

教师心理健康自助手册

辽宁教育电子音像出版社 策划组编



东北大学出版社

• 沈阳 •

© 吴文菊 于晓良 2007

图书在版编目 (CIP) 数据

教师心理健康自助手册 / 吴文菊, 于晓良主编. — 沈阳:
东北大学出版社, 2007.9

ISBN 978-7-81102-411-1

I. 教… II. ①吴… ②于… III. 教师-心理卫生-手册
IV. G443-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第087946号

出 版 者: 东北大学出版社

地址: 沈阳市和平区文化路3号巷11号

邮编: 110004

电话: 024-86844840 (发行部) 86242949 (编辑部)

传真: 024-86242042

E-mail: ljyxcbs@126.com

http: //www.lneavp.com

印 刷 者: 北镇市印刷厂

发 行 者: 东北大学出版社

幅面尺寸: 148mm × 210mm

印 张: 9

字 数: 180千字

出版时间: 2007年9月第1版

印刷时间: 2007年9月第1次印刷

印 数: 1~1000

责任编辑: 赵 欣

责任校对: 卢哲峰

封面设计: 风之翼文化有限公司

责任出版: 代剑萍 杨华宁

ISBN 978-7-81102-411-1

定 价: 18.00元

本书编制人员

主 编 **吴文菊 于晓良**

副主编 **王 萍 韦玉军**

作 者 **吴文菊 于晓良 王 萍**
 韦玉军 任玉丹 杨 蕾
 李 鑫 李国民 董秋玲
 徐 迅 刘春红 赵玉东





写在前面的话

人们常把教师誉为“人类灵魂的工程师”，这大概就是说教师工作之重要，人们也常把教师誉为“燃烧的红蜡烛”，这可能是说教师的辛苦或无私。其实，抛开赞美与比喻，从理性的角度而言，教师就是一种职业，只是这种职业具有一些特点而已。

教师（本书均指中小学教师）的工作主要是伴随未成年人的成长，教师是以自己的人格在工作的职业。因此，教师是对未成年人的人生影响最大的人之一。从这个角度而言，教师便不可逃避地成了未成年人的榜样，尤其是教师的品性、人格对学生更具有深刻而长久的影响作用，以至于几乎每个学生身上都或多或少、或深或浅地打着教师的印记。无论何时，教师都铭记着自己的责任，所以，教师需要很自律，不可随心所欲，在无形之中，使教师感到职业的压力。

教师工作的现实状况常常加剧了教师职业的压力。教师的工作时间较长，很难以法定工作时间度量；教师的工作环境常常充满高噪音，当前普遍存在的大班型尤甚；来自于教育改革的需要使得教师必须不断进修学习，教师普遍具有无力感；来自于家长及社会的要求与压力，使教师越来越感到职业落差。许多心理学的研究表明，教师的焦虑值普遍较高，职业倦怠、职业枯竭困扰着不少教师，教师成为心理压力与心理问题较大的职业之一，与中小学生的心理健康需要重视一样，教师的心理健康同样应引起我们的关注。

当我们要求教师的时候，不妨换个角度，体会一下教师的情绪情感；当我们期待教师的时候，需要客观一些，思考一下教师的现实状况；当我们谴责教师的时候，可否冷静下来，分析一下教师的行为原因；当我们处分教师的时候，应当考虑如何避免类似的事情发生。

教师也在成长，也需要关怀和爱，这本书就是献给教师爱的礼物，它具有以下几个特点：

1. 理论简约，技能好学。这本书是设身处地为教师考虑，精选理论，实用为本，强化技能，突出自学，使教师们茶余饭后信手翻来，便有所得。

2. 源于生活，体验自助。这本书以教师日常生活关系密切的学校生活、家庭生活以及与学生、与同事、与家庭成员的共同活动为支撑与线索，利用早晚、课间、节假日和专门时间，以有趣、实用的各种活动体验身心放松和调节，做自己心理健康的主人。

3. 可读好做，生动有趣。我们十分清楚教师每天有多忙，所以我们不想再增加教师的负担，只想在教师疲惫、紧张的时候，有一个好读而有趣的“朋友”，知心共情，娓娓道来。

也许，这本书还有很多优点或缺点，无论如何，我们还要与同事们共勉：我们的心理健康不仅仅是我们自己的事，我们是学生人生健康发展的领路人，我们当更健康；我们是具有专业修养的人，所以完全具有调节自身心理健康的能力；当我们面对巨大的压力和困惑的时候，要肯于寻求他人的帮助，这是自助的开始。

