

素质教育系列

教师心理卫生

王以仁 陈芳玲 林本乔 著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

教师心理卫生: / 王以仁等著. - 北京: 中国轻工业出版社, 1999.6

(新向导丛书·素质教育系列)

ISBN 7-5019-2475-9

I. 教… II. 王… III. 教师-心理卫生 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 24355 号

本书系经台湾心理出版社股份有限公司
授权中国轻工业出版社出版发行

丛书策划: 石 铁

责任编辑: 朱 玲 张乃柬

责任终审: 杜文勇

*

出 版 人: 赵济清 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京市天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 1999 年 6 月第 1 版 1999 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 12.25

字 数: 252 千字

书 号: ISBN 7-5019-2475-9/G · 127 定价: 22.00 元

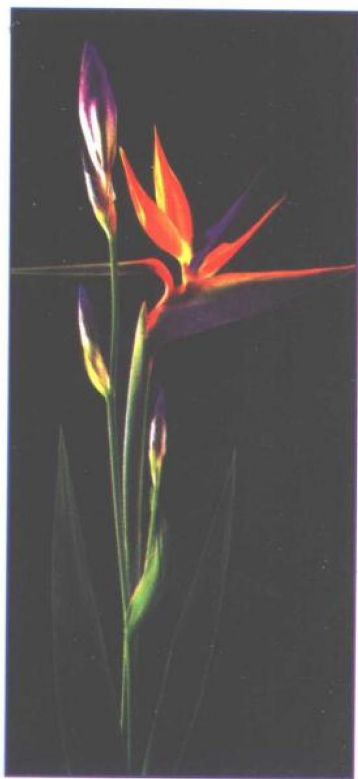
著作权合同登记 图字: 01-1999-0650 号

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

版权所有 · 翻印必究

出版者的话

买书的人在意花多少钱购书，其实读书的人更在意他们付出的读书时间是否“物有所值”。所有的人都希望自己的付出能换得回报，尤其是那些视时间为生命的读书人，在用他们最宝贵的东西做筹码，渴望换来的是真知、是理想、是美好生活的源泉。我们只有把最好的书呈献给他们，方能问心无愧。



小书签赠读者

素质教育系列

- 协助孩子出类拔萃 22.00元
- 亲子100科学游戏 14.00元
- 多元才能
 - IQ以外的能力 12.00元
- 教师心理卫生 22.00元
- 创造性思维与教学 25.00元

儿童教育系列

- 做孩子的心理医生 10.00元
- 安全的童年 8.00元
- 改变孩子的坏习惯 12.00元
- 知“性”的孩子更健康 9.00元
- 帮他做100分的爸爸 8.00元
- 有效地责备孩子 7.00元
- 鼓励孩子‘00招 12.50元
- 怎样与孩子说话 10.50元
- 让孩子成为读书高手 12.00元
- 给年轻的父母 15.00元

策 划：石 铁
 责任编辑：朱 玲 张乃柬
 封面设计：叶 蕾

目 录

第一章 绪论	1
第一节 心理卫生、心理健康及适应	3
第二节 心理卫生工作的演进	11
第三节 教师心理卫生的重要性	17
第二章 动机与需求	33
第一节 动机与需求相关理论的介绍	35
第二节 个体在动机与需求方面的研究	43
第三节 教师动机与需求的探讨	56
第三章 角色与压力	67
第一节 角色概念与教师角色的探讨	69
第二节 压力及纾解压力的方法	79
第三节 教师工作压力及其相关研究	94
第四章 挫折与冲突	115
第一节 挫折	116

第二节 冲突	130
第五章 焦虑与恐惧	145
第一节 焦虑的涵义与理论	147
第二节 焦虑的形成因素与症状	149
第三节 焦虑的分类及临床诊断	150
第四节 教师的焦虑反应	154
第五节 焦虑的预防与治疗	157
第六章 防卫机制	169
第一节 防卫机制的意义	170
第二节 防卫机制的类型	171
第三节 生活适应与防卫机制	190
第七章 人格异常	201
第一节 人格异常的涵义	203
第二节 人格异常的类型与症状诊断	203
第三节 人格异常的形成与治疗	216
第四节 教师的人格异常与辅导	218
第八章 人际关系与沟通	227
第一节 人际关系及增进方法	229

