

57

新世纪心理与心理健康教育文库

Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

教师心理健康教育

Jiaoshi Xinlijiankangjiaoyu

刘翔平 ◆ 主编

Liu Xiangping

开明出版社

57

新世纪心理与心理健康教育文库

Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

教师心理健康教育

Jiaoshi Xinlijiankangjiaoyu

刘翔平 ◆ 主编

Liu Xiangping

开明出版社

图书在版编目(CIP)数据

教师心理健康教育 / 刘翔平主编. - 北京: 开明出版社, 2012. 10

(新世纪心理与心理健康教育文库)

ISBN 978 - 7 - 5131 - 0235 - 3

I. ①教… II. ①刘… III. ①教师 - 心理健康 - 健康教育 IV. ①G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 119655 号

责任编辑: 王桢 岳帅 王拓 魏红岩

书 名: 教师心理健康教育

出品人: 焦向英

出 版: 开明出版社

(北京海淀区西三环北路 25 号 邮编 100089)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本: 700 × 1000 1/16

印 张: 12.625

字 数: 185 千字

版 次: 2012 年 10 月 北京第 1 版

印 次: 2012 年 10 月 北京第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

印刷、装订质量问题, 出版社负责调换货 联系电话:(010)88817647

新世纪心理与心理健康教育文库

编 委 会

总 主 编 郑日昌

副总主编 沈 政 郭德俊 桑 标 王希永

编 委 会 (按姓氏笔画排列)

王 昕	王小明	王成彪	王建平
牛 勇	邓丽芳	叶浩生	田万生
朱新秤	任 苇	任 俊	刘视湘
刘翔平	刘惠军	许 燕	孙大强
杜毓贞	杨 波	杨忠健	汪凤炎
沈 政	张 驰	张大均	张志杰
陈永胜	陈安涛	邵志芳	庞爱莲
郑日昌	郑晓江	孟沛欣	赵世明
赵军燕	俞国良	殷恒婵	郭秀艳
郭德俊	桑 标	黄 蓓	崔丽娟
梁宁建	梁执群	董 妍	程正方
雷 雳	燕国材	魏义梅	

总序

Sequence

早在上个世纪 70 年代就有专家预言：21 世纪是心理学的世纪。21 世纪人类所面临的最大挑战，不是其他，而是心理困惑和心理问题。

进入新世纪，我国社会主义物质文明、政治文明、精神文明建设不断加强，综合国力大幅度提高，人民生活显著改善。同时，我们也要看到，我国已进入改革发展的关键时期，经济体制深刻变革，社会结构深刻变动，利益格局深刻调整，思想观念深刻变化。这种空前的社会变革，给我国发展进步带来巨大活力，也必然带来这样那样的矛盾和问题。例如，城乡、区域经济社会发展很不平衡；就业、收入分配、社会保障、教育、医疗、住房等方面关系群众切身利益的问题比较突出；一些社会成员诚信缺失、道德失范；一些领域的腐败现象比较严重等。这些矛盾和问题让人们感到心理困惑，时刻冲击着人们的心理承受能力。

2006 年，中共中央《关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》明确指出：我们必须坚持以人为本。要注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉。要加强心理健康教育 and 保健，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。心理和谐是构建和谐社会的心理基础和重要标志。胡锦涛同志指出：“科学发展观，第一要义是发展，核心是以人为本。”以人为本就必须重视人、尊重人、关心人、爱护人，就必须重视人的心理发展。加强心理健康教育和心理保健，不断提高人们的心理素质，帮助人们形成积极心理品质，为和谐社会建设奠定和谐的心理基础已经成为举国上下的共识。

促进人的心理和谐需要有科学心理学指引，加强心理健康教育需要有合适的教材。近年来，国内虽然也陆续出版了一些心理学或心理健康教育方面的图书，但不够系统，缺乏总体规划。正因为如此，我们组织了一批心理学专家、学者，编写了这套反映我国心理学发展及

