

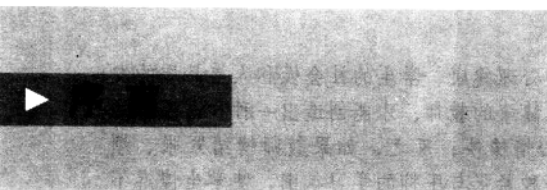
■ 辽宁省中小学教师继续教育培训教材

班主任 专业成长

BANZHUREN
ZHUANYECHENGZHANG

辽宁省教育厅组织编写

辽宁人民出版社



教师健康的心理是教师综合素质中的重要组成部分，它对教师的思想道德素质、文化科学素质、身体素质和工作质量的提高将产生直接影响。中小学教师在学习、生活和工作中会产生一些心理问题，如果得不到及时有效的心理调控和科学的心理咨询与辅导，有些问题如不及时解决，不仅会对教师身心健康产生不良影响，有时还将会对学生、对同事、对团队造成伤害。所以，在中小学开展教师心理健康教育，培养教师良好的心理素质，是教师自身综合素质提高和专业成长的需要，是提高中小学教师队伍整体素质的重要举措，是现代教育的必然要求，是广大教育工作者面临的一项紧迫任务，具有十分重要的现实意义。

中小学教师心理健康是教师完成工作职责的必要条件，是教师综合素质的核心要素之一。一方面，健康的心理是教师良好身体素质的必要条件，心理上的健康会增强身体机能进而促进生理健康；另一方面，教师心理健康与其工作积极性、创造性、持续性密切相关。只有教师处于积极、健康的心理状态，才能充分发挥其主动性与创造性，积极投入工作，充分发挥潜能，因而取得令人满意的工作效果。

教师心理健康是促进学生心理健康教育的保证。教师心理



健康直接影响学生的心理健康、学生的社会性和人格品质的发展。只有心理积极、健康的教师，才能创造出一种和谐温馨的学习气氛，使学生心情愉快；反之，如果教师情绪紧张、烦躁、忧郁，会产生一种紧张与压抑的学习氛围，使学生惶恐不安；教师存在心理情绪问题及其导致不适宜的教育行为也会直接伤害学生的自尊心、自信心，使学生过度焦虑、压抑，甚至抗拒、逆反，进而影响学生人格、情感的健康发展，并极易导致学生丧失学习兴趣和积极性，丧失学习动机与进取心，最终直接影响学生的学习过程和效果。

教师必须要有良好的职业心理素质，加强自身的心理健康教育，调整好自己的心态，掌握调节心理的方法和技巧，经常反思自己的教育和教学行为，及时排除不良的心理行为，始终使自己处于一种积极、乐观、向上、平和、稳定、健康的状态，以高度的责任感、理智的师爱、丰富的情感和健全的人格素质投入到教育教学中去，真正成为“人类灵魂的工程师”。

目前，中小学教师心理健康问题有不同的表现形式。如，有的不能调节自己的不良情绪，产生压抑、偏激或悲观等不良情绪。有的遇到挫折容易产生强烈的心理失衡，产生诸如嫉妒、自卑、抑郁或攻击性行为等。有的不能与学生、同行、领导融洽相处，产生孤独、抑郁、焦虑等不良心态。因此，科学地分析中小学教师存在的心理健康问题，并找到形成的原因，这对做好预防教师心理问题的发生及提高教师心理健康水平的工作，是很必要的。根据我省中小学教师培训计划，“十一五”期间，将对全体中小学教师开展心理健康教育，并采用多种途径和方法提高中小学教师心理健康水平，使广大中小学教师具备良好的心理品质。

