

高校教师

心理健康概论

主 编 张桂华

哈尔滨地图出版社

高校教师心理健康概论

GAOXIAO JIAOSHI XINLI JIANKANG GAILUN

主 编 张桂华

副主编 张桂芬 宋 影

主 审 陆鸣鹄

哈尔滨地图出版社

· 哈尔滨 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

高校教师心理健康概论/张桂华主编. —哈尔滨: 哈尔滨地图出版社, 2006. 6

ISBN 7-80717-358-0

I. 高... II. 张... III. 高等学校—教师—心理卫生—师资培训—教材 IV. G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 058470 号

哈尔滨地图出版社出版、发行

(地址: 哈尔滨市南岗区测绘路 2 号 邮政编码: 150086)

哈尔滨理工大学东区印刷厂印刷

开本: 850mm×1 168mm 1/32 印张: 10.25 字数: 256 千字

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1~1 000 定价: 24.00 元

前 言

“振兴民族的希望在于教育，振兴教育的希望在于教师”。教育的质量取决于教师的品质。21 世纪对高校提出了改革和发展的新任务，也赋予了教师更重要的使命。教师是学校教育的关键所在，高校教师的心理健康状况直接或间接地影响着大学生及其他教师的心理与行为，对于人才培养及教师个人工作的成败也有极其重要的作用。《高校教师心理健康概论》主要面对新时期高校教师心理健康而编写，它既可以作为全日制或非全日制师范类非心理学专业的辅助教材，也可以作为教育工作者的参考资料，更可以作为高校教师提高心理健康水平、修身养性的一本工具书。

本书的特点是：理论上，从教师心理学的角度出发，引用近年来国内外新的研究成果阐述心理健康的基本理论，在内容的选择上有所突破。从教师心理健康的角度出发，阐述了教师心理健康问题、教师心理疾病；分析了高校教师心理健康对学生的影响以及高校教师心理健康的维护。教材编写方法上，在重点阐述相关理论的同时，主要考虑了对高校教师心理健康教育的实用性和对教师的指导性，表述尽可能深入浅出，简练精当，

以满足教师心理休养及健康的多方面需要。

在编写的过程中，我们参考了很多学者的研究成果、参阅了相关著作，在此深表谢意。

限于编者的水平，本书不妥之处在所难免，敬请各位同仁批评指正。

编 者

2006.5

目 录

第一章 绪论	(1)
一、心理健康教育来源	(1)
二、高校教师心理健康教育的意义	(3)
三、教师心理健康的研究方法	(9)
四、教师心理健康教育的原则	(13)
第二章 教师	(19)
一、教师的内涵	(19)
二、教师的特点、任务及领导方式	(20)
三、教师的心理特点	(25)
四、教师心理的年龄特征	(28)
五、教师的威信	(30)
第三章 高校教师心理健康的基本概念	(36)
一、心理健康的含义	(36)
二、心理健康的标准	(38)
三、高校教师心理健康的基本标准	(40)
第四章 教师的教学设计	(45)
一、设置教学目标	(46)
二、选择教学形式	(63)
三、设置教学环境	(78)
第五章 教师的有效教学	(80)

一、有效教学概述	(80)
二、有效教学的特征	(86)
三、针对不同课题的有效教学	(91)
四、针对不同类型学生的有效教学	(109)
第六章 高校教师的心理品质	(125)
一、教师的心理品质的概念	(125)
二、教师的心理品质包括的内容	(125)
第七章 教师的社会角色	(138)
一、社会角色的含义	(138)
二、明确教师角色观念的优点	(139)
三、教师的社会表现角色	(140)
四、教师的自我表现角色	(145)
五、教师的角色冲突	(147)
第八章 教师的个性	(152)
一、个性概念	(152)
二、个性具有的品质	(157)
三、教师个性的外在表现	(157)
四、教师的个性品质对学生的影响	(161)
五、不同类型教师的个性特征	(162)
六、教师应有的个性品质	(164)
第九章 教师的注意	(165)
一、注意概述	(165)
二、注意的特征	(166)
三、注意的形式	(171)
四、注意的种类	(175)
五、教师注意力品质	(178)