心理健康教育理论成果的“新世纪心理与心理健康教育文库”。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有系统性。文库参照心理学学科体系和我国现实需要，分为基础理论、应用理论和技术与实践三个系列。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有权威性。文库是国家出版基金资助项目；文库撰稿人的选择面向全国，每一本图书都由该领域的专家学者撰稿；文库的统稿工作由国内权威心理学家和心理健康教育专家负责完成。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有前沿性。文库在全国范围选聘心理学和心理健康教育领域的专家学者撰稿，既可以吸收心理学与心理健康教育的权威理论和最新研究成果，也可以保证所选内容资料贴近时代、贴近生活、贴近实际。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有实用性。文库在强调系统性、理论性、科学性的同时，更加强调实用性。力求做到理论联系实际，给出的理论实用，给出的技术可行，给出的方法可操作。

“新世纪心理与心理健康教育文库”理论性、实用性、资料性、工具性兼备，是心理学与心理健康教育的“百科全书”。它可以作为从事心理与心理健康教育工作的管理者和研究者的参考书、工具书；可以作为心理健康教育教师继续学习、自我提高的自修图书；可以作为心理健康教育教师的培训用书；可以作为师范院校心理与心理健康教育专业的教材或参考书。

我们相信，“新世纪心理与心理健康教育文库”对于从事心理与心理健康教育工作的人士会有所帮助；对于我国的心理与心理健康教育工作会起到推动促进作用；对于促进人的心理和谐、促进社会心理和谐会发挥一定作用。

我们希望，这套文库能够得到广大心理与心理健康教育工作者的认可、接纳。

郑日昌
于京师园

前言

Preface

从事积极心理研究已经多年了，我经常思考这样一个问题，谁最需要积极心理学。想来想去，我还是觉得教师更需要积极心理学。积极心理学所倡导的积极认知——乐观，积极的人际关系——爱、宽容、感恩和尊重，积极的人格——自信与自尊，不仅反映了教师职业心理健康的标准，而且也可以称为教师要追求的人生境界，是一种健康的价值观和精神家园。

之所以在教师中推广和普及积极心理学取向的心理健康教育，还有一个考虑就是教师的变化可以影响周围的学生。学生除了在家长的态度中学会做人经验，还可以从教师的行为举止中学到做人的经验。一个心理健康、乐观积极的教师也自然会将美好的品质传递给学生，以自身的魅力影响学生，使学生不仅能在温暖、安全的氛围中成长，而且也可以领会和模仿教师那些美好的行为。这样整个社会都会洋溢着积极与温情的气息。

如果教师心理不健康，如出于缺少同情与尊重而不能平等地对待学生，经常宣泄自己的消极情绪，对待学生粗暴，甚至像最近的极端事件所描述的那样，给差生带“绿领巾”，让差生在走廊过道考试等，不仅会给学生造成心灵伤害，而且也会无意中引导学生的价值观和行为模式，即对待不合我意的人，就要折磨和贬低，要控制他们。学生长大后，也会缺少起码的人文关怀、同情心和安全感。缺少安全感的人会怀疑别人，怀疑世界，形成权威人格，欺软怕硬，追求名利，以人际比较确立自己的人生价值，而不是把发挥自己的潜能和实现心中的抱负作为人生理想。

学习做人的过程是一个体验和实践的过程，而不仅是一个理性的思考过程。心理不健康的人不是不明白做人的道理，而是缺少体验的机会和行为过程，由于接触的都是心理不健康的家长、教师或同学，他们对美好人生的认识只停留于抽象的符号水平，而真正体验到的生存法则则是消极的、敌意的和冷漠的，他们就会说一套，而实际上行为则是另一套，因为他们真正信奉的是与积极心理相反的法则。

本书与现有的教师心理健康书籍的不同在于，从当代积极心理学

的视角来阐述和介绍教师的心理健康问题。我们关注的重点不是教师的焦虑、抑郁、强迫人格等，而是教师的生存环境与职业特点所导致的心理问题，如职业倦怠、缺少尊重与同情等问题，重点是从如何做一个积极、幸福、有效的教师这一角度来建构全书。

