



大夏书系·教师生活

Youxiu Jiaoshi De
8 Zhong Xinli Suzhi

优秀教师的 8种心理素质

雷玲 / 编著

良好的心理素质，是教师专业发展的必备条件



上海市
著名
商标

华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位



大夏书系·教师生活

Youxiu Jiaoshi De
8 Zhong Xinli Suzhi

优秀教师的 8种心理素质

雷玲 / 编著



著名
上海市
商标

华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

优秀教师的8种心理素质/雷玲编著. —上海: 华东师范大学出版社,
2012. 11

ISBN978-7-5675-0057-0

I. ①优... II. ①雷... III. ①优秀教师—心理素质 IV. ①G443

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第274481号

大夏书系·教师生活

优秀教师的8种心理素质

主 编 雷 玲
策划编辑 李永梅
审读编辑 朱 颖
封面设计 百丰设计
责任印制 殷艳红

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路3663号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 (兼传真)
邮购电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路3663号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com/>

印 刷 者 北京密兴印刷有限公司
开 本 700×1000 16开
插 页 1
印 张 13.5
字 数 220千字
版 次 2013年1月第一版
印 次 2013年1月第一次
印 数 8100
书 号 ISBN 978-7-5675-0057-0/G·5997
定 价 29.80元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社市场部调换或电话021-62865537联系)

目 录

CONTENTS

第一章 做最好的自己——优秀教师这样完善自我

1. 我是谁 / 3
 2. 你有几个“我” / 8
 3. 学会自我接纳——最爱你的人是你自己 / 13
 4. 当自我意识出现偏差时，你该怎么办 / 17
 5. 教师如何完善自己 / 20
- 优秀教师成长感悟录 于漪·青年教师要完善自己学做“人师” / 26

第二章 做成熟的自己——优秀教师这样健全人格

1. 每个人都有独特的人格 / 35
 2. 你有人格缺陷吗 / 40
 3. 怎样让自己更加具有人格魅力 / 46
 4. 你是受学生喜爱的老师吗 / 53
- 优秀教师成长感悟录 魏智渊·我的成长之路 / 59

第三章 定力与张力——优秀教师这样管理情绪

1. 你的心情，现在好吗 / 47
2. 教师的消极心态会带来什么 / 51
3. 教师要做情绪的主人 / 55
4. 教师调节情绪的十种方法 / 59

优秀教师成长感悟录 张伯苓等震撼教师心灵的几个故事 / 66

第四章 知彼知己——优秀教师这样与人交往

1. 你记得住他（她）的名字吗——人际交往是门大学问 / 71
2. 新教师容易出现的人际交往障碍 / 75
3. 了解你的学生——教师怎样提高交往能力 / 79
4. 这样跟家长打交道——教师怎样提高交往能力 / 83

3. 这样跟同事打交道——教师怎样提高交往能力 / 109

优秀教师成长感悟录 王淦生·你能记住多少学生的名字 / 110

第五章 爱的能力——优秀教师这样去爱孩子

1. 今天，我们怎样爱学生 / 121

2. 学生的心声，你知道多少 / 126

3. 学会爱学生的技巧 / 130

优秀教师成长感悟录 李镇西·当个好老师的基本条件 / 135

第六章 内心的力量——优秀教师这样面对压力

1. 老师，你是否遭遇“鸭梨山大” / 141

2. 与挫折共舞 / 145

4. 当压力变成职业倦怠 / 151

优秀教师成长感悟录 张万祥·我对克服“教师职业倦怠”的八种感悟 / 152

第七章 成长阶梯——优秀教师这样规划自己

1. 我在哪里，从哪里走，走向哪里 / 158

2. 找到职业锚，做人生之舟的船长 / 170

3. 我的职业我做主 / 175

4. 慎重决定下一个工作 / 182

优秀教师成长感悟录 徐斌等个人成长故事 / 186

第八章 做阳光教师——优秀教师这样让自己快乐

1. 你的心理健康吗 / 191

2. 老师，你经常被哪些心理障碍困扰 / 195

3. 面临多重角色，你该怎么办 / 200

优秀教师成长感悟录 洪丽玲·骨干教师成长
关键词：快乐、禅定、风格 / 204

第一章

做最好的自己

——优秀教师这样完善自我



做一个最好的你

如果你不能成为山顶上的高松，
那就当棵山谷里的小树吧，
但要当棵溪边最好的小树。
如果你不能成为一棵大树，
那就当一丛小灌木；
如果你不能成为一丛小灌木，
那就当一片小草地。
如果你不能是一只香獐，
那就当尾小鲈鱼，
但要当湖里最活泼的小鲈鱼。
我们不能全是船长，
必须有人来当水手。
这里有许多事让我们去做，有大事，有小事，
但最重要的是我们身旁的事。
如果你不能成为大道，
那就当一条小路；
如果你不能成为太阳，
那就当一颗星星。
决定成败的不是你尺寸的大小，
而在做一个最好的你。

