

NG WEI GUI FAN QUAN SHU

ZHONG XIAO XUE JIAO SHI XING WEI GUI FAN QUAN SHU

教师行为规范

== 全 书 ==

5 教师心理的调节与激励

主编：冯克诚 范 英 刘以林

ZHONG XIAO XUE JIAO SHI XING WEI GUI FAN QUAN SHU

ZHONG XIAO XUE JIAO SHI XING WEI GUI FAN QUAN SHU

ZHONG XIAO XUE JIAO SHI XING WEI GUI FAN QUAN SHU

ZHONG XIAO XUE JIAO SHI XING WEI GUI FAN QUAN SHU



华语教学出版社

冯克诚 范英 刘以林 编著

教师行为规范全书之五

教师心理的调节与激励

华语教学出版社

目 录

教师的心理素质与个性心理

教师的心理素质·····	(1)
教师群体社会心理气氛的特征·····	(2)
教师职业的性格要求·····	(4)
教师群体社会心理气氛与学校工作·····	(5)
心理健康与教师素质·····	(8)
心理健康与教师的影响力·····	(9)
教师心理健康的六条标准·····	(11)
教师最佳心理状态的把握运用四法·····	(12)
心理健康与教师的创造精神·····	(15)
教师课堂应变的心理素质·····	(17)
附:教师心理的性别差异及其调控(摘编)·····	(18)
教师的性格及其作用·····	(23)
教师的个性心理品质与学生品德培养·····	(25)
教师性格素质与学生性格培养·····	(26)
教师的情绪及其控制·····	(28)
教师的意志及其控制·····	(31)

教师性格的修养	(33)
教师性格自塑与改塑	(34)
附:教师性格表现的重要因素检查表	(36)
附:教师性格特征及其效能	(39)

教师角色的认同与调适

教师角色的结构	(40)
教师角色心理适应的三层次	(41)
教师的角色期待培养	(43)
强化教师的角色意识	(45)
教师角色规范建设的四条途径	(46)
教师角色冲突的十种情形	(49)
教师角色冲突的个人化解策略	(53)
教师角色心理冲突的社会化解策略	(55)
解脱角色挫折的方法	(57)

教师的心理激励策略

教师的需要及其特征	(60)
青年教师的心理需求及其特征	(62)
教师需要的管理策略	(64)
青年教师需要的管理策略	(66)
教师积极性的启动机制	(69)
教师积极性的激励机制	(70)

教师工作动机的目标激励法	(72)
教师工作动机的强化激励法	(75)
教师工作动机的感情激励法	(77)
教师工作动机的参与激励法	(78)
教师工作动机的公平激励法	(79)
青年教师的考核激励机制	(80)
附:青年教师的动机激励六法	(83)

实用教师心理调节技巧

教师四种类型的心理误区	(86)
青年教师的消极职业心态	(87)
青年教师心理偏失的矫正措施	(90)
老教师职业心理早衰的三种类型	(91)
老教师职业心理早衰的控制	(92)
教师职业心理误区的表现与原因	(95)
教师心理误区的防治	(97)
避免教师职业倦怠的措施	(99)
教师心理挫折的主客观原因	(104)
教师职业心理挫折的管理对待	(107)
教师群体心理挫折及其调适	(108)
教师个体心理挫折及其调适	(111)
积极心理挫折的分析与处理	(112)
解脱教师成就挫折的方法	(113)
解脱教师自尊挫折的方法	(115)
附:教师补偿心理的启动	(118)

影响教师准确认识学生行为的八种心理现象·····	(122)
克服后进生转化中的四种心理障碍·····	(128)
教师拒管心理种种·····	(130)
教师拒管心理的消除原则和方法·····	(133)
青年教师的六大心理弱点及其自我调适·····	(135)
教师临课心理的调节技巧·····	(140)
附:考评中的教师心理与调控 ·····	(145)
附:青年教师的管理激励十四法 ·····	(148)