教师应是心中阳光灿烂的人，教师应是具有人格魅力的人，让我们都成为这样的人！

辽宁省中小学心理健康教育专业委员会理事长

吴文菊



目 录

◀ 实用理论精选篇 ▶

第一讲 心理健康实用基本概念	3
心理健康的有关概念和观点	4
教师常见的心理问题	23
第二讲 教师心理健康的重要意义	40
拥有健康的心理, 培养全面发展的人才	41
拥有健康的心理, 成就幸福美满的人生	53
拥有健康的心理, 构建和谐有序的社会	61
第三讲 教师心理健康现状揭秘及原因分析	64
教师心理健康现状揭秘	65
教师心理健康问题产生的原因及分析	75
第四讲 缓解教师心理健康问题的对策	96
正确认识教师职业, 做一个乐业的人	97
巧妙应对各种压力, 做一个从容的人	103
理性悦纳现实自我, 做一个快乐的人	120
第五讲 教师心理健康自我小测试	125

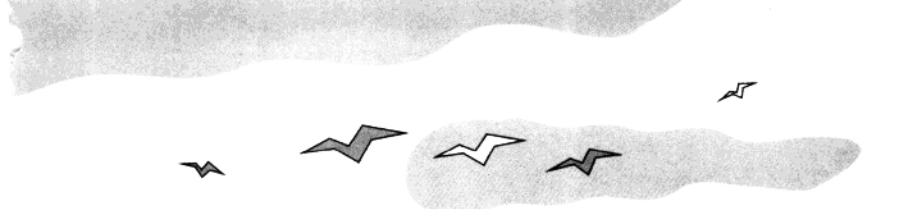


目 录

◀ 调试活动精华篇 ▶

一. 教师自我活动.....	155
身体的自我调节.....	156
心理的自我调节.....	176
二. 教师与学生的活动.....	196
三. 教师与家人的活动.....	218
四. 教师团体心理训练.....	233

实用理论精选篇



第一讲 心理健康实用基本概念

健康是人生最宝贵的财富，人人需要健康，人人渴望健康。如今正在走向小康社会的我们，更是以从未有过的激情去追求健康。随着时代的发展，我们更加清醒地意识到，仅靠营养品、保健品、运动健身与药品来维持健康已远远不够，心理状态的好坏同健康也是密不可分的。



★ 心理健康的有关概念和观点 ★

什么是心理健康

一提到“健康”一词，我们首先联想到的是结实的肌肉，强健的体魄，生理没有缺陷，没有疾病，免疫力强等。长期以来我们经常谈论和使用的“健康”大多是指身体的健康。在日常生活中大多数人只注意到生理健康问题，而忽视了心理健康问题。

《现代汉语词典》对健康的解释为：“生理机能正常，没有缺陷和疾病”。随着现代医学的发展，健康的概念发生了很大变化。1948年，世界卫生组织（WHO）成立章程中提出新的健康概念：“健康不仅是身体没有缺陷和疾病，而且是一种个体在躯体上、精神上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱现象”。不仅如此，世界卫生组织还提出十分具体的健康标准：

1. 有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作，而不感到疲劳和紧张。

2. 积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔。

3. 精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好。

4. 自我控制能力强，善于排除干扰。

5. 应变能力强，能适应外界的各种变化。

6. 能抵抗普通感冒和传染病。

7. 体重得当，身材匀称而挺拔。

8. 眼睛炯炯有神，善于观察。

9. 牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象。

10. 头发有光泽，无头屑。

11. 肌肉和皮肤富有弹性，步态轻松自如。

从这些标准中，我们不难看出，人的健康包括生理和心理两个方面，

身与心的健康是相互影响、交互作用的，心理健康在健康中占据重要的地位。随着人类精神生活的不断丰富和提高，怎样保持心理健康、预防心理疾病，已经成为人们越来越关注的问题。

心理健康的标准是什么

一个心理健康的人有哪些特征？符合什么标准才能称之为心理健康呢？谈起心理健康的标准，真可谓“仁者见仁，智者见智”。世界卫生组织提出七条心理健康标准：

1. 智能良好。
2. 善于协调与控制自己的情感。
3. 具备良好的意志品质。
4. 人际关系和谐。
5. 能动地适应和改造现实环境。
6. 要保证人格的完整和健康。
7. 心理年龄和生理年龄相适应。

国内外学者对心理健康标准的论述还有很多，那么有没有适宜于我们教师心理健康的标准呢？中央教育科学研究所俞国良教授在《北京大学学报》2001年第1期撰文认为，教师心理健康应具有以下标准：

