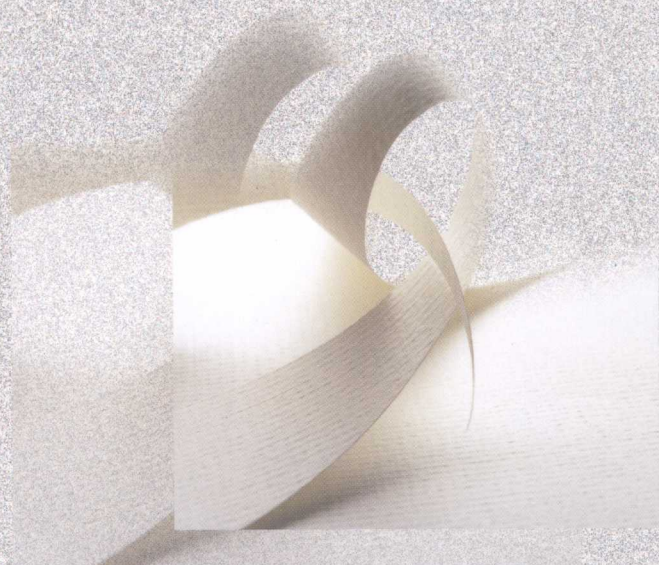


小学教师

心理健康自我维护技巧

主编：张大均 刘衍玲

XIAOXUE
JIAOSHI
XINLI JIANKANG
ZIWO WEIHU
JIQIAO



四川出版集团
四川教育出版社

小学教师心理健康 自我维护技巧

主编：张大均 刘衍玲

编 委

扶长青 郭玉星 胡会丽 李海华
连伟利 唐 玲 肖聪阁 姚恩菊

四川出版集团
四川教育出版社

· 成 都 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

小学教师心理健康自我维护技巧/张大均, 刘衍玲主编.—成都: 四川教育出版社, 2009.4

ISBN 978-7-5408-5026-5

I .小… II .①张…②刘… III .小学教师—心理卫生—健康教育 IV.G443

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第 008375 号

责任编辑 谢志良

封面设计 何一兵

版式设计 王 凌

责任校对 胡 佳

责任印制 黄 萍

出版发行 四川出版集团 四川教育出版社

地 址 成都市槐树街2号

邮政编码 610031

网 址 www.chuanjiaoshe.com

印 刷 四川福润印务有限责任公司

版 次 2009年4月第1版

印 次 2009年4月第1次印刷

成品规格 170mm×244mm

印 张 16 插页 1

字 数 282 千

印 数 1-2000 册

定 价 30.00 元

如发现印装质量问题, 请与本社调换。电话: (028) 86259359

编辑部电话: (028) 86259381 邮购电话: (028) 86259694

前 言

教师是人类灵魂的工程师，所以要求教师学高身正；教师是春蚕、蜡烛，所以教师要多奉献少索取……教师在获得太多的美誉的同时也承载着太多的责任和压力。社会对教师角色的美善化，对教师赋予过高的期望值，使得身处教育教学第一线的教师不但长期超负荷地工作，而且承受着来自社会、学校、家长、学生和家庭多方面的压力，经常处于心理应激之中，必然导致各种心理问题，影响教师的心理健康。

有关教师心理健康的调查显示，我国小学教师工作节奏快、在校时间长、竞争激烈、心理压力越来越大，随之产生的抑郁、焦虑、暴躁和强迫等心理问题也呈上升趋势。部分小学教师出现了抱怨、委屈、疲劳、抑郁、焦虑、无动力、无热情等不良情绪反应和状态。小学教师心理健康问题已凸显成为影响他们工作质量和生活质量的重要问题。

小学教师的心理问题不仅影响他们的工作和生活，也一定会影响学生的心理健康状态和生命质量。心理不健康的教师对学生的身心造成的危害在某种意义上远远超过其教学能力低下对学生产生的不利影响。因此教师心理健康问题既是学校心理健康教育的重要方面，也是教师教育应该关注的问题。

