



教师心理健康丛书

JIAOSHIXINLIJIANKANGCONGSHU

# 教师心理健康 百问百答

刘维良 编著



首都师范大学出版社



教师心理健康丛书  
JIAOSHIXINLIJIANKANGCONGSHU

# 教师心理健康 百问百答

刘维良 编著



首都师范大学出版社

---

**图书在版编目(CIP)数据**

教师心理健康百问百答/刘维良编著. —北京:首都师范大学出版社, 2006. 6

ISBN 7-81064-977-9

I. 教... II. 刘... III. 教师—心理卫生—问答  
IV. G443-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 071157 号

**教师心理健康百问百答**

JIAOSHI XINLI JIANKANG BAIWEN BAIDA

---

责任编辑:姜淑芬

首都师范大学出版社出版发行

地 址:北京西三环北路 105 号

邮 编:100037

电 话:82658013(发行部)

网 址:www.cnup.cnu.cn

E - mail:cnup@mail.cnu.edu.cn

北京市彩虹印刷有限责任公司印装

全国新华书店发行

版 次:2006 年 6 月第 1 版

印 次:2006 年 6 月第 1 次印刷

幅面尺寸:148 mm×210 mm

印 张:7.5

字 数:194 千

定 价:12.00 元

---

**版权所有 违者必究**

# 前言



“振兴民族的希望在于教育，振兴教育的希望在于教师”。教师是学校教育的关键所在，教师的人格和心理健康状况直接或间接地影响着学生及其他教师的心理与行为，对于教师个人工作的成败也有极其重大的作用。著名教育专家叶澜先生在给《教师角色与教师发展新探》一书的序言中指出：“我们研究的重点不是放在‘育人’这一通常被人关注的教师研究的热门主题上，而是放在教师如何‘育己’这一被人忽视，然而却是对教育质量、教师的生命质量具有决定性意义的问题上。因为我们坚信，没有教师的生命质量的提升，就很难有高的教育质量；没有教师精神的解放，就很难有学生精神的解放；没有教师的主动发展，就很难有学生的主动发展；没有教师的教育创造，就很难有学生的创造精神。总之，教育是一个使教育者和受教育者都变得更完善的职业，而且，只有当教育者自觉地完善自己时，才能更有利于学生的完善与发展。”教师心理健康是目前教育界的热点问题，本人在此方面也极为关注，并进行了教师心理健康方面的教学和科研。本书针对教师普遍关注的问题，以一问一答的形式展开，既有针对性，又便于大家阅读。

全书共分十章，内容分别为：教师心理健康、教师心理压力、教师职业倦怠、教师职业发展、教师人格与角色、教师的人际关系、

教师的影响作用、教师的心理教育能力、教师自我心理调适、教师的工作与生活。每章有十个问题，这些问题既有理论问题，又有实际问题，还有案例分析。

本书在编写过程中，参考了大量的国内外有关资料；赵亚男、任海燕、丁丹及喻莉四位进行了部分章节资料的收集，在此一并致以谢意。由于时间仓促和编写水平有限，书中不足之处在所难免，恳请同仁和专家指正。

编 者

2006年5月





# 目 录

## 第一章 教师心理健康

- 1 没有疾病就是健康吗? /1
- 2 心理健康的标准是什么? /2
- 3 影响心理健康的因素有哪些? /6
- 4 教师心理健康的标准有哪些? /9
- 5 当前教师的心理健康问题主要有哪些? /11
- 6 教师常见的心身疾病有哪些? /13
- 7 教师心理健康对教学工作及学生有什么影响? /16
- 8 教师心理失衡的原因有哪些? /18
- 9 学校如何维护和促进教师心理健康? /21
- 10 教师如何促进自己的心理健康? /22

## 第二章 教师心理压力

- 11 什么叫压力? /26
- 12 心理学是如何研究压力的? /28
- 13 压力是如何产生的? /32
- 14 教师压力有哪些来源? /34

- 15 压力下会出现哪些反应? /36
- 16 压力应对中有哪些重要因素? /39
- 17 如何缓解教育改革带来的压力? /42
- 18 如何使用认知的方法缓解压力? /44
- 19 如何使用放松疗法缓解压力? /46
- 20 如何使用时间管理法缓解压力? /48