第一，对教师角色认同，热爱教育工作，勤于教育工作，能积极投入到工作中去，将自身的才能在教育工作中表现出来并由此获得成就感和满足感，并免除不必要的忧虑。

第二，有良好和谐的人际关系。具体表现在：

1. 了解交往双方彼此的权利和义务，将相互之间的关系建立在互惠的基础上，个人的思想、目标、行为能与社会要求相互协调。
2. 能客观地了解和评价别人，不以貌取人，也不以偏概全。
3. 与人相处时，尊重、信任、赞美、喜悦等正面态度多于仇恨、疑

惧、妒忌、厌恶等反面态度。

4. 积极与他人做真诚沟通。教师良好的人际关系在师生互动中表现为师生关系融洽，教师能建立自己的威信，善于领导学生，能够理解并乐于帮助学生，不满、惩戒、犹豫行为较少。

第三，正确地了解自我、体验自我和控制自我。对现实环境有正确的感知，能平衡自我与现实、理想与现实的关系。在教育活动中主要表现为：

1. 能根据自身的实际情况确定工作目标和个人抱负。

2. 具有较高的个人教育效能感。

3. 能在教学活动中进行自我监控，并据此调整自己的教育观念，完善自己的知识结构，做出更适当的教学行为。

4. 能通过他人认识自己，学生及同事的评价与自我评价较为一致。

5. 具有自我控制、自我调适的能力。

第四，具有教育独创性。在教学活动中不断学习，不断进步，不断创新。能根据学生的生理、心理和社会性特点富有创造性地理解教材，选择教学方法，设计教学环节，使用教学语言，布置作业等。

第五，在教育活动和日常生活中均能真实地感受情绪并恰如其分地控制情绪。由于教师劳动和服务的对象是人，因此情绪健康对于教师而言尤为重要。具体表现在：

1. 保持乐观积极的心态。

2. 不将生活中不愉快的情绪带入课堂，不迁怒于学生。

3. 能冷静地处理课堂情境中的不良事件。

4. 克制偏爱情绪，一视同仁地对待学生。

5. 不将工作中的不良情绪带入家庭。

心理健康与心理异常如何区分



在临床和生活中，准确区分一个人是处于心理健康状态还是处于心理异常状态是比较困难的。人的心理活动较之于体温、血压等躯体生理活动复杂得多。心理活动的正常与异常之间的差别是相对的，往往难于找到一条截然的分界线，主要是因为正常与失常、常态与病态是很难划分清楚的。心理异常表现受许多因素的影响，包括环境条件、主观经验、当时的心理状态以及不同的社会文化背景，对于心理正常与异常，人们很难找出一个统一公认的判别标准。

1991年，李心天撰写的《医学心理学》一书中对区分正常与异常心理提出如下判别标准：

1. 医学标准。将心理障碍当作躯体疾病一样看待，从一个人身上所表现出来的某种心理现象或行为，便可找到病理解剖或病理生理变化的根据，在此基础上认定此人有精神疾病或心理疾病。将个体心理表现出的症状的原因归结为脑功能失调。这一标准为临床医师广泛采用。

2. 统计学标准。在普通人群中，对人们的心理特征进行测量，结果常常显示常态分布。常态分布的曲线为两头人数少，中间人数多，也就是说处于中间的大多数人属于心理正常范围，而远离中间处于两端的少数人视为“异常”。决定一个人的心理正常或异常，是以其心理特征偏离程度决定的。所谓的失常、病态都是相对而言，在程度上可以分为轻微失常的、较重失常的和严重失常的等等，所以中间和两端之间又可分为不同的等级。

3. 内省经验标准。这个标准分为两个方面，一是指病人的主观体验，即病人自己觉得有焦虑、抑郁、有说不出原因的不舒适感，或自己觉得不能适当地控制自己的行为，因而需要寻求他人的支持和帮助；二是从观察者而言，即观察者根据自己的经验做出被观察对象心理正常还是异常的判断。当然这种判断具有很大的主观性，其标准因人而异，即不同的观察者

有各自的评定行为标准。但由于接受过专业训练以及临床实践的经验积累，观察者也形成了大致相近的评定标准。

4. 社会适应标准。在正常情况下，人体能够维持生理心理的稳定状态，能依照社会生活的需要适应环境和改造环境。因此，正常人的行为符合社会准则，能根据社会要求和道德规范行事，亦即其行为符合准则。如果不能按照社会认可方式或社会准则行事，致使其行为后果对本人或社会产生不适应现象，则认为此人有心理障碍。

