

名师工程
教师修炼系列

新课程·新理念·新教学
丛书编委会主任：马立 宋乃庆

教师修炼系列

教师心理健康 六项修炼

李慧生◎主编

自我成长，内在和谐的修炼。初遇“另外一个自己”，体会“真我”的力量，突破的思想，学会自我省察，接纳他人，人际融洽的修炼，掌握影响他人技巧，改善人际关系，了解不利于人际交往的品质，通过有效沟通的原则和技巧，修炼内省，学会的相处之道以及与同事、学生及学生家长的沟通之道。

积极应对工作和生活的压力，修炼内外的平衡。掌握积极应对压力的一揽策略，建立有效的社会支持系统，生理与心理的平衡，学会放松，利用颜色影响心情，进行放松训练，科学地处理情绪，学会感恩，修炼自我调控的能力，叩问幸福的真义，体验幸福与财富，以助幸福。

教师的阳光心理。改变不合理的信念，了解人生幸福，保持知足常乐，一笑置之的愉悦心境，保持积极的心态。



西南师范大学出版社
全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

名师工程
教师修炼系列

新课程·新理念·新教学
丛书编委会主任：马立 宋乃庆

教师
修炼
系列

教师心理健康 六项修炼

李慧生◎主编

刘萍 杨青 于馨 曲舸征 王佳佳◎副主编



西南师范大学出版社
全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

教师心理健康六项修炼/李慧生主编. —重庆:
西南师范大学出版社, 2010. 8
(名师工程系列丛书)
ISBN 978-7-5621-4993-4

I. ①教… II. ①李… III. ①教师—心理卫生—健康
教育 IV. ①G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 150079 号

名师工程系列丛书

编委会主任: 马 立 宋乃庆
总策划: 周安平
策 划: 李远毅 卢 旭 郑持军 郭德军

教师心理健康六项修炼
主编 李慧生

责任编辑: 郑持军 范 维
封面设计: 吕 龙
出版发行: 西南师范大学出版社
地址: 重庆市北碚区天生路 1 号
邮编: 400715 市场营销部电话: 023-68868624
[http: //www. xscbs. com](http://www.xscbs.com)

经 销: 新华书店
印 刷: 九洲财鑫印刷有限公司
开 本: 787mm×1092mm 1/16
印 张: 19. 5
字 数: 339 千字
版 次: 2010 年 8 月 第 1 版
印 次: 2010 年 8 月 第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5621-4993-4

定 价: 30.00 元

若有印装质量问题, 请联系出版社调换

版权所有 翻印必究

《教师新师德六项修炼》

《教师专业化五项修炼》

《教师心理健康六项修炼》

《班主任工作行为八项修炼》

《高效教学技能十项修炼》

《课堂教学素养五项训练》

《名师工程》

系列丛书

学术指导委员会

主 任	顾明远						
	委 员	陶西平	李吉林	钱梦龙	朱永新	顾泠沅	马 立
		朱小蔓	张兰春	宋乃庆	陈时见	魏书生	田正平
		张斌贤	靳玉乐	石中英			

编撰委员会

主 任 编 委 (按姓氏拼音排序)	马 立	宋乃庆					
	卞金祥	曹子建	陈 文	邓 涛	窦桂梅	冯增俊	
	高万祥	郭元祥	贺 斌	侯一波	胡 涛	黄爱华	
	蓝耿忠	李韦遴	李淑华	李远毅	李镇西	李力加	
	李国汉	刘良华	刘海涛	刘世斌	刘扬云	刘正生	
	林高明	鲁忠义	马艳文	缪水娟	闵乐夫	齐 欣	
	沈 旒	施建平	石国兴	孙建锋	孙志毅	陶继新	
	田福安	王斌兴	魏 群	魏永田	吴 勇	肖 川	
	谢定兰	熊川武	徐 斌	徐 莉	徐 勇	徐学福	
	徐永新	严永金	杨连山	杨志军	余文森	袁卫星	
	张爱华	张化万	张瑾琳	张明礼	张文质	张晓明	
	张晓沛	赵 凯	赵青文	郑忠耀	周安平	周维强	
	周亚光	朱德全	朱乐平				

