

心灵绿荫



Xinling Lüyin

学校维护教师心理健康实务

Xuexiao Weihu Jiaoshi Xinli
Jiankang Shiwu

武汉市教育局 组编



武汉出版社

WUHAN PUBLISHING HOUSE

Xinling Lüyin

心灵绿荫



学校维护教师心理健康实务

Xuexiao Weihu Jiaoshi Xinli
Jiankang Shiwu

武汉市教育局 组编

WUHAN PUBLISHING HOUSE

武汉出版社

编委会

主任：靳雁 谢世腰

副主任：田文江 郭琳

主编：靳岳滨

副主编：陈敏丽

编委：刘加怀 曹非 余勇

张文 严俊 张寿萍

张玉霞 谢员 蒙衡

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

心灵绿阴:学校维护教师心理健康实务/武汉市教育局组编. —武汉:武汉出版社,2008.8

ISBN 978-7-5430-3955-1

I. 心… II. 武… III. 心理卫生—健康教育—研究 IV. R16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 125734 号

组 编:武汉市教育局

责任编辑:梁 杰 刘棣辉

装帧设计:刘福珊

出 版:武汉出版社

社 址:武汉市江汉区新华下路 103 号 邮 编:430015

电 话:(027)85606403 85600625

<http://www.whcbs.com> E-mail:wuhanpress@126.com

印 刷:武汉中远印务有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/32

印 张:6.75 字 数:135 千字 插 页:1

版 次:2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

定 价:10.00 元

版权所有·翻印必究

如有质量问题,由承印厂负责调换。

前言

胡锦涛总书记在十七大报告中指出：“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，用正确方式处理人际关系。”学校是教书育人的场所，更要注重人文关怀和心理疏导——其核心就是以人为本，关注人的需要和价值，构筑教师、学生的精神家园。

苏霍姆林斯基认为：“学校必须是一个‘精神王国’，而只有当学校出现了一个精神王国的时候，学校才能称其为学校。”创设一个充满理想、信念、智慧和真情的精神家园，是学校管理者尤其是校长的神圣使命。教育是需要理想的，没有理想，就没有努力的方向，教育就会陷于迷茫和困顿；教育是需要信念的，没有信念，就没有精神支撑，我们就无法超越横亘在通往理想之路上的无数险阻和艰难；教育也是需要智慧的，没有智慧，我们就缺乏透过琐屑与繁杂洞察精深与微妙的能力；教育更是需要真情的，没有真情，生活就是无边的荒漠，教育也就只是一种敷衍和应付。建设师生共同拥有的充满理想、信念、智慧和真情的精神家园，

是学校管理者的最高追求。

然而，“精神家园”实在是一个包容量太大的词汇，在薄薄一书中难以穷尽。我们试图在“教师第一”的思想已经普遍被学校管理者尤其是校长们所广泛认同，教师在学校可持续发展中的重要性日益被学校管理者所深刻认识的大背景下，从关注、维护、增强、促进教师的心理健康的角度切入，关注教师的身心健康和精神生活。

在学校里，教师和学生一样，是发展中的人，也是有发展需要的人。教师精神层面的需要应当是学校管理工作重点关注的领域。尊重教师的人格，关心教师的身心健康，满足教师的发展需要，让学校成为教师的精神家园，既是学校管理的根本点、出发点，又是学校可持续发展的核心动力。做一名优秀教师固然需要高尚的师德、丰富的知识、娴熟的技巧，但健全的人格与健康的心态又何尝不重要呢？因为只有心理健康的教师才能培养出心理健康的学生啊！因此，改善教师的心理健康状况，维护教师的心理健康水平，既是提高教师职业素养、保障学生心理健康的一项重要任务，也是学校教育工作的的重要组成部分，是学校管理者尤其是校长义不容辞的责任。

中小学管理者任务重、压力大。面对学生“我想长大”的期待，面对家长信任的目光，面对教师发展的需求，面对社会舆论和媒体……无论面对什么，忠诚人民的教育事业，办人民满意的教育，始终是其前行的根本动力。在这其间，成就与挫败交织，愉快和烦恼相随……因此除了需要学校管理者关注普通教师的心理健康，我们也希望给予学校管理者自身的心理健康更多的关注。