### 第三章 教师职业倦怠

- 21 何为教师职业倦怠? /52
- 22 心理学关于职业倦怠的理论有哪些? /54
- 23 导致教师职业倦怠的原因是什么? /57
- 24 教师职业倦怠的形成机制是什么? /61
- 25 教师职业倦怠有什么表现? /62
- 26 教师职业倦怠会带来什么后果? /64
- 27 你倦怠了吗——教师职业倦怠的测量 /66
- 28 教师如何预防、消除自己的职业倦怠? /67
- 29 学校如何缓解教师的职业倦怠? /70
- 30 社会如何缓解教师的职业倦怠? /72

### 第四章 教师职业发展

- 31 职业是什么? /74
- 32 一个人的生命历程需要经过哪些阶段? /75

- 33 原老师在自己的教师职业生涯发展过程中遇到了一些困难，而有些困难似乎是没有办法克服的，她对此十分焦虑，不知道该如何来度过目前的困境以及如何调试自己的生活。那么，教师职业生涯发展中的困境应该如何调适呢？/76
- 34 王老师已经任教三十多年，马上就要退休了，但是看起来他作为教师的职业生涯发展并不完满；而任教不过两年的同事小张却屡屡在工作中取得成功。这些现象怎么解释呢？/78
- 35 教师职业成熟度的意义是什么？/79
- 36 教师的职业成熟度有哪些衡量标准？/80
- 37 不同的教师表现出来的职业成熟度是不同的，教师职业成熟度存在不同的类型。那么，教师的成熟度表现及类型是什么呢？/82
- 38 对于一个想在自己的职业生涯中较快成长成熟起来的教师来说，有哪些方法可以帮助他们加速这个成长过程？/83
- 39 韩老师对工作兢兢业业，工作也颇有成效。但是她仍然对自己不满意，总有一种失落感。而同教研室的王老师的工作成就虽然比不上韩老师，但是每天都十分开心，对自己目前的表现十分满意。原因到底是什么呢？/85
- 40 洪老师已经工作十年了，工作取得了较好的成绩，是同时参加工作的同事中的佼佼者。但是多年来他一直拒绝参加各种形式的同学聚会。虽然他十分热爱自己的事业，但常常会为自己作为一个教师感到自卑。其他教师是否也存在同样的心理呢？/88

## 第五章 教师人格与角色

- 41 何为人格？/91

- 42 人格可以改变吗? /93
- 43 对教师人格有哪些相关研究? /94
- 44 教师应具备哪些良好的人格特征? /97
- 45 如何培养教师健全的人格? /98
- 46 何为教师角色? /100
- 47 什么是角色冲突? /101
- 48 教师有哪些角色冲突? /103
- 49 教师角色冲突的原因有哪些? /105
- 50 如何缓解教师的角色冲突? /107

## 第六章 教师的人际关系

- 51 什么是人际关系? /110
- 52 老师,别问我是谁——教师的人际关系有哪些? /112
- 53 教师如何调解众多的角色关系? /115
- 54 小彭老师刚接手一个班级的班主任工作,在向原班主任李老师了解班级情况时,李老师告诉他:“某某同学是一个没有前途的孩子,只要他能坐在课堂上就已经很不错了,不要期望他能有什么转变。”小彭老师有了这个先入为主的观念后,就对那个同学形成了一个刻板印象,也对这个学生不抱什么希望。但是教物理的韩老师却认为这个孩子天资聪颖,只是因为家庭变故的原因导致忧郁和厌世,才破罐子破摔的。韩老师认为如果能够更多地关心该同学的话,他一定会做出成绩来的。果真,期末考试时,该同学的物理成绩有了显著提高。这件事情令小彭老师十分苦恼,他的问题到底出在哪里了呢? /119