第二节	有效的沟通	238
第三节	教师人际关系与沟通效果的探讨	245
第九章	生涯发展	259
第一节	生涯发展知多少	262
第二节	教师生涯发展概述	268
第三节	教师生涯发展中的困境或危机	278
第四节	教师生涯发展的调适与突破	282
第十章	感情、婚姻与家庭生活的调适	293
第一节	感情生活	296
第二节	婚姻生活	306
第三节	家庭生活	313
第十一章	休闲生活	337
第一节	休闲的意义与类别	340
第二节	休闲的功能	344
第三节	影响教师休闲生活的因素	348
第四节	适合教师的休闲活动	353
第五节	教师如何安排休闲生活	357

第十二章 做一个身心健全的快乐教师 369

第一节 现代社会中的教师 371

第二节 教师的难题与困境 372

第三节 教师的自我认同与身心调适 377

第四节 教师的快乐生涯 380

第一章

绪论

本书所介绍的教师心理卫生,仍属心理卫生(mental hygiene)的范畴,此书以教师为特定之对象,故于介绍教师心理卫生前,先阐明心理卫生、心理健康(mental health)及适应(adjustment),接着说明心理卫生工作的演进,最后再谈及教师心理卫生的重要性。

第一节 心理卫生、心理健康及适应

随着社会之进步，人的意识层次也日渐提高，今日我们将个体分为“身体”（生理）与“精神”（心理）二方面，而精神方面也正如身体方面会产生各种疾病。医学的产生原是以治疗身体的疾病为主，而后研究出各种疾病的病因，人们逐渐重视预防工作。由于“预防重于治疗”观念的形成，针对预防工作所作的研究，称之为“卫生学”。对于心理（精神）疾病的处理措施，人类最初亦着重于治疗及病因的研究，今日的精神医学便是因这些研究而产生。心理卫生是以预防心理疾病与保持心理健康为目标所发展而成的。卫生学是由一般医学划分出来，精神医学引导出心理卫生，其最终目标是消除心理疾病、保持心理健康。

如上文所述，心理卫生目标是消除心理疾病，保持心理健康。但对心理卫生与心理健康两名词之定义，学术界仍是众说纷纭，莫衷一是，很难获得一致的看法。他们或以为心理卫生就是心理健康，或以为心理健康有别于心理卫生，以下笔者分别探讨之。

一、心理卫生研究的对象及目的

在心理卫生教育比较先进的美国，有关心理卫生的著作很多，对心理卫生的意义与目的的解释，若仅从文字表面来看，可说是众说纷纭，但若从文字的涵义加以推敲，便觉大同小异。

（一）心理健康研究的对象

1929年于美国举行的“第三次儿童健康与保护会议”认为：

心理卫生是指心理健康的卫生。而何谓心理健康？在该会草案中指出：“健康的心理是没有像精神病患者的症状……不仅如此，心理健康是指个人在适应过程中，能发挥其最高知能而且获得满足，因而感觉愉悦之心理状态。并且在社会中，能谨慎其言行，并有勇于面对现实人生的能力。”

罗沙诺夫于其著作中说：“心理卫生是心理健康与心理效能的保持与实践的科学。”而心理卫生的目的有下列三项：

(1) 心理不正常（精神障碍）的预防。

(2) 以优生学或其他方法帮助人们，在他的能力之内，保护其天生禀赋。

(3) 将天生禀赋及才能，充分、妥善地运用于身体、社会、教育、职业及性等之适应。

洛威利于其著作中说到，心理卫生之活动方向有下列三项：

(1) 对人格发展给予影响作用。

(2) 对精神障碍者的治疗及复归社会，以生物的、社会的、人为的等具有功效的因素给予关心。

(3) 保持心理健康。

由上所述，心理卫生是研究心理健康的一门学问，也是增进心理健康的一种方式，它是应用于人类心理方面的卫生研究与实践的科学。而在消极方面，它是指没有心理疾病或变态，并以预防心理方面的疾病，防止心理的不健康为目的。一般而言，是指在身体上、心理上、社会上保持最高最佳的状态，并以心理健康的保持，心理抵抗力的增进为目的。由此可知，心理卫生与心理健康可说是一体两面的，若严格区分，心理健康是目的，心理卫生是要达到此一目的的手段。