全书由三个独立又有联系的部分组成。第一章到第七章主要介绍教师如何通过建立积极的自我，活出最佳状态，即通过培养高自尊、乐观、积极情绪和幸福感，来战胜消极情绪，做最好的自己。第八章到第十三章主要讲教师如何与学生沟通，如何在最佳自我状态的基础上，获得良好的交往素质和技能，包括如何建立尊重他人的态度、如何具备共情能力、如何倾听和回应，如何面对学生等。这部分其实也是第一部分的延续，教师之所以要具备积极的人格和健康的自我，是因为他们从事着助人的教育职业，必须通过自己的人格来帮助人、影响人、改造人。积极人格是他们可用的主要力量，只有人格健康积极，才能开展与人沟通和教育人的工作。最后一部分是教师心理训练课，以附录的形式呈现，主要选择教师常见的问题来进行具体的练习，设计具体可操作的活动课，使教师通过活动来提升心理健康水平。

本书也是集体合作的结晶。分工如下。第一章：刘翔平；第二章：王晓莉、刘翔平；第三章：曾祥龙；第四章：曾祥龙；第五章：于是；第六章：冉利雯；第七章：曹欣美；第八章：李毅；第九章：李毅；第十章：于是；第十一章：郭雯；第十二章：王硕；第十三章：王硕；教师心理健康训练教程：刘翔平。

刘翔平

目 录

Contents

第一章 教师的职业特点与心理健康维护	1
第一节 教师的职业压力	1
第二节 职业压力与职业倦怠	5
第三节 教师消极心理的扩散与影响	8
第二章 教师的人格健康及其对学生的接纳	11
第一节 教师对学生的接纳	12
第二节 神经质人格	14
第三节 教师神经质人格的消极影响和克服办法	18
第三章 教师的压力及应对	22
第一节 教师的压力源	22
第二节 压力反应及其后果	23
第三节 压力管理三大原则	25
第四节 压力应对之冥想术	27
第五节 压力应对之焦虑应对术	29
第四章 教师的情绪	33
第一节 正确理解积极情绪与消极情绪	33
第二节 教师的积极率	34
第三节 如何增加积极情绪	36
第四节 如何应对消极情绪	40
第五章 教师的高自尊与心理健康	45
第一节 什么是自尊	45
第二节 教师的高自尊为什么重要	47
第三节 如何了解自己的自尊水平	49
第四节 自尊与对评价性反馈的反应	50

第五节	如何提高自尊水平	52
第六章	教师如何运用乐观来应对挫折	56
第一节	教师的高挫折	56
第二节	教师如何运用乐观战胜挫折感	60
第七章	提升教师的职业幸福感	67
第一节	教师职业幸福感的含义	67
第二节	影响教师职业幸福感的因素	70
第三节	如何提升教师的职业幸福感	75
第八章	做一个感恩的教师	88
第一节	什么是感恩	88
第二节	感恩的积极作用	92
第三节	教师如何提高感恩水平	95
第四节	让我们一起去感恩	97
2		
第九章	做一个宽容的教师	99
第一节	什么是宽容	100
第二节	宽容的测量	102
第三节	宽容的积极作用	103
第四节	如何成为宽容的教师	104
第十章	教师人际沟通的基础：共情、真诚与坦白	108
第一节	什么是共情	108
第二节	共情的心理学基础	110
第三节	共情的水平	111
第四节	不同水平共情的实例	113
第五节	共情对于教育的重要作用	115
第六节	真诚	117
第七节	自我坦白	120
第十一章	学会倾听	124
第一节	什么是倾听	125
第二节	积极倾听的作用	126

第三节 积极倾听的技巧	129
第十二章 有效的回应	135
第一节 什么是回应	135
第二节 无效的回应方式	136
第三节 有效的回应方式及运用	138
第十三章 教师的非言语沟通	150
第一节 非言语沟通及其一般特征	150
第二节 非言语沟通行为要素及作用	151
第三节 教师日常工作生活中肢体语言的运用	157
附录 教师心理健康训练教程	162
序 言 培养心理最健康的儿童	162
第一课 学生的责任感	167
第二课 破除权威人格	170
第三课 教师的职业成长	173
第四课 作为教师的使命	175
第五课 控制自己的情绪	176
第六课 内心的微笑	178
第七课 学生的成长性	180
第八课 差异是一种资源	183
第九课 弱小与爱抚	185
第十课 他人负责与自我负责	187