- 55 张老师是一个教学成绩优秀的老师。她认为数学是一门很重要的学科，在考试中所占的分值很大，应该让每一个同学都能拿到满意的成绩。于是，她经常牺牲休息时间给学生补课，有时还占用学生的自习时间。可令她万分苦恼的是，同事们总是有意无意地疏远她、孤立她，无论她如何努力，状况似乎并无太大改观。她始终不明白，她的问题到底在哪里？她到底该怎么办才能和同事们搞好关系？/122
- 56 李老师在本校的老师中属于默默无闻的一位，他总是埋头钻研业务，无论开会还是集体活动，他从来不发一言。虽然他与同事关系很好，教学成绩也不错，但是就是不讨领导的喜欢，甚至偶然遇到领导，也会绕道而行或者低头沉默不语。他无论有什么事情从来不向领导汇报，领导从来不知道他每天都在做些什么，当然也无法为他提供帮助。而隔壁办公室的刘老师则不然，无论有了什么想法，总是主动向领导汇报，取得领导支持，因此也颇得领导赏识。李老师自认无论业务能力还是与同事的人际关系，自己都比刘老师强，可是为什么自己的提议总也得不到领导的支持呢？/123
- 57 我真的是一个坏孩子吗？  
张月是一个初三的学生，因与同校一个男生早恋，成绩直线下降。班主任约她到办公室谈话。在谈话之前，张月就知道老师会与她谈什么了，因为老师在前几天就警告过她：“如果你再这样下去，我就要通知你的家长并采取一系列的措施了。”/124
- 58 如何处理师生关系？/127
- 59 丁老师是一个性格随和的班主任，对班级的管理却自有一套。他并不像其他老师那样每天盯在班里，看着学生学习，但是班级管理却井井有条。别的老师向他讨教经验，他很热情并很有经验地说，和家长搞好关系是他能轻松管理班级的一个秘诀。那么，他是如何赢得家长的理解与支持的呢？/129

- 60 教师应具备的基本人际交往能力有哪些? /130

## 第七章 教师的影响作用

- 61 你知道皮格马利翁效应吗? /133  
62 教师如何创造良好的课堂心理气氛? /135  
63 教师领导作风对教学效果有何影响? /136  
64 教师如何使用奖励和惩罚? /138  
65 教师归因对学生有什么影响? /141  
66 教师的自我效能感对学生有什么影响? /143  
67 教师如何提高自己的教学效能感? /145  
68 教师如何激发学生的学习动机? /147  
69 教师如何适当地给予学生反馈? /148  
70 如何创造良好的教学氛围? /150

## 第八章 教师的心理教育能力

- 71 如何激发学生的学习动机? /152  
72 学生考试焦虑怎么办? /155  
73 如何对待学生青春期的叛逆心理? /158  
74 学生早恋, 我该阻止吗? /161  
75 如何帮助学生建立良好的人际关系? /164  
76 如何帮助学生适应学校环境? /166  
77 怎样帮助学生克服自卑? /169  
78 怎样帮助学生克服抑郁? /172  
79 如何应对学生的攻击性行为? /175  
80 学生出现品行问题怎么办? /178

## 第九章 教师自我心理调适

- 81 生气就是不好的吗? /181

- 82 如何管理自己的情绪? /182
- 83 如何保持乐观? /185
- 84 把镜片换种颜色, 世界就不一样了吗? /187
- 85 你可知道, 帮你也是我的荣幸? /191
- 86 去作心理咨询, 是不是意味着我有心理问题? /194
- 87 我可以帮助自己吗? /197
- 88 沟通沟通, 怎么就是沟而不通呢? /199
- 89 面对领导的批评, 我该怎么办? /203
- 90 怎样才能被学生气“活”? /204

## 第十章 教师的工作与生活

- 91 有人认为, 教师职业是一个“无生涯”的职业。那么, 教师的职业生涯发展的意义是什么呢? /206
- 92 记得在 1988 年的暑假, 一位美国临床心理学家来中国讲学, 主题是“心理健康与心理咨询”。他向与会者讲述了这样一个故事: “一位男生与女生第一次约会, 但是男的迟到了 10 分钟, 他向那位女生说, ‘对不起, 我迟到了, 我是去看我的心理医生, 在那里耽搁了一点时间。’”那位临床心理学家接着向与会者提问, 问大家如何看待那位迟到的男生, 如何评价他们关系的进一步发展。大部分与会者认为, 那位男生“有问题”, 本来迟到了就不对, 还说去看“心理医生”, 是不是心理不正常或脑子不对劲呢? 而这样, 他们的关系可能一下子就会告吹。当时, 那位美国临床心理学家解释说, 如果同样的事情发生在美国, 那么去看心理医生的理由是成立的, 那位女生大概会这样想: 去看心理医生, 说明他受教育的层次高, 知道心理健康的意义和作用; 去看心理医生, 说明他的经济条件有保障(在美国看心理医生是收费很高的); 直说自己是去看心理医生, 说明他诚实。而若是这样, 他们的关系会有很好的发展。同样的事情, 会有两种完全不同的解释和理解, 也会有两种完全不同的结果。
- 心理咨询对教师有何意义和作用呢? /207