以上就是本书编撰的初衷。

教师心理健康不健康？教师职业有什么特点？处在不同年龄，不同知识、能力水平的教师该如何发展？在学校这个人与人对话的工作系统中怎样才能有效地与教师沟通交流？怎样让教师过有爱的生活，有品位的生活，有“心”的生活？管理者应该如何应对来自校内外和自身的巨大压力？如何维护自己的心理健康？

《心灵绿阴——学校维护教师心理健康工作实务》也许能为学校管理者在认识教师心理特征，维护教师心理健康，维护自身心理健康方

面，提供一个视野；开启一扇自我认识、自我帮助的窗口；奉上一些有一定价值，且具有操作性的建议。让职业的犹豫转化为职业的坚定；让压力的困扰转化为破解压力的美妙；让沟通不顺的烦恼转化为交流通达的聪慧；让情绪情感的困惑转化为精神的归依。这就是本书编撰的目的。

《心灵绿阴——学校维护教师心理健康工作实务》是 2005 年教师节送给全市中小学教师的礼物《心灵绿阴——教师心理健康自助手册》的姊妹篇，是专门为广大学校管理者编写的一本具有专业针对性、实用操作性的实践手册。

谢谢你翻开这本书！

中共武汉市委教育
工作委员会书记



武汉市教育局局长



目 录

第一篇 在明净的天空下前行

——教师心理健康与学校可持续发展

① 直面教师心理健康状况

- 教师心理健康状况不容乐观 1
- 教师心理健康问题成因剖析 2

② 教师心理健康关系着学校可持续发展

- 教师心理健康利于自身发展 5
- 教师心理健康利于学生发展 7
- 教师的发展,是学校发展的基础 8

第二篇 职业舞台也多彩

——指导教师职业发展

① 扫描职业舞台

- 优也“忧”,庸也“忧”
——教师专业化发展与职业生涯规划 10
- 因为优秀所以超群
——教师个人成长与职业生涯规划 14

资源平台

- 教师成长的目标:专家教师 20
- 中国式管理
——心理契约与教师职业生涯规划 21

② 舞台管理

○鼓掌的学问

——教师激励 27

○科学考评

——教师绩效管理 32

竞赛平台

关于发展性教师评价 37

③ 拓展职业舞台

○拒绝平庸点燃激情

——帮助教师规划职业生涯 39

○你我同行谋求双赢

——学校规划与个人发展的有机结合 43

第三篇 对话进行时

——善于倾听 加强沟通 勇于表达

① 察言观色

○寻找沟通密码

——身体语言在沟通中的应用 50

○掌握合适的语言温度

——次语言在沟通中的应用 55

○距离产生美感

——距离在沟通中的应用 58

② 用心倾听

○耳朵是通向心灵的窗户

——了解倾听的作用 62

○做判断前先倾听

——培养倾听的意识 64

○追寻“失去的艺术”

——学习倾听的技巧 67

③ 相互理解

- 先了解对方，再让对方了解自己 77
- 每个人都是重要的 78
- 己所不欲，勿施于人 80
- 双赢思维 82

④ 举重若轻

- 三明治式的批评 85
- 抓住矛盾中的转机 88
- 学会拒绝 91
- 君子之交淡如水 95
- 处理好非正式小团体 98

第四篇 我们在一起

——丰富教师生活

① 有爱的生活

- 让校园充满温情 101
- 特别的爱给特别的你 105
- 牵手教师，牵手家属 109

② 有品位的生活

- 美好从健康开始 114
- 改变从读书入手 117
- 和谐从活动蓄力 120

资源平台

- 办公室健身操 124

③ 有“心”的生活

- 以校为本的心理辅导活动
——建立学校心理沙龙 126

◎学校心理沙龙的运作	128
资源平台	
心理沙龙活动集锦	134

第五篇 阳光照我心

——管理者自我心理维护

① 谁知我心

◎走进管理者角色	142
◎做一个意志坚定的我	148
◎做一个知己识人的我	152

资源平台

英国中小学校长的自我评价	157
--------------------	-----

② 平衡心态

◎与挫折相遇	160
◎与压力同行	165
◎善用人者天地宽	169

③ 人生风景线

◎谋事谋人谋发展	173
◎学会智慧地生存	179
◎把握机遇成就自我	183

④ 与幸福有约

◎培养兴趣、情趣与乐趣	187
◎寻找家庭与事业的平衡点	192
◎建设你的社会支持系统	197

资源平台

自测你的支持系统	202
幸福必备的十大要素	203

参考文献	204
------------	-----

第一篇 在明净的天空下前行

——教师心理健康与学校可持续发展

德兰修女在获诺贝尔和平奖时讲了这样几句话：饥饿并不单指没有食物，而是指爱心的渴求；赤身、寒冷并不单指没有衣服，而是指人的尊严受到剥夺；无家可归并不单指要一栖身之所，而是指受到排斥和遗弃。

