



教师教育精品教材



教师积极心理健康 的培养与训练

JIAOSHI JIJI XINLI JIANKANG DE PEIYANG YU XUNLIAN

张乐华◎编著

天津出版传媒集团



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

教师积极心理健康的培养与训练

张乐华 著

天津出版传媒集团



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

教师积极心理健康的培养与训练 / 张乐华著. — 天津: 天津教育出版社, 2014. 6

ISBN 978-7-5309-7651-7

I. ①教… II. ①张… 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 (2014) 第 140176 号

教师积极心理健康的培养与训练

出 版 人 胡振泰

编 著 张乐华

选题策划 刘雨东

责任编辑 谢 芳

装帧设计 宣是设计

出版发行 天津出版传媒集团
天津教育出版社

天津市和平区西康路 35 号 邮政编码 300051

<http://www.tjeph.com.cn>

印 刷 北京天宇万达印刷有限公司

版 次 2014 年 7 月第 1 版

印 次 2014 年 7 月第 1 次印刷

规 格 16 开 (710 × 1000)

字 数 220 千字

印 张 12.5

定 价 30.00 元

序 言

国家富裕，民族强盛，以及实现我们中华民族的伟大复兴梦，无一不依赖教育。而教师乃是教育之根本，教师的素质制约着教育本身的发展水平。在这个飞速发展与不断变革的时代，不但教师的生活节奏在不断加快，教育教学变革带来的挑战和压力更是层出不穷，由此所引发的教师心理健康问题渐渐引起了教育界乃至全社会的普遍关注。在 2005 年，中国人民大学公共管理学院组织与人力资源所与新浪网教育频道举行了一次教师生存状况调查，结果显示：超过 80% 的被调查教师反映压力较大；近 30% 的被调查教师存在严重的工作倦怠，近 90% 存在一定的倦怠；近 40% 的被调查教师心理健康状况不佳；超过 60% 的被调查教师对工作不满意，部分甚至有跳槽的意向。中小学教师的经济收入在最近 10 年已经获得了很大提高，社会地位也明显提升，但是中小学教师的幸福感最近几年却在下降。教师职业中这种普遍的倦怠心理不但会影响到教师自身的身心健康及其专业发展，更会影响到教育教学，近年来学生的师源性伤害逐渐增多就是很好的明证。为此，各级教育行政部门也在逐渐采取措施来维护教师的心理健康。在《中小学心理健康教育指导纲要》（2012 年修订）中就特别指出，在学校心理健康教育工作中要特别重视教师的心理健康教育工作。要求各级教育行政部门和学校要关心教师的工作、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。要把教师心理健康教育作为教师教育和教师专业发展的重要方面，为教师学习心理健康教育知识提供必要的条件，使他们学会心理调适，增强应对能力，有效地提高其心理健康水平。本书的编写正是对目前这一大背景的相应之举。

积极心理学是 20 世纪末兴起的一大心理学发展趋向。其倡导者塞里

格曼一直主张，心理学家在新的历史转折时期须扮演着极为重要的角色和新的使命，那就是如何促进个人与社会的发展，激发与开掘人的积极力量，帮助人们走向幸福。至今，这场声势浩大的积极心理学思潮已经演变成一种时代精神，对心理健康的理念、研究方式与实践导向产生深远的影响。在心理健康相关学科的学术和实践领域，积极心理健康的理念与观点已经成为当下心理健康发展的新视野，受到学界极大关注。在积极心理学产生之前的心理健康研究重在“兵来将挡、水来土掩”的事后性矫治和堵漏，而非激发和挖掘人类内心的积极的、潜在的力量。积极心理学强调心理学研究不再仅仅以人的心理问题或疾病为中心，也更多关注人如何以积极潜能来应对周围世界变化。因此，心理学研究包括心理健康研究并不是生活现象下的被动行为，不是对某些消极生活现象的顺从和认同，亦不是对人类病理性心理问题的被动应对，而是一种向社会和生活显示自己精神力量、自由意志和道德立场的自觉行为。随着积极心理学运动日渐兴起，它对心理健康的核心概念产生了深远的影响，即心理健康并不仅仅是指没有任何问题，还包括个体各种积极品质和积极活力的产生和增加，它包括两个方面：一是指没有各种心理问题的困扰，二是指各种积极品质和积极活力，意指促使人走向完美的身体、精神或道德上的活力的产生和增加。事实上，积极心理健康所坚持和主张的关于心理健康的核心概念是在积极心理学视野中所发生的“积极”的深刻变化。这种深刻变化是对心理学根本价值的一种守护与回归，它将使心理健康相关学科重新回归到正确的道路上表现出了巨大的价值意义。同时，也有利于人们对传统心理健康的全新理解和全新的定位，使传统心理健康在关注心理问题和疾病同时，更多地探索和促进人类性格力量发展和积极潜能的挖掘。