小学教师的心理健康教育除了学校要引起足够的重视，给予教师民主、宽松的成长环境，和谐、有序的工作氛围外，还需要小学教师自我积极参与和主动调整。小学教师要正确认识自己的各种角色，认识教师职业的特点，重视自己的心理问题。通过自我学习和心理咨询随时了解自己的心理状况，及时发现自己的问题，并且在心理自助书籍和心理专家指导下运用正确的策略和方法提高自己的心理素质和心理健康水平，进而开发自己的潜能，以获得更大的发展，成为称职的教师。

本书针对当前我国小学教师日益突出的心理健康问题，遵循积极心理学和健康心理学的理念，以引导小学教师开展积极的心理自助，重新认识自己，增强自我调节能力，指导小学教师积极适应，促进小学教师主动发

展、维护心理健康为目的，以小学教师的工作问题、家庭问题为聚焦点，从认知、个性、情绪、行为和人际关系等方面进行剖析，探索解决问题的策略方法。认知篇着重解决小学教师对心理健康重要性的认识，培养注意力、观察力、记忆力等认知品质，纠正认知偏差，了解认知风格，帮助教师做好必要的心理准备；个性篇着重解决小学教师的性格、气质、自我意识、自信心、坚持性等个性心理问题，培养良好的个性心理素质；情绪篇着重解决小学教师的压力、倦怠带来的焦虑、烦恼等负性情绪问题，提高教师的情绪管理能力，使之重新发现幸福和快乐的源泉；行为篇着重解决小学教师在教育教学中的行为问题，突破教师的教学瓶颈，增强教学行为的调节能力；交往篇着重解决小学教师在职场、家庭、婚姻中的人际交往问题，掌握交往的技术和方法，获得良好的社会支持系统。

本书主要是供一线小学教师用的，因此十分注意理论结合实际，在体例编排上从教师“身边故事”引入，让小学教师在故事阅读中去对照和发现自己的问题；在“心海泛舟”中对“身边故事”进行心理学的剖析和解释；用“策略指导”与小学教师一起探讨解决问题的策略和方法；借“他山之石”反思内化自己今后的言行。本书编写时注意了科学性、目的性、实用性和操作性的结合，让小学教师在轻松、生动、愉快的心境下客观认识自我，积极探究自我，努力完善自我，成功超越自我。

本书由张大均、刘衍玲任主编，负责全书结构的设计、编写大纲的拟定、具体的编写组织工作以及书稿的修改和审订。全书分为五篇，每篇包括八个主题，每个主题包括四个环节。撰写者有扶长青、郭玉星、胡会丽、李海华、连伟利、唐玲、肖聪阁、姚恩菊、朱诗敏。在撰写过程中，四川教育出版社给予大力的支持，特别是陶明远副社长和谢志良编辑从选题到成书给予了多方面的帮助，在此一并表示衷心的感谢！

张大均 刘衍玲

2008年9月1日

目 录

认知篇

1	好教师应是心理健康的人	(3)
2	我的脑子为什么一片空白	(8)
3	尺有所短，寸有所长	(13)
4	摆脱思维定式的束缚	(19)
5	都是认知惹的祸	(25)
6	当教师还需做心理准备	(31)
7	元认知对小学教师的作用	(37)
8	教师也要与时俱进	(44)

个性篇

9	性格决定命运	(51)
10	小心眼怎么办	(58)
11	你的“外衣”是什么	(64)
12	低头是一种智慧	(69)
13	我是谁	(75)
14	我的精彩何在	(81)
15	天生我材必有用	(88)
16	谁动摇了我的雄心	(94)

情绪篇

17	别让完美成为自己的绊脚石	(103)
----	--------------------	-------

18	压力越大动力越强	(109)
19	辛辛苦苦有何用	(115)
20	工作，没劲	(121)
21	不要守株待兔	(127)
22	烦恼都是自找的	(133)
23	冲动是魔鬼	(139)
24	焦虑真的很可怕	(144)

