



在这里， 拥抱自我

——教师专业自我构建与提升

ZAI ZHELI YONGBAO ZIWO

JIAOSHI ZHUANYE ZIWO GOUJIAN YU TISHENG

胡邦永 王永奇 ● 编著



西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

四川省教育厅 2010 普（职）教科研资助金项目重点课题：
“农村教师心理健康教育实践活动研究”成果之一

在这里，拥抱自我

——教师专业自我构建与提升

胡邦永 王永奇 编著

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

在这里, 拥抱自我: 教师专业自我构建与提升 / 胡邦永, 王永奇编著. —成都: 西南交通大学出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5643-1756-0

I. ①在… II. ①胡… ②王… III. ①教师—修养
IV. ①G451.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 109917 号

在这里, 拥抱自我

——教师专业自我构建与提升

胡邦永 王永奇 编著

责任编辑	刘立
特邀编辑	梁红
封面设计	何东琳设计工作室
出版发行	西南交通大学出版社 (成都二环路北一段 111 号)
发行部电话	028-87600564 028-87600533
邮 编	610031
网 址	http://press.swjtu.edu.cn
印 刷	成都蜀通印务有限责任公司
成品尺寸	148 mm×210 mm
印 张	7.562 5
字 数	210 千字
版 次	2012 年 6 月第 1 版
印 次	2012 年 6 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-1756-0
定 价	25.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

前 言

仔细琢磨起来，在当代教育的若干问题中，主要问题和根本问题，依然是教师问题。而在林林总总的教师问题中，非常值得关注而又相对复杂的问题，即教师的心理健康问题。

教师心理健康问题，不仅直接关系到教师个体的发展，而且直接影响着学生个体的发展，因为教师职业的特点决定了教师的心理品质和心理状态是其开展教育教学活动的基础。然而，长期以来，许多教师只重视对学生心理健康的教育，却忽视了自身的心理健康，一旦自己有了心理问题便手足无措。尤其是进入社会转型期以来，许多教师怀着对教育的憧憬，却陷入自我的困惑。面对困惑，广大教师始终守护着最初的纯真愿望，从来没有失去活跃的勇气，忠于自己的事业，热爱自己的学生，与自己的学生一起共同实现自我，甚至超越自我。然而，仍有相当数量的教师感到迷茫，有的选择了抱怨，在抱怨中“安慰”自我；有的选择了跳槽，以此“解脱”自我；有的选择了放纵，在“放纵”中卸下职责随波逐流……

站在教师教育阵地前沿的我们，该如何面对这种局面，迎接这种挑战呢？

自2010年以来，我们在四川省教育厅普（职）教科研发助金项目重点课题[川教函（2010）732号]——“农村教师心理健康教育实践活动研究”中发现：当代教师群体走出心理困境的最佳途径是自觉构建和提升专业自我，热情拥抱自我。换言之，自己拯救自己。除此之外别无他选。

值此，我们课题组立足当代教师专业自我构建与提升的实际需要，本着“理论联系实际、力求易懂易悟、提升专业自我、滋润幸福人生”的原则，精心组织编写了本书。本书包括“当代教育五彩纷呈”“当代

教师的自我与人格”“当代教师生命的价值取向”“当代教师的自我实现与自我超越”“教师心理问题诊断与调控”等内容。以期能够为广大教师专业自我提升、人格和谐发展尽绵薄之力。然而，由于我们自身的水平有限，书中疏漏之处在所难免，恳请同行及专家批评指正。在本书的编写过程中，我们借鉴了很多专家、学者及同行的学术观点以及研究成果，在此我们谨致以诚挚谢意！同时，也对为本书编写工作、出版发行工作无私奉献的朋友表示感谢！

作 者

2012年3月于四川古蔺

目 录

导 言	1
第一章 当代教育五彩纷呈	10
第一节 教育的真谛	10
第二节 基础教育与义务教育	16
第三节 全面发展与教育方针	27
第四节 素质教育与应试教育	34
第五节 以人为本：当代教育的价值取向	40
第二章 当代教师的自我与人格	52
第一节 关于自我与人格研究的概述	53
第二节 自我完善的心理基础：自我意识	58
第三节 本我是生命的动力 超我是人生的境界	66
第四节 当代教师的自我认识与人格特征	70
第三章 当代教师生命的价值取向	89
第一节 教师生命活力的支点——教学能力	90
第二节 当代教师群体生命的价值取向	92
第四章 当代教师的自我实现与自我超越	108
第一节 自我实现与自我超越的理论基础	109
第二节 正确地认识教育劳动	119
第三节 具备良好的教育心理素养	135
第四节 加强个人愿景管理	153
第五章 教师心理问题诊断与调控	165
第一节 教师心理问题诊断概述	167

