



中小学新课程教学问题探究和教师专业发展系列丛书

EDUCATION

教师心理健康 读本

王文 编著

 中国轻工业出版社

EDUCATION

教师心理健康 读本

王世明 编

中国轻工业出版社

教师心理健康读本

王 文 编 著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

教师心理健康读本/王文编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2006. 8
ISBN 7 - 5019 - 5535 - 2

I. 教... II. 王... III. 教育—心理卫生
IV. G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 084729 号

责任编辑: 李 颖

责任终审: 劳国强

封面设计: 平 章

责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号,
邮编: 100740)

印 刷: 廊坊人民印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 9.75

字 数: 209 千字

书 号: ISBN 7 - 5019 - 5535 - 2/G · 649

定 价: 14.50 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 翻印必究

60776J5X101HBW

目 录

绪 论

主题一 心理健康概说	2
一、心理卫生与心理健康	2
二、美国心理学家马斯洛的心理健康思想	3
三、我国学者提出的心理健康标准	7
四、影响心理健康的个人因素	10
五、保持心理健康的重要意义	15
主题二 学校心理健康教育简述	17
一、学校心理健康教育	18
二、学校心理健康的总体目标	21
三、学校心理健康教育的具体内容	22
四、学校心理健康教育的原则	25
五、实施学校心理健康的途径	28

教师心理健康自助篇

主题一 关注教师的心理健康	32
话题1 追求教育业绩与身心健康的双丰收	32
话题2 备受关注的教师心理健康	36
一、教师心理健康的重要性	36
二、教师心理健康的基本标准	37
三、我国教师心理健康的现状	38
四、解决教师心理健康问题的对策	40
话题3 教师的职业心理素质	46
一、适应力	47
二、控制力	50
三、自慰力	52
四、承受力	54
五、应激力	56
六、感悟力	57
七、表现力	59
主题二 教师的行为和方法	63
话题1 提高你的育人能力	63
一、教师应具备的育人能力	63

二、提高教师育人能力的重要意义	65
三、当前教师育人能力培养中存在的问题	67
四、影响教师育人能力提高的主要因素	68
话题2 两种版本的教育理论	72
话题3 言教不是唠叨	81
话题4 无条件地尊重学生	86
一、人与人之间只有相互尊重,才能构建良好的人际 关系,形成和谐社会	86
二、只有尊重孩子,才能唤起孩子的自尊	89
三、有条件尊重不是真正的尊重	90
四、对学生的无条件尊重	91

主题三 教师有效的情绪调控

话题1 爱学生的老师最快乐	93
一、爱学生是教师职业道德的核心	93
二、爱学生的老师最轻松、快乐	94
三、爱学生的老师应具备的基本素质	101
话题2 理性地看待一切	101
一、变评价性学生观为移情性学生观	106
二、变经验型“差生”观为科学的“差生”观	107
三、变他主型情绪观为自主型情绪观	109
话题3 体验教育的乐趣	113
一、“我选择,我喜欢”	115

二、全面收获教育	118
三、强化成就动机	122
话题4 克服你的职业倦怠	127
一、有效调适压力的策略	129
二、学会放松训练,保持松弛状态	131
主题四 教师人格的塑造	136
话题1 教师的人格特质	136
一、宽容	140
二、细致	143
三、耐心	145
四、善良	148
五、诚实	149
话题2 训练你的移情特质	152
一、掌握心灵观察的显微镜	155
二、洞悉非言语行为	157
三、培养教育敏感	159
四、注重换位体验	161
五、善于表达移情	163
话题3 强化事业心、淡泊名利心	167
话题4 了解气质、扬长补短	179
一、气质的心理结构与指标	179
二、内型的气质类型	181

三、气质对人的性格、能力、成就的影响	186
主题五 教师要适应多种角色	190
话题1 保持动态的教育适应	190
一、教育适应力与教师的教育能力	192
二、提高教师教育适应力的途径	193
三、教师应怎样应对挫折	198
话题2 构建良好的教育人际关系	199
一、妥善处理师生关系，让自己在学生的发展中 成长	200
二、妥善处理师师关系，让自己在教师群体的发展中 成长	201
三、处理好与学生家长的关系，密切合作，纯洁 不染	204
四、处理好与学校管理者的关系，服从管理，善于 沟通	213
话题3 保持健康的生活方式	214
一、增强运动	216
二、不吸烟	217
三、适当应酬	219
四、健康休闲	222
五、健康上网	224
话题4 适应父母角色，教好自己的孩子	226