行为篇

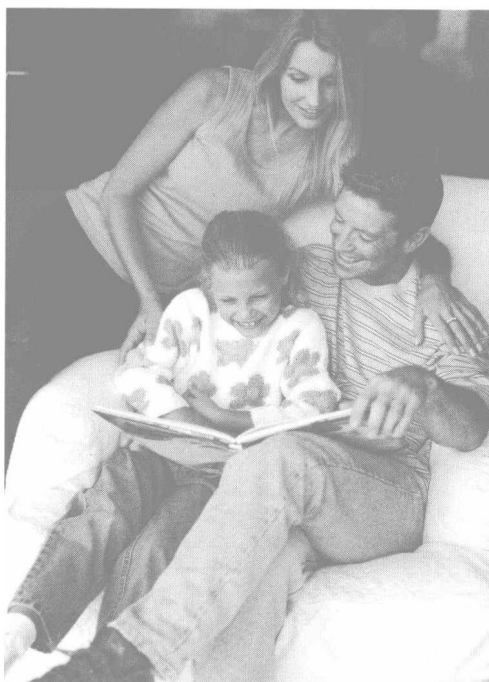
25	让学生快乐地学习	(153)
26	做个有效的课堂管理者	(160)
27	生活方式，隐形的杀手	(166)
28	为何学生不懂我的心	(172)
29	行动的力量有多大	(178)
30	反思教师的失职行为	(183)
31	认识职业倦怠的恶果	(189)
32	行为可以自己调节	(195)

交往篇

33	你是否陷入交往围城	(203)
34	父母、成人与儿童	(210)
35	如何走进学生的心灵	(217)
36	成功源于合作	(223)
37	如何吸引领导的注意	(229)
38	建立良好的同事关系	(236)
39	亲子交往有良方	(242)
40	我的父母，他（她）的父母	(247)

认 知 篇

身边故事
心海泛舟
策略指导
他山之石





好教师应是心理健康的人

第 196 页

著名教育家陶行知曾说过：“教师个人的一举一动、一言一行，都要修养到不愧为人师的地步。”教师是学生心目中的楷模、行为的榜样，对学生的影响是潜移默化而又巨大深远的。教师的心理健康状况不仅会影响学生的知识学习，而且会对学生的身心健康产生直接影响。德高为师，身正为范，教师只有不断完善自身素质，才能让学生从自己高尚的人格魅力中汲取有益的营养。



身边故事

老师，请不要做这样的严师

一次课间，小强和同学小明在教室里互相追逐。小强跑到讲台上，小明向小强扔了一本书，站在讲桌旁的小强顺手抓起粉笔头就扔向小明。谁知，这一切被班主任王老师看见了。王老师怒气冲冲地走进教室，两个孩子也知道把教室搞得很乱，违反了班级的规定，就赶快回到各自的座位上坐下来。

王老师走上讲台厉声训斥道：“班集体的荣誉就要葬送在你们手下。要知道‘卫生流动小红旗’已经连续两周在我们班了，如果本周还能继续挂在我们的教室里，我们就会被评为卫生先进集体。”王老师越说越生气，同时流露出恨铁不成钢的表情，继而吼道，“对你们这些屡教不改的就要让你们长长记性！”教室里静悄悄的，没有一个同学敢出声。“小明，把你扔掉

好教师应是心理健康的人

的书捡起来放回原处，再给同学道歉！小强，你扔在地上的粉笔头已经被踩碎了，你说怎么办？我看你就是捣乱，这次一定要让你改掉坏毛病，你就把它给我舔干净！”说着抓起小强的衣领让他舔地上的粉笔末。小强极不情愿地趴到地上，舔起了粉笔末，边舔边流泪。

一位受人尊敬的老师竟然做出这样令人不可思议的事情。小强的妈妈含泪找到学校。校领导找王老师谈了话，当问及为什么做出这样的决定时，王老师说学生有时候明知学校的纪律却还要违反，让人非常生气，实在是没有办法，当时真是气糊涂了。他也知道让学生舔地上的粉笔末是不对的，但他这样做也是为了学生，为了他所带的班集体。



心海泛舟

从上面的例子不难看出，我们的教师在面对学生的违纪行为时做出了过激的行为。

随着社会的飞速发展，教师无论是在工作场合还是在家庭，无论是在经济还是在教育方面都面临着巨大的压力，严重影响到教师的心理健康。教师的各种心理问题频现，如教师自杀、虐待学生、变态体罚学生等。

心理不健康的教师对学生的身心造成的危害在某种意义上远远超过其教学能力低下对学生所产生的不利影响，心理不健康的教师只会源源不断地“制造出”心理不健全的学生，教师心理健康问题是学校心理健康教育的重要方面。

