



摆|渡|者·教|育|心|理

教育部新世纪优秀人才支持计划资助项目
全国教育科学“十一五”规划教育部重点课题



现代教师 心理健康教育

XIANDAI JIAOSHI
XINLI JIANKANG JIAOYU

俞国良 宋振韶◎著



教育科学出版社

Educational Science Publishing House

摆渡者·教育心理

现代教师 心理健康教育

XIANDAI JIAOSHI
XINLI JIANKANG JIAOYU
俞国良 宋振韶◎著

教育科学出版社

·北京·



责任编辑 樊慧英
责任校对 刘永玲
责任印制 曲凤玲

图书在版编目 (CIP) 数据

现代教师心理健康教育/俞国良, 宋振韶著. —北京:
教育科学出版社, 2008. 9
ISBN 978-7-5041-4330-3

I. 现… II. ①俞…②宋… III. 教师—心理卫生—健康教育 IV. G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 143024 号

出版发行 教育科学出版社

社 址 北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号 市场部电话 010-64989009
邮 编 100101 编辑部电话 010-64989449
传 真 010-64891796 网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销 各地新华书店

印 刷 莱芜市圣龙印务有限责任公司 版 次 2008 年 9 月第 1 版
开 本 787 毫米×980 毫米 1/16 印 次 2008 年 9 月第 1 次印刷
印 张 16 印 数 1-5 100 册
字 数 266 千 定 价 25.80 元

如有印装质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

教师心理健康：不容漠视和疏忽

教师心理健康，不仅事关教师个人和家庭幸福，而且直接影响儿童青少年的发展、国家和民族的未来。显然，在一个教师关联整个家庭和时代的时代，教师心理健康确实不容人们漠视和半点疏忽！

然而，我们扪心自问后不得不说，对教师心理健康的关注实在太少了。尤其在这个处于社会转型的复杂时代。尽管可以把教师比喻为“园丁”、“春蚕”、“蜡烛”、“人类灵魂工程师”等，然而，他们决不是孔夫子式的“圣人”，也不是不食人间烟火的“神仙”。教师作为社会一分子，和普通人一样，有着自己的喜怒哀乐和悲欢离合。与我们众人一样，教师扮演着属于自己的角色，在学校是一名教师；在社会上，或是父母，或是子女，抑或顾客，抑或病人，如此等等。金无足赤，人无完人。教师有自己的优点，也会有自己的缺点。在心理健康方面，教师同样也会存在这样那样、或轻或重的心理行为问题。

为此，教育部在2002年颁布的《中小学心理健康教育指导纲要》第五条就明确规定：“要重视教师心理健康教育。要关心教师的工作、学习和生活，从实际出发，采取切实可行的措施，减轻教师的精神紧张和心理压力，使他们学会心理调适，增强应对能力，有效地提高心理健康水平。”现实中一些有远见卓识的校长开始意识到，只有心理健康的教师，才能培养出心理健康、全面发展的学生。一些心理学研究工作者，也对教师的心理健康问题进行了大量的理论探索和实证研究，并取得了较好的社会效果。中国人民大学心理学教授、博士生导师俞国良就是其中之一。他和宋振韶博士合著的《现代教师心理健康教育》，就教师心理健康问题，独创性地提出要站在教师生涯发展的角度，去认识和对待教师心理健康问题。确实，只有把教师视为一个完整的个体，才能全面把握和解决教师的心理健康问题。这就摆脱了过去单纯从教师职业道德角度，讨论教师心理健康问题的局限。因此，我认为这部书的最大特点是创新。

亡羊补牢，犹未为晚。相信当更多像《现代教师心理健康教育》这样

现代教师心理健康教育

的专著出现时，当更多的心理学工作者、教育理论工作者从事教师心理健康研究工作时，再加上教师自身的努力和调适，那么，许多令人发指、耸人听闻的悲剧式学校新闻、教育新闻将与我们教师无缘。有鉴于此，我衷心祝贺《现代教师心理健康教育》一书的出版。这也是作者献给我国千百万教师的一份厚礼！

是为序。

林崇德

2008年于北京师范大学

前 言

根据世界卫生组织最近的一份报告，全世界有4亿人正受到各种精神疾病的折磨，抑郁症患者达到2亿人；有30%~40%的求医者有精神卫生问题，20%的人口存在心理卫生问题和精神障碍，全世界完全没有心理疾病的人口比率仅9.5%。在美国，30%的人曾经接受过心理治疗，89%的人经历过沉重的心理压抑，每年由于心理压抑给美国公司造成的经济损失高达3 050亿美元。在法国，心理健康投资在20年中增加了10倍，镇静药每年使用1亿多盒，平均每人每年2盒。在中国，70%左右的人处于精神“亚健康”，有1.9亿人在一生中需要接受专业的心理咨询或心理治疗；在年满20岁的成年人中，有心理障碍患者每年以11.3%的速度增加；17岁以下未成年人有各类学习、情绪、行为障碍者约3 000万人；大学生中16%~25.4%的人有心理障碍。据专家估计，中国神经精神疾病负担到2020年将上升至疾病总负担的1/4。