面对迅速发展的科技与充满生机活力的市场经济，摆在我们面前的将是：梦想与磨砺并存，挑战与机遇同在，希望与绝望相伴，快乐与痛苦共生，幸福与苦难并行。正如联合国专家断言：“从现在到 21 世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。”我们的人生将面临种种困扰，心理素质的竞争比以往任何时候都显得更为重要。

1. 直面教师 健康状况

教师心理健康状况不容乐观

1. 半数教师心理问题明显。我国中小学教师心理健康状况的调查结果令人担忧。国家中小学心理健康教育课题组对 14 个地区 168 所中小学的 2 292 名教师

进行了抽样检测,发现有 52.23% 的教师存在心理问题。其中,32.18% 的教师属于“轻度心理障碍”,16.56% 的教师属于“中度心理障碍”,2.49% 的教师已构成“心理疾病”。

2005 年,武汉市教育局采取分层随机抽样方式,对武汉市全体中小幼教师心理健康状况进行调查。数据表明,中小幼教师心理异常检出率为 40.4%,班主任的心理异常人数占到班主任总人数的 45.4%。

2. 心理问题外显行为值得关注。在心理异常的各项因子当中,躯体化、强迫症状以及偏执排在心理异常检出率的前三位。躯体化检出率高表明,参检教师的心理问题在生理上的反应较突出,且发展为身心疾病(如高血压等)的可能性较高,这对教师的身心构成了较大威胁;强迫症状检出率高表明,那种明知没有必要,但又无法摆脱的无意义的想法、情绪冲动、行为等对中小幼教师形成了较大困扰;偏执检出率高表明,有不少中小幼教师有过强的自信,对他人(包括同事、学生)缺乏应有的信任,行为处世显得异常固执任性、刚愎自用。几近一半的班主任以一种不够健康的心理状态从事着教育人的工作,他们在教给学生知识、培养学生技能的同时,对学生的心理发展会产生什么样的影响着实令人担心。尤其是班主任在焦虑情绪、强迫症状、恐怖以及敌对等方面表现出的突出问题应该引起人们的相当重视。

教师心理健康问题成因剖析

导致教师心理问题的原因很多,归结起来主要在于三个方面:社会因素、职业因素和个人因素。

zai mingjing de tiankong xia

1. “食之无味，弃之可惜”——社会期望与社会评价、薪酬的不对等易诱发教师心理问题。

教师的工作对象决定了其工作牵动着千家万户乃至整个社会的心，成千上万双眼睛都在盯着教师的一举一动。不同主体对教师的角色有不同的期望，对教师的工作有不同的评价标准。国家和社会期望教师充当知识的传播者、集体的领导者、模范公民等角色；家长和学生期望教师是知识博大精深，无所不知、无所不晓的学者型、教授型人才；而学校总是期望教师是出色的纪律维护者，业绩突出的教育者，遵纪守法的好员工。众多的角色期望综合在一起，无疑是要求教师是一个十全十美的理想超人。而教师毕竟是一个个普普通通、有血有肉的现实中人，不可能同时达到众多的期望值。如果稍有差池就会招来众多的批评、指责，将会使责任心过重的教师整日忧心忡忡，生怕某一方面的失误，换来责骂。过重的心理负担会导致教师的心理失衡，出现心理健康问题。

目前，我国教师评价主要采用终结式的评价方式，并且把评价结果与奖惩相结合，不注重过程评价，只看重最终结果。教师评价只关注学生的学习成绩，忽略了教师在引导学生的思想道德、人生观、价值观和行为习惯等多方面所作的努力，忽略了教师在学习成绩以外所付出的心血和汗水。另一方面，这种评价方式的公平性也有待进一步改善。教师的业绩只从学生的考试成绩中反映出来，忽视了学生各方面的差异所导致的学习成绩差异。无视学生各方面的差异，仅以学生的考试成绩作为评价教师的唯一依据，显然对教师是不公平的。评价的结果就