首先，要加强教师心理健康教育培训工作。我们要按照教育部下发的《中小学心理健康教育指导纲要》中的要求，积极开展心理健康教育培训。并有计划、分期分批地培训骨干教

师。要把对教师心理健康教育的培训工作，列入在职教师继续教育的培训计划。特别要重视向广大中小学教师普及心理健康知识，逐步使中小学教师掌握心理保健与心理调适方法。

其次，学校要加强校园文化建设。经常组织丰富多彩、健康文明、喜闻乐见的文体娱乐活动，丰富教师的课余文化生活，让教师的情感交流、宣泄的渠道畅通，在活动中得到心理补偿。培养教师各方面的生活情趣，如：学习音乐、绘画、舞蹈、练习书法。积极组织各类社交活动，鼓励教师不断丰富生活内容，拓展生活空间，提高生活质量。

再次，教师要重视心理保健与调适。心理保健主要是心理问题与疾病的预防，而心理调适是侧重解决与消除心理问题。对中小学教师心理问题与疾病，要以保健预防为主，重视保健与预防工作。中小学教师在校内外都面临着激烈的竞争，在工作与生活上也面对诸多的矛盾，诸如竞聘上岗、师生关系、领导关系、家庭关系、工作和娱乐、工作与发展、教育理想与现实等一系列问题，都会造成教师的心理问题发生。为了预防和解决教师的心理问题，教师自己一定要学会心理保健与心理调适的方法。

为了有组织、有计划、系统地开展中小学教师心理健康教育工作，辽宁省教育厅组织编写了《中小学教师心理健康指南》一书。全书共分8章。第一章 中小学教师心理健康概述。主要介绍了中小学教师心理健康的意义、标准、现状、途径和方法；第二章 中小学教师和谐的人际关系。主要从教师正确自我认识、师生关系、教师与他人关系角度，探讨中小学教师如何建立和谐的人际关系；第三章 中小学教师抗挫折能力的培养。主要讲述了抗挫折能力培养的意义、中小学教师常见的挫折、挫折后的反应与控商的培养方法；第四章 中小教师的心理保健。主要讲述了中小学教师心理保健的概念、作用、心理保健的基本要素与方法。第五章 中小教师的心理



调适。主要述说了中小学教师心理调适的意义、常见的心理问题与心理调适的科学方法；第六章 中小学教师常见的心理问题咨询。主要概述了中小学教师的人格障碍、神经症及常见的心身疾病等方面的问题；第七章 中小学教师的角色。主要论述了中小学教师的角色意识、角色构成、教师角色的冲突及解决与教师角色的培养及转变；第八章 中小学教师职业心理的发展。主要阐述了中小学教师的职业性质、特点、教师职业心理素质、成熟的标准与教师职业心理发展的基本途径等内容。

全书选择这些内容的目的是让中小学教师了解心理健康的内容，在工作中处理好人际关系，提高抗挫折能力，掌握心理保健和心理调适方法，避免各种心理问题出现，扮演好教师的角色，促进教师职业心理发展。

全书体例模式基本上按照五大模块来构建，即：格言警句、内容提要、案例剖析、理论探索、问题思考。

本书尽量吸纳了国内外最新的心理健康教育研究成果，引用了最新的例案与资料，相信广大教师阅读后会感到耳目一新。

本书作者是来自于基础教育研究机构和教学一线的教师，是长期从事心理健康教育的研究与实践者。本书的内容强调实用性与可操作性。书中很多案例是作者的亲历所为，有些内容是调研后概括总结出来的。

如果广大中小学教师阅读后，有所启迪、促进了心理健康，使我们都快乐地生活，那么就达到了我们写作本书的目的。

序 言	(1)
第一章 中小学教师心理健康概述	(1)
第一节 中小学教师心理健康的意义	(1)
第二节 中小学教师心理健康的标准与自测	(8)
第三节 中小学教师心理健康的现状	(14)
第四节 中小学教师心理健康教育的途径和方法	(22)
第二章 中小学教师和谐的人际关系	(30)
第一节 中小学教师和谐的人际关系概述	(30)
第二节 中小学教师正确认识自己与自我完善	(36)
第三节 中小学教师与学生的关系	(40)
第四节 中小学教师与他人的关系	(48)
第三章 中小学教师抗挫折能力的培养	(60)
第一节 中小学教师抗挫折能力培养的意义	(60)
第二节 中小学教师常见挫折及挫折后的反应	(66)
第三节 中小学教师抗挫折能力培养的方法	(73)
第四章 中小学教师的心理保健	(90)
第一节 中小学教师心理保健概述	(90)
第二节 中小学教师心理保健的基本方法	(95)