（二）心理卫生研究的目的

心理研究主要有两大目的：

第一、建立对心理疾病的基本认识。

（1）心理疾病是可以治疗的。

（2）心理疾病是可以预防的。

（3）心理疾病并非可耻之病。

第二、培养个人的心理健康。

二、心理健康的定义及其特质

（一）心理健康的定义

谈到心理健康，应先说明何谓健康。

所谓健康，应是泛指个体生理、心理与社会行为的健全状态。根据联合国世界卫生组织（The World Health Organization, 简称 W. H. O.）所下的定义是：“健康不仅指没有疾病或不正常的现象存在，进而还指每个人在生理方面、心理方面以及社会行为方面能保持最佳、最高的状况。”由此可见身心平衡、情感理智和谐是一个健康人所必须具备的条件。而心理健康则是指：不仅没有心理疾病或变态，且在个人之身体上、心理上以及社会行为上均能保持最高、最佳的状态。由此可见，心理健康有生理、心理及社会行为三方面的意义。

1. 生理方面

一个心理健康的人，其身体状况尤其是中枢神经系统应无疾病，其功能都在正常范围，并无不健康的体质遗传。健康的心理

必须以健康的身体为其先决条件,有了健康的身体,个人无论在情感、意识、认知和行为上,才能运作正常。所以说:“健康的心理基于健康的身体。”

2. 心理方面

一个心理健康的人,其个体必对自我持肯定的态度,能自我认知,明确认识自己的潜能、长处和缺点,并发展自我,认知系统和环境适应系统能保持正常而有效率,在自我发展上与人际和谐方面均能兼顾,在本能、自我与超越自我之间能平衡发展,且能面对问题,积极调适,而不依赖消极的心理防卫。

3. 社会行为方面

一个心理健康的人,在社会环境中能有效地适应,并能妥善地处理人际关系,其行为符合生活环境中文化的常规模式而不离奇怪异,角色扮演符合社会要求,与社会保持良好的接触,且能为社会做贡献。

(二) 心理健康的特质

健康一词,并不意味没有疾病。当然,没有疾病的人是比有疾病的人更健康。但人们常不自觉疾病的存在,甚至有些疾病根本无法诊断。生活于今日知识爆发的时代,不同领域的科学研究者,均通过研究对象的数量化以求得客观的分析、比较。但心理健康是不能像生理健康方面可以用若干数据加以量化,如体温、血压、白血球数等数字,均属具体数量,可表明生理健康与否。而心理健康无法根据这些数据作为基准,衡量个体之实际状况。另外,心理健康与不健康,并非绝对的两个方面。正如柯永河教授说:“天下无绝对健康之人,亦无绝对不健康之人。”它是一种相对的形态,每个人在不同的环境中,其行为表现亦不完全一致,心

理健康与不健康之间，很难以明确的二分法予以理清。现笔者将心理健康者归纳为具有以下六种特质：

1. 积极的自我观念——能了解并接受自己

拥有健康性格的人，能够正面地看待自己和别人，肯定自己，也觉得自己能为他人所接纳；了解自己的长处与短处，并对此有适当的自我评价，不过分自我炫耀，也不过于自我责备，即使对自己有不满意的地方，也不妨碍他感受自己较好的一面。心理不健康的人，则将注意力放在自己的缺点上，以至于对自己的感受很差，缺乏自信。例如有人会对自己说：“我不如期望中聪明，我真是一无可取。”心理健康的人则会说：“我虽然不如期望中聪明，但我仍有其他优点，我是快乐的。”另外，心理健康的人有遵循社会行为规范的愿望，不作过分的压抑。一个人是否能接纳自己，“幽默感”是一个很好的指标。自我眼中的我和别人眼中的我是否一致也是一个重要的关键，二者愈趋一致，显示心理愈健康，若不一致，则容易造成困扰。心理健康的人较能不受自己的动机或防卫心理的影响，能正确地看待自己，能真实地感知自己，也就是能与现实的真实相一致。