第二节	教师心理问题诊断常用量表	171
第三节	常见的教师心理问题及调控策略	185
第四节	教师严重心理障碍的诊断与防治	201
参考文献	234
后 记	236

“人被宣称为应当是不断探究他自身的存在物——一个在他生存的每时每刻都必须查问和审视他的生存状况的存在物。人类生活的真正价值，恰恰就存在于这种审视中，存在于这种人类生活的批判态度中。”^①

——[德]卡西尔

导 言

自我·主体性·激扬

在日常生活中，我们对“自我”概念的理解，大多是哲学意义上的理解，一般都是基于“认识你自己”这句至理名言的。然而“自我”的含义，却远不止于此。在心理学领域“自我”与“人格”是一对孪生概念，不同的学派和不同的学者，由于不同的学术取向，对“自我”与“人格”又常常有不同的诠释。

据心理学史料记载，首次使用“自我”这个概念的，是美国实用主义哲学家、心理学家威廉·詹姆斯。他于1890年首次使用“self”来表示“自我”，一直沿用至今。他把“自我”分为经验客体的我和环境中主动行动的我。他认为，所谓经验客体的自我，即指客观的能够被认知的“我”，而环境中主动行动的自我，即能动我或主动我。他认为“自我”是人格的一部分，并且在同等意义上多次使用过人格与自我的概念。^②

精神分析学派的创始人西格蒙德·弗洛伊德直接认为“自我”即“人格”，“自我”包含本我、自我和超我。他明确指出：本我是人格结构中的最原始的部分，构成本我的成分是人类的基本需求，如饥、

^① 卡西尔：《人论》，甘阳，译，上海译文出版社1985年版，第8页。

^② 章志光，金盛华：《社会心理学》，人民教育出版社1998年版，第90页。

渴、性三者均属之，支配本我的原则是唯乐。超我是人格结构中居于管制地位的最高部分，是由于个体在生活中，接受社会文化道德规范的教养而逐渐形成的。超我有两个重要部分：一为自我理想，是要求自己行为符合自己理想的标准；二为良心，是规定自己行为免于犯错的限制。因此，超我是人格结构中的道德部分，从支配人性的原则看，支配超我的原则是完美。而自我介于本我与超我之间，对本我的冲动与超我的管制具有缓冲与调节的作用。自我是个体出生后，在现实环境中从本我中分化发展出来的，支配自我的原则是现实。弗洛伊德把“人格”“自我”和“意识”三者联系起来打了一个比方：“人格”犹如浮在水面上的一块冰，露出水面的部分就是精神生活的意识部分，水下的是无意识深层，深层部分远远大于水上部分；人格结构中与世界接触的仅仅是露出水面的精神层面的意识小部分，即使外界层面的意识平静，深层的无意识层面也未必平静；“本我”占无意识的最下层，“体积”也最大；“超我”大部分在无意识之中，仅小部分渗入意识；“自我”在意识和无意识中约各占一半。^①

到了20世纪中期，美国人本主义心理学家罗杰斯提出：个体早期（如刚出生的婴儿）并非有自我的概念，而是通过感知外界客观世界并进行一定的体验，赋予客观事件一定意义后，那些知觉和意义的总体构成了个体的现象（phenomenological field）。在现象场中，有些内容与个体自身明显相关，有些内容与个体无直接联系，那些在现象场中被组织化了的与个体自身明显相关的潜在内容便是一个人的自我，这个“自我”就是我们常说的“我”或“自己”。同时，罗杰斯又提出了“理想自我”（ideal self）的概念，认为理想自我是一个人所希望的自我形象，理想自我被个体赋予很高的价值，认为“理想自我”与“自我”之间的差别能够作为一个人心理是否健康的标准。罗杰斯认为：人性的基本冲动是实现自我，实现倾向是生命的驱动力量，它使人更加复杂化，更加独立，更加负有社会责任，成为机能健全的人。个体

^① 陈仲庚，张雨新：《人格心理学》，辽宁人民出版社1987年版，第173-177页。

在寻求积极的经验中，有一种是受他人的关怀而产生的体验，有一种是受到他人尊重而产生的体验，而是否受到他人的关怀与尊重，客观上取决于他人，主观上取决于自己，取决于本属于他人和社会的价值观念的内化——变成自我结构的一部分。这个内化的过程就是我们常说的自我适应，由此而形成的相关能力就是自我适应能力。