—— [美] 道格拉斯·玛拉赫

1. 我是谁

当一个人开始用主观自我对客观自我进行认识和评价时，即开始认识自己的身心特征时，他就开始有自我认识了。

大李目前在北京的一所普通中学任教，教龄10年的他，一向在学生和同行中口碑良好，可是最近却陷入青春期时的困惑：我是一个什么样的人？我是不是做得不好？我应该怎样控制自己的情绪？

大李的困惑来自不久前期中考试时发生的一件事情：考试时，一个学生偏头看旁边同学的考卷，大李走过去，对该生提出警告并要求该考生交卷，该考生先是拒绝不交，僵持一会儿后，突然将考卷揉成一团往大李身上一摔：“给你吧，有什么了不起，大爷我还不考了呢！”

情绪激动的大李一把抓住该考生不放，让他把考卷捡起来，情急之中，大李推搡了该考生。

事后，该考生家长以大李打孩子为由告到学校。学校就此事对一向工作认真的大李提出了严肃警告。

此事让很少在学生面前发脾气的大李背上了沉重的思想包袱，突然对自己的工作能力产生了怀疑：我为什么控制不住自己？我是不是开始让人讨厌了？我是不是越来越不了解自己了？

“我是一个什么样的人？”

“我对自己是否满意？”“我能否悦纳自己？”

“我应该如何有效地调控自己？”“我如何改变现状，使自己成为一个理想的人？”

或许，我们每个人都曾这样问过自己。但研究发现，真正在问过自己后从中找出自己存在的问题并加以修正的人，只占很少一部分。

心理学家认为，要科学解决以上三类问题，需要当事人了解一些心理学常识，从人的自我认识、自我体验、自我控制三个层面去解决问题。心理学家认为，当一个人自我认识、自我体验、自我控制整合一致时，便形成了一个人完整的自我意识。

当一个人开始用主观自我对客观自我进行认识和评价时，即开始认识自己的身心特征时，他就开始有自我认识了。人在有自我认识的基础上对自己作出某种判断，这种自我评价如果是正确的，就会对个人的心理生活及其行为表现有较大影响；如果一个人对自身的估计与社会上和其他人对自己的客观评价过于悬殊，他与周围人之间的关系就会失去平衡，从而产生矛盾。长期下来，将会形成稳定的心理特征——自满或自卑，不利于个人心理的健康成长。

当一个人对自身的认识而引发出内心情感体验时，就有了自我体验，这种体验是主观的我对外观的我所持有的一种态度，如自信、自卑、自尊、自满、内疚、羞耻等。心理学家认为，自我体验既与自我认知、自我评价有关，也和自己对社会的规范、价值标准的认识有关，良好的自我体验有助于自我监控的发展。我们通常对自己进行自我体验训练，就是让自己有自尊感、自信感和自豪感，不自卑，不自傲，不自满，随着年龄增长，我们懂得做错事应该感到内疚，做坏事应该感到羞耻。

当一个人开始对自身行为与思想言语进行控制时，就有了自我控制能力。人的自我控制具体表现为两个方面：一是发动作用，二是制止作用，也就是支配某一行为，抑制与该行为无关或有碍于该行为进行的行为。通常，进行自我认知、自我体验的训练目的是进行自我监控，调节自己的行为，使行为符合群体规范，符合社会道德要求。通过自我监控，我们可以调节自己的认识活动，提高学习效率。

研究还发现，人的自我意识可分为四种类型：（1）自我完善型；（2）自我安慰型；（3）自我反差型；（4）消极补偿型。

心理学家告诉我们：当一个人心态积极健康，有自信心，能正确认识自己时，就会形成自我完善型的自我意识；当一个人为了获得一种心理平衡时，通常会认为得不到的东西是不好的，得到的东西是好的，从而形成自我安慰型的自我意识；当一个人盲目自信，过高估计“现实自我”的能力时，便会造成理想和现实的强烈反差，形成自我反差型的自我意识；当

一个人以不正确的方式努力，以发泄和摆脱理想与现实的矛盾所带来的痛苦，补偿“理想自我”的需要时，就会形成消极补偿型的自我意识。

“每个人看自己的前面，但我看自己的内部，对于我，只有自己是对象，我经常研究自己，检查自己，仔细探讨自己。”法国16世纪后期的思想家、作家蒙田曾说过这样一句令人深思的话。

中国也有句经典名言：“人贵有自知之明。”