▶ 目 录

第五章 中小学教师的心理调适	(125)
第一节 中小学教师心理调适概述	(125)
第二节 中小学教师心理调适的科学方法	(132)
第六章 中小学教师常见的心理问题咨询	(161)
第一节 中小学教师的人格障碍	(161)
第二节 中小学教师神经症咨询	(185)
第三节 中小学教师常见的心身疾病	(197)
第七章 中小教师的角色	(211)
第一节 中小学教师角色概述	(211)
第二节 中小学教师角色的冲突及解决	(223)
第三节 中小学教师角色的培养及转变	(228)
第八章 中小学教师职业心理的发展	(237)
第一节 中小学教师职业心理概述	(237)
第二节 中小学教师职业心理发展的阶段与途径	(245)
参考文献	(258)
后 记	(259)

中小学教师心理健康概述

保持健康，这是对自己的义务，甚至也是对社会的义务。

——(美) 富兰克林

健康是人生第一财富。

——(美) 爱默生

目前我省对中小学生的心理健康教育的研究是十分重视并比较深入的，而对中小学教师的心理健康教育的研究与重视还是很不够的。本章主要讲述了中小学教师心理健康的意义、标准、现状、进程与方法。

第一节 中小学教师心理健康的意义

一、中小学教师的心理健康是学生健康成长的需要

一位从事了多年班主任工作的刘老师曾私下向心理医生求助。在刘老师的课堂上总是有学生窃窃私语、传字条，自己在讲台上讲得大汗淋漓、口干舌燥却没有人理会。他觉得自己虽然手执教鞭，却是一个“孤独的玩偶”。这种不被重视、被遗弃的感觉紧紧包围着他，也让他的性格变得暴戾狂躁。经常惩罚学生，在跟学生交谈时，他会随口呵斥，动不动就摆出居高临下、命令、责备的姿态，要求学生不准再发表任何意见，必



须安安静静听他讲完。在班里，常常一些小事都能惹得他勃然大怒，学生实在无法忍受他的“语言暴力”，严重地影响了学生的心理健康。

（一）教师的心理健康直接影响学生的心理健康

教师的心理健康问题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。学生每天在学校与教师的有效接触时间长达六七个小时。在学校教育教学中，教师的一个表情、一个皱眉、一个微笑对学生的影响，都是深刻而长久的。心理健康的教师能很好地设计促进学生身心健康发展的良好心理环境。教师不健康的心理及其行为，诱发并强化了学生不健康的心理及其行为。

研究表明，心理健康水平高的班主任，他们的学生心理健康水平也高，反之亦然。

教师的心理健康水平不高，就容易心情烦躁、发怒、情绪压抑、缺乏兴趣、不耐烦、丧失幽默感、神经过敏，还容易引起疲劳和多种身心疾病。国内媒体报道的个别教师殴打或体罚学生之类的事件，其中不排除有教师心理健康的原因。某些教师个性有缺陷，脾气暴躁、情绪容易失控，或表达情绪的方式欠妥当，就容易把不良情绪发泄到学生身上，甚至诉诸武力。

与体罚相比，另一种是心罚，它是更严重、更持久的伤害。一些教师采取违背心理健康要求的做法，从心理角度对学生处罚，讽刺挖苦、漫骂歧视，采取粗暴的态度和做法。也有一些虽然不是教师有意识地想惩罚学生，但客观上产生了这样的效果，比如轻视学生的感情或需要、办事不公平，当学生有了过失时批评过重，或未做调查就轻易地下结论，以致学生觉