教师的心理素质与个性心理

教师的心理素质

教师应有高尚的思想道德和渊博的知识及高超的教育能力,教师还必须具备良好的心理素质。国内外的大量研究结果说明,教师的心理素质尤其是个性品质,如情感、意志、性格、自我意识等是直接影响教育工作成败的重要因素。巴班斯基对实验学校中的各地区一千多名教师进行研究证明,较好而又迅速地掌握最优化教学法的教师,有着一系列显著的个性特征。而另一些教师却由于其个性特征阻碍他们迅速而有效地掌握最优化教学法。美国教育家罗伯特·特拉弗斯认为,教学是一种表演艺术,然而,由于教师和教学对象之间存在着的特殊联系,它又区别于其它任何表演艺术。持“可辨能力论”的人们要我们相信,有效的教学是一些清晰可辨、相互独立的活动的组合,可事实并非如此。认为教学是由一连串的能力所组成的观点,主要出自近半个世纪来统治着美国心理学界的还原论观点,根据这种观念,复杂的行为可以被还原成一组简单的组合部分。但是,“非还原论”者们认识到,被认为是与有效的教学有关的特定行为,仅仅是那些卓有成效的教师的内在个性特征的表现而已,师资培养中应力图发展的,正是这些个性特征。著名心理学家斯坦尼斯拉夫斯基一向认为,角色的外

部特征是不用学的,因为角色的深层结构一旦形成,其外部特征就会自动地表现出来。因此,认为教师需要的只是一个被称之为教学能力的教学法百宝箱的观点是应摒除的。同时,教师的心理素质本身也是一种极重要的教育因素,它直接影响学生的心理素质的形成。苏霍姆林斯基说:“我们工作的对象是正在形成中的个性的最细腻的精神生活领域,即智慧、感情、意志、信念、自我意识。这些领域也只能用同样的东西,即智慧、感情、意志、信念和自我意识去施加影响。”

教师群体社会心理气氛的特征

教师群体在日常的工作、学习和生活中,因共同的活动而促使其形成的群体社会心理气氛,我们称之为教师群体的社会心理气氛。通过黑龙江省哈尔滨市师范专科学校孟慧杰、第四十七中学杨晓军二位老师对哈尔滨市三所中小学教师群体社会心理气氛问卷调查得知,教师群体的社会心理气氛呈现出如下几个显著特征:

1. 有明确、深刻、细致的社会认知

教师群体的文化、知识水平普遍较高,观察、分析问题的能力较强,因而教师群体对事物的认识具有明确、深刻和细致的特点。教师群体意识的这种理智性的特点,还表现在教师具有较强的独立思考能力,各个成员都愿意发挥自己的聪明才智,对问题提出自己独到的见解。教师群体的社会认知偏差较少,不会轻易发生从众现象。在大多数情况下,教师群体的认识都不会被情绪所左右,有较强的抗干扰的能力。

2. 有强烈的工作意识、成就动机和竞争意识

教师群体对教育教学工作的态度是教师社会群体社会心理气氛的一个重要组成部分。许多实践经验和研究资料都表明,教师群体的工作态度是积极向上的,长期的教育实践使教师群体形成了热爱工作,尽职尽责的心理定势。

当代教师有着各种各样的想法和要求,然而绝大多数人最关心的莫过于自己所取得的成就如何。他们最大的苦恼是不能充分发挥自己的作用,不能把自己的聪明才智贡献给人民。这种对事业的追求、对成就的向往,使教师群体呈现了积极向上的心理倾向,是教师工作积极性的重要来源。教师群体努力工作、追求成就的强烈动机也伴随着竞争意识,在教学工作中有竞争,在班级管理中有竞争,在进修学习中有竞争,在评先评优中更有竞争,学校工作中到处都存在着优胜劣汰的选择与机遇。这种教师群体在工作中的竞争意识,使学校的风气焕然一新,使之更富有活力与生机。

3. 有高水平的情绪、情感体验

教师群体长期从事教育教学工作,对教育事业有着执著的追求,对学生有着无限的热爱,在各项工作中,教师群体的情绪、情感体验是高尚的、无私的和慈爱的。教师同其它行业的知识分子一样,知书达礼、文明礼貌、有见解、懂道理、喜欢说服、讨厌压服。这体现在教师群体的情绪状态上,则反映出平和、深沉与稳定的特点。这些群体情绪上的特点,一是来源于教师群体较高的文化道德素养;二是来源于教师群体成员有较大心理承受能力;三是优美、舒适、淡雅的校园环境。另外,教师之间相互尊重、相互理解的同志式关系也对教师群体积极、平和的情绪状态给予了重要的保证。