令人触目惊心的数据清楚地表明，人类已经从“传染病时代和躯体疾病时代”跨入“心理疾病时代和后精神病时代”。

在如此严峻的社会背景下，教师作为“人类灵魂的工程师”，作为“学当为师，行堪为范”的育人者，作为“传道授业解惑”的强势人群，理应成为人类身心健康的样本和表率。然而，现实情况不容乐观。许多调查研究发现，随着教育体制的改革、教育机制的创新、素质教育的推进、教育岗位竞争压力的增加，我国各级各类学校教师中普遍存在着职业压力、情绪问题、人格异常、人际障碍和职业倦怠等现象，有相当数量的教师不同程度地存在着这样或那样的心理健康问题。对此问题的严重性和迫切性，我们必须

持有清醒的认识。

教师心理健康问题之所以不容忽视,显然与教师职业的特殊性有关。毫无疑问,教师职业特点和教师承担的社会风险,极易使教师处于各种压力之中,从而滋生形形色色的心理行为问题。大量研究指出,在现代社会各种职业中,教师职业出现心理健康问题的比例较高。联合国劳工局列出的四种高压职业中,教师职业首当其冲。而教师肩上所负载的责任和使命,又关系到国家和民族未来发展的命运,教师的心理状态、言谈举止会以直接或潜移默化方式,对儿童青少年学习效果、个性发展和心理健康等产生深刻的影响,其影响面的深度和广度是其他职业所无法企及的。同时,教师心理健康问题直接关系到教师的幸福感和生活质量,关系到教师自身的专业成长和职业发展。必须承认,教师也是有七情六欲的普通人,除了要对社会、家长和学生负责外,他们也有自己的生活和需求。教师自身的主观幸福感、工作满意度和其事业发展是相辅相成、互相促进的。因此,正确认识和理解教师心理健康问题,对教师、学生、学校教育乃至国家和民族的可持续发展都有极其重要的意义。在这个意义上,学生要“减负”,教师却应该“加负”,补上心理健康教育这一课。毋庸置疑,提高教师心理健康水平,已刻不容缓。

那么,怎样才能有效地维护与促进教师心理健康呢?这里涉及教师心理健康的标准。

第一,认同教师的职业角色。教师需要正确认识自己的职业特征,按照角色期望和角色规范的要求做好本职工作,具体表现为安心教育工作,热爱教育工作,能积极且全身心地投入教育工作中,将自身的才能在教育工作中表现出来,并由此获得满足感和成就感,免除不必要的职业恐惧与忧虑。

第二,建立良好的人际关系。具体表现在:①了解彼此的权利和义务,将关系建立在互惠的基础上,其个人思想、目标、行为能与社会要求相互协调。②能客观地了解 and 评价别人,不以貌取人,也不以偏概全。③与人相处时,尊重、信任、赞美、喜悦等正面态度多于仇恨、疑惧、妒忌、厌恶等负面态度。④积极与他人真诚地沟通。教师良好的人际关系,在师生互动中则表现为:师生关系融洽,教师能建立自己的威信,善于领导学生,能够理解并乐于帮助学生,不满、惩戒、消极行为较少。

第三,能正确地了解自我、体验自我和控制自我。对现实环境有正确的感知,能平衡自我与现实、理想与现实的关系。在教育活动中主要表现为:①能根据自身的实际情况确定工作目标和个人抱负。②具有较高的个人教育

效能感。③能在教学活动中进行自我监控，并据此调整自己的教育观念，完善自己的知识结构，做出更适当的教学行为。④能通过他人认识自己，学生、同事的评价与自我评价较为一致。⑤具有自我控制、自我调适的能力。

第四，具有教育独创性。在教学活动中不断学习，不断进步，不断创新。能根据学生的生理、心理和社会性特点富有创造性地理解教材，选择教学方法，设计教学环节，使用语言，布置作业。

第五，在教育活动和日常生活中均能真实地感受情绪，并恰如其分地控制情绪。由于教师劳动和服务的对象是人，因此情绪健康对于教师而言尤为重要。教师情绪健康具体表现在：①保持乐观积极的心态。②不将生活中不愉快的情绪带入课堂，不迁怒于学生。③能冷静地处理课堂情境中的突发事件和不良事件。④克制偏爱情绪，一视同仁地对待学生。⑤不将工作中的不良情绪带入家庭生活中。