- 93 教师在工作和生活中会遇到各种问题，那么有良好的社会支持是否可以度过难关？/209
- 94 张老师近来感到身心极端疲惫，睡眠严重不足；而且，站在讲台上总有一种虚脱的感觉。他不知道，为什么向来精力充沛的他也会出现这样的状况。在妻子的劝说下，他去看了医生，才知道原来自己患上了“亚健康综合征”。医生建议他彻底放松身心休息一段时间，并且建议他定期享受自己的休闲时光。这时，张老师才第一次知道“休闲”对于生活的意义。那么，休闲生活是什么呢？/213
- 95 张老师已经连续三年带毕业班了，加上新课改及学校行政职务的增加，她越来越感到自己无暇照顾家庭。对此，儿子和丈夫都十分有意见，这令她十分矛盾：一方面是自己热爱的事业，一方面是她深爱的亲人，她该如何抉择呢？/215
- 96 如何平衡家庭与工作的关系？/217
- 97 如何劳逸结合，提高工作效率？科学的用脑方法是什么？/217
- 98 小韩老师刚刚参加工作，为此忙得不亦乐乎，可是不久就出现了许多不适应问题，并且明显地影响了他的心情和工作效率。他该如何调整自己呢？/219
- 99 王老师爱漂亮，喜欢画浓妆，而且舞也跳得不错，经常在舞厅跳舞到深夜，上课迟到。为此，校领导曾多次找她谈话，但是她认为这是她的业余生活，别人无权干涉。那么，教师在生活作风上应该注意些什么？/221
- 100 教师如何调节生活和工作中的倦怠？/222

## 参考文献/224



## 第一章

# 教师心理健康

### 1 没有疾病就是健康吗？

世界卫生组织（WHO）提出“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和不虚弱”。从这个界定可以看出，健康不仅包括人的生物学与精神两个方面的健康，而且包括一个人的社会交互影响方面，即人的身心、家庭生活和社交生活的健康幸福状态。近年来，世界卫生组织又提出了衡量健康的一些具体标准：

- ◆精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作而不感到过分紧张；
- ◆处事乐观，态度积极，乐于承担任务，不挑剔；
- ◆善于休息，睡眠良好；
- ◆应变能力强，能适应各种环境的变化；
- ◆对一般感冒和传染病有一定抵抗力；
- ◆体重适当，体态匀称，头、臂、臀比例协调；
- ◆眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；
- ◆牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血；
- ◆头发光洁，无头屑；
- ◆肌肉、皮肤富弹性，走路轻松。



在这些标准中，前四条为心理健康的内容，后六条则为生物学方面的内容（生理、形态）。所以，我们一般认为的没有疾病，只是健康的其中一个方面，健康还要求一个人的心理健康和社会交往和谐。

其实，人们对健康本质的认识是随历史的变迁而变化的。最初，由于生产力水平低下，人类只关注如何解决温饱问题，避免疾病，维持生存。那个时候，结核、伤寒、痢疾等是人们的大敌，人们对生活的要求就是不要有疾病。以后，随着对自然界认识的深入，人们对自身重要性的认识也不断深化，医学科学也就应运而生，很多疾病都在一定程度上得到了控制。历史发展到今天，人类在物质文明方面取得了巨大的进步，但是，现代科学技术的发展却造成了一个紧张的社会环境，这种环境给人类带来了前所未有的心理压力。随之而来的与压力有关的疾病的发病率迅速提高，如高血压、消化性溃疡、癌症、冠心病等身心疾病及对人怀有敌意、猜疑、妒嫉等心理问题。许多现实事例表明，生活中的挫折、恶劣的人际关系、紧张的工作使现代化都市生活中的人的心理大为紧张，容易致病。这时，人们不再满足于物质、生理的需要，也在寻求精神、心理的需要，因此，心理或心理健康问题引起了人类的普遍重视。