第十章 教师的人格	(183)
一、教师人格	(183)
二、教师人格的特征	(185)
三、教师人格的作用	(188)
四、教师人格的构成要素	(193)
五、塑造教师的人格魅力	(198)
六、高校教师人格的修养境界	(202)
第十一章 教师心理健康问题	(210)
一、教师心理健康状况	(210)
二、教师心理健康问题的表现	(213)
三、教师产生心理健康问题的原因	(221)
四、教师心理健康问题的诊断	(225)
第十二章 高校教师心理疾病	(237)
一、高校教师心理疾病的类型	(237)
二、高校教师常见的心理疾病症状	(245)
三、教师产生心理疾病的原因	(250)
四、教师心理疾病的预防	(258)
五、教师常见的心身疾病	(260)
第十三章 高校教师心理健康对学生的影响	(265)
一、大学生心理健康现状及表现	(265)
二、对大学生心理健康的教育措施	(270)
三、高校师生关系	(272)
四、师生互动的心理机制	(274)
五、学生的个别差异与因材施教	(276)
六、高校教师心理健康对大学生的心理影响	(286)
七、高校教师与学生人际沟通	(292)

第十四章 高校教师心理健康的维护.....	(299)
一、自我修养的提高.....	(299)
二、校长与教育行政的协助.....	(307)
三、专家的处理.....	(309)
四、社会支持系统.....	(311)
参考文献.....	(314)

第一章 绪 论

一、心理健康教育来源

当代心理健康教育问题，来源于 20 世纪初在临床医学中产生的心理健康运动。心理健康运动，由美国人比尔斯（G. W. Beers）提出。此人原为美国耶鲁大学的一位学生，在读书时期，比尔斯由于精神失常而被送进精神病院住院治疗，长达 3 年之久。由于当时的临床医学对精神病尚缺乏完备的认识，在治疗过程中采取了一些很不恰当的措施。病人在治疗过程中遭受了粗暴、残酷、痛苦的折磨及非人待遇。幸好由于不明的原因，比尔斯的病自然康复了。

比尔斯出院后，为了呼吁社会关注改进此类疾病的治疗，于 1908 年出版了一本名为《一颗失而复得的心》（又译为《我找回了自己》）的书，揭露了他在治疗过程中遭受到的非人待遇。比尔斯的书问世后，得到社会各界深深的同情、关怀与重视，强烈要求医务界改进工作。他在各方面的赞助与鼓励下，于 1908 年 5 月在康涅狄克州成立了世界上第一个心理健康（心理卫生）协会，推动了他所倡导的心理健康运动。该协会的工作目标是：

1. 保护心理健康；
2. 防止心理疾病；
3. 改善精神病患者的待遇；

4. 普及关于心理疾病的正确认识;
5. 同有关心理健康的机构合作。这五项目标集中到一点,就是要正确开展对心理健康疾病的防治。

在比尔斯倡导的第一个心理健康协会的推动下,全美掀起了一个蓬蓬勃勃的心理健康教育运动。1909年成立了“全美心理健康委员会”。1917年,出版了《心理健康》季刊,广泛宣传健康知识,在国内外引起了强烈反响。在随后的20年中,先后在加拿大、法国、比利时、英国、巴西、匈牙利、德国、日本和意大利等国相继成立了心理健康组织。1930年5月,于美国首府华盛顿召开了第一届国际心理健康大会。到会代表包括中国在内有53个国家,3042人。