得十分委屈，感情受到伤害。我们在对儿童青少年的心理咨询中发现，某些教师的不当言行给他们留下的伤害是不可低估的，有的因此而痛恨某个教师、某门课程，甚至痛恨所有的教师、痛恨学校和学习。有的因此改变了自己的某些个性，变得内向、寡言、退缩，产生学校恐惧症、教师恐惧症。

教师不健康的心理，损坏了教师形象，削弱了教师的人格影响。“教师要想使学生成为什么样的人，自己首先是这种人”，教师的劳动具有以人格塑造人格的显著特点，教师的人格时时都在参与教育的全过程，一言一行都在教育着学生，影响着学生的身心发展。企业家讲“人品即产品”，心理不健康的教师又怎能为国家和社会培养出好的“产品”呢？

（二）教师的心理状况会影响教师对学生的态度和评价

心理状况不好或心理不健康的教师，对学生的态度与评价多是消极的。常常表现出态度生硬，没有耐心，总看学生的缺点，动不动就批评学生。而心理健康的教师正好相反，在日常工作中，对学生与同事态度温和，积极向上，看到光明的一面多，总是赏识学生，热爱教师这一职业，有教师荣誉感，能以教育为乐事，对学生说服教育有耐心，在教学中有教育机智和教育责任感等。

（三）教师的心理健康直接影响学生的知识学习

心境不好的教师，很难营造愉快、轻松的课堂教学环境，他们常表现得烦躁、易怒、容易冲突、喜怒无常、情绪不稳定。教师情绪不稳、常烦躁，学生也会受影响，如学生常处于紧张和焦虑之中，学习效率不高，效果不佳，长此以往，会导致心理问题，甚至疾病。相反，教师心态健康向上，生活态度



积极，教学积极，就会想方设法不断改进教学方法，因材施教，学生也会同样积极地学，积极地思考。因为教师积极的情感、健康的心理会诱发学生的积极情感，促进学生健康心理的形成，对建立良好的师生关系，营造轻松、愉快的课堂气氛，以及增强学生接受与理解知识的能力均有直接的、积极的影响。

教师心理健康的程度，对教育行为的性质是良性的、中性的，还是恶性的，以及教育效果会产生直接或间接的影响。优秀的教师，不仅仅思想解放、观念开放、业务精湛，而且都具备优秀的心理品质。不以物喜，不以己悲，保持一种健康的、稳定的、成熟的心理状态，没有这种良好的心理素质，就不可能产生健康的教育行为，也就难以培养一大批高素质的适应知识经济和网络经济的人才。

没有教师创新的心理品质，就没有创造性的教学，也就难以培养大批崇尚科学的创造性人才；没有教师宽厚博爱的胸怀，就没有高尚的师爱与师德，也难以培养充满爱心、讲求民主的合格公民；没有教师稳定的情绪，就没有成熟的教育教学的艺术技巧，也难以培养高素质的建设者。

僵硬、呆板、教条化的教学方式，说明教师缺少创造性的心理品质；各种形式的体罚、侮辱学生现象的发生，说明教师不良的性格特征和人格特征；不思进取，鄙弃教师工作，说明教师不健康的职业心理特征。

（四）教师的心理健康直接影响师生关系

如果教师心理不健康，就难以正确理解学生的心理与行为，会采取不合常理的态度、方法来对待问题，使师生间产生矛盾与冲突。有的教师常常抱怨现在的学生越来越难教，这有多方面的原因，但教师心理素质不高，没有形成良好的师生关系是其中一个重要原因。教师和学生对立的状态不利于学生学习，不良的师生关系会导致学生的心理疾病。一位好的教师，

应该能妥善解决师生对立的问题，使学生得到正确引导和转化，这在很大程度上取决于教师良好的心理状况。

调查表明，心理不健康的教师更容易体罚学生，也容易打击、斥责、对学生使用语言暴力，也就是容易心罚学生。调查中发现，有的学生至今还记得当年老师的一句话、一件事给他们的深刻影响，他们衷心地感谢这些教师：绝大多数学生是由于得到了教师的鼓励、安慰、支持、理解、信任或者是妥善的处理而克服了困难、走出了误区。