学生心理健康教育篇

主题一 心理健康教育课	238
一、开设心理健康教育课的必要性和重要性	238
二、开设心理健康教育课的特点和要求	240
三、如何防止心理教育的学科化倾向	241
四、如何制定心理健康教育课的实施计划	242
五、实施心理健康教育活动课的基本技术	244
六、心理健康教育课的评价	246
七、心理健康课教学中应注意的问题	247
主题二 心理健康教育的学科渗透	256
一、帮助学生愿学、乐学	257
二、帮助学生善于学习	258
三、结合学科教学实际, 有机渗透心理健康教育	259
主题三 个案辅导	264
一、个案辅导的特点	264
二、个案辅导的意义	265
三、个案辅导的一般过程	265
主题四 心理异常与心理治疗	278
一、心理异常	278
二、心理治疗	291
参考文献	301

绪 论

⇒ 心理健康概说

⇒ 学校心理健康教育简述

主题一 心理健康概说

“在这个世界上，人的问题简直比人还多！”

——有人对当今社会日益突出的心理健康问题发出的感慨

1900年的一天，24岁的美国人比尔斯从四楼跳下，自杀未果，被送进精神病院。比尔斯生于1876年，18岁就读耶鲁大学商科。毕业后，在纽约一家保险公司工作。比尔斯的哥哥患有癫痫病，他目睹其兄病情发作时昏倒在地、四肢抽搐、口吐白沫的可怕情景，担心这种病会遗传到自己身上，终日惶恐不安，终致精神失常、跳楼自杀。在精神病院的三年痛苦经历，使比尔斯亲身体会到精神病患者的苦闷和所受到的虐待，亲眼目睹了一系列精神病人惨遭折磨和被不公正对待的事件。病愈出院后，比尔斯于1907年出版了一本自传体著作，取名为《自觉的心》。在书中，他用生动的笔墨，历数了当时精神病院的冷酷与落后，详细地记述了自己的病情、治疗和康复经过。正是这本举世闻名的书，触发了现代心理卫生运动的兴起。

一、心理卫生与心理健康

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服务。在消极方面，它以预防心理方面的疾病、防止心

理的不健康为目的；在积极方面，它以心理健康的保持、心理抵抗力的增进为目的。早期的心理卫生运动侧重于心理疾病的预防；当代的心理卫生运动，更强调心理素质的优化和心理潜能的开发。

怎样才算健康的心理，心理健康的标准是什么，这是一个极为重要却又难以回答的问题。综合学者们的意见，人的心理健康主要有以下4种标准：

1. 常态分布的标准

行为与大多数人保持一致者为健康，独特怪异者为异常。

2. 社会规范的标准

符合社会规范的行为为健康，违反社会规范的行为为异常。

3. 生活适应的标准

生活适应状况较好者为健康，生活适应困难者为异常。

4. 心理成熟的标准

心理成熟与其生理成熟程度相当者为健康，心理成熟程度远落后于同龄人者为异常。

每一种标准在实际应用时都各有利弊，这也说明心理健康问题本身的复杂性。比较切合实际的理解可能是，从心理健康到心理异常是一个连续体，是相对的、动态的和可逆的。

二、美国心理学家马斯洛的心理健康思想

美国心理学家马斯洛的心理健康思想，独树一帜而且富有启发性。他认为，心理健康是只有少数精英人物才能达到的境界，他提出了心理健康的“精英标准”。马斯洛对心理健康研究的兴趣，始于大学时代对其两位导师，即本尼迪克特和魏特

海默的爱戴。他发现：这两位导师的身体外貌、文化背景等很多方面都不相同，但有许多心理特征是相同的；他们的心理都很健康，在学术上都很有成就，其能力都得到了充分的发挥，按马斯洛的话来说，就是达到了自我实现。马斯洛觉得，从这两位导师身上所体现出来的心理行为模式，或许可以作为一般人学习和追寻的样板。为此，他采用了自由联想、心理测验和人物传记等多种方法，去探讨包括林肯、杰弗逊、罗斯福、斯宾诺莎、赫胥黎等“自我实现者”的心理行为模式，提出了自我实现者以下的 15 种心理特征。

1. 全面和准确地知觉现实

自我实现者对世界的知觉是客观的、全面的和准确的，因为在他们在感知世界时不会掺杂自己的主观愿望和成见，或带有自我防御，而是按照客观世界的本来面貌去反映。与此相反，心理不健康者则是以自己的主观方式去知觉世界的，他们试图使世界与自己的主管愿望、焦虑和担心相吻合。

2. 接纳自然、自己 and 他人

自我实现者能够接受自然、自身及他人的不足与缺陷，而不会为这些缺陷而忧心忡忡。当然，对于可以改造或可以调整的不足与缺陷，他们会以积极的态度来对待，而对那些不可改变的不足与缺陷，他们能顺其自然，不会跟自己、他人和自然过不去。