本书共七章，第一章是对积极心理学加以概述，让教师理解积极心理学的重要理念，领会什么是积极心理健康观。第二章提出了健康及心理健康的新观念，让教师明确心理健康的标准是什么，初步学会判断自己是否心理健康，为维护教师自身心理健康奠定基础。第三章是教师的自我认识问题，正确认识自己，学会悦纳自己，不断完善自己，是发挥教师自身潜能，实现积极心理健康的重要内容。第四章是教师的职业心理，重点从教师职业的积极心理角度来探讨教师的职业认同感、教师职业角色的认识、教师的幸福感等问题。第五章是教师良好人际关系的构建，主要让教师学

会从师生、师师、教师与管理者等方面来构建良好的人际关系，为实现积极心理健康奠定基础。第六章是教师压力及其应对，主要向教师介绍自己可能面对的职业压力及其应对策略。第七章是教师常见的心理问题及其调适策略，让教师学会积极的自我调适，妥善应对自己面临的心理困惑。另外，每章都配有思考题，旨在让教师在阅读本书之余，能够对学习内容进行回顾和总结，从而促进教师树立积极的心理健康意识并辅以行动。

由于编写水平所限和时间紧迫，书中定有诸多疏漏之处，恳请各方面专家和广大教师同仁批评指正，不吝赐教。

张乐华
2014年6月

目 录

第一章 积极心理学概述	1
第一节 积极心理学的含义与研究内容	1
第二节 积极心理学的意义：使人学会积极地面对现实	4
【思考题】	13
第二章 教师心理健康的标准与诊断	14
第一节 教师心理健康的标准	14
第二节 教师心理健康的诊断	30
【思考题】	46
第三章 教师的自我认识	52
第一节 正确认识自己	53
第二节 学会悦纳自己	73
第三节 积极地完善、调控自我	80
【思考题】	87
第四章 教师职业心理	88
第一节 教师的职业认同感	88
第二节 教师的职业角色意识	95
第三节 提升教师职业幸福感	102
【思考题】	114
第五章 构建良好的教育人际关系	115
第一节 妥善处理师生关系，伴随学生一起成长	115
第二节 妥善处理师师关系，让自己在群体中成长	117

第三节 处理好与学生家长关系,构建家校教育合力	119
第四节 处理好与学校管理者关系,做好沟通	125
【思考题】	125
第六章 教师的压力及应对	126
第一节 压 力	126
第二节 应对方式	139
【思考题】	148
第七章 教师常见的心理问题及调适策略	149
第一节 教师心理问题的表现及原因	149
第二节 教师心理问题的调适策略	168
【思考题】	188
主要参考文献	189

第一章

积极心理学概述

积极心理学 (Positive Psychology) 是在 20 世纪末出现的心理学研究取向^①。本章第一节阐述积极心理学的含义与研究内容，第二节阐述积极心理学的重要意义之一——使人学会积极地面对现实，特别是使人学会寻找问题的积极意义、积极地面对过去并且学会对过去感恩。

第一节 积极心理学的含义与研究内容

一、积极心理学的提出与含义

心理学是研究人及动物心理发展变化规律的科学，其目的在于解释和预测各种心理现象，解决我们所面临的各种心理问题。心理学在 20 世纪得到了快速的发展，形成了知觉、记忆、学习、动机、情绪、智力、人格、社会行为等多个研究领域，产生了精神分析、行为主义、认知主义、人本主义等多个心理学理论流派，应用到教育、心理咨询与治疗、组织管理、市场消费、广告宣传等多个方面。