可见，认识自己，对人生乃至人类是何等的重要！自知之明，就是自己能了解自己，自己能认识自己。

有的人可能会说：“我就是自己，怎能说不认识、不了解自己呢？”其实不然，有的人可以了解他人、了解环境、了解社会，甚至了解世界，但就是不太了解自己，这就是“当局者迷”。要真正做到有自知之明，的确很难。

每个人都要用一辈子的时间去认识和了解自己，但到最后仍然不能百分之百地认识和了解自己。对每个人而言，认识自己的程度是不一样的。认识和了解自己越多，走的弯路就会越少，不管是工作、生活还是爱情。有调查发现，每一个成功的人都是自我了解程度比较高的，只有认识和了解自己，才知道什么样的事情适合自己，才知道自己要用什么方法方式去面对！

怎样才能找到认识自己的方法呢？其实并没有什么具体的方法，人的一生都在不断地成长。想更多地了解自己，只能不断地去做事，不断地去犯错，不断地自我检讨，不断地自我总结，不时地安静下来进行自我对话，和自己沟通。

“知己知彼，百战不殆。”对于教师来说，更需要认识自己，只有正确地认识自己的性格特点、爱好特长、专业特点，才能进行合理的职业规划；只有认真地了解自己的学生，了解学生的需求，才能在教育工作中做到有的放矢，扬长避短，从而在教师职业生涯中体会到当教师的幸福。



名词解释

自我意识 也叫自我认知，是一种多维度、多层次的复杂心理现象。心理学界通常认为，它由自我认识、自我体验和自我控制三种心理成分构成。从形式上看，自我意识表现为认知的、情感的、意志的三种形式，分

别称为自我认识、自我体验和自我控制；从内容上看，自我意识可分为生理自我、社会自我和心理自我。



小贴士

我是谁

1. 用 20 个句子描述自己是一个怎样的人，要求尽量用一些能反映个人风格的词句，避免出现类似“我是一个男人”这样的句子：

①我是一个_____的人。

②我是一个_____的人。

.....

2. 将陈述的 20 项内容作下列归类：

A. 身体状况（你的体貌特征，如年龄、身高、体形、是否健康等）。

序号：_____

B. 情绪状况（你常持有的情绪情感，如乐观开朗、振奋人心、烦恼沮丧等）。

序号：_____

C. 才智状况（你的智力、能力情况：聪明、灵活、迟钝、能干等）。

序号：_____

D. 社会关系状况（与他人的关系，如何应对进退，对他人常持有的态度、原则，如乐于助人的、爱交朋友的、坦诚的、孤独的等）。

序号：_____

E. 其他

序号：_____

（答案说明：分类是为了了解自己对自己各方面的关注和了解程度。某一类项目多，说明你对这方面关注和了解多；某一类项目少或没有，说明你对这方面关注和了解少或根本就没关注，不了解。健全的自我意识应能较为全面地关注和了解自己。）

3. 评估你对自己的陈述是积极的还是消极的：

在你列出的每句话的后面加上正号（+）或负号（-）。正号表示“这句话表达了你对自己肯定满意的态度”，负号的意义则相反，表示“这

句话表达了你对自己不满意、否定的态度”。

（答案说明：看看你的正号与负号的数量各是多少。如果正号的数量大于负号，说明你的自我接纳状况良好。相反，你的负号将近一半甚至超过一半，这显示你不能很好地接纳自己，你的自尊程度较低，这时你需要内省一番，寻找问题的根源，比如是否过低地评价了自己，是什么原因使你成为这样，有没有改善的可能。）

（祖伟 整理）

2. 你有几个“我”

一个人只能有一个灵魂，可是有的人却有几个灵魂，这种可怕的裂变是一种病。

张老师教龄 20 年。40 岁刚出头的他看起来苍老、精瘦、皮肤粗糙，双鬓有白发，但两只眼睛炯炯有神，像发光的灯泡，使肤色暗淡的脸看起来增色不少。

近来，他的妻子却跟他打起了离婚官司，原因是一向沉稳、话不多且不爱与别人交往的张老师，突然变得过分古道热肠，好几次借钱给他一个多年不往来的中学同学。妻子责备他，他却说，我这是投资，男人就是要做事的，我有能力，并且能力也很强。我借钱给他可以让我广交朋友，取得回报。每次争执时，张老师都会信誓旦旦地说：我要坚持做下去！

张老师的说话态度、言语内容、行为表现和原来明显不同，引起他妻子的怀疑、气愤和不理解。从张老师的話中可以看出他对自己能力的夸大，这种夸大明显超越了自身的客观情况，是一种病态的夸大。