会对教师的心理产生很大影响。

教师的付出与其所获薪酬的不对等，也是令许多教师心理不平衡的重要原因。

“现在的社会和以前不一样了。以前做老师时真的有一种很神圣的感觉，觉得自己很伟大。但今天走到社会上去看一看，别人都在扑腾着，个个都好像神通广大似的。和他们比比，我真觉得自己这十多年老师真是白做了，到现在连套像样的房子都没有。我也经常问自己，你除了教书还能做什么？最近我上课时老走神。”

2. “爱也是你，恨也是你”——教师职业压力、职业倦怠导致心理问题。

教师确实是一种高压力的职业。香港将教师职业的工作压力排在第二位，仅次于警察。武汉市的调查发现：中小幼教师中有 29.6% 感到“工作压力极大”，有 69.7% 感到“有些压力”，有 85.2% 认为工作压力是主要的生活压力源。而且，通过数据分析发现，工作压力是影响中小幼教师心理健康水平的重要因素，其中，工作负荷的压力与心理健康的关系最为密切。

适度的工作压力可以排除心中的空虚和郁闷，令人振奋，给人奋发向上的动力，有利于提高工作和学习的效率；相反，过度的工作压力会给人带来苦恼、烦闷，使人感到焦虑、心悸和沮丧，使人产生生理和心理的失调反应，导致心理疾病的产生。

一些教师觉得工作日复一日，年复一年，机械单调，有时觉得心力交瘁，有时觉得烦恼苦闷，常常是开学后几个星期就度日如年盼暑假，放了暑假又怕上班，转眼间暑假过去硬着头皮去上班，然后又眼巴巴地盼寒假。一月又一月，一年又一年，经

zai mingjing de tiankong xia

受着职业倦怠煎熬的教师其心理健康状况可想而知。

3. “成也萧何，败也萧何”——过于完美的自我期望难以如愿使教师出现心理健康问题。

教师作为知识和道德的化身，常在潜意识里把完美作为自己追求的人生目标。在工作中，总是希望自己在各方面都做得尽善尽美，并且渴望他人看到、肯定自己的成绩，却往往忽略了自身的条件限制。在现实中，个人的个性、能力、特长和机遇各不相同，而这些自身条件又在很大程度上制约着工作成绩。特别是教师职业，业绩并不一定能从教师自身的学历、能力和花工夫的多少中直接反映出来，而要从学生方面间接地反映。所以，成绩和付出的劳动并不总是成正比。教师觉得成绩不够理想会加倍地努力工作，但是努力的结果不一定能达到预期的结果。在这种情况下，教师如果不能理性地分析失误，而把原因都归结到自己身上来，就会内疚、自责，甚至感到悲观厌世，带来心理上的不良反应，出现心理健康问题。

此外，家庭是否和睦、婚姻是否美满、个别学生的过分行为以及教师自己的升迁机会和工作前景等因素都会对教师的心理健康造成一定的影响。

② 教师心理健康关系着学校可持续发展

教师心理健康利于自身发展

1. 教师的心理健康有助于身体健康。

心灵绿阴——学校维护教师心理健康实务

马克思曾经说：“一种美好的心理，比十服良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。”心理健康与生理健康关系极为密切，互为因果，相互制约。心理健康可以提高教师的机体免疫水平，增强抗病防病的能力。如果心理是健康的，即使身体有了疾病，也会较快地治愈。有的癌症患者正是以积极进取、乐观向上的态度对待人生，积极治疗，从而战胜疾病，创造奇迹的。所谓“三分药，七分养”，讲的就是要重视心理的调节。

2. 教师心理健康有助于提高工作效率。

教师的心理健康水平较高就会使其在智力、情感、意志和个性等方面都得到正常的健康的发展，从而形成健全人格，做到能自如地运用自己的智慧去应付客观环境，使教师的心理和行为与社会现实的要求之间关系协调，使个体与环境取得积极的平衡，有利于教师的学习和工作。一个心理健康的教师能以正确的态度和方法来对待矛盾和处理问题，其学习、工作的效率必然优于心理不健康的人。

3. 教师心理健康有助于提高生活品质。

播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。心态改变，命运就能随之改变。

以健康的心态对待现实，就会以积极乐观和辩证的观点和态度看待事物，善于从眼前不利的事态中看到未来光明的前景，从失败中看到成功，从黑暗中看到光明；就会热爱生活，不断体验到生活的乐趣；就会有明确的生活目标，并不断为追求更高