积极心理学是心理学在 20 世纪末出现的新的研究取向，人们把它简洁地定义为研究人类发展潜力和美德等积极心理品质的一门科学。有的西方学者在所著积极心理学的副标题上则直接标注积极心理学是“关于人类

^① 李金珍等，积极心理学：一种新的研究方向 [J]，心理科学进展，2003 (3)。

幸福和力量的科学”^①。

在1998年美国心理学会大会上，美国心理学会主席塞利格曼（Seligman M. E. P.）明确提出20世纪心理学的发展存在两个方面的不足：一是在民族和宗教冲突上，心理学介入不够；二是对强调和理解人的积极品质和积极力量的积极心理学运动重视不够。因此，21世纪的心理学要把这两个方面作为自己的工作中心。这是心理学历史上第一次在正式场合使用“积极心理学”一词。

塞利格曼曾讲述过他经历的一件生活事件：一位父亲在自己屋前的花园里割草，他的小女儿尼奇在一边又唱又跳，还不时地把父亲割下的草抛向天空。父亲对女儿尼奇的行为不耐烦了，于是对尼奇大声地训斥了一声。尼奇一本正经地对父亲说：

“爸爸，我想和你谈谈！”

“可以啊，尼奇！”

“爸爸，你还记得我在过5岁生日之前的情况吗？你常说我在3~5岁是一个经常爱抱怨和哭诉的孩子，也不管这些事是要紧还是无关紧要的。但当我过了5岁的生日后，我就下决心不再就任何事对任何人抱怨和哭诉了，这是我迄今做过的最艰难的一件事。不过我发现，当我不再抱怨和哭诉时，你也会停止对我吼叫和训斥。”

女儿尼奇的这番话使这位父亲得到了三个方面的启示：

首先，他觉得抚养孩子并不是一味地呵斥和纠正孩子的不当行为，而是要理解孩子的心，要多与孩子交流孩子本身具有的积极力量，只有对孩子的积极力量进行有意的培育，孩子才能真正克服自己的缺点，并取得进步。

其次，他发现自己的生活方式有待改进，因为他总是用消极的方式去对待他人和自己的缺点与不足，也许换一种积极的方式去应对他人的消极行为会更有效果，也会使自己更快乐。

再次，女儿尼奇的这番话还使他对自己从事的职业产生了新的认识。这位父亲就是塞利格曼本人，女儿的这番话使他想到心理学也应该多去研

^① 阿兰·卡尔，积极心理学——关于人类幸福和力量的科学 [M]. 郑雪等译，北京：中国轻工业出版社，2008.

究人的积极方面，研究人积极品质的形成机制。

于是塞利格曼发起一场新心理学运动——一种关注人的积极力量和积极潜力的积极心理学运动。

二、积极心理学研究的内容

积极心理学运动针对了心理学研究中的偏差。心理学自从 1879 年取得独立地位以后，就面临三项主要使命：治疗人的精神或心理疾病；帮助普通人生活得更充实幸福；发现并培养具有非凡才能的人。但在第二次世界大战以后，从心理学研究成果的社会应用角度来看，心理学把自己的研究重心放在了心理问题的研究上，如心理障碍、婚姻危机、毒品滥用和性犯罪等问题，心理学正在变成一门类似于病理学性质的学科。心理学研究重心的这种转移实际上背离了心理学存在的本意，因为它导致了很多心理学家几乎不知道正常人怎样获得自己应有的幸福。因此，积极心理学把自己的研究重点放在人自身的积极因素方面，主张心理学要以人潜在的具有建设性的力量 and 美德为出发点，提倡用一种积极的心态来对人的许多心理现象（包括心理问题）做出新的解读，从而激发人自身内在的积极力量和优秀品质，并利用这些积极力量和优秀品质来帮助有问题的人、普通人或具有一定天赋的人最大限度地挖掘自己的潜力并获得良好生活。

塞利格曼等人提出，积极心理学要研究人类和人类社会的积极力量，主要研究内容为以下三个方面：

（1）积极心理学主张心理学要研究个体对待过去、现在和将来的积极主观体验。

在对待过去方面，主要研究满足、满意、成就感等积极体验；在对待现在方面，主要研究高兴、幸福和快乐等积极体验；在对待将来方面，主要研究乐观和希望等积极体验。

（2）积极心理学主张心理学要研究积极人格。

积极心理学在人格研究中特别强调心理学要重点研究人格中包含的积极方面和积极特质，特别是研究人格中关于积极力量 and 美德的人格特质。在这方面，积极心理学研究了包括智慧、勇气、仁爱、正义、节制和卓越六个方面的具有普遍性的人格特质。