第一章 教师的职业特点 与心理健康维护

【本章提要】

介绍教师的职业角色和工作内容的特点与规律,职业压力及其对心理健康的影响。教师职业的助人性特点,尤其是师生关系的困扰、工作超负荷、工作的单调和工资待遇低导致教师易产生职业倦怠。职业倦怠是教师心理不健康的主要内容,表现为情绪低落、对人冷漠和低成就感等。这些情绪和行为表现会影响班级气氛,影响学生的情绪和学校的态度。

【学习重点】

1. 掌握积极率的原理。
2. 了解教师职业特点及其与职业压力的关系。
3. 掌握教师职业倦怠的概念和特点。
4. 了解教师心理不健康的扩散性。
5. 理解消极情绪的特点。

1

【重要术语】

积极率 教师职业角色 职业倦怠 消极情绪与积极情绪 非人性化 低成就感

第一节 教师的职业压力

有些职业本身可能就是与幸福和快乐多相关的,如植物园的园丁,春天播种,秋天收获,目睹着花草的成长,每天都接触着大自然的阳光和雨露,职业提供的幸福机会就多一些。再比如,动物园的饲养员,每天的工作是饲养动物,很快与动物建立起养育关系,动物会依赖他们,对他们产生感情回报,他们与自己类型不同的生命产生交互作用,积极的互动远远超过了消极的互动,动物也有不听话或发脾气的时候,但出现的概率非常少。再如,勘探队员,其工作是翻山越岭发现矿物,每天都接触大自然,而且去不同的地方,虽然工作条件艰苦,但不易产生烦恼。

相对来说,教师这一职业易产生情绪困扰和心理压力,所以比一般职业更易

产生职业倦怠。这是为什么呢？让我们来分析一下教师职业的具体工作内容和角色要求。

第一，教师与学生的关系与互动特点，决定了教师非常容易出现消极情绪和想法。

在教师与学生的关系中，双方是不平等的。教师的职责是把学生教好，其中一个前提是无无论学生的素质如何，无论其智力和人格处于何种水平，教师都不能放弃，教师都有责任教好他，使他成为良好的社会公民。在教育学生的过程中，教师固然有许多权力，如评价学生的权力和批评学生的权力，但是除了这些权力外，教师几乎并没有别的力量，不像企业管理者那样有发奖金和决定升迁的力量。教师除了有限的权力外，只能靠爱和耐心赢得学生的尊重，而这种人格的力量很难控制，况且谁也不能保证自己长期或永远处于好心情的控制下。在这个意义上，教师对学生的投入与付出，远远高于学生对教师的投入与付出，教师对学生的关心与爱远远超出了学生对教师的关心与爱。有些教师的关心与爱，不仅得不到回报，而且换来更多的失望与沮丧。教书表现好、有热情是应当的，无人喝彩，只是职业的角色和要求；而教学效果不好，则体现了个人能力和管理经验的不足，会产生很大的挫折感。

2 教师的良好经验感受也是不稳定的。很有可能昨天的一堂精彩课，被今天的一堂糟糕课冲得一千二净。某位教师说道：“我是一个用心的教师，总想把工作做好，但心理上总是起伏不定。有时，我与学生们在课堂上尽兴地探索一个个未知的问题，学生们有时能够发现一个又一个新奇的答案，令我振奋，我被学生们的创造思维所照亮，觉得教书真是天下最有成就感的工作。可第二天，同样的课堂上却毫无生气，沉闷无语。有时候甚至是混乱一片，一两个调皮学生的几句调侃就成了教学的灾难，全班乱成一团。我感觉到世界末日的降临、教书的恐怖和自己的无奈，认为教书是天下最困难的工作。”

也有研究表明，教师压力源排名的前三个明显的高位变量中，师生关系困扰为第二，仅次于工作量大^①。师生关系是世界上最为复杂的关系之一，与亲子关系一样，充满了不确定性和冲突与矛盾性，爱恨纠结，是非难辨。

大量研究也表明，与人交往是最有压力的事情，人虽然离不开他人，害怕孤独，但人际交往也最容易造成心理压力和负面情绪，所以，世界上职业倦怠排名最靠前的职业中，都涉及到与人打交道的工作，分别是警察、医生和教师。其中可能的原因是，他人是不可控制的，是存在着个性差异的，是有情感的、有思考能力的同类，如果职业的必要内容就是与人交往，而且成就的高低与他人的评

^① 陈丽. 治校六讲——中小学校长高级研修专题课程 [M]. 北京：北京师范大学出版社，2010：74.