无论体罚还是心罚，都是有害学生身心健康的行为，是违背教师职业道德的，也是教师心理健康意识不强，甚至是教师心理健康问题的反映。职业道德要求是一种规范性制约，而只有当教师清楚地意识到自己的一言一行对成长中的儿童青少年所具有的重要性，以及重视提高自己的心理健康水平时，师生关系才能获得新的发展，对学生的影响才能更积极、更有效。

（五）教师的心理健康直接影响学生个性的发展

学生的性格正在形成过程中，在学生的成长过程中，教师是重要的人，是参照，是榜样。特别是中小學生，由于认知水平有限，学生辨别是非的能力还不够，还没有形成独立的自我，很容易模仿别人，尤其是教师和家长。前苏联教育家苏霍姆林斯基说过：“人只能由人来建树，……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、自我意识去施加影响。”教师情绪好不好，喜不喜欢工作，都会影响学生；教师若惩罚、报复学生，学生会形成敌视和对抗的习惯，形成心理障碍；教师处事不公、乱用权力，会影响学生对整个社会的看法。

大量的研究和事例表明：儿童青少年时期是一个人人格奠定和发展的关键期，对其一生的成长至关重要。由于教师所具



有的天然的权威性和影响力，因此教师的一言一行，如积极关注、热情鼓励、消极暗示、负面指责等，对于学生的影响是绝不可低估的。教师是学生心目中的重要人物，是学习的榜样，对学生最能发挥潜移默化的作用。

教师若缺乏健全的人格，如赏罚无度、喜怒无常、冷淡、过于严厉等，就容易引起学生的无所适从情绪，被这种情绪困扰，有的学生会产生极度不适应感，甚至发生心理障碍。对成长中的儿童青少年来说，教师的人格和心理健康比教师的专业学科知识和教学方法更为重要。教师不仅是在对学生传授知识，更是在塑造个性、人格。

二、中小学教师的心理健康是教师促进自身健康的需要

年轻的初中英语教师小琴，有一个4岁的女儿，丈夫在乡政府工作。工作与家庭都让人羡慕。她说：“从女儿出生以后，我的脾气变化很大。原来热情活泼，现在却很容易激动，经常为一些小事发火。只要学生不听话或女儿调皮我就会很生气，常常进行惩罚。”

因为她的脾气，她经常与丈夫发生矛盾，使夫妻感情受到伤害。有一天晚上，因为有学生的试卷要批改，她就让女儿早点睡觉。女儿不肯上床，还大闹起来，她就顺手拿起尺子，打女儿的屁股，丈夫边夺尺子边骂她：“狠得像后娘。”

她对学生的严格，在学校里也是出了名的。学生上课不准讲一句无关的话，每篇课文都要求背诵，单词要求全部听写出来，错一个单词罚抄10遍等等。“我做事喜欢尽善尽美，也要求学生尽力而为。学生年纪小可塑性强，如果不对他们严格要求，就会耽误他们成才。”她经常这样说。但是，学生似乎并不领她的情，因为她批评学生声音大，好似雷声震动，学生们背地里叫她“雷母”。小琴老师一天总是与别人生气，工作

效率很低，生活也不幸福，后来她还得了心脏病。

（一）教师的心理健康影响生理健康

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、生理缺陷会给人的个性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。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，引发身心疾病。

（二）教师的心理健康影响工作效率

教师的心理健康水平较高会使其在智力、情感、意志等方面机能都得到正常发挥，从而有助于提高工作的效率。心理健康的人能客观地评价、自如地应对客观环境，其心理倾向和行为与社会现实的要求之间的关系基本上协调。个体与环境能取得积极的平衡，就能以正确的态度和方法来对待矛盾和处理问题，也能以平和的心态对待生活中的挫折，一般不会因偶尔的失败而丧失信心，其工作和学习效率必然优于心理不健康的人。