（3）积极心理学主张研究积极的组织系统。

积极心理学研究了家庭、学校和社会等组织系统，提出这些系统的建立要有利于培育和发展人的积极力量和积极品质，使人具有责任感、利他、关爱、文明、宽容和职业道德，这些系统的建立要以人的主观幸福感为出发点和归宿。

第二节 积极心理学的意义： 使人学会积极地面对现实

一、寻找问题的积极意义

积极心理学提倡对个体或社会具有的问题做出积极的解释，并使个体或社会能从中获得积极的意义。当问题出现后，可以对问题做出各种自己的理解。比如面对一件我们通常认为“办砸了”的事，我们既可以去看到它坏的一面，也可以去挖掘它好的一面。因此，从某种程度上说，积极与消极是掌握在我们自己的手中，关键是你到底去注意些什么。

例如，如果你是个学生，在一次考试中，你的一门课考了 50 分，另一门课考了 90 分，那么接下来的一天时间，你会总是想着 50 分的这门考试还是 90 分的这门？再如，如果你去外地旅游，那里很漂亮，空气清新、景色宜人，你玩得好，住得好，吃得好，可当你回家时，一下飞机却发现自己的行李没有随机到达。第二天，当你朋友问你玩得怎样时，你是告诉他们自己的愉快旅游经历，还是向他们抱怨自己的行李没及时到达呢？

仔细想想我们生活中发生的一些事情，你一定能发现自己是在用一种积极的方式还是消极的方式来解释问题。怎样才能对问题做出积极的解释呢？积极心理学主张从两个方面来寻求问题的积极意义。

(1) 多角度思考产生问题的根本原因。

一个问题之所以会发生，肯定有它特定的原因，原因固然重要，更重要的是我们怎样去看待它，也就是我们怎样在心理上对它进行归因。例

如，那门 50 分的考试，你可以归因为自己的努力不够，这样下次努力就好了；如果你确实努力了，也不妨归因为自己的运气稍差点，或许时来运转呢！旅游归来行李未及时到达，你可以想想又不是人没有及时到达，你玩得很开心，又及时安全归来，岂不已经很好？

（2）从问题本身获得积极体验。

问题可能是一种消极（或不幸或困难）的情境，但我们应该在消极中寻找某些积极意义，促使消极向积极转化。例如，当人们步入中年以后，随着年龄的增长，身体活动能力开始逐渐下降（消极），但是生活经验、生活技能却更加丰富了（积极的意义）。再如，在工作中遇到了一个棘手的问题（消极），但通过解决问题我们也获得了能力的提高、上级的赏识、同事的钦佩以及自己的成就感（积极的意义）。

有人在收拾行李时不慎把一套精美茶具中的一只茶杯打破了。很多人都为他感到惋惜，如此精美的一套茶具，现在破碎了一只杯子，又没有地方可以配到相同型号的，这是一件多么令人沮丧的事情。谁知这个人却坦然一笑：“真不错，我又多了一只碟子。”

面对同样的事实——破碎了一只杯子，当你分别用“少了一只杯子”和“多了一只碟子”来进行描述时，你的心态就不同，前一种是消极的心态，而后一种是积极的心态，显然后者让你感觉很好。生活中我们每个人都会有“少了一个杯子”的时候，积极心理学强调的是你要看到“多了一只碟子”。

二、减少对过去的消极情绪

每个人都有过去。回首往事，有些会让我们感到伤心，有些会让我们感到愉快。不管是伤心的还是愉快的，这些事件本身已经发生。事实上，人过去的经历对现在或将来产生影响都是通过人回忆过去的情绪体验来起作用的，并不是过去了的事件仍在真实地起着作用。每个人都有令自己感到不愉快的过去，如果让一个心灵受伤的人总是沉溺在过去的愉快经历之中，只会导致问题更为严重，而且使当前的生活更为不幸。研究发现，沉溺于过去的消极情绪中并发泄愤怒会导致更多的愤怒及生理障碍。