一言以蔽之，我们认为教师的心理健康应包含两方面的内容：一是指教师心理健康水平的提高与促进，即培养教师的优良心理品质，训练自我调节方法与能力的问题。二是对教师的心理障碍、心理疾病进行必要的预防与治疗，即教师的心理保健与心理调适问题，实现教师的心理和谐，真正使教师成为良好职业道德、职业规范的“自我立法”者，不良职业角色和从业心理的“自我纠正”者，良好的心理、情绪、行为和习惯的“自我行政”者。当然，提高教师心理健康水平，仅依靠教师个体层面的努力是远远不够的，学校、政府和社会都有义不容辞的责任。因为，这是一项基于教育可持续发展的“系统工程”。

目前，我国教师心理健康教育的著作和教材还很少，而1200多万各级各类教师是一个庞大的职业群体，针对这一特殊群体编撰系统的、科学的、知识性和实用性兼具的教师继续教育教材，这是时代和社会发展的需要，也是心理学工作者应该承担的社会责任。本书作为《现代心理健康教育》（人民教育出版社，2007年第1版）的姐妹篇，我们力求针对教师心理健康问题的现状，立足于教师心理健康教育的理论和实践探索，以教师心理健康基本知识为突破口，围绕教师的职业角色与管理、职业压力与应对、情绪问题与调适、人格异常与矫正、人际障碍与沟通等内容，站在积极心理学的立场上，论述教师心理健康水平的提高与促进；同时，围绕教师的生涯规划与成长、家庭生活与娱乐、生活方式与休闲等内容，站在教师职业生涯发展的立场上，阐述教师的心理保健与自我调适，以追求其教育业绩与身心健康的双

丰收。全书共 10 章，由我和北京师范大学宋振韶博士共同完成。其中，由我确定全书大纲和承担前言、第一、第三、第十章的写作任务，宋振韶博士承担了较多的写作任务，具体负责第二、第四、第五、第六、第七、第八、第九章的撰写。最后，由我修改和定稿。本书既可以作为教师心理健康教育的培训教材，也可作为教师和师范生继续教育的自学读本，适合于各级各类学校教师、教育管理者和教育工作者阅读、参考。

虽然我们有幸忝为教师群体中的一员，长期从事心理健康教育的理论探索和实证研究，并对教师心理健康问题进行过专题调查研究和分析，但是，由于研究对象的复杂性，加上我们的理论认识 and 实践经验有限，书中难免挂一漏万，不足之处，恳望专家、同行和广大教师批评、指正。

谨以此书献给千千万万的教师朋友！

俞国良

中国人民大学心理研究所

2008 年

目 录

第一章 教师心理健康概述

第一节 心理健康的概念 / 3

- 一、健康与心理健康的概念 / 3
- 二、心理健康的标准 / 5
- 三、心理不健康的等级划分 / 9

第二节 教师心理健康的概念 / 13

- 一、教师心理健康的标准 / 13
- 二、目前教师心理健康状况 / 15
- 三、教师心理健康问题的类型与成因 / 17
- 相关链接：亚健康状态 / 22
- 建议进一步阅读资料 / 23