教师修炼系列

总主编 张凤民 田福安

《名师工程》系列丛书

征稿启事

《名师工程》系列丛书是西南师范大学出版社策划、组织出版的大型系列教育丛书。丛书以新课程下的新教学为背景，以促进施教者的教育能力为落脚点，以提高教育质量、提升教师水平为宗旨。

丛书首批推出的“名师讲述”“教学提升”“教学新突破”“高中新课程”“教师成长”“大师讲坛”“教育细节”“创新语文教学”“教育管理力”“教师修炼”“创新数学教学”“通识与心理”“创新课堂”等系列，共90余个品种，其余系列也将陆续出版。为了让广大教师有一个交流、借鉴的机会，同时也为了给广大教师提供更多、更好的图书，《名师工程》系列丛书编辑出版委员会特向全国教育工作者征集稿件。

稿件要求：

- 1.主题鲜明、新颖，有独创性。
- 2.主题以提升教育能力为主，也可适当外延。
- 3.主题要有一定规模、有典型案例支撑。
- 4.案例要贴近教育实际，操作性强。
- 5.文章、书稿结构清晰，语言精彩。

书稿作者在选题确定之后，请及时与我们做好沟通，具体事宜确定好之后再进行创作；也欢迎用已经完稿的稿件投稿。一线教师如希望参与图书案例的创作，可联系我社策划机构，由策划机构备案，在适合的图书中参与创作。

真诚欢迎各位教师踊跃投稿。

联系方式：

西南师范大学出版社高教分社

电话：023-68254356 E-mail: zcj@swu.cn

西南师范大学出版社高教分社北京策划部

电话：010-68403096

E-mail: guodejun1973@163.com

编者的话

当前，以人为本的教育理念正在逐步深化，素质教育以及基础教育课程改革不断推进。在这场深刻又艰苦的教育改革中，涌现了无数甘为人梯、乐于奉献的优秀教师。他们积极探索、更新观念、敢于创新、善于改革，在实践中创造性地发展、总结了很多先进的教育思想、教育理念；创造性地开发了很多新的教学模式、教学内容和教学方法。这些新思想、新模式、新方法在实践中极大地提高了教学质量，是教育改革实践中的新内涵和宝贵财富。这些优秀教师就是我们的名师，这些新内涵就是名师的核心教育力。整理、总结、发展、推广这些教育新内涵，是深化教育改革、完善教育体制、提高教育质量、提升教师水平的一件大事。

教育，是民族振兴的基石；教师，是教育发展的根基。

胡锦涛总书记在全国优秀教师代表座谈会上指出：“教师是人类文明的传承者。推动教育事业又好又快发展，培养高素质人才，教师是关键。没有高水平的教师队伍，就没有高质量的教育。”十七大报告又进一步强调了必须加强教师队伍建设，不断提高教师的素质。当今世界，社会进步一日千里，科技发展日新月异，知识更新的周期越来越短。教师作为“文明的传承者”更要与时俱进，刻苦钻研、奋发进取，尽快提升自身素质和能力，为推动教育事业的健康发展贡献自己的力量。

基于以上，西南师范大学出版社策划、组织出版了大型系列教育丛书——《名师工程》。希望通过总结名师的创新经验、先进理念，宣传名师的核心教育力，为广大教师职业生涯提供精神源泉和实践动力，在教育实践层面切实推动从教者职业素养的提升。通过《名师工程》实现“打造名师的工程”。

丛书在策划、创作过程中力求实现以下特色：

一、理念创新，体现教育的人本精神

教师角色在以人为本的教育理念下发生了重大的变化，教师的素质和能力也面临更高的要求。如何弘扬、培植学生的主体性、增强学生的主体意识、发

展学生的主体能力、塑造学生的主体人格等问题成为教师在目前教育中亟待解决的难题。丛书以教育管理者和教师为主要读者对象，通过教师综合素质的提高而将人本教育的思想落实到教育实践中，真正实现教育培养人、塑造人、发展人的本质要求。