价、感受和满意度有关，这就造成了效果的不确定性，一旦成就感掌握在他人的评价中，成功体现在他人的态度中，就会给从业者造成巨大的压力。在这种情况下，情感付出很可能得不到相应的回报而付出与回报的不对等恰恰是职业倦怠的定义。而有些职业就没有这个问题，如作家的成就体现为一部有创造性的作品，建筑师的成功体现为一座宏伟的大厦。

第二，教师的工作量大，工作时间长，工作超负荷，也导致教师成为心理不健康的高危人群。

教师可能要经常加班，要批改大量的作业，不少教师在学校不能批改完作业，需要把作业带回家中，有些教师利用业余时间进行家访，还有的教师周末要加班。尤其是寄宿制学校，教师不仅承担着繁重的教学任务，而且还要承担着繁重的管理学生的任务。如晚上要管理学生的自习，通常晚上10点晚自习结束后，教师才能结束一天的工作，而早上还要管理学生的早操和早自习，第二天早晨六点钟就要上班。可以说，学生不休息，教师就不能休息，再加上白天的讲课和备课，教师们常常感到身心疲惫，有些学校的年轻教师由于工作时间太长，结婚后甚至不敢要孩子。当工作时间长、工作超负荷时，人们的身体就会发出反抗的声音，生理与神经就会发出消极情绪反应的信号。抑郁情绪的产生可能十分简单，如果长期从事单调、重复、超过身体精力可接纳程度的工作，如果艰苦工作中缺少希望、乐趣和变化，大脑就会分泌有害的神经递质，导致情绪低落。而这种情绪低落会反过来降低工作的效率，使人感觉工作没劲，导致大脑进一步产生消极的神经反应，从而形成一个恶性循环。幸运的是教师每年中有两个假期，可以通过假期缓解身心疲惫。恐怕这也是教师虽然工作量大，但也有人喜欢这个职业的原因之一。

3

第三，升学率压力。调查表明，升学压力排在最显著的教师压力源的第三名。

升学压力是最具中国特色的教师压力，中国教师的成就和考核主要体现在教师教出的学生有多少考上重点高中或名牌大学。一个教师口碑再好，学生和家长再喜欢他，同事再接受他，但如果升学率上不去，在家长和校长的眼中就不是一个好教师，就不是一个合格的教师。然而，认真思考一下，升学率不完全取决于教师的努力，升学率的影响因素极为复杂，学生的学习有个人能力的差异，也有长期形成的学习习惯的差异。比如学习能力方面的个体差异就非常明显。首先在智力上存在极大的个体差异，有人智商高，难题经教师一点拨就明白，有人智商中下，教师讲多遍还是听不懂。其次，学生的阅读能力存在个体差异，有5%左右的学生存在阅读障碍，他们在记字和阅读过程中表现出严重的困难，比如在识记单词的过程中不能有效地运用语音来学习，习惯于把字词当做一个图形来学习，只能形成短时记忆——这便是所谓的单词识别落后类型的阅读困难。还有一