造成教师心理问题的原因主要有：

(1) 社会的迅猛发展。传统的知识传授已不能满足时代的需求。时代飞速发展，知识更新迅速，如果教师不及时更新自己的知识，学习新的技能，就可能落伍，不能胜任自己的工作，造成心理问题的产生。

(2) 教师的压力增大。现代教师既要承受家庭生活和教学工作的压力，还要应付各种大大小小的检查，同时又要面对形形色色的学生家长，承受着来自社会的各种压力。教师的压力已经成为教师心理健康的巨大阻碍。

(3) 教师角色的复杂性。亦师亦友，教师不仅是学生的老师，更是学生的朋友，并经常担当学生父母的角色；传道育人，教师不仅是学生知识的传授者，还是学生人格的塑造者。在当代社会，教师还要辅导学生的心理问题，参与教育教学的改革，同时教师还要承担为人妻、为人夫、为人子、为人女、为人父、为人母的各种家庭角色，极易造成角色混乱和冲突，威胁自身的心理健康。

(4) 教师自身因素。教师对转型时期的某些社会问题不能适应,如心理安全感不足,报酬与付出的劳动差距大,随着学生及家长的权利得到重视和提升之后,教师的权益不断削弱,使教师的心理安全感受到了威胁。再如人际关系敏感脆弱,教师面对的人际关系复杂,不但要处理好师生关系、同事关系,还要处理好与领导、学生家长的关系。

策略指导

☆策略1 正确理解健康的含义

世界卫生组织提出,“健康不仅是躯体没有疾病和残缺,而且应在生理上、心理上和社会适应能力上都处于完好的状态”;“一个人只有在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康等四个方面都健全,才算是完全健康的人”。

世界卫生组织提出心理健康的标志是:

- (1) 良好的个性:性情稳定,性格温和,意志坚强,情感丰富,豁达乐观。
- (2) 良好的处世能力:观察问题客观现实,控制能力良好,能适应复杂的环境。
- (3) 良好的人际关系:助人为乐,与人为善,人缘好,能保持心情愉快。
- (4) 道德高尚:以道德规范约束自己,明辨真伪、善恶、是非。

☆策略2 心理健康的自我维护

卡耐基曾说过:“生活就像一面镜子,你对它哭,它就对你哭;你对它笑,它就对你笑。”很多时候,如果我们以灰色的眼光看待问题,就只能看到灰色的处境。换一个角度,换一种心态,眼中的世界便焕然一新了。

◆ 学会应对压力

我们渴望人生之路是平坦的,但平坦的背后总会有坑坑洼洼。压力是我们前进道路上必须面对和克服的,面对挫折和失败一味抱怨是没有用的,教师应正确认识和应对工作生活中的压力。压力并不只是针对某一个人,而是所有的人都会遭遇。压力既有消极作用也有积极作用,与其被压力压垮还不如去积极应对。经常给自己一些积极的暗示,比如“我能行”、“我可以胜任”,可以缓解自己的压力和紧张情绪。

人生旅途,成功与失败同在,顺利与困难交替,欢乐与痛苦共存。面

对压力，不要把它背在背上，而应该将它踩在脚下，让它抬高你自己。

◆ 学会控制情绪

在学校、社会、家庭中遇到不顺心的事就把学生当做“出气筒”是缺乏自控力、不理智的表现。戏剧大师尼斯拉夫斯基说：“当一个人回到家的时候，他得把鞋套留在室外的过道里；当演员来到剧院的时候，他也应该把自己的一切不快和痛苦留在剧院之外。”应该把自己的一切烦恼、痛苦都置于教育教学活动之外，以平静、乐观的心情投入工作。

定期宣泄自己的不良情绪，可以写日记，向自己的好朋友倾诉自己的烦恼，参加运动、旅游，换个漂亮的发型，穿件色彩亮丽的衣服。

☆策略3 学会心理调适

◆ 分享喜悦，分散痛苦

一份喜悦两个朋友分享，两个人都会得到一份喜悦，一份痛苦两个朋友分担，一个人只承担半份痛苦。因此，要多参加朋友聚会，向朋友倾诉自己的苦恼，缓解压力，把不愉快的事情暂时放在一边或暂时忘记，做一些户外的活动，向亲朋好友寻求情感支持。事实证明，来自伴侣、朋友或家庭成员较多心理支持的人身心更健康。心情好起来以后再考虑如何避免类似不愉快事情的发生，这常常会有事半功倍的效果。

