

教师

心理卫生

中小学教师继续教育用书

JIAOSHI XINLI WEISHENG

刘维良 编著

知识产权出版社

教师心理卫生

刘维良 编著

知识产权出版社

图书在版编目(CIP)数据

教师心理卫生/刘维良编著. - 北京:知识产权出版社,
1999.11

ISBN 7-80011-454-6

I. 教… II. 刘… III. 教师-心理卫生 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 66968 号

教师心理卫生

刘维良编著

(北京市海淀区蓟门桥西土城路 6 号 邮编 100088)

知识产权出版社电子制印中心印刷 新华书店北京发行所发行

1999 年 11 月第一版 2001 年 3 月第二次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:9.125

字数:200 千字 印数:5001-8000 册

ISBN7-80011-454-6/G·040

定价:16.00 元

前 言

教育部在《面向 21 世纪教育振兴计划》中明确地把教师培养与发展列为面向 21 世纪的“园丁工程”。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中,更进一步指出“建设高质量的教师队伍是全面推进素质教育的基本保证”。显然,教师是整个教育的关键因素,是百年大计之中的本中之本。而教师的心理健康状况更直接或间接地影响着学生及其他教师的心理与行为,对于教育的成败起着极为重要的作用。但由于种种原因,人们对教师的心理健康重视远远不够,与学生心理卫生的研究相比,显得十分薄弱。可喜的是,许多人已认识到教师心理健康的重要性,纷纷开展教师心理卫生学方面的教学和科研工作。作者近些年致力于教师心理卫生的教学和科研,在本单位多次讲授这门课程,书稿就是在讲稿基础上不断完善而成的。本书以心理卫生学理论为基础,以教师心理发展规律为背景,广泛运用了教育学、医学、社会学、教师学等多学科的知识,力图探讨教师心理健康的发展规律;力图做到理论联系实际;力图对教师心理卫生学的建立和工作的开展做出贡献。同时,本书填补了国内教师心理卫生学著作方面的空白,也必将为教师心理卫生学的教学与科研起促进作用。

本书既有一般心理卫生知识及理论的介绍,又有教师职业心理问题的分析,把教师的心理发展规律放在具体的教育教学中来探讨,引证大量国内外研究资料,信息量大,知识面广,有些章节的内容是全新的,首次在国内全面、系统的介绍,同时在开展教师心理卫生工作方面提出了一些建设性想法。

本书可作为中小学教师继续教育用书,也可作为师范生和各级各类教师的参考书,更可作为学校开设心理卫生、心理咨询、教育管理、教师教育等课程的参考书。

本书在写作过程中,始终得到了何立婴教授的指导和帮助。郑日昌教授也提出了许多宝贵意见。在此向他们表示衷心的感谢!

由于时间原因,且鉴于国内该领域工作起步较晚,理论研究和实践工作比较缺乏,加之本人水平有限,虽几易其稿,但仍显粗糙,书中难免有疏漏不足之处,恳请专家、同行及广大读者指正。

作者

1999 年 10 月于北京

责任编辑：雷泽朋

向良穗

封面设计：关冬培



目 录

第一章 心理卫生与学校教育	(1)
第一节 心理卫生学的一般问题	(1)
一、心理卫生的涵义	(1)
二、心理卫生的意义	(2)
三、心理卫生发展过程	(3)
第二节 心理健康概述	(7)
一、健康概念的完整理解	(7)
二、心理健康的标准	(11)
第三节 影响心理健康的因素	(15)
一、生理因素	(15)
二、心理社会因素	(16)
三、个人因素	(19)
第四节 现代社会与心理卫生	(19)
一、现代社会的两重性	(20)
二、健康模式的转变	(21)
三、健康教育与健康促进	(23)
四、健康心理学	(24)
第五节 心理卫生与学校教育	(25)
一、学校心理卫生工作的重要性	(25)
二、心理卫生教育与素质教育	(27)
三、健康促进学校	(28)
四、学校心理卫生学	(29)