人的行为类型分为 A 型和 B 型。A 型的人急躁，没耐性，争强好胜，易激动，行动快，做事效率高，整天忙忙碌碌，经常感到时间不够用。B 型的人则刚好相反，悠闲自得，不好争强。研究表明，A 型组的冠心病发病率明显高于 B 型组，而且容易复发，死亡率也大大高于 B 型组。

进一步的研究发现，愤怒和敌意等情绪是 A 型人格的人易得心脏病的原因；而急躁、争强好胜等行为与他们得心脏病没有什么关系。实验室研究表明，与高血压关系最密切的是愤怒和敌意等情绪状态，当人把愤怒压抑下去或以平和的方式处理时，人的血压是下降的；当人把愤怒表达出来时，他的血压是上升的。

因此，不应念念不忘过去的幸，过去的事情就让它过去，减少对过去事件的愤怒等消极情绪才能增强人们对生活的满意度，也有助于人的身心健康。

三、积极地面对过去——生活满意点理论及其启示

生活满意点 (Life Satisfaction Set Point) 指的是一个人生活满意的基准线^①。

生活满意点理论认为：

第一，不同的人生活满意基准线也不同。在一项踏单车的实验中发，有些人对原地踏单车这种单调的活动一刻都不能忍受；而有些人不但能忍受，同时还能从这种单调的活动中感到乐趣。为什么会出现这种情况呢？研究者认为，主要是由于不同的人有着不同的生活满意基准线。有些人的生活满意基准线很高，也就是这条线包含的范围很广，这样的人对自己的大部分生活都感到满意；有些人的生活满意基准线则很低，基准线包含的范围相对就很窄，也就是我们平常所说的对生活很苛刻，对什么都不满意。

第二，生活满意点具有一定的稳定性。有人把生活满意点称为生活满意的回归线。这就是说，当一个人经历一件消极事件之后，他在短时期内

^① 苗元江等，积极心理学：理念与行动 [J]，南京师大学报，2002 (2)。

可能会感到沮丧，但过了段时间之后，他的心理状态又会回复到原来这条基准线附近。反之，当一个人经历一件快乐的事后，他在短时间内也会处于非常快乐的心理状态，但一段时间之后，他的心理状态也会回复到这条基准线附近。2004年《自然》杂志曾刊登了一项相关的研究，美国内华达大学的一些研究者发现，当一个人初次看到一张漂亮的脸时，他会产生愉快的情绪体验，但当他看习惯了这张脸时，他的这种愉快体验会逐渐消失；同样，一开始看到丑陋的脸时个体也会产生不愉快体验，但随着看习惯后这种不愉快体验就会慢慢消失。

第三，个体的生活满意点会随个体生活体验而发生变化。一些研究发现，许多人对活动或事物的满意和不满意的状态会有一种适应性，当长期处于满意或不满意的状态时，人就会对满意或不满意的状态视而不见，无动于衷，不再表现出原来的满意或不满意体验。也就是说，即使再有原来相同的事件出现，个体也不再产生原来的那种满意感或不满意感，这说明个体的生活满意点会随个体长期的生活体验而发生一定的变化。个体的生活满意点会逐渐把个体的一些生活经历吸收进去，从而使原来的生活满意点发生改变。

第四，人在经历了一个有重大影响的事件（如中奖或重大创伤性事件等）之后，他的生活满意点在相关事件过去四周之后就会趋向于恢复原来的生活满意点水平，但这个恢复的生活满意点还是与原来的生活满意点有一定的差异。

根据以上的这些研究，我们可以得出这样的结论：人过去的生活经历对其现在和将来产生的影响，主要是通过其对生活满意基准线的影响来实现的。我们过去经历过的生活经验，会以某种方式被我们整合到生活满意点中。

人过去的生活是如何影响生活满意点的呢？首先，生活事件本身的性质并不直接影响我们的生活满意点，即消极事件并不直接降低我们的生活满意点，反之亦然。据2004年《科学》杂志报道：利用核磁共振成像设备对正在看电影的人的大脑进行扫描发现，所有观看电影的人的大脑生理活动有很大的相似性，也就是说，人类可能是在用相同的生理反应来应对