二、全面构建，系统提升教师的教育能力

丛书选题的最大特点就是系统、全面地针对教师教育能力的提升而展开。施教者的能力决定教育的效果，教育改革的落实、教育效果的提高无不体现在教师身上。丛书针对不同教育能力、不同教学要求、不同教育对象，有针对性地设置选题。棘手学生、课堂切入、引导艺术、班主任的教导力、互动艺术、课堂效率、心灵教育等等，这些鲜明的主题从教育的细节出发，从教育实际情况出发，有针对性地解决问题，让教师在阅读中学有所指、读有所获。

三、科学权威，体现教育的时代前沿性

丛书邀请全国各地著名的教育工作者执笔，汇集在教育改革与实践中的先进理念、成果和方法，经过专家认真遴选、评点总结而成，代表了目前教育实践中先进的教育生产力，具有时代前沿性，是广大一线教师学习、借鉴的好素材。

四、注重实践，突出施教的实用价值

丛书采用了通俗的创作方法，把死板的道理鲜活化，把教条的写法改变为以案例为主，分析、评点为辅，把最先进的教育理念和 method 融入有趣的情境中。经典的案例，情境式的叙述，流畅的语言，充满感情的评述，发人深省的剖析，娓娓道来、深入浅出，让教师更充分地领会先进、有效的教育方法。

在诸多教育、出版界同仁的支持与努力下，《名师工程》陆续推出了《名师讲述系列》《教学提升系列》《教学新突破系列》《高中新课程系列》《教师成长系列》《大师讲坛系列》《教育细节系列》《创新语文教学系列》《教育管理力系列》《教师修炼系列》《创新数学教学系列》《通识与心理系列》《创新课堂系列》等系列，共 90 余个品种，后续图书也将陆续出版。

丛书在出版创作过程中得到各地、各级教育部门与教育工作者的大力支持与帮助，在此一并表示感谢！

教育事业是全社会共同的事业，本丛书的出版一方面希望能对广大教育工作者有所帮助，共飨先进成果；另一方面也是抛砖引玉，希望更多的教育工作者参与到出版创作中来，百家争鸣、百花齐放，为促进教育事业的发展共同努力！

序 言

我出生于教师世家，父亲是一位受人尊敬的小学校长，母亲是一位令人爱戴的乡村教师。也许是耳濡目染的原因，当我刚刚开始思考未来职业的时候，便认定了教师是我最喜欢，也是最适合的职业。考入北京师范大学教育系，是我迈入职业生涯的第一步。获得了教育学的学士学位后，我如愿成为一名教师职后培训机构的教师。

虽然我的身份是大学教师，但更多的是与中小学教师在一起，也曾经用三年的时间在中学和职校兼职。这期间，我深切感受到教育中的许多棘手问题有必要从心理的角度加以研究和解决，而那时心理辅导在我们国家几乎是空白的。此后很长一段时间，我一边攻读心理学学位，一边践行心理咨询，专业方向逐渐转为心理辅导，成为我国首批临床与咨询心理学专业注册心理师。香港中文大学的林孟平教授引领我走上了心理辅导专业之路。

最初，我的工作致力于如何带给学生更好的心理教育，使其身心得到健全的发展，有良好的适应能力。自 20 世纪末，关注点开始转向教师。近十年来，除了从事有关学校心理健康教育的调查研究之外，我还为教师的职前、职后培训开设了心理健康教育的课程，并应邀为大中小学教师和学校的管理者做了近百场讲座。接触的教师越多，越感觉到教师心理健康和心理保健的重要性。