第二章 教师心理	(30)
第一节 教师的作用及生理、心理特点	(30)
一、教师的作用	(30)
二、教师的生理特点	(31)
三、教师的心理特点	(33)
第二节 教师适应心理	(36)
一、适应的概念	(36)
二、个体与环境的关系	(37)
三、教师的适应与发展	(38)
四、教师的适应不良	(39)
第三节 教师的需要	(39)
一、需要概述	(39)
二、教师的需要	(41)
第四节 教师的动机	(46)
一、动机概述	(46)
二、教师动机	(48)
第五节 教师的挫折	(49)
一、挫折概念	(49)
二、挫折原因	(51)
三、挫折反应	(51)
四、影响挫折反应程度的因素	(52)
五、教师心理挫折	(54)
第三章 教师心理健康问题	(57)
第一节 教师心理健康状况	(57)
一、国外研究情况	(57)
二、国内研究情况	(59)

三、总结	(61)
第二节 教师职业心理问题	(61)
一、职业心理问题	(61)
二、教师职业心理问题分类	(62)
第三节 人际交往障碍	(63)
一、教师人际交往问题	(63)
二、教师常见的人际交往心理障碍	(63)
三、教师人际交往障碍的原因	(64)
第四节 人格障碍	(64)
一、人格障碍的概念	(64)
二、人格障碍的类型	(65)
第五节 教师常见的心身疾病	(66)
一、心身疾病的概念	(66)
二、心身疾病的一些相关问题	(67)
三、教师常见的心身疾病	(68)
四、心身疾病的预防、诊断原则与治疗方法	(70)
第六节 教师常见的神经症	(72)
一、神经症的特征	(72)
二、常见神经症的分类	(73)
第四章 教师的应激	(81)
第一节 应激概述	(81)
一、应激的概念	(81)
二、应激模型的一般特征	(83)
三、个别差异在应激过程中的作用	(84)
第二节 应激源与应激反应	(85)
一、应激源	(85)
二、应激反应	(89)

第三节 应付应激	(93)
一、应付的概念	(93)
二、应付理论	(94)
三、应付的意义与功能	(95)
四、人的防御机制	(96)
五、应付分类及方式	(100)
六、应付策略与资源	(101)
第四节 应激中介因素	(102)
一、认知评价	(102)
二、人格特征	(105)
三、社会支持	(108)
四、遗传素质	(110)
第五节 教师的应激	(111)
一、教师应激研究	(111)
二、教师应激来源	(113)
三、教师应激的反应	(116)
四、教师的应付	(118)
第五章 教师的人格与角色	(120)
第一节 人格与角色概述	(120)
一、人格与角色的概念	(120)
二、人格、角色与社会化	(121)
三、人格、角色与心身疾病	(122)
四、人格与角色的关系	(123)
第二节 教师的人格	(123)
一、教师人格研究	(123)
二、人格与疾病	(127)
三、教师人格问题	(129)

四、教师人格与角色的困扰	(131)
五、现代社会中教师人格的变化	(133)
第三节 教师的角色	(133)
一、古今中外关于教师角色的论述	(134)
二、教师角色冲突	(135)
三、教师角色冲突的解决	(140)
第四节 教师的人格健全与角色适应	(141)
一、教师的人格健全	(141)
二、教师的角色适应	(144)
第六章 教师的效能与师生关系	(147)
第一节 教师的效能	(147)
一、教师心理状态对课堂心理气氛的影响	(147)
二、教师的自我效能	(148)
三、教师的领导作风	(151)
四、教师的归因偏差	(154)
五、教师的奖励与惩罚	(156)
第二节 师生关系	(160)
一、师生关系及作用	(160)
二、师生关系的特点	(162)
三、“好教师”品质研究	(163)
四、师生冲突	(165)
第七章 教师职业心理分析	(170)
第一节 职业及职业历程	(170)
一、职业概述	(170)
二、职业发展历程	(171)
第二节 教师职业生涯发展	(173)