（三）教师心理健康还直接关系到教师的人际关系好坏

教师心理健康会直接影响教师的人际交往态度与行为，影响其师生关系、同事关系，而且还会影响其家庭关系、家庭生活环境与质量。



第二节 中小学教师心理健康的标准与自测

一、中小学教师心理健康的标准

(一) 心理健康的概念和标准

根据联合国世界卫生组织（WHO）的定义，心理健康不仅指没有心理疾病或变态，不仅指个体社会生活适应良好，还指人格的完善和心理潜能的充分发挥，亦即在一定的客观条件下将个人心境调整到最佳状态。目前，在我国，心理健康既指心理健康状态，也指维持心理健康，预防心理障碍或行为问题，进而全面提高人的心理素质的过程。

根据以上所述的概念，心理健康的标准应包括社会适应（或生存）标准和发展性标准。大部分中国心理学者认为心理健康的标准是：

1. 认知功能正常；
2. 情绪反应适度；
3. 意志品质健全；
4. 自我意识客观；
5. 个性结构完善；
6. 人际关系协调；
7. 社会适应良好；
8. 人生态度积极；
9. 行为表现规范。

（二）中小学教师心理健康的标准

从横向角度考虑，对于不同的社会群体，其心理健康的标准也应体现其群体的特殊性，即我们应该对教师群体的心理健康标准做更具体的诠释，使之既包含一般的心理健康标准的共性，同时也体现出教师职业的特殊性。根据我们的研究与认识，教师心理健康的标准至少应包括以下几点：

1. 认同教师角色，热爱教育工作

教师角色的认同，即对自己了解恰当并能愉快地接受自身职业。这是教师心理健康的最基本标准之一。心理健康的教师应该承认教师这种专业身份，并愉快地接纳这一职业，应该有足够的职业自居心理。而教师在角色认知上的不健康则表现在对教师价值观的认知缺陷，即不能理解自身价值，不能接纳教师身份；对自身的优势认知不足，对教师工作存在自卑、气馁心理；对自身劣势的估计不足等等。

认同教师角色，热爱教育工作，还体现在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。

2. 有良好和谐的人际关系

教师的人际关系是否良好，是衡量教师心理健康的另一指标。人际关系是人与人在交往和相互作用中形成的直接的心理关系。教师的人际关系主要表现在教师与学生的人际关系、教师与学校领导的人际关系、教师与学生家长的人际关系以及教师之间的人际关系。这种教育人际关系构成教师工作、生活的特殊环境，对教师的工作和心理状态产生影响。这种特殊的教育环境，一部分是受外界力量的影响而变化的；另一部分则是受教师自身力量的影响而改变的。能否搞好教育人际关系，关键在教师本人的心理水平和处理各种教育人际关系的心理素质。有些教师不安心工作，不是学校的物质条件差，不是待遇



低，也不是自己的业务能力不能适应学校的要求，而是搞不好人际关系。

要取得和谐的教育人际关系，教师必须从自己做起，设法缩小教师群体间彼此的心理距离，消除彼此间的隔阂，加强相互了解和谅解。缩小彼此的心理距离，首先要取得认知上的一致性，彼此认知上的差异越小，心理距离也越小。当然，要完全做到认知上的一致是不太可能的。但只要彼此能够互相谅解、求同存异，也可以缩小心理距离，从而拉近心理距离。

作为教师，为了搞好人际关系，还必须努力完善自己的心理品质。心理品质是人际吸引中深层的、稳定的因素。人们一般都喜欢与热情开朗、富有幽默感和同情心、具有高度社会责任感的人交往，而不喜欢与冷漠、古板、心胸狭窄、动摇不定、自私自利的人交往。因此，教师要改变人际关系的不利因素，提高自己的人际交往水平。具体表现在：

(1) 在师生之间、教师之间、与学生家长和学校领导之间，能够了解彼此的权利和义务，将关系建立在互惠的基础上，其个人思想、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、厌恶等负面情绪；

(4) 积极与他人进行真诚的沟通。教师良好的人际关系在师生互动中则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。

3. 能正确地了解自我、体验自我和调控自我

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；