第二章 教师职业角色与管理

第一节 教师职业角色 / 26

- 一、角色与角色理论 / 26
- 二、教师职业角色的内涵与演化 / 27
- 三、现代社会对教师职业角色的挑战 / 30

第二节 教师职业角色认知与适应 / 34

- 一、教师职业角色的认知与承诺 / 34
- 二、教师职业角色的塑造与适应 / 37
- 三、社会发展与教师职业角色期待的转变 / 38

第三节 教师角色冲突与管理 / 40

一、教师的职业角色冲突 / 41

二、教师职业角色冲突的管理 / 44

相关链接：职业心态的寓言 / 46

建议进一步阅读资料 / 47

第三章 教师的职业压力与应对

第一节 教师的职业压力 / 50

一、职业压力及压力源 / 50

二、教师的职业压力源 / 54

第二节 教师的职业倦怠 / 58

一、教师职业倦怠的概念 / 58

二、教师职业倦怠的中国特色 / 61

第三节 教师职业压力的应对方法 / 63

一、教师职业压力的应对策略 / 64

二、教师职业压力的应对资源 / 66

三、缓解教师职业压力的方法 / 69

相关链接：教师职业压力问卷 / 70

建议进一步阅读资料 / 72

第四章 教师的情绪问题与调适

第一节 情绪与教学成效 / 75

一、情绪理论的概述 / 75

二、情绪对教师教学工作的影响 / 77

第二节 教师常见情绪问题分析 / 80

一、教师常见情绪问题的表现 / 80

二、教师不良情绪产生的原因 / 82

第三节 教师情绪问题的调适方法 / 84

一、身心的自我完善 / 84

二、情绪状态的识别 / 84

三、情绪状态的调适 / 85

相关链接：情商 / 90

建议进一步阅读资料 / 90

第五章 教师人格异常与矫正

第一节 教师的人格 / 94

一、人格的概述 / 94

二、教师的人格特征 / 95

第二节 教师人格异常的类型与临床诊断 / 97

一、人格异常的危害 / 97

二、人格异常的类型及诊断标准 / 98

第三节 人格异常的成因与治疗途径 / 107

一、人格异常的成因概述 / 108

二、人格异常的矫正 / 108

第四节 教师健全人格及其塑造 / 114

一、影响教师人格发展的因素 / 115

二、教师健全人格的标准 / 116

三、教师健全人格的塑造 / 117

相关链接：大五人格理论 / 119

建议进一步阅读资料 / 120

第六章 教师人际障碍与沟通

第一节 教师人际互动及其意义 / 123

一、教师人际互动的实质 / 123

二、教师人际互动的对象与内涵 / 124

三、教师良好人际互动的意义 / 127

第二节 教师常见人际障碍及其诊断 / 129

- 一、教师人际障碍的表现 / 129
- 二、教师人际障碍的原因 / 131
- 三、改善人际障碍的方法 / 134

第三节 教师人际互动技能的促进途径 / 135

- 一、与学生之间的互动技能 / 136
 - 二、与同事之间的人际交往 / 139
 - 三、与学校领导之间的人际交往 / 140
 - 四、与学生家长之间的交往技能 / 142
- 相关链接：人际关系自测 / 142
建议进一步阅读资料 / 144

第七章 教师的生涯规划与成长

第一节 生涯与生涯发展 / 148

- 一、生涯的定义 / 148
- 二、生涯发展理论 / 150

第二节 教师的生涯发展 / 156

- 一、教师生涯发展的特点 / 156
- 二、教师生涯发展的阶段 / 157
- 三、影响教师生涯发展的因素 / 164

第三节 教师生涯发展的困境与调适 / 165

- 一、教师生涯发展的困境与危机 / 166
 - 二、教师生涯发展的规划与调适 / 168
- 相关链接：生涯兴趣活动：岛国之旅 / 172
建议进一步阅读资料 / 174

第八章 教师家庭生活与娱乐

第一节 教师家庭生活与工作 / 177

- 一、教师家庭生活的内涵 / 177

二、教师家庭生活与工作的冲突及解决 / 181

第二节 教师家庭生活的人际冲突与化解 / 185

一、夫妻冲突 / 185

二、夫妻沟通 / 188

三、亲子沟通 / 189

第三节 教师家庭生活的和谐之道 / 192

一、家庭生活的意义 / 192

二、促进家庭生活和谐的途径 / 195

相关链接：为什么婚姻重要——美国

社会科学研究的 21 个结论 / 198

建议进一步阅读资料 / 199

第九章 教师的生活方式与休闲

第一节 教师生活方式与身心健康 / 202

一、教师常见的生活方式类型 / 202

二、生活方式的类型与教师身心健康的关系 / 205

三、教师健康生活方式的培养 / 207

第二节 教师休闲的意义与途径 / 209

一、休闲的类型与意义 / 210

二、教师休闲活动的影响因素 / 216

三、教师适宜的休闲活动 / 217

相关链接：磨刀不误砍柴工 / 219

建议进一步阅读资料 / 220

第十章 教师心理健康的维护与促进

第一节 教师的心理保健与调适 / 223

一、教师心理健康对学生的影响 / 223

二、教师的心理保健与自我调适 / 225

三、教师的心理保健与心理和谐 / 229

第二节 教师心理健康的提高与促进 / 232

一、环境层面的提高与促进 / 232

二、社会层面的提高与促进 / 233

三、学校层面的提高与促进 / 234

四、个人层面的提高与促进 / 236

相关链接：积极的自我防御机制 / 238

建议进一步阅读资料 / 239

第一章 教师心理健康概述

时代飞速发展，社会日新月异，知识经济方兴未艾，市场意识深入人心。随着生活节奏的加快，职业压力的增大，人们正面临着前所未有的心理困惑与心理挑战。据世界卫生组织估计，全世界约有4亿人经受着心理异常的痛苦（Bennett, K. S., 2001），其中抑郁症患者达2亿人，有30%~40%的求医者有精神卫生问题，20%的人口存在心理卫生问题和精神障碍，全世界完全没有心理疾病的人口比率仅占9.5%。在我国，教师群体的心理健康问题尤为突出，已引起全社会的关注。然而，什么是心理健康，什么是教师心理健康，教师心理健康的标准又如何确定，以及怎样才能对教师心理健康的现状有一个科学的判断？对上述问题，需要我们有一个正确的认识与了解，这是开展教师心理健康教育工作的前提。