3. 对人主动坦率和真实

在人际交往中，自我实现者具有流露自己真实感情的倾向，他们不会装假或做作，他们的行为坦诚、自然。一般而言，他们都有足够的自信心和安全感，这就使得他们足以真实地表现自己。

4. 以问题为中心，而不是以自我为中心

自我实现者热爱自己所从事的工作，献身于某种事业或使命，并能全力以赴。与常人相比，他们工作起来更刻苦、更专注。对他们来说，工作并非真正的劳苦，反而以为快乐恰恰寓于工作之中。

5. 具有超然于世与独处的需要

自我实现者以自己的价值和情感指导生活，不依靠别人来求得安全和满足，他们依靠的只是自己。他们一般都喜欢安静独处，这样做并不是因为害怕别人，也不是有意要逃避现实；而是为了在减少干扰的条件下，更好地深思、更全面地比较，以便去寻求更为合理的解决问题方案。他们平静安详、保持冷静，能安然地度过或顶住所面临的各种灾难和不幸。

6. 具有自主性，在环境和文化中能保持相对的独立性

自我实现者行为的动力，主要来自于自身内部发展和自我实现的需要，而不是来自于因缺少某种物质或精神上的东西需要外部的补充；因而他们更多地依赖自己而不是外部环境，能够抵制外部环境和文化的压力，独立自主地发挥思考的能力，自我引导和自我管理。

7. 具有永不衰退的欣赏力

自我实现者能够对周围现实保持奇特而经久不衰的欣赏力，充分地体验自然和人生中的一切美好东西。他们不会因事物的重复出现而习以为常、失去敏感；相反，他们对每一个新生儿、每一次日出或黄昏，都像第一次见到时那样新鲜、那样美妙。

8. 具有难以形容的高峰体验

高峰体验是人感受到的一种强烈的、心醉神迷的狂喜或敬

畏的情绪体验。当它到来时，人会感觉到无限美好，具有极大的力量、自信和决断意向，甚至连平凡的日常活动，也可以被提升为压倒一切的、妙不可言的活动。马斯洛认为，所有人都具有享受高峰体验的潜在能力，但只有自我实现者更有可能、更常得到这种体验。

9. 对人充满爱心

自我实现者所关心的不只局限于他们的朋友、亲属，而是扩及全人类。他们把帮助贫穷受苦的人视为自己的天职，具有同所有的人同甘苦、共患难的强烈意识，千方百计为他人着想。在自我实现者看来，他人的快乐就是自己的快乐，他们已把自己从满足自身狭隘需求的牢笼中解放了出来。

10. 具有深厚的友谊

自我实现者注重与朋友的友谊，他们交友的数目虽然不多、同伴圈子较小，但友情深切和充实。就对爱的理解来说，他们认为爱应当是全然无私的，至少应当是给予爱和得到爱同等重要。他们能够像关心自己一样，关心所爱者的成长与发展。

11. 具备民主的精神

自我实现者谦虚待人，尊重别人的权利和个性，善于倾听不同的意见。对他们来说，社会阶层、受教育程度、宗教信仰、种族或肤色，都是不重要的，重要的是他们是否掌握真理。自我实现者极少偏见，愿意向一切值得学习的人学习。

12. 明辨善恶

自我实现者有很强的伦理道德观念、是非分明，敢于对自己的行为负责，不文过饰非。

13. 富于创造性

自我实现者在某个方面显示出独到之处和创造性。虽然他们中某些人并不一定是作家、艺术家或发明家，但他们具有与儿童的天真相像相类似的能力，具有独创、发明和追求创新的特点。

14. 处事幽默、风趣

自我实现者善于观察人世间的荒诞和不协调现象，并能够以一种诙谐、风趣的方式将其恰当地表现出来。但他们绝不把这种本领用于有缺陷的人。他们对不幸者总是寄予同情。

15. 反对盲目遵从

自我实现者对随意迎合他人的观点和行为十分反感，他们认为人必须有自己的主见，认定的事情就应坚持去做，而不应顾及传统的力量或舆论的压力。他们这种反对盲目遵从的倾向，显然不是对文化传统或舆论的有意轻视，而是他们自立、自强的人格反映。

三、我国学者提出的心理健康标准

我国学者王登峰等人综合各方面的研究，提出了心理健康的8条标准：

1. 了解自我，悦纳自我

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又能接受自己，有自知之明：即对自己的能力、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价；对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求；对自己的生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法弥补的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的