一、教师职业生涯发展的意义	(173)
二、教师职业生涯发展的理论	(173)
三、影响教师职业生涯发展的因素	(180)
四、教师职业生涯发展的困惑与调适	(184)
第三节 教师的职业成熟度	(185)
一、成熟的涵义	(186)
二、教师职业成熟度的意义	(187)
三、教师职业成熟度的标准	(187)
四、教师职业成熟度的类型	(190)
五、教师职业成熟度的促进	(191)
第四节 教师工作满意度	(193)
一、工作满意度的概念	(193)
二、工作满意度的理论	(194)
三、影响工作满意度的因素	(195)
四、教师工作满意度研究	(197)
第五节 教师职业自卑心理	(199)
一、教师自卑心理的概念	(199)
二、教师自卑心理的种类	(200)
三、教师自卑心理的影响	(201)
四、教师自卑心理的原因及对策	(201)
第八章 教师职业倦怠	(205)
第一节 职业倦怠概述	(205)
一、职业倦怠的概念	(205)
二、职业倦怠的理论	(206)
三、职业倦怠的症状与表现	(209)
四、职业倦怠的过程	(212)
五、职业倦怠的原因	(213)

六、职业倦怠的研究进展	(215)
第二节 教师职业倦怠分析	(215)
一、教师职业倦怠的表现	(215)
二、教师职业倦怠的后果	(216)
第三节 造成教师职业倦怠的因素	(217)
一、职业因素	(217)
二、工作环境	(218)
三、个人因素	(219)
四、社会因素	(220)
第四节 教师职业倦怠的解决	(220)
一、正确认识教师职业倦怠现象	(220)
二、辨别教师应激的来源及倦怠的症状	(221)
三、建立对教师角色的合理期望	(221)
四、恰当地运用应付方式	(222)
五、提高教师的班级管理能力和	(222)
六、改善学校的组织环境	(222)
七、积极寻求心理专家的帮助	(223)
八、建立社会支持系统	(223)
第九章 教师心理健康的维护与促进	(224)
第一节 教师心理健康的意义	(224)
一、时代的要求	(225)
二、教师职业特点的要求	(225)
三、教师自身发展的需要	(227)
第二节 教师心理健康问题的理解与态度	(227)
一、心理疾病并非可耻	(227)
二、心理疾病可以预防	(228)
三、心理失常可以恢复，心理疾病可以治愈	(229)

四、对待心理疾病的不正确态度	(229)
第三节 维护与增进教师心理健康的途径	(229)
一、自我修养的提高	(229)
二、校长与教育行政的协助	(231)
三、专家的处理	(233)
四、社会支持系统	(235)
第四节 教师工作、生活面面观	(236)
一、教师的人际关系	(236)
二、教师的家庭生活	(238)
三、教师的休闲	(242)
四、教师的科学用脑	(245)
第十章 教师心理卫生工作	(248)
第一节 教师心理卫生工作的基本问题	(248)
一、教师心理卫生工作的任务	(248)
二、教师心理卫生工作的原则	(249)
三、教师心理卫生工作的组织实施	(249)
四、教师心理卫生工作的效果评价	(251)
第二节 教师的心理诊断、咨询与治疗	(254)
一、教师心理诊断	(254)
二、教师心理诊断的常见方法	(256)
三、教师的心理咨询与心理治疗	(260)
第三节 教师常用的心理治疗方法	(264)
一、支持疗法	(264)
二、心理分析疗法	(265)
三、认知疗法	(267)
四、行为疗法	(268)
五、森田疗法	(269)

六、家庭疗法	(270)
七、娱乐疗法	(272)
第四节 教师心理危机的预防性干预	(272)
一、心理危机及种类	(272)
二、预防性干预	(273)

第一章 心理卫生与学校教育

心理卫生学的兴起与发展是与人类对自身健康认识的不断深入相联系的。现在,心理卫生学工作已从单纯的防病、治病到提高人的整体素质,从服务少数人到服务大多数。学校心理卫生学是心理卫生学理论在教育中的应用,而教师心理卫生工作又是学校心理卫生工作的重要组成部分。

第一节 心理卫生学的一般问题

一、心理卫生的涵义

心理卫生学是探讨人类如何维护和增进心理健康的一门学科,它是心理学、卫生学和其他有关学科的交叉科学。

卫生一词 Hygiene 是从希腊健康女神的名字 Hygeia 演化而来,有维护生命健康的意思。现在常用 Health(健康)一词来代替 Hygiene。心理卫生是英文 Mental Health 的译文。Mental 一词译成“心理”或“精神”都可以,所以心理卫生有时也称精神卫生。