在世界心理健康运动的推动下,我国在1936年于南京成立了中国心理健康协会。因抗日战争于翌年爆发,全民投入了抗日救亡运动,工作被迫停止。1948年由联合国教科文组织主持,建立了全世界心理健康联合会(W. F. M. H)。我国直到1985年9月,由北京安定医院牵头,重新举行了心理健康协会成立大会,并在一些省市地区的卫生部门建立了心理健康组织。1990年11月在北京师范大学召开了中国心理卫生协会大学生心理咨询专业研讨会。2000年2月在北京成立了全国中小学心理健康教育专业委员会。

简单回顾心理健康运动发生、发展的历史,可以看到,心理健康问题最初由改革临床医疗提出,随着这一运动的展开,其工作目标、活动范围、参与人员不断扩大。目前的心理健康工作内涵,不仅限于不同人群中的心理疾病的防治,同时关注到怎样培养健全的个性,以便能很好地适应高度复杂而紧张的社会环境的问题。心理健康的内涵大大扩展了。

二、高校教师心理健康教育的意义

教师心理健康教育，简而言之，即指提高教师心理健康水平的教育。高校教师心理健康教育是从提高高校教师的心理健康水平出发，通过有关心理健康经验的传递而确立的一种人际交往系统。

作为高校教师心理健康教育的人际交往系统，同其他教育一样，都是由教育者、学习者和所要传递的有关心理健康的经验组成的统一体。在心理健康教育系统中施教者，一般称为“辅导员”、“咨询员”或“心理医生”；受教者则可称为“求助者”、“垂询员”或“心理疾病患者”。这些说法，目前仅是我们提出的一种说法，尚未得到人们的广泛认可。

（一）高校教师心理健康教育的意义

“振兴民族的希望在于教育，振兴教育的希望在于教师”。教师是学校教育的关键所在，高校教师的心理健康状况直接或间接地影响着大学生及其他教师的心理与行为，对于教师个人工作的成败也有极其重要的作用。高校教师既是心理健康的主体，同时又是社会发展的个体。因此，教师心理健康对于教师个人、社会以及教师自身职业发展都具有重要意义，它表现在以下几个方面：

1. 教师心理健康对个人的重要性

高校教师心理健康有利于生理健康。心理健康对于个人来说，乃是事业成功之本、幸福之源，是至关重要的大事。因为从心理健康的根本意义上来说，就是主体在面临来自环境的挑战时，能充分利用其心理机制的调节潜能，做出适应性的行为和活动的抉择，才能事业有成。心理健康与生理健康关系极为密切。一方面，一个人的生理健康水平会影响心理健康水平。人的躯体

性疾病、生理缺陷会给人的心理特点和心理状态带来负面影响,使人产生焦虑、忧愁、烦恼、抑郁等不良情绪,影响人的情感、意志、性格乃至人际关系的和谐。另一方面,心理健康水平也影响生理健康水平。人生在世,面临境遇的挑战,将是不断的。“风雨人生路,难得平安程。弱者常悲感,强者得生存。为人当自强,心理必健康。”这乃是处世之道。只有健康的心理才能培养健康的身体。例如,乐观、愉快、自信、平和的心态有助于提高人的免疫能力,使人有效地抵抗疾病的侵袭,从而促进身体健康。而心理上的不健康,如长期的过度焦虑、忧虑、烦恼、抑郁、愤怒,会导致生理上的异常或病变,引发心身疾病。心身疾病是心理因素在疾病起因中占较大成分的疾病,或者说是主要由心理、社会因素引起、与情绪有关而呈现身体症状的躯体疾病。人是一个生理和心理紧密结合的有机整体,精神和躯体在同一生命进程中共同起着作用。只有心理上的强者,才能战胜一切困难。事业越大,困难越多,越要有较高的心理健康水平,才能凛然不惧,做出良好的适应性行为抉择,完成良好的适应性行动。从这一意义上来说,心理健康乃人生幸福之源。