而据张老师的妻子反映，有时，张老师的情绪又十分低落，会突然一言不发，垂头丧气。

心理专家认为，张老师在精神的亢奋中夹杂着情绪的低落，是双相情感障碍的典型表现。此类精神疾病是躁狂相和抑郁相交替出现。就好像一个人的灵魂裂变出两个子灵魂，这两个子灵魂的表现截然相反。当不同的子灵魂出现时，同一个人就以不同的人格状态表现出来。

躁狂相主要表现为：情感高涨，情感体验特别愉快，自我感觉良

好，夸大自己的能力，但做事虎头蛇尾，有始无终，经常一事无成。抑郁相表现为：情感低落，抑郁悲观，自我评价低，有时自责自罪，工作能力和学习能力降低。

后来，张老师在妻子的督促下去看了心理医生，经过心理治疗，症状有了明显改善，不再乱借钱，夫妻关系也和谐了。

每个人对自己的意识不是一生下来就有的，而是在其自身发展和对外部世界、对他人的认识过程中逐步认识自己的。

有这样一种比喻，每个人都是一个心灵画家，不过，这个画家的水平是逐渐提高的，当我们对自己的认识达到以下水平时，我们对自己的画像就基本完成了。

(1) 能意识到自己的身体特征和生理状况；(2) 能认识并体验到内心进行的心理活动；(3) 能认识并感受到自己在社会和集体中的地位和作用。

每个人给自己的画像都是从无到有、从差到好的，大体经历了以下三个阶段：

第一个“我”——生理自我

3岁左右，生理自我形成。生理自我又称为物质自我，是一个人对自己身躯的认识，包括占有感、支配感和爱护感。心理学家奥尔波特等人认为，人出生以后，最初他们不能区分属于自己与不属于自己的东西。对于自己的手、脚和周围的玩具，都视为同样性质的东西加以摆弄。

3个月的婴儿能对人发出微笑，这表示婴儿对外界的刺激发生了反应。8个月的婴儿开始关心自己在镜子里的形象，但10个月的时候依然不知道镜子里的形象就是自己。一般认为，婴儿要到两岁零两个月以后，才会认识自己在镜子里的自我形象，大约与此同时，开始学会使用“你”这个人称代词。

心理学家认为，3岁左右的时候，儿童的生理自我基本成熟，这时候儿童所表现出来的行为，大都是以我为中心的，也开始更多地使用人称代词“我”字，经常会说“我自己来”“我要……”。同时，心理上开始出现羞耻心和嫉妒心等特点。

“三岁看老”正是折射出这一心理现象。

第二个“我”——社会自我

社会自我从3岁到青春开始，到13~14岁的时候，个体通过幼儿园

的学前教育和学校教育，受到社会文化的影响，增强了社会意识，认识到自己是社会中的一员，尽量使自己的行为符合社会标准。这个阶段称为社会自我阶段。

学校中的社会化过程，是个体自我意识形成的重要阶段。学校与家庭不同，在家庭中儿童往往是以我为中心，尤其是独生子女，而学校则是中性的，对任何人都一视同仁，老师对每一个学生都一样的关心，一样的严格要求。儿童在学校只能是班级和集体的一分子，而不能像在家里那样可以为所欲为地指挥别人，在学校他们必须承担一定的社会义务和社会责任，要完成这些义务和责任，本身就是一种压力，压力则使他们产生焦虑和不安的情绪。在家里可以听之任之的事，在学校则要认真对待，否则就要受到集体舆论的谴责。当一个人学习了文化科学知识，掌握了各种技能技巧，并按照一定的道德规范严格要求自己，逐步地使自我实现的愿望和动机与社会的要求相吻合的时候，就最终能达到社会的自我。

第三个“我”——心理自我

心理自我又称精神自我，从14、15岁到成年大约10年的时间，个体性意识觉醒，抽象思维能力和想象能力大大提高，在生理和心理急剧发生变化的同时，促进了自我意识的成熟，人开始进入心理自我时期。

这时，人会在意别人对自己的评价，希望引起别人的注意，不再像以前那样自我满足，开始对自己不满意，希望改变自己的外貌、性格等。

心理自我是个人逐渐脱离对成人的依赖，并从成人的保护、管制下独立出来，表现出自我意识的主动性与独立性，强调自我的价值与理想，这是自我意识发展的最后阶段。这时我们能够透过自我意识去认识外部世界，而且这样的自我意识过程将伴随我们的一生。

一个人的心理健康与他的心理发展得是否完善是密切相关的。只有心理发展完善的个体，才能够以客观的社会标准来认识社会和评价事物，树立正确的伦理道德观念，从而形成对待现实的正确态度、理想与信念等。

亲爱的老师，你希望受到学生的爱戴和尊重吗？那么请从了解自己、完善自己开始吧。