心理卫生是相对于生理卫生而言的,“心理卫生”一词的本义是维护心理健康,后来随着心理卫生运动的发展,涵义扩大,表现为三个方面:一是指一门学科,即心理卫生学;二是指一种专业或实践,即心理卫生工作;三是指心理健康状态。“心理卫生”一词虽然有三种不同用法,但三者之间是相互联系、相互促进的。心理卫生学的研究为心理卫生工作提供了理论基础及实施原理的方法,心理卫生工作则为心理卫生学提供大量的实践经验,检验有关理论,从而丰富和发展了心理卫生学的基础理论研究;另一方面,心理卫生工作又是人们心理健康得以实现的手段,而人们的心理健康状态则是心理卫生学研究与心理卫生工作所要达到的目的。心

理卫生与心理健康可以说是一个整体的两个方面,若严格区分,心理健康是目的,心理卫生是要达到此目的的手段。

二、心理卫生的意义

(一)狭义与广义的心理卫生目标

心理卫生的意义,可从心理卫生工作的目标来看,《云伍社会科学大辞典》中的心理学卷对心理卫生目标的解释为二:

1. 消极的目标

治疗心理疾病及处理不良适应行为,并设法尽早发现病的倾向,以期及时矫正或预防其发生。

2. 积极的目标

保持并增进个人和社会的心理健康,发展健全人格,使每个人都能适应多变的环境,同时应设法改善社会环境及人际关系,以减少心理疾病的发生。

总之,根据心理卫生的目标,把心理卫生意义分为广义和狭义,有人(马建青,1990)指出,狭义指预防和矫治各种心理障碍、心理疾病;广义指维护和增进心理健康,健全人格,以提高人类社会生活的适应及改造的能力。

真正的心理卫生工作两方面都不能少,但具有积极作用和深远意义的应为广义的心理卫生工作。因为维护和增进心理健康是预防心理障碍、心理疾病最积极的手段和最根本的措施。

(二)心理卫生的三级功能

随着社会的发展,人们对健康本质理解的不断深入,没有生理和心理疾病这只是最低要求。全面的健康应是生理、心理、社会行为诸方面良好的适应和充分的发展。有人(马建青,1990)提出心理卫生应从传统的“三级预防”转为“三级功能”。

“三级预防”即:初级预防是向人们提供心理卫生知识,以预防和减少心理疾病的发生;二级预防是指尽早发现心理疾病患者并

提供心理和医学的干预,同时也包括设法缩短病人的病程和降低复发率;三级预防是防止住院病人的精神异常转为慢性,使他们尽快地回到社会生产和独立自主的生活中去,同时对已进入慢性期的病人设法减轻其残疾程度,适当提高他们的社会适应能力。

“三级预防”方针把防和治结合起来,这对心理卫生研究和实践具有重要的指导意义。然而,心理卫生的三级预防的对象依然是“病”,无论是“防病”,还是“治病”,即以不病、少病及病了能得到迅速治愈为目标。这与传统的健康观有关。

“三级功能”即初级功能——防治心理疾病;中级功能——完善心理调节;高级功能——发展健全个体和社会。也就是说,“三级功能”强调心理卫生的教育、发展、完善的价值,并把它视为心理卫生的最高价值和最终目标,从而,把心理卫生从防治心理疾病转到增进心理健康,从服务于少数人转到服务于全体人。

然而,心理卫生的中级功能和高级功能还远远没有引起人们的足够重视。在现实中,人们关注疾病更甚于关注健康,因为疾病是可见的、现实的威胁,而人们对于眼前利益的重视往往要大于长远利益。正是这种本末倒置的做法,这种重疾病轻健康,重治疗轻预防的心理和行为,很可能使更多人的健康受到影响。心理卫生的核心在于它的中级功能和高级功能。

三、心理卫生发展过程

心理卫生像心理学一样,作为一种思想其源远流长,但作为一门运动或学科,只有短暂的历史。

(一)古代心理卫生思想

西方心理卫生思想产生于古希腊时代。古代医学的奠基人希波克拉底记述过有关心理卫生问题,Psychohgiene(心理卫生)源于希腊人,Hygieions 由古希腊健康女神的名字引申过来,意思是能治病的、有益于健康的。11 世纪时期的阿拉伯医学就已经把心理卫