4. 有和睦、友好的人际交往关系

教师群体是和睦的群体,大有“温文尔雅”的文人气派与风度。作为教师群体中的成员都知道相互之间的尊重意味着什么,尊重别人和获得自尊是同样重要的。因此,在尊重的基础上,团结、友爱、和睦、共处的同志式关系就很自然地在教师群体中建立起来了。所以,从总的情况看,教师群体间的水平和垂直关系都是良好的,用“理智”、“和睦”、“团结”、“互助”这四个词就大致概括了教师群体间人际交往关系的特点,从中也深刻地体现了教师群体间高水平的社会心理相容性。

教师职业的性格要求

教师应该使自己的性格渐趋完美,那么,什么样的性格才是完美的呢?心理学家认为,人的性格特征有上百种之多。若按瑞士心理学家荣格的分类法,则千差万别的性格可归并为“内倾型”与“外倾型”两大类。就教师这一职业的特点而言,这两大类性格的具体标志可列表如下:

内 倾 型			外 倾 型		
思考型	善于思考 点子较多	反应灵敏 富有主见	行动型	直率果断 粗暴鲁莽	说干就干 缺乏深思
质朴型	文质彬彬 忠厚老实	不善言辞 不苟言笑	浮夸型	能言巧辩 浮而不实	不拘小节 马虎草率
抑郁型	沉默寡言 孤僻独处	多愁善感 心胸狭隘	社交型	平易近人 豁达大度	善于交际 顺应潮流
自卑型	妄自菲薄 缺乏信心	自渐形秽 未老先衰	自信型	妄自尊大 自以为是	夸夸其谈 不听劝告
冷静型	老成持重 沉着冷静	小心谨慎 有自制力	开朗型	爽朗乐观 落落大方	感情奔放 待人热忱

就大多数教师而言,常常兼有内倾型和外倾型的特征,而且性

格的具体标志也往往是交叉的。根据上表所列内容,教师良好的性格素质应该是:

不可自私自利,要出以公心;
不可心胸狭隘,要襟怀坦荡;
不可粗暴鲁莽,要礼貌待人;
不可马虎草率,要严谨认真;
不可浮夸虚伪,要踏实真诚;
不可妄自尊大,要谦虚谨慎;
不可怯懦自卑,要自强自尊;
不可文过饰非,要自知自明;
不可清高孤傲,要平易近人;
不可优柔寡断,要刚毅坚忍;
不可呆板迟钝,要活泼机敏。

教师群体社会心理气氛与学校工作

学校中教师群体的社会心理气氛对学校管理的效能、对学校教育教学工作的成效,具有极其重要的意义。

1. 它影响学校管理效能的发挥

学校管理包括用人、理财、管物、办事等方面。而在所有的管理工作中,对人的管理是最主要的,因为对财、物的管理和对各种事件的处理都是靠人去做的。因而在学校组织的诸多关系中,学校领导(包括各级领导)和教师之间的关系是非常重要的,两者之间的相互影响与制约对学校管理效能的发挥有着直接的影响作用。良好的教师群体社会心理气氛将有助

于使领导者与教师之间达成心理相容,配合默契。这样,学校的决策就容易被教师拥护和执行,学校工作的目标就容易实现、机构容易运转、政策容易贯彻、信息容易沟通。从而使学校管理容易做到人尽其才、物尽其用、信息畅通,以较高的效率完成学校的教育教学工作,并促进其它工作的顺利开展。所以,从发挥学校管理效能的角度讲,必须重视教师群体社会心理气氛的建设,使之朝着健康、积极的方向发展。

2. 它对教师的工作具有巨大的制约作用

教师工作生活在群体当中,教师个人的心理活动状态是教师群体社会心理气氛的一个组成要素,而教师群体的社会心理气氛反过来又极其强烈地影响着个人的心理及其行为状态。在具有和谐、积极、愉快的社会心理气氛的教师群体中,人们的情绪高昂,工作欲望强烈,成就意识明显,在工作和生活中能互相帮助、团结友爱、相互激励、共同进步,因而具有较高的工作积极性。同时,民主、友爱的群体气氛还会使教师具有更多的参与意识,能够主动参与学校的管理工作,提出切合实际的合理化建议,从而使领导者能够集思广益,做好管理工作。所以,作为学校管理者,要注意培养健康的教师群体社会心理气氛,促进教师主动精神与创造才能的发挥。