社会的转型、应试教育的指挥棒、时代的加速变迁、独生子女人数的激增使得教师承受着前所未有的压力。教师的心理问题，就像阴影一样，遮蔽了自己和家人生活中的阳光；也必然投射到工作中，给青少年的成长带来阴霾，成为学生心理问题的主要污染源。而一个有着正直、积极、乐观的人生态度，开放、充盈、丰富的精神世界，自在、饱满、蓬勃的生命姿态并不断成长的教师，无须更多的说教，本身就已经是一个鲜活的示范了。

教师是一种职业，编写本书时我们始终关注的是从事这一职业的人，而不

是把人限定在一种职业中，那样会窄化个人的成长空间。因此，我们预设的目标是：协助教师拥有积极乐观的生活态度，维持身心健康，提升工作的效率和生活的满意度；在教育工作中能发挥自己的价值，同时拥有丰富、充实、快乐的个人生活，以及和谐、美满的家庭生活。为此，我们拟定了教师心理修炼的六项内容：第一，了解心理健康的一般常识；第二，学习与自己相处，修炼内在的和谐；第三，学习与他人相处，修炼人际的和谐；第四，有效应对工作和生活的压力，修炼内外平衡；第五，生理与心理健康并重，修炼身心协调合一；第六，关注主观感受，修炼自我调控的能力，提升生活幸福感。

写一本让老师们可以放在床头、办公室随时翻阅的书，同时又可以作为教师职前和职后培训的主要参考资料，是我酝酿已久的计划。但由于从动手写作到交稿的期限较短，不得不求助于同行。刘萍负责“第二篇 自我成长 内在和谐的修炼”的撰写，杨青负责“第三篇 接纳他人 人际融洽的修炼”的撰写，于馨负责“第四篇 有效适应 内外平衡的修炼”的撰写，曲舸征负责“第五篇 张弛有度 心身合一的修炼”的撰写，王佳佳负责“第六篇 自我调控 提升幸福的修炼”的撰写。这五位编者都是具有良好心态和积极乐观精神的教师，同时还具备了心理学硕士学位和二级心理咨询师资质。

书中的每一段文字，不仅渗透着心理健康、心理保健的新的理念和方法，更传递着“助人自助”的心理辅导的精髓，以及实用的自我调适的技法。我们在写作这本书时，假设在与您面对面地交流，尤其是书中参与性互动练习的设置，更拉近了我们之间的距离，但愿您在阅读时也能找到相似的感觉。

李慧生

2009年11月

第一章 了解心理健康

一、教师职业与心理健康

- (一) 完满人生的要素 / 3
- (二) 教师职业群体的心理健康状况 / 4
- (三) 来自于教师职业和生活的心理压力 / 4

二、健康心理的特征

- (一) 健康心理的界定 / 9
- (二) 健康心理的标准 / 11

三、正常心理与异常心理的界限

- (一) 健康的心理、不健康的心理与异常的心理 / 17
- (二) 心理卫生与心理保健的目标 / 20

四、心理健康与身体健康

- (一) 情绪与身体健康 / 23
- (二) 性格特征与心理健康 / 25

五、影响心理健康的因素

- (一) 从生物—医学的视角看心理健康 / 27
- (二) 从心理学的视角看心理健康的影响因素 / 30
- (三) 从社会—文化的视角看心理健康 / 38

第二章 自我成长 内在和谐的修炼

一、我不只是教师

- (一) 初遇“另一个自己” / 53
- (二) “我”是我看到的自己吗 / 54
- (三) “真我”的样子 / 64
- (四) 分离后的遭遇 / 71

二、什么阻挡了我与“真我”的联系

- (一) 第一关：各种角色的“小我” / 76
- (二) 第二关：作怪的思想 / 78
- (三) 第三关：被操纵的情绪 / 79
- (四) 第四关：被忽略的身体 / 81

三、自我省察的策略

- (一) 策略一：重新和身体联结 / 83
- (二) 策略二：臣服于当下 / 85
- (三) 策略三：定静思想 / 88
- (四) 策略四：觉察身份认同 / 90