## 2 心理健康的标准是什么？

如何区分一个人健康不健康？这就需要有一个尺度。但遗憾的是，目前没有一个明确的标准。实际上，很难用一个准确的尺度来区分复杂的心理现象，原因是：心理活动正常与否没有一个明显的界线；不健康的心理活动受到多种因素的影响，这些因素主要包括客观环境、主观经验以及社会文化关系等；评判者的主观看法是有差异的。所以，不可能用完全划一的标准来确定心理健康。但是，不同专家从不同角度，还是相对地确立了一些标准。

### ◆ 统计学标准

它以统计学的正态分布为理论基础。在正态分布中，大多数人的心理状态都处于平均水平，只有少数人的心理状态是偏于平均水平。而统计学标准就以近于均值作为正常，偏离均值作为变态，偏离愈远，变态愈重。统计学标准的优点是较客观，局限是应用中在某些领域不适合。如智商分布就是正态曲线分布，按照上面的说法，有可能将高智商的天才与低智商的白痴一同视为变态的情况，这显然是不对的。

#### ◆心理测量学的标准

通过有效的心理测验量表，对个体或群体实施测验，从量上来确定是否心理健康。标准化量表一般可以很好地测量出人的心理健康状况，局限是任何量表都需要适合本国情况，且心理测量专业性很强，要由专业人员施测，分数解释也较重要。因此，这种方法的应用范围受到限制。

#### ◆生理学标准

有些心理变态是由于某些生理、生化、神经、遗传等器质性原因造成的，因此，把这些原因找出来，就能较好地确定心理变化。但是，此项适用范围小，而且心理变化不是单一原因造成的，可能受多种因素的影响。

#### ◆社会规范标准

它是以社会所规定的道德、价值、规范来评判个体的心理行为是否属于正常。这个标准带有地区性和民族性，而且随着时代变迁有所变化。

由以上关于心理健康标准的界定可以看出：

◆人类完整的心理状况应是心理过程和个性心理特征的统一。个体的心理活动是在具体的社会生活中以行为方式表现出来的，它是以社会适应为基础在人际交往中实现的。

◆心理健康状态并非静态的、固定的，而是动态的、变化的，同时，健康状态与不健康状态可以互相转化。但应注意，一个人是

否心理健康与一个人是否有不健康的心理和行为并非完全一回事。心理状态是指较长一段时间内持续存在的心理状态，而不是短暂的、偶尔的现象。

◆心理健康各要素有机整合，才能构成较完整的心理健康概念。心理不健康并非是心理处处不健康，心理健康要素中无论哪一方面要素的缺损或丧失，都会危及心理健康。而且，组成心理健康的各要素，表现在不同个体身上，并非同等程度的，而是有差异的。

◆心理健康标准的确定，不应只强调生存标准，而应给发展标准以适当的关注。生存标准立足于个人生命存在，目标是最有利于保存与延长生物学上的寿命，故强调无条件适应环境，绝对顺从社会世态（主流文化）；发展标准着眼于个人与社会的发展，强调个体创造性的生活，强调能动地适应和改造环境，通过挖掘个人最大身心潜力，求得身心的满足，成为崇高、尊严、自豪的人。

许多学者都从不同角度对心理健康的标准进行过卓有成效的探索，总结起来，心理健康就是指一个人的生理、心理与社会处于相互协调的和谐状态。世界心理卫生联合会提出的心理健康的标志是：

#### ◆智力正常

人的智力分为超常、正常和低常三个等级。正常智力水平，是人们生活、学习、工作、劳动的最基本的心理条件。

#### ◆情绪稳定与愉快

情绪是人对客观事物认识的内心体验的外在反映。情绪稳定与心情愉快是心理健康的重要标志，它表明一个人的中枢神经系统处于相对的平衡状态，意味着机体功能的协调。如果一个人经常愁眉苦脸、灰心绝望、喜怒无常，则是心理不健康的表现。

#### ◆行为协调统一

一个心理健康的人，其行为受意识支配，思想与行为是统一协调的，并有自我控制能力。一种良好的意志具备四个特点：一是目的性，目的要合理；二是要学会调整自己的期望值和一些心态；三