3. 它是保证学校工作质量的重要前提

提高学校教育教学工作的质量是目前中小学管理工作的重要内容。良好的教师群体社会心理气氛对提高教育教学工作质量有以下几方面的影响:

(1)有利于教师形成一个良好的教学群体。在教师群体当中,良好的社会心理气氛不仅表现在生活上的相互照顾,交往中的和睦共处,更主要地表现在工作上的互相帮助、同舟共

济。在优秀的教师群体中，领导间能相互尊重、相互学习、取长补短、共同提高。这些都来源于健康的教师群体社会心理气氛的烘托。

(2)是有利于形成一个良好的教学心境。在具有健康的教师群体社会心理气氛的教师群体当中，人们普遍具有良好的心境，这就使得教师在工作中精神饱满，心情舒畅，工作热情高，在教学中能以积极的情绪情感去激发和感染学生，使得学生也因此而产生愉快的情感体验，进入学习的兴奋状态，提高学习效率，从而保证了教师的教学效果和学生的学习质量。

(3)是有利于提高教师对挫折的心理承受力，促进学生心理的健康发展。在健康的教师群体社会心理气氛中，领导对教师的关怀、照顾和体贴，同事之间的相互关心、支持与帮助都会使那些在生活 and 工作中遇到挫折的教师感到温暖，鼓起重新奋斗的勇气，从而大大增强教师对挫折的承受力，使之面对挫折不急不躁，寻觅排除挫折的良方妙策。教师具有了良好的心理，就能正确地理解学生行为，努力把学生培养成具有良好心理品质的一代新人。

总之，教师群体社会心理气氛在学校的各项工作中起着不容忽视的重要作用，对学校的管理工作具有重大的实践意义。在学校中，优秀的教师群体必然会有良好的社会心理气氛；同时，良好的社会心理气氛也必然会促进教师群体具有无限的生命活力，带来高昂的工作热情，工作的创造性程度也必然会提高。根据系统论创始人贝塔朗菲所阐述的法则认为，整体的属性和功能大于各孤立部分的总和。一个具有良好的社会心理气氛的教师群体，它在学校教育教学工作中所发挥的作用就不是教师个人作用的简单代数和，而是有着更大的、质

上全新的作用和功能。因此,在学校管理工作中,必须加强对健康的教师群体社会心理气氛的培养与建设。这是形成教师群体的合力,发挥学校的整体功能,达到学校管理有效性的本质要求。

心理健康与教师素质

1. 自然素质与心理健康有密切关系

心理卫生学研究认为:健康的心理寓于健康的身体之中,而健康的身体有赖于健康的心理。心理上长期、严重的不健康状况,如长期的焦虑、紧张、不安、抑郁和失望等都可以通过神经生理机制、内分泌机制及免疫机制等损伤机体的功能,导致生理上的不健康、异常,甚至病态。所谓身心疾病就是这方面的典型,如心血管系统疾病、胃病等。反之,心理上的健康也会促使身体或生理上的健康。因此,提高教师的心理健康水平是保证其良好自然素质的必要条件。

2. 社会素质直接决定于心理健康水平

社会素质中除政治素质外,心理素质和知识、能力素质直接决定于个体的心理健康水平。

心理素质指的是良好的心理品质和个性心理特征。这些良好的心理素质的产生都有一个基本前提,即个体有健康的心理,且心理健康水平越高,其心理素质也越好。只有那些情绪上有安全感、生活中有广泛兴趣和活动领域、对他人和社会富于同情心、责任心的个体才能具有诸如高度的责任感和事业心。坚强的意志品质和良好的情绪特征、开朗的个性和乐观的精神、豁达的胸怀和真诚的态度等是教育者必备的心理素

质。相反，一个整天为自己的安全、个人利益和地位担心的人，一个不是以积极、主动的态度投身于社会活动，而是以被动、应付的态度打发生活的人，一个与他人、与社会对立，缺乏同情心、亲密感和爱心的人，在工作、生活和交往中要他们做到乐观、豁达、真诚和开朗是难以想象的。