◆ 保持平常心，目标合理化

如果是因为自己没有达到成功而懊恼，那么就应该看看这个目标设置是否合理。在众多的教师中能够评为优秀教师的毕竟是凤毛麟角。大部分人都是在平凡的岗位上默默地奉献一生。用平常心面对生活，不和周围的人比，把自己的现在和自己的过去相比，才能体会到自己成长的快乐。

◆ 生活更丰富，人生多支点

让自己的生活丰富多彩，使自己的人生有多个支点。教师要在自己所扮演的多个角色之间找到平衡点，既要重视工作，也不能忽视个人的家庭和业余生活，要经常和周围的朋友同事进行交流沟通。

业余时间多参加社交活动和朋友聚会，可以帮助我们忘却烦恼，愉悦身心，以保持充沛的精力，使体能得到加强。



他山之石

乐观进取的小学体育老师

小李体校毕业后在某市的重点小学做了一名体育老师。在大家的印象

中，体育老师都是头脑简单，四肢发达，在学校里没有地位的人。他们的工作对学校无关紧要，不受学校的重视。但是，小李老师并不这样认为。

他非常热爱自己的本职工作，能认识到自己工作的重要性，认为体育教学可以促进学生德、智、体、美、劳全面发展，学校体育教育是素质教育的重要组成部分，在推进学生素质的发展中具有较强的优势，发挥着其他学科不可代替的作用。他认为体育教学不但可以使学生的身体得到锻炼，而且可以培养学生的生存能力和生存手段，培养学生的团结协作、合作与竞争的能力。

小李老师能客观评价自己的优缺点，发挥特长，弥补不足，用行动证明自己的能力。他将自己在学校所学的知识充分用于课堂，培养学生锻炼身体的能力，培养学生参与体育活动的意识和拼搏精神，培养学生运动中的自我保健能力，用体育教学中的规则对学生进行道德教育。对自己知识文化的欠缺，他并不气馁，而是把它作为自己前进的动力，参加成人教育，提高知识水平。

他注意协调与周围同事的关系，乐于帮助同事，对别人的意见都悉心倾听，并适当以幽默的方式发表自己的观点，喜欢与他们交流，从不感到自卑。小李老师对当一名小学体育教师感到非常满意，他对未来充满信心，不断给自己充电，思索未来体育改革的方向。

小李老师的一言一行都体现着他积极乐观的人生态度！

2

我的脑子为什么一片空白

教师从事的工作是一种复杂的脑力劳动，良好的记忆力是一名教师的必备条件。教师需要了解记忆和遗忘的规律，如哪些因素会影响记忆力，哪些措施能提高记忆力。



身边故事

欣欣的烦恼

欣欣师范大学毕业后来到一所省重点小学工作。她工作认真负责，对学生十分亲切。大家都喜欢这位漂亮而温和的老师，欣欣也非常喜欢自己的工作。由于工作成绩突出，欣欣被分配带毕业班，她暗暗下定决心在这个平凡的岗位上体现出教师的价值，实现自己的理想。

最近，不知道为什么，她有时候讲课会突然脑子一片空白，不知道接下来要说什么，很紧张地站在那里，手心出汗，吞吞吐吐，语无伦次。这样几次以后欣欣开始担心学生会认为自己讲得不好，她越这样想就越上不好课了。

欣欣说：“我是不是早早患上老年痴呆症了，脑子有什么疾病了，我该怎么办呢？领导信任我，刚让我带上毕业班。我非常着急，自己原本性格开朗，自认为心理很健康。从带毕业班以来，我生怕工作中出差错，影响升学率，感觉神经总是绷得很紧，最近经常是到了凌晨一点钟都还睡不着

觉，觉得好像还有什么事情没有干完。工作劳累紧张，加之晚上睡眠不好，白天总感到头疼，精神状况很不好。”

期中考试成绩公布出来，欣欣带的班成绩下滑了两个名次，争强好胜的欣欣难以接受这个事实。工作以来她所带的班成绩从来都是年级第一。脾气温和的欣欣第一次在课堂上训斥学生，并随手拿起一名学生的文具盒摔到了地上。