2. 教师心理健康对社会的重要性

社会是人群的结合体。个人是社会生活的实体。心理健康的个人意义,同时意味着巨大的社会意义。从心理健康的社会作用来说,心理健康乃是强国之本。大学生是祖国明天的建设者,肩负着国家发展建设的重任,只有他们的心理素质提高,一切财富的创造才能有充分的后备保证。启迪民智,历来都是有远见卓识的政治家的强国之策。我中华民族之所以是优秀民族,在于具有勤劳、勇敢、好学、创新等特质,在于全民具有良好的心理健康水平。全民心理健康,乃是国家兴旺发达之源,富强之本。

3. 教师心理健康对职业的重要性

健康问题还不仅仅是个人的事情，它也影响着学生的心理健康水平。教师扮演着培养年轻一代健康成长的角色，负有重大的社会责任。教师是学生心目中的重要人物，是学生认同的楷模，在师生日常接触中，最能发挥潜移默化的作用。而且，心理健康的教师能通过教学历程影响学生，使学生的心理也健康发展。教师不但要付出许多时间和精力来教育学生，还要面对来自家长、学校的诸多要求以及现实环境的种种限制。因此，教师的职业十分辛苦，教师也承受着巨大的心理压力。许多因素会导致教师的心理健康水平下降，而心理不健康的教师一方面会因为成就需要不当、情绪不稳定，缺乏自尊心、自信心、责任心、使命感，缺乏竞争意识和合作精神，而阻碍自我发展；另一方面也会直接严重影响着教师的心理健康。同时，教师的言传身教对学生起着潜移默化的作用，教师心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵，只有心理健康的教师才有能力为学生创造出积极的成长环境，用智慧激发出学生的学习热情，用爱心培养学生的健康人格。特别是在当前，我国的教师心理健康教育不断普及和加强的形势之下，教师以自身健康的心理去影响学生，本身就是一种最具有说服力的心理健康教育。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。

（二）高校教师心理健康的研究对象

高校教师心理健康是研究高等学校教育和教学过程中，教育者心理活动现象，及其产生和变化规律的心理学科分支。它是一门介于教育心理科学和心理科学之间的边缘学科。

历史上的许多教育家已能够在教育实践中自觉地根据人的心理状态有针对性地进行教学。中国古代教育家孔子就提出“不愤不启，不悱不发”的启发式教学方法。古希腊的苏格拉底也提出

“我不是给人知识，而是使知识自己产生的产婆”这样的教育心理学思想。

近代西方教育思潮倾向于把教育学理论建立在心理学研究成果的基础上，这是促进教师心理健康的前提条件。德国心理学家赫尔巴特的著作《普通教育学》、《心理学教科书》等书，对教育心理学的建立起到开拓作用。虽然当时尚未使用“教育心理学”这一名称，但实际上已经把教育学与心理学结合成为一个不可分割的统一体。

赫尔巴特在教学理论中，把教学分为教育的教学和非教育的教学两种，前者指伦理、道德、意志、性格的培养，后者指传授知识、技能的智育活动，这两方面都必须以心理学理论为基础。在讨论教育和教学问题时，他特别重视“兴趣的引起”，并把兴趣分为经验的兴趣、思辨的兴趣、审美的兴趣、同情的兴趣、社会的兴趣和宗教的兴趣等六种。这些心理状态，可以引导学生的注意力定向，并引起心理快感，促进思想活泼和精神旺盛。对兴趣的研究成为把教育学和心理学联结起来的一个重要联结点。赫尔巴特之前的裴斯泰洛齐在教育实践和教育思想上对启发后来的教育理论家重视心理学在教育上的作用也起了一定的影响。

实验心理学的产生是教育心理学成为独立学科的另一重要条件，这导致实验教育学的出现。实验教育学是教育心理学的先驱，是实验心理学与教育学结合的产物。德国的莱和莫伊曼都把实验心理学的理论广泛地与教育和教学理论相结合。莱和莫伊曼所著《实验教学论》一书，实际上是以教育心理学为内容的著作，为教育心理学成为心理学中的独立学科奠定了理论基础。