种阅读困难的学生,在识记单词方面虽然不落后,但在阅读理解和速度方面存在困难,他们阅读时不能连贯和熟练,练习多遍后仍然结结巴巴、逐字阅读,或者用手指着读,经常串行或跳字,或者读完之后不知什么意思,不能正确回答问题。这种学生快速阅读能力差,阅读的挫折导致他们不爱读书,严重影响各科成绩。还有一些学生虽然智商和阅读能力正常,但注意力不能长时间集中,具有注意力缺损多动障碍,其中分为伴随多动与不伴随多动两个类型。多动型的主要心理特点是大脑的反应抑制能力落后,表现为冲动和多余的动作,不能控制自己的行为,不能听从教师和家长的指令,扰乱课堂纪律,经常与同学发生冲突,心理幼稚,不能推迟需要满足等。而不多动型主要缺陷为注意力时间短,容易分心,这种类型的学生经常发呆,上课易做白日梦,学习效率低,学习时边写边玩,主要是神经的唤醒程度不够,兴奋性不足。当然还存在着长期习惯和先天因素形成的学习风格的个人差异,如有的人动手能力强,但相对不喜欢思考和收集信息,有的人则相反,做事时先收集大量信息,然后才去做。还有的人做事喜新厌旧,缺少恒常性,但创造力和想象力高超。有人则做事有恒心,坚持性强,但创造力不够。面对如此丰富的人性和个体差异,要求教师都教出好成绩,让学生都考上重点大学,这恐怕是一件不可能完成的事情。如果把升学率作为考核教师的指标,势必造成教师的过重压力和不幸福的体验。

4 第四,教师的职业具有琐碎、重复的特点,工资收入中等偏下,缺少成就感和荣誉感。

有些工作可以带来荣誉与成就感,付出的相对少,但收获的多。比如电视节目主持人或歌唱家,其工作特点使他们更易获得大众喜欢,赢得掌声。当然不是说这些职业就没有付出和竞争,但与教师相比,这些职业容易看到成就,容易受到他人赏识。在传统社会观念中,教师职业的声望并不高,被人称为“教书匠”,旧社会的谚语为“家有五斗粮,不当孩子王”,意思是说如果不是因为家庭实在太穷了,是不会选择当教师的。而即使是当代社会,师范大学的学生来自贫穷地区和家庭的人数也比综合大学中的人数要多一些,一些人本意可能并不想报考师范大学,但出于家庭经济困难,看中了师范大学免学费政策,才不得不无奈地报考了师范大学。现实折射出教师职业的平凡性与艰苦性。即使是教师们,也常把自己比做是一支蜡烛,颇具有牺牲自己照亮他人的悲壮意味。其实,教师职业的平凡、不易出成就、艰苦与琐碎不仅在我国如此,在发达国家也是如此。在英国的一项调查发现^①,在教师教育学院录取的打算从事教师职业的学生中,约有40%中途放弃了学业,15%改学教育学中的其他分支学科,而不是直接从事教学,另有15%的人仅仅做了三年的教师便改行了。因此,总体上,进入教师

① 霍姆斯.教师的幸福感[M].闫慧敏,译.北京:中国轻工出版社,2006:11.

教育学院的总人数中只有 30% 左右的人最终会选择教师作为终身职业。此外,根据英国政府的统计,教师每年平均患病休假的天数为 10 天,其中 49% 的教师病休都是因为精神原因。

教师的工资也不高,尤其是在我国这样的发展中国家,教师工资与收入具有很大的地区差异,多数基层学校的教师工资还很低,所以在教师压力源调查中,教师工资低、收入少仅次于师生关系困扰,成为教师心理压力的第二大来源。通常在发达国家,经济压力在心理压力中比重不大,工作环境中的精神因素,如生涯发展前景、晋升机会、工作乐趣、人际关系等所占比重较大,但在中国教师的调查中发现,工资低是一个主要压力源,这提醒社会和政府,要想解决教师心理健康与幸福感的问题,还是要提高教师的工资与待遇。这可能也是一个社会问题,实际上并不是由于教师相对工资低导致的,而是由于工资绝对水平低导致的。其实,在我国的各行各业中,普遍存在着基层单位收入低,多数单位工资低,只有垄断行业工资收入高的发展不平衡现象。如果全民的基本工薪水平都提高了,那么即使是中等偏下的教师工资的绝对值也升上去了,有关工资的抱怨就会少很多。