从知识和能力素质角度讲，知识的掌握和能力的形成必须依赖于大脑的正常机能。大脑机能水平是决定个体知识的多少、能力的高低，即决定个体知识和能力素质优劣的基本条件。而人作为一个统一的有机体，其大脑功能又与整个有机体的身(生理)心(心理)健康状况密切相关。生理上和心理上的不健康，将会影响大脑功能的正常发展，从而影响知识掌握和能力提高的进程。

由此可见，保证教师较高的心理健康水平，对提高其基本素质及教育工作的有效性具有十分重要的意义。

心理健康与教师的影响力

影响力由两部分组成，即由不可变因素(如传统、职位、资历)构成的权力性影响力和由可变因素(如品质、知识、感情等)构成的威信性影响力。其中，不同教师在威信性影响力方面的差异是造成其影响力大小差异的主要原因，而威信性影响力在相当大程度上是由个体的心理健康水平决定的。

对威信性影响力有决定作用的品质、才能、知识与心理健康的关系已如前述，在此主要考虑感情因素与心理健康的关系。

感情是制约教师影响力大小的重要因素。如果在师生之

间有良好的感情交流,建立了良好的感情关系,彼此就能产生亲近感、认同感,相互间的吸引力也就较大,学生也就愿与教师交朋友,容易相信传授之“道”,最终导致教师影响力的增大。“亲其师,乐其友,而信其道”(《华记》)讲的就是这个道理。而良好的感情关系的建立则与彼此的心理健康水平,特别是与教师心理健康水平有关。

社会心理研究认为,在人们之间建立良好的感情关系时,“好感回报性法则”起着决定性作用,人们总是“喜欢爱自己的人,而讨厌恨自己的人”。因此,要在师生之间建立良好的感情关系,首先要使学生感到教师是爱自己的,是对自己有好感的。这就要求教师在平时的教育过程中向学生表达自己的同情心、爱心和亲密感,要求教师乐于接纳学生,不仅接受他们的长处和优点,还要能容忍、接受他们的不足和缺陷,并表现出宽容和谅解。教师对学生的这种接纳不仅要在头脑中成为一个持续的兴奋点,更重要的是要让学生在日常的学习活动中看到,通过活生生的事例感觉到。而这一要求的满足与教师的心理健康水平密切相关。一个心理健康水平较低,甚至心理不健康的教师,本身在情绪上缺乏安全感,在与他人交往中缺乏同情心,甚至与他人、与社会有对立和敌视情绪,要让人“接纳”他人是不可能的。只有心理健康的教师,只有对他人、对社会具有丰富的同情心,并有足够安全感的教师才会容忍学生的不足,不会因自己无法控制的情绪而破坏师生间良好的感情关系,在学生中建立起较高的威信,对学生有足够的影响力。

由此可见,提高教师影响力的途径之一是在师生之间建立起良好的感情关系,这需要教师有较高的心理健康水平。

教师心理健康的六条标准

浙江教育学院骆伯巍老师提出,心理健康指的是一个人能够充分协调自己的知、情、意、行,使之具有良好的社会适应能力,并富于创造性。具体讲,心理健康必须具备以下六条标准:

1. 兴趣、活动广泛

心理健康的人大多能主动、直接从事各种活动,具有广泛的活动和兴趣,能积极、主动地参与对自己有意义的某些事(工作、理想和目标等)。一个人参与的活动越多,他(或她)的心理越健康。

2. 有较强的责任心

心理健康的人不仅能意识到个人对自己、对社会所负的责任,而且能在言行中积极、主动地承担自己的责任。一般来说,一个人如果个人及社会责任心越强,完成任务的主动性越大,其心理也就越健康。

3. 与他人及社会的关系融洽

心理健康的人对他人、社会能表现出同情、亲密和爱,而不是对立、对抗、敌视和仇视。他们本人能与人交往,和别人建立良好的关系。与别人相处时,正面的态度(尊重、信任、喜悦等)常多于反面的态度(仇恨、嫉妒、怀疑、畏惧、憎恶)。在一个集体中,他们志同道合的朋友,能和集体休戚相关,安危与共,他们勇于牺牲个人的欲念,而为集体和他人谋求幸福。

4. 情绪上有安全感

一个心理健康的人,一般对挫折、恐惧和不安全、意外等