测验学在教育心理学的形成发展过程中起到了重要的触媒作用，它促使教育学和心理学的结合，为教育心理学的诞生提供了理论依据和研究方法。教育学上常提到因材施教原则，是由于教

师存在着个别差异。如何适应个别差异而因材施教，则是教育学和心理学的共同课题。智力测验和教育测验是实行班级教学制度所必须掌握的两种了解教师心理状态和教学效果的工具。学校招生和入学后测量学生的学业成绩以及对教师的个案研究，都要应用各种测验。

教育心理学成为一门独立的实验科学，应该归功于桑代克。他于1903年出版《教育心理学》一书，以学校情境详尽说明学习的概念，这是近代教育心理学的真正开端。1913年，这一著作扩充为三大卷，内容包括人的本性、学习心理学、个别差异及其原因三大部分。他提出学习的三大定律（效果律、准备律、练习律）及个别差异理论，成为20世纪20年代前后教育心理学研究的重要课题。由于桑代克把教育心理学研究的重点放在学习心理方面，导致了中国的教育心理学界长期把学习心理作为教育心理学研究的主要对象。

20世纪20年代前后，行为主义心理学、格式塔心理学和精神分析等学派的学说传入中国，对近代中国教育心理学产生一定影响。格式塔学派介绍到中国以后，教育心理学开始重视“顿悟”在学习中的地位，不再局限于尝试错误、刺激与反应等联结主义，心理学所提出的教育心理学问题，使教育心理学的研究范围扩展到桑代克的学习三大定律之外的“顿悟”问题，也将格式塔学派的“整体的概念”，“转移的概念”、“精确律”、“完成原则”等原理、原则应用到教育上来。

行为主义理论则促使20世纪30年代的中国教育心理学界重视人的行为的研究，注意环境对人的心理的影响。弗洛伊德的精神分析学派使教育心理学重新重视意识的研究，特别是潜意识和下意识问题。教育心理学重视情感在教育 and 教学过程中的作用，把心理卫生知识引进教育和教学过程中，也都是受这一学派的影响。

响。

巴甫洛夫学说传入中国以后，在 20 世纪 50 年代不仅影响了心理学的基本理论，也影响了教育心理学。他的两种信号系统学说，给教育心理学提供了新的理论根据，也给教育心理学找到了与自然科学相联系的纽带。第二信号系统学说的提出，使儿童言语与思维的问题成为教育心理学研究的主要对象。

教育随着社会的发展而发展，为适应教育发展的需要，教育心理学的任务不断增加，研究对象的范围逐渐扩充。教育心理学在发展初期偏重于学习心理的研究和学习律的讨论，并且大多集中于智育方面的问题。随着教育对人的全面发展的日益重视，也就越来越重视道德行为、道德情感以及审美情感的培养。

近代科学的发展，特别是近代生物学、人类学、社会学、医学及精神病学的发展都对高校心理健康教育产生影响，促使它不断更新内容，以适应社会发展的要求。第二次世界大战以后，西方教育心理学家曾对教育心理学的任务和对象提出具体建议。

1947 年，美国心理学会成立了对教育心理学研究进行规划的委员会，认为教育心理学应包括五个方面，即人类生长和发展，包括遗传与环境，一般生长和发展，社会与情绪的发展，动机的基本理论，智慧、兴趣，以及个别差异等；学习，包括学习的本质，影响学习的因素，学习的动机、技能、推理与问题解决、态度、特殊科目的学习，以及训练的转移等；人格与适应，包括情绪，教师与教师的心理卫生，特殊儿童，品格，以及社会活动；测量与评价，包括测量的基本原则，智力与性向的测量，学习的测量，适应的测量，以及测量结果的应用；教育心理学的方法与技术，包括教育问题的科学研究，统计技术，以及为教师所提供的研究方法。

美国《心理学年鉴》综合各方面比较一致的意见，认为教育