第二节 职业压力与职业倦怠

教师的职业特点和角色,使其成为心理疾病的高危人群。这里的心理疾病并不是指精神分裂等重度精神疾病,而是指消极情绪、低效率、消极认知等妨碍工作效率和幸福体验的情绪、行为和认知,也就是说,教师的职业角色影响着教师的心态,使他们在人生的体验中,比一般人更多地经历着挫折、情绪低落、错误、偏执、强求、僵化、固执、冷漠、不公正、愤怒、失望、伤心等消极体验,对人性的脆弱与错误具有更多的易感性。

时下流行的教师职业倦怠概念可以很好地概括教师的职业压力所造成的心理不健康的特点。

“倦怠”一词来自英文的 burnout,也可以译成枯竭,这一概念最早出现于美国小说《一个倦怠的案例》一书中^①。这本书主要描述了一个人的个案,此人的生涯状态不好,主要表现为极度的疲倦、工作理想的破灭和热情的丧失。后来,这一概念受到了心理学家、社会学家的追捧,并开始流行起来。根据一项研究表明,发达国家在上个世纪末,各行各业的职业倦怠达到顶点,而从 2005 年后有所下降。

一个倦怠的人认为自己的生命没有意义,只是行尸走肉,对自己很厌烦,感

^① 黄国香. 中学教师职业倦怠中个人因素的研究 [D]. 北京: 北京师范大学心理学院, 2004: 2.

觉被掏空，对人和事毫无热诚，工作变得失去意义，变成了机械化的例行公事，认为自己的努力毫无结果和成效等。研究发现，当职业为助人者时，更倾向于产生职业倦怠，如警察、律师、医生、导游、营业员等，而教师的职业也具有典型的助人者的特征，所以也是职业倦怠的高危群体。

那么，为什么助人的职业会容易产生职业倦怠呢？

表面上看职业倦怠产生于工作中的压力，如委身并奉献给一项事业，太紧张、工作时间太长，从而忽视了自身的某些重要需要。但如果对比助人者与非助助者的职业特点的区别，我们就会发现，职业倦怠主要发生在助人职业中。一个人奉献给没有产生预期回报的事业，即助人者选择了以帮助他人作为职业，而其职责就是帮助人，他靠帮助人来领工资谋生，所以受助者并没有对其进行报答和回应，而是觉得接受帮助是应当的，如医生治好了病，是其职业的基本要求，不需要患者的回报与感谢。因为患者为此服务付了费，或社会为这种服务付了费用，不需要额外的回报。再比如，一个教师为学生补课，为学生的学习成绩而着急，为学生的考试成绩而焦虑，学生及其家长并不需要回报，因为这是教师的工作，教师领取了工资，教书育人就是他的本职。但作为助人者可能帮助了他人，总是期望着能有回报，这种回报主要不是物质上的，而是精神上的和情感的，希望受助者重视自己的服务和帮助，给自己的奉献以喝彩或鼓励。但实际上，这种情感上的回报很少。相反，助人者如果服务不周，或出现失误则极有可能会受到受助者的投诉、批评与指责，这就使得助人者焦虑不安，小心翼翼地面对受助者。在某种程度上，教师的职业像医生一样，把学生教好了被认为是本职工作，没有什么值得炫耀的，但如果没有教好，则全部是教师的责任，是因为教师水平太差，教师不会教。而如今社会总是流行这样的口号，即没有教不好的学生，只有不会教的教师。

不止于此，助人者经常与人打交道，会付出非常多的精力。有研究指出，与人接触时需要注意力集中，形成及时而正确的反馈，远远比与物体接触时需要投入更多的心理能量。当一个人面对另一个人时，其目光的注视点会多达 100 个以上，眼睛需要不断地扫视，耗费更多的精力，而可能我们面对一朵花、一幢房子，就不会如此紧张。所以，教师一类的助人者在与学生的接触与交往中，在与学生和家长的沟通中，更容易导致身心疲劳和挫折，即如一些学者指出的，长期与有感情的人相处，导致一种身心及精神枯竭状态^①。

还有一点不能忽视的因素就是压力的时间，助人者感受到的对人的失望、缺少社会支持和情感的耗竭是其工作的一个组成部分，因此是天天都发生的，持续

① 黄国香：中学教师职业倦怠中个人因素的研究 [D]。北京：北京师范大学心理学院，2004：3。