综观以上关于自我与人格的研究成果，我们不难知道：一个人格完善的人应该持开放的态度，坦诚地对待自己的经历；一个人格完善的人应该生活在现实中，关注此时此地发生的事情；一个人格完善的人应该相信自己的感觉，相信自己的机体，认真去做一件自己认为值得去做的事；一个人，要使自己的人格健全、心理健康，就要不断地审视、构建和完善自我。

二

地球上最珍贵的是人，最神秘、最复杂的也是人，所以，我们把人称为万物之灵。万物之灵的人，既是一个客观的物质世界，也是一个主观的精神世界。所谓客观物质世界，包括人的躯体、躯体状况、生存环境，以及保证生命质量的物质条件等多个层面。所谓主观精神世界即人的认知结构、情感态度、价值体系、自我意识、理想信念和宗教信仰，等等。人的“两个世界”之间是彼此紧密联系、相辅相成的，前者决定人的客观存在，后者决定人的灵性存在。人之所以能够成为万物之灵，其主要原因在于人能够实现客观物质世界与主观精神世界的有机统一和完美结合。

应该承认，人在一系列的主客观结合与统一的过程中，不可能没有困惑，不可能没有内心的矛盾。同时，每一个正常的人，每时每刻都在努力地实现着主观精神世界与客观物质世界的统一与结合，都在自觉地与那些“困惑”和“矛盾”作斗争。不同的是，有的人“胜利”了，有的人却被“俘虏”了。以当代教师群体为例，许多教师始终怀着对教育事业的美好憧憬，在自己的教育生涯中，实现着主观精神世界与客观物质世界的有机统一和完美结合，找到了自己的幸福与快乐，

并且实现自我、超越自我。然而，有的人虽然怀揣教育的理想，却陷入自我的困惑与内心矛盾中不能自拔：面对困惑，有的教师选择了抱怨，在抱怨中“安慰”自我；有的教师选择了“跳槽”，以此“解脱”自我；有的教师选择了随波逐流，在随波逐流中卸下职责，“放纵”自我……。事实上，除此以外，还有不少人由于自我困惑长期得不到化解，内心矛盾激化，其自我结构几乎达到了失衡的边缘。自我结构一旦被“破坏”——失去平衡，就会导致严重的心理问题或造成严重心理障碍，影响其正常工作和正常生活情趣，更为严重的还可能诱发精神疾病、躯体疾病、人格变态等，如果真是这样，就会给社会造成危害，就会直接影响青少年学生的身心健康和人格发展。

概括起来，人在认识自我、发展自我的过程中，或“困惑”，或“冲突”，这都不是问题，问题是怎样认识自我、构建自我、发展自我和自我适应。我们都知道，时代是展示和造就人的土壤，人只能在时代的土壤中认识自我，进而发展自我。时代是变化着的时代，人性也不可能永远不变，所以，任何人都不是“完人”，教师也不可能做到完美无缺、尽善尽美。只有不断地实现主观与客观有机统一和完美结合的人，才可能是具有高尚人格的人，才是真正意义上的人。作为当代教师，只有自觉构建富有时代特征的教师自我，具有时代的精神风貌和丰富的角色内涵，才是真正意义上的当代教师。

三

心理健康教育工作的主要任务就是要积极地“干预”和“调控”人的心理问题、心理障碍，从而促进人的心理和生理健康发展，促进人的自我和人格的不断完善，促使人能健康地发展。然而，无论是“调控”，还是“干预”，都离不开“自我”的主动参与和积极配合。究其原因，人的心理是人脑对客观事物的主观反映，是一个主观能动的过程，其形成离不开“自我”的能动参与，其变化与发展也离不开“自我”的积极配合。也就是说，“自我”不仅是人生成、活动与发展的内在动力系统，而且是自觉自为的维护系统，心理健康教育的关键在于

改善人的“自我”结构，促进其功能的不断完善与和谐发展。

鉴于此，要积极地“干预”和有效“调控”教师职业心理问题，就应该首先从“教师自我”的构建与提升着手。这里的“教师自我”习惯上称之为“教师专业自我”。为了尊重习惯，有时我们也把它叫做“教师专业自我”。它是教师的专业认知、专业态度、专业情感、职业信念、职业道德、价值观等在其职业过程中的具体体现，是教师职业素养的整合，是教师人格的核心内容。