2. 对现实有正确的知觉能力——能面对现实的有效适应

几乎所有心理学家都同意：心理健康的人要能对现实环境有正确的感知。每个人每天都在适应环境和应变环境中的压力与要求，因此能对现实作正确的诠释是相当必要的。心理健康的人可与现实保持良好的接触，能对环境作正确的、客观的观察，并可作有效地适应——我无法改变环境，我就应付环境。换言之，心理健康的人可以切实的方法来解决问题，而不企图逃避问题。能忍受生活中的挫折打击，而不遁入幻想。同时，在不违背团体原则下，能保持个性，不过分谄媚，也不过分求赞扬。

3. 从事有意义的工作——有工作、勤于工作且热爱工作

大多数人均投注相当多的时间在不同形式的工作上。艾克森指出,对工作的投入,能使人获得成就感并提高自我价值感,对于心理健康相当有益。所以说有能力从事生产性工作,是一项有益于健康的人格特质。工作或职业可以表现个人的价值,获得社会地位,并可免除不必要的忧虑。一个心理健康的人,能将本身的才能从工作中表现出来,同时也可以由工作中获得成就。因此,一个心理健康的人,他是勤于工作且热爱工作的人。

4. 良好的人际关系——能有朋友且有亲密的朋友

朋友可以满足我们安全与隶属的需求,满足爱与被爱的需求,并可与我们合作奋斗、分忧解愁。一个心理健康的人,他能爱人也能被爱;与人相处时,尊重、信任、赞美、喜悦等正面态度多于仇恨、疑惧、嫉妒、厌恶等反面态度。所以能维持和谐的人际关系,并不一定要有許多好朋友,但却能与他亲近的人,维持亲密的关系;且有健康性格者的社交能力,能使他在和别人交往时感到舒服自在,并能满足自己的需求。朋友间能彼此信任、情投意合,也愿意尽一己之力帮助对方,将关系建立在互惠之上。一个心理健康的人,其个人思想、目标、行动能与社会要求相互协调,能重视团体需要,接受团体传统,并能控制为团体所不容的欲望。

5. 平衡过去、现在和未来的比重——活在现实生活中,吸取过去之经验,并策划未来

拥有健康性格的人,能吸取过去经验以策划将来。能重视现在且能预见即将来临的困难而事先设法解决,平衡过去、现在、未来的比重,对生命做最好的利用。健康性格的人并非是十全十美,而是能从过去的错误中学习,进而迈向成熟的人。

6. 能自我控制感受与情绪——真实且实际地感受情绪并恰如其分地控制

一个心理健康的人能体会所有情绪。其感受快乐、愉悦、爱与感受忧伤、罪恶感、愤怒一样自然。真实而实际的情绪经验是接近现实，即个体对环境能真实的感知，且能如实的感受；并能恰如其分地控制，不至于太过或不及。情绪若不加以控制或过分控制均会令人不悦。心理健康的人不会过于冷酷或无情，他在情绪方面能恰当地估量并表现得合乎情境。

三、“心理适应”的定义及其标准

上述论及心理健康的特质，在这多变、多元化的社会，要保持心理健康则必须有良好的适应能力。良好适应与心理健康二名词，均表示个人有价值且被赞许的行为，但其在字义上仍有不同之处。以下就适应二字加以定义。

(一)心理适应的定义

在日常生活中，“适应”是常用之词，但其二字的意义为何？是表示个人问题得以解决时快乐自在的感觉，或代表对团体的要求与期望的一种使人不愉快的顺服。不同的情境对“适应”二字有其不同的看法。我们在这里讨论的是心理适应问题。各心理学派由于受本身价值观的影响，对人性的见解不同，所以，截至目前为止尚无一个对心理适应的定义能为大众所接受。以下笔者根据各派之理论，综合归纳，对心理适应二字加以说明。

1. 心理适应是指人与环境的互动关系

人类是一个群体——居住于家庭、邻居、社区团体、学校及