有很多心理学家认为区分心理正常和异常的标准很难确定。在生活中有很多心理失常的表现是属于正常的，应归类于“健康的心理失常”，比如牛顿因为过度集中注意力于手头上的试验研究，而误把怀表当作鸡蛋放在锅里煮；阿基米德由于在浴池中顿悟发现了“浮力定律”，兴奋地赤裸着身体跑在街上，高喊“我发现了！我发现了！”；安培在行驶的马车上演算百思不得其解的问题。从心理学上看，这种“疯狂”就是心理失常。究其原因，是他们“如醉如痴”般地刻苦钻研，“着魔”般地一心扑在工作上，几乎忘掉了世界的存在，他们的失常是高度集中的表现。

心理健康等级如何划分

既然心理健康与心理病态是相对而言的，同时人的心理健康状态是连续的、动态的、寻求平衡的状态，那么心理健康就是一个相对的概念，可以划分成连续的等级。

心理问题等级划分从健康状态到心理疾病状态一般可分为4个等级，即健康状态、不良状态、心理障碍、心理疾病。

1. 心理健康状态。在临床心理学实践工作中，有一套大家比较认同的、简捷的评定标准，即：从本人评价、他人评价和社会功能状况三方面判断个体的健康状态：

(1) 本人不觉得痛苦。即在一个时间段中（如一周、一月、一季或



一年)快乐的感觉大于痛苦的感觉。

(2) 他人不感觉到异常。即心理活动与周围环境相协调,不出现与周围环境格格不入的现象。

(3) 社会功能良好。即能胜任家庭和社会角色,能在一般社会环境下充分发挥自身能力,利用现有条件(或创造条件)实现自我价值。

2. 不良状态,又称第三状态或亚健康状态,是正常人群中常见的一种介于健康状态与疾病状态之间的状态。医学上把人的健康状态叫第一状态,把人的疾病状态叫第二状态,人体除第一状态和第二状态外,还有一种介于二者之间的“既非健康,亦非疾病”的第三状态,这就是“亚健康状态”。

在现代生活中,一部分人在通常情况下,自我感觉良好,既可参加正常的工作、学习和生活,又能应付一般的社会活动和邻里关系,但与健康人相比,却显得工作效率低、生活质量差、极易疲劳,有些人甚至还有食欲不振、睡眠不佳、腰酸腿痛、疲乏无力等现象。然而经过各种医疗检查都不能发现这些人有什么异常,更无法证实有某种器质性疾病。这就是被医学家们发现的“第三状态”。

有关专家研究表明,在以下四种情况下的人即处于“第三状态”:一是由于过度疲劳造成的精力、体力透支。由于竞争的日趋激烈,人们用心、用脑过度,身体的主要器官长期处于入不敷出的非正常负荷状态。二是由于人体的自然老化,表现出体力不足、精力不支、社会适应能力降低。三是某些重大疾病(心脑血管疾病、肿瘤等)的前期。在这些疾病发病前,人体在相当长的时间内不会出现器质性病变,但在功能上已经发生了障碍,如胸闷气短、头晕目眩、失眠健忘等。四是人体生物周期中的低潮时期。即使是健康人,也会在一个特定的时期内处于亚健康状态,例如女性在月经来潮前表现出的烦躁、不安、情绪不稳、易激动等。

“第三状态”有以下症状表现和特点：

表现：

- (1) 心血管症状，经常感到心慌、气短、胸闷、憋气。
- (2) 消化系统症状，见到饭菜没有胃口，有时觉得饿，但不想吃饭。
- (3) 骨关节症状，经常感到腰酸背痛或者浑身不舒服。
- (4) 神经系统症状，经常头痛、记忆力差、全身无力、特别容易疲

劳。

(5) 精神心理症状，莫名其妙心烦意乱，遇小事易生气，易紧张和恐惧。

(6) 睡眠症状，入睡比较困难，夜里噩梦多。

(7) 泌尿生殖系统症状，尿频、尿急等。

特点：

(1) 时间短暂。此种状态持续时间较短，一般在一周内能得到缓解。

(2) 损害轻微。此种状态对个体的社会功能影响比较小。处于此类状态的人一般都能完成日常工作、学习和生活，只是感觉到的愉快感小于痛苦感，“很累”、“没劲”、“不高兴”、“应付”是他们常说的词汇。

(3) 能自己调整。处于此种状态者大部分通过自我调整，如休息、聊天、运动、钓鱼、旅游、娱乐等放松方式，使自己的心理状态在短时间內得到改善。少部分人长时间得不到缓解，可能形成一种相对固定的状态。这部分人应该主动寻求心理医生的帮助，以尽快得到调整。

教师群体中处于“第三状态”的人数比例较高，主要原因是教育教学工作中的挑战、竞争越来越激烈。在工作、学习、家庭、社会、生活中面临的压力越来越大，心理负担越来越重，大脑超负荷运转，加上经常早归，工作时间长，睡眠不足，营养不当，自我心理调节不佳等因素，造