第三章 接纳他人 人际融洽的修炼

一、良好人际关系的特征

- (一) 影响人际关系的因素 / 101
- (二) 良好人际关系的特征 / 103
- (三) 不利于人际交往的品质 / 107

二、言语与非言语沟通的修炼

(一) 有效沟通的原则和技巧 / 108

(二) 言语沟通的艺术 / 118

(三) 非言语沟通的艺术 / 124

三、创建和谐家庭生活的策略

(一) 亲子相处的策略 / 132

(二) 夫妻相处的策略 / 142

四、维持良好同事关系的策略

(一) 与同事之间相互支撑 / 148

(二) 与学校领导相处之道 / 152

五、建立良好师生关系的策略

(一) 与学生的相处之道 / 152

(二) 与学生家长沟通的方法 / 157

第四章 有效适应 内外平衡的修炼

一、教师的压力反应

(一) 压力反应的表现 / 165

(二) 压力的心理反应 / 166

(三) 职业倦怠 / 169

二、应对压力的一般策略

(一) 获得适应性的想法 / 174

(二) 找到正确的应对之道 / 180

(三) 使用科学的管理时间 / 186

三、处理教师职业倦怠的策略

(一) 确定合理的自我期望值 / 193

(二) 恢复生活角色间的平衡 / 198

(三) 建立有效的社会支持系统 / 203

第五章 张弛有度 心身合一的修炼

一、教师的工作与放松

(一) 何时放松 / 213

(二) 应激 / 214

(三) 耶克斯—多德森定律 / 214

(四) 重新学会放松 / 217

二、教学楼内外——拥抱阳光

三、“粉”笔与“黑”板——颜色心理学

(一) 颜色影响心情 / 220

(二) 冷暖色 / 223

(三) 我的红，你的绿 / 225

四、墨水的芬芳——找回你的鼻子

五、松弛的颈椎——放松训练

(一) 肌肉放松训练 / 229

(二) 引导想象放松训练 / 232

(三) 结合起来 / 233

(四) 生物反馈 / 234

六、书声琅琅+听听音乐

七、激情的演讲——要最好的睡眠

(一) 科学认识睡眠 / 240

(二) 睡眠的量与质 / 240

(三) 更好的睡眠 / 243

(四) 午睡 / 246

第六章 自我调控 提升幸福的修炼

一、叩问幸福的真义

(一) 幸福和财富的关系 / 253

(二) 幸福和成功的关系 / 255

(三) 幸福和享乐的关系 / 255

(四) 幸福测试——你幸福吗? / 257

二、培养沉浸体验，做一名幸福教师

三、情绪管理，塑造教师阳光心态

(一) 情绪概述 / 267

(二) 积极情绪 / 269

(三) 消极情绪 / 271

(四) 情绪管理，让教师保持阳光心态 / 274

四、改变观念，提升生活品质

- (一) 改变不合理信念——面对心中的爱 / 278
- (二) 艺术的力量——日常经验的升华 / 280
- (三) 了解人生的本质——安于本心 / 284

五、突破限制，追寻教师工作的意义感

- (一) 突破内外限制，破茧化蝶 / 285
- (二) 追寻教师工作的意义 / 286

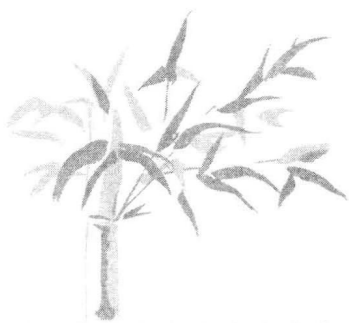
六、协调过去和未来——从当下开始幸福

- (一) 放下过去，珍惜现在 / 288
- (二) 处理好自己和未来的关系 / 289
- (三) 从当下开始幸福 / 290

七、保持愉悦的心境，提升幸福感的方法

- (一) 知足常乐 / 290
- (二) 心理位移 / 291
- (三) 合理宣泄 / 292
- (四) 升华调控 / 293
- (五) 一笑了之 / 294

Jieao Shi Xin Li Jian Kang Liu Xiang Xiu Lian



第一章

了解心理健康