如果要构建和提升当代“教师自我”，就必须了解当代教师自我的时代困惑。那么，当代教师自我有哪些时代困惑呢？我们认为，大致可以概括为如下三个方面：

一是教师职业认同感普遍呈下降趋势。从社会学的层面讲，经济地位决定社会地位，进而影响职业声望。当代教师，尤其是当代农村教师，其社会地位、职业声望不言而喻。虽然教师的工资拖欠问题已经得到很好的解决，待遇明显改善，但是仍然处于社会的一般水平，横向比较仍存在较大差距。待遇上不具有优势而工作和生活单调，还要承受着来自于各个层面的压力，所以，当代教师职业认同感普遍呈下降趋势，有的甚至于缺失职业认同感。

二是角色心理压力导致生命意识淡薄。当代教师，尤其是当代农村教师，大多处于“精神休眠状态”，其心理压力既有来自于自身之外的外压力，也有来自自身的内压力。这些压力与诸多因素相关：首先，社会的变化所引起的教育政策、观念和制度等方面的改革和变化使当代教师直面诸多挑战。如新课程改革、教师专业化的呼声、职称评定、教师聘任、末位淘汰等使得当代教师的生存环境日益艰难；其次，社会舆论、家庭期望攀升与日俱增，这些附加在当代教师角色上的精神压力日益加重；再次，应试教育背景下的“竞争性的评价”造成紧张感。最后，职业倦怠造成主体性迷失，而缓解压力的能力又显脆弱，工作中受控制、约束较多，表现出过多的屈从意识，没有改变自身现状的能力，等等。多种内外因素长期困扰“自我”，导致个体生命意识的淡薄。

三是自我意识淡薄导致自我超越难以实现。事实上，我国教师职业社会地位低下的内在原因是教师职业的专业地位低下，这种专业地位具体体现为从业者的专业化程度。当代教师，尤其是当代农村教师由于种种原因专业化程度普遍较低，职业内涵较肤浅，加之普遍缺乏成就动机，久而久之导致职业倦怠，最终影响自己的生命的主体状态。

当代教师上述三个方面的自我困惑，并非彼此孤立，而是相互作用、相互影响、相互促进的，其结果必然导致教师群体的发展陷入困境，构成“教师自我”生成与发展的桎梏。这对教师自己、教育事业、整个社会都是非常不利的。

四

实践表明，任何对象性活动都离不开主体性激扬。当代教师专业自我的构建与提升无疑是一种自觉自为的对象性活动，所以，构建与提升教师专业自我唯有当代教师个体或群体主动、能动、自觉自为，否则，别无选择。换句话说，当代教师专业自我的构建与提升离不开主体性的激扬。

怎样实现主体性激扬呢？就是要根据社会发展要求、事业发展要求、学生发展要求和个人的优势自觉构建发展目标，并通过与教育教学相关的若干活动和途径，不断强化学科精神，不断提高心理素养和教育教学能力。主体性激扬的过程，其实质是一个自觉地组织教育教学行为并不断克服困难的过程。主体性激扬的表现形式，总体上属于行业和组织要求下的群体行为方式，但是更多和更主要的成分是个体行为方式。

我们主要从个体行为方式的角度进行审视，教师自我发展有两个明显的特征：一是自觉性，即自觉地确立发展目标，自觉地调节自己的行为，自觉地克服困难；二是意志性，当代教师，尤其是当代农村教师专业自我的提升发展，更是一个需要个体不断地进行意志努力、不断地与克服困难作斗争的过程。自觉性与意志性的交互会形成促进专业自我发展的核心动力，这种核心动力状态及其表现形式即是主体

性的集中反应。一般情况下，主体性越鲜明，其行为指向性、目的性就越明确，行为指向性、目的性越明确，其行为方式就越具体，行为动力状态就越持久。决定主体性是否鲜明的主要因素是主体意识，主体意识的核心是自我意识，即主体关于自己及其社会关系等的认知，主要包括自我感受、自我评价、自我主张、自我监督，等等。

教师在其专业自我提升过程中，能否自觉地确定发展目标，能否自觉有效地调控自己的心理与行为，使其沿着既定目标坚忍奋进，取决于自我主体意识的状态和品质。如果离开了主体性激扬谈专业自我的构建、提升、发展，都会无济于事，就等于事物发展只有外因没有内因，即使发生变化，也多是形式和局部的改变，而很难产生实质性飞跃。^①

总之，主体性是当代教师自我构建、提升与发展的核心动力，主体性激扬是教师专业自我发展与教育改革和实践的核心命题。

五

构建“教师自我”、激扬教师专业发展主体性的策略和方法很多，站在不同的角度就有不同的策略和不同的方法。我们认为，“自觉唤醒”是构建“教师自我”、激扬教师专业自我发展主体性的核心。