这个世界。其次，人们的主观体验之所以不同，这主要是因为个人过去的生活经验和当时所处心境的影响，这两个方面都是主观的，是主体选择的结果。只有当某一生活事件被我们的大脑进行加工时，伴随着加工过程我们会产生相应的情绪体验，这一情绪体验才会影响到我们的生活满意点。再次，因为人的情绪体验具有主观性，所以我们可以用自己的方式来感受外在事件，既可以用积极的态度，也可以用消极的态度来对待外界的同一事件。当然，这一过程要排除那些极端的，并且是极度与我们本身相关的事件，如得重病、丧子等，这些事件被认为可以不经过大脑有意识的加工就直接影响到我们的生活满意点。因为这些事件直接关系到我们的生存，几乎是自动地使人产生相应的情绪。

生活满意点理论给我们的重要启示是：当我们选择用积极的态度去对待我们经历过的一切时，我们就能相应地产生积极的情绪体验，这种积极的情绪体验将逐渐成为我们生活满意点的一部分；而它被整合到我们的生活满意点之后，反过来就会使我们更满意地对待现在和将来的生活。

四、学会对过去感恩

感恩指的是人们在感知到外界的积极刺激后产生的感激情绪和行为。所谓外界的积极刺激是由他人、社会和自然提供的，可以是感受到的他人给予的恩惠，也可以是感受到的社会和自然事物发展变化的状况。

下面的感恩测验是测量人们对自己过去生活是否满意的量表，你可以通过自己的得分判断一下你感恩面对过去的程度。

用下面的数字表达出你对每一个句子赞同程度。1=完全不同意；2=不同意；3=有点不同意；4=不同意也不反对；5=有点同意；6=同意；7=完全同意。

- () 1. 我生命中有许多值得感谢的事情。
- () 2. 如果要我列出值得感谢的每件事，这张单子会很长。
- () 3. 我看不到这世界有什么值得感谢的事情。
- () 4. 我对很多人都很感谢。
- () 5. 我年纪越大，越感到生命中有许多人、事、物对我有帮助，

他们都成为我生命历程的一部分。

() 6. 要经过很长一段时间,我才会对某人或某事产生感激之情。

计分方式:

1. 请将第 1、2、4、5 题的分数加起来。
2. 颠倒第 3 题和第 6 题的分数,也就是如果你填 7 就把它改成 1,填 6 就改成 2,以此类推。
3. 把改后的第 3 题和第 6 题的分数加到其他题的总和中,这就是你的感恩测验分数,在 6~42 之间。

根据塞利格曼对 1224 个成年人的调查发现,当得分在 35 或以下时,这个分数段的人占总人数的后四分之一;当得分在 36~38,这个分数段的人占总人数的一半左右;当得分在 39 以上时,这个分数段的人占总人数的前四分之一。从这个问卷过去的情况来看,女人的得分比男人高,老人的得分比年轻人高^①。

不管过去发生了多少事情,关键是人们应该也能够学会感恩,而不是抱怨。也只有学会感恩,也就是学会珍惜,你才能够提高对生活的满意度。生活如同一面镜子,只有你对着它笑,它才对着你笑。

研究者采取感恩记录的方式探讨了感恩的效果。在研究中,第一组人员被要求每天晚上在临睡前至少写下 5 件值得自己感恩的事情,第二组人员要写下 5 件烦恼的事情,第三组人员要写下 5 件比别人好的事情。在三周后发现,第一组人员表现得生活满意度更高,体验到更多积极情绪。

这类研究可以转化成为一种人人都可以掌握的感恩行为策略:在每天即将结束时,写下这一天进展顺利的几件事(一般为 3 件事以上),同时可以简单地解释一下为什么会觉得这些事情需要感恩。下面是训练人们掌握这类策略的指导语:

在准备睡觉时,写下 N 件你今天感觉比较好的事情。这样连续做一个星期。你列举的事情可以是小事,如我丈夫在回家时买了我喜欢吃的水果;也可是一些大的事情,如我表妹今天生了一个宝贝女儿,母女健康。

^① M. E. P. 塞利格曼. 真实的幸福 [M]. 洪兰译. 沈阳:万卷出版公司,2010.