欣欣很伤心地说：“其实我最看不起这样的老师了，可当时就是控制不住自己。”问及这样的情况是从什么时候开始的，欣欣觉得好像是最近三个月的事。新学期刚开始不久的一天，伴随着清脆的上课铃声，她像往常一样走进自己所带的班，开始给学生讲课。欣欣讲得深入浅出，学生听得津津有味，不时进行师生互动，课堂气氛非常活跃。就在这时校长突然走进来坐在后排一个空位上。校长一向严厉苛刻，对下属要求严格。欣欣一下子就觉得脑子一片空白，完全懵了，不知所措。接下来她根本不知道自己在说什么，只看见学生的表情好像有点茫然，校长的表情也有点惊愕，她觉得在下半节课中只注意到了校长的一举一动。这节课也许就是欣欣最近出现这些症状的诱因吧！



心海泛舟

其实，欣欣老师并不是脑子出现了问题，校长的突然袭击是她记忆力下降的诱因。在那节课上，对下属要求严格的校长突然出现，让欣欣老师感到紧张不安，而她又缺乏应对这一课堂上的突发事件的应变能力，这才导致本来讲得从容、生动的欣欣老师变得不知所措了。在接下来的日子里，欣欣老师也没有及时地处理好这节课给自己造成的负面影响，而是让这种影响扩大了，最后发展到在教室里“讲课时会突然脑子一片空白，不知道接下来要说什么，很紧张地站在那里，手心出汗，吞吞吐吐，语无伦次”。这种错误的重复出现使得欣欣老师精神紧张，而过度紧张导致睡眠质量不高，休息不好又导致精神不好，精力不能集中，上课出现了暂时性的思绪混乱和遗忘，更加剧了精神紧张，从而形成恶性循环，影响她的记忆力。

记忆是一种基本的心理过程，是心理功能的重要组成部分。成年人记忆力随年龄增加而发生变化，是一种记忆的正常衰退，但是引起记忆力下降的原因很多，其中，长期睡眠不足、缺少运动、缺少新鲜空气、烟酒过量等，都会导致记忆力衰退，这是生理上的原因。长期过分地焦虑、忧郁、心理压力过大等，也可能使记忆力减退。这是心理上的原因。这种记忆障

碍是大脑过度疲劳导致的功能失调，不存在大脑组织结构的损害改变，所以是功能性的、暂时性的、可逆转的。

策略指导

☆策略1 采用积极健康的生活方式

会休息的人才会工作。虽然教师的日常工作很忙，但是也要注意劳逸结合。在工作之余，听听音乐，旅游，多参加户外活动。在保证营养、积极休息、进行体育锻炼的基础上，科学用脑，防止过度疲劳。另外，保持积极乐观的情绪，能大大提高大脑的工作效率，这是提高记忆力的关键。

有学者曾经说过，“没有习惯是最坏的习惯”。在办公室，会常常见到有教师一边在乱糟糟的书堆或者作业堆里找东西，一边抱怨：“哎，昨天刚放到这里的東西，怎么就是找不到了呢？”日常生活中把物品放在相对固定的位置，使用后放回原处，形成规律，可以避免遗忘。对于一些重要的事情可以采取用笔记录的方式，养成良好的生活习惯。

☆策略2 养成健康合理的饮食习惯

健康的大脑是记忆的生理基础，要保证必要的蛋白质、维生素、微量元素的摄入，提供大脑所需的营养。

鲜水果，如橘子、菠萝、香蕉、葡萄、杏等都对改善大脑功能有益处。

玉米，尤其是鲜玉米，可以促进脑细胞代谢。

常食用花生可以改善血液循环、增强记忆、延缓衰老。鱼类可以保护脑血管，促进大脑细胞的活动。

牛奶富含蛋白质、钙及大脑所必需的氨基酸，睡觉前喝一杯牛奶有助于睡眠。

每天吃一两个鸡蛋对保护大脑、提高记忆力有帮助。

菠菜含有丰富的维生素A、C、B₁、B₂，可以促进脑细胞代谢，具有健脑益智的作用。

当然，饮食不能过量。俗话说，“饭吃七分饱”。如果吃得过饱，大量的血液会流到胃部去促进食物消化，脑部血流量就会减少，活动缓慢。

☆策略3 保持充足的睡眠

充足的睡眠可以使人的大脑得到充分的休息，保持一整天精力充沛。