（一）自觉唤醒自我意识

教师的自我意识应该包括对主体的自我认识和对所教学科专业的自我认识两个方面。自我意识唤醒的关键在于：一是要正确地认识自我。即客观地评价自我，对自身的优势与不足等都需要有一个适当的估计，要一分为二地看待自己，要树立正确的人生观、价值观；二是要切实领会当代教育的真谛，切实把握当代教育的特征，制定科学合理的职业发展规划；三是认真践行自己的教育理想，主动寻求幸福的体验。自身要把个人价值与职业价值结合起来，从中寻求幸福的体验；

^① 王永奇：《农村教师专业发展呼唤：主体性激扬》，《当代教育论坛》，2011（12）。

四是投身实践，磨炼意志。其实，教育实践过程本身就是一个充满创造氛围的过程，同时也是意志磨炼的过程，虽然其中有不少的酸甜苦辣，但科学而实在的创造，收获的总是快乐。

（二）适时感受成功，获得成功体验

教育，尤其是农村教育的特殊环境及若干因素，决定我们很少有“出人头地”的机会，因此，在教育实践中，我们一方面要主动学习、研究、反思和改进自己的教育行为，学会在平凡中体验成功，不断地感受成功就会不断地收获成功。另一方面，要积极主动地把握教育主管部门和教师培训部门提供和创造的各种学习环境和机会，尽可能的展示自己的才能，适时地感受成功，获得成功体验。

（三）实施多元评价，在发展中找回自我

一方面，教育人事部门应该改革关于职称、名师等的评价标准，对教师实行多元评价，以此激励教师在专业发展过程中找回自我。另一方面，我们自身也要学会对自己进行多元自我评价，学会在发展中找回自信、找回自我。

（四）超越自我，主动发展，促进改革

“时至今日，农村中小学教师的生存与发展仍然艰难，究其原因，一切源于体制的藩篱。”^①“一切源于”的观点，我们并非完全赞同。但是，我们认为，包括教育投入、教育评价、教育管理、教师培训制度等在内的农村教育的现行体制必须进行改革。如果不进行体制改革，将不利于农村教师专业发展。教育体制改革虽然要经历一个漫长的过程，但却是迟早的事，我们不能坐等体制的改革而失去自身发展的机会，应该主动寻求发展，超越自我。换句话讲，要改变现实，首先要改变自己；要改变自己，就要实现主体性的激扬。我们要树立通过主动的

^① 向长征：《农村教师的贫困源于体制的藩篱》，《教育科学论坛》，2009（5）。

专业发展促进教育体制改革的理想，努力实现专业发展的自我超越。

总之，构建和提升当代教师的专业自我，不是一蹴而就的事情，只有靠我们自己唤醒自己，不断主动认知，自觉体验。基于此，我们在后面的章节中阐述了“当代教育五彩缤纷”“当代教师的自我与人格”“当代教师生命的价值取向”“当代教师的自我实现与自我超越”以及“教师心理问题诊断与调控”等方面的内容，愿与广大教师朋友携手并进，共同构建我们的“专业自我”，共同提升我们的“专业自我”，共同拾起应该属于我们自己的快乐和幸福！

教育不是牺牲，而是享受；教育不是重复，而是创造；教育不是谋生的手段，而是生活的本身。教师的一生不一定要干成什么惊天动地的伟业，但应当如百合，展开是一朵花，凝集成一枚果；应当如星辰，远望像一盏灯，近看是一团火。

——摘自袁卫星：《采摘一路的幸福体验》，《人民政协报》，2002-11-28。

第一章 当代教育五彩缤纷

第一节 教育的真谛

一、教育是什么

“教育”一词，在中国古代分为“教”和“育”，东汉的许慎在其《说文解字》中说：“教，上所施，下所效也，育，养子使作善也。”

最早将“教”和“育”合并为“教育”一词使用的，当推战国时期的孟子。他说：“君子有三乐，而王天下不与存焉。父母俱在，兄弟无故，一乐也；仰不愧于天，俯不愧于人，二乐也；得天下英才而教育之，三乐也。”^①意思是说，君子有三种快乐或者追求，成王得天下不在其中。父母健康，兄弟没有灾患为第一种；抬头无愧于天，低头无愧于人，为第二种；得到优秀人才进行教育，为第三种。

19世纪末20世纪初，辛亥革命元老、中国现代教育奠基人何子渊、丘逢甲等有识之士开风气之先，成功创办新式学校，“教育”即成为一个与中国教育的现代化紧密联系的，具有特别意义的概念，它反映了

^①《孟子·尽心章句上》，中华书局1984年版，第309页。