



Youxin Jiaoshi

Bibei de Xinli Suzhi

优秀教师 必备的 心理素质

主编

成才教育研究

心理素质直接影响着学生的发展，在面对社会
步和知识的不断更新时，许多教师显露出不
他们在传递科学文化知识时，仅仅停留在单
传授层面上，而没能注重学生的成长和发
展，对学生的影响仍然停留在育人的外在形式上，而
没有转换到育人的本质内容上，即学生适应社会的能
力。这种状况的存在，让我们感到提高教师心理素质的
水平迫在眉睫。



电子科技大学出版社

Aladdin
优秀教师成长丛书

主编

优才教育研究院

优秀教师

必备的心理素质



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

优秀教师必备的心理素质 / 优才教育研究院主编.

—成都: 电子科技大学出版社, 2013.8

(优秀教师成长丛书)

ISBN 978-7-5647-1585-4

I. ①优… II. ①优… III. ①优秀教师—心理素质

IV. ①G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 079027 号

优秀教师成长丛书

优秀教师必备的心理素质

优才教育研究院 主编

出版: 电子科技大学出版社 (成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦
邮编: 610051)

策划编辑: 曾 艺

责任编辑: 曾 艺

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 北京旺鹏印刷有限公司

成品尺寸: 165mm×225mm 印张 10 字数 145 千字

版 次: 2013 年 8 月第一版

印 次: 2013 年 8 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-1585-4

定 价: 21.80 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

目 录

第一章 教师的素质与心理素质	1
第一节 素质与心理素质	1
第二节 教师的社会角色	5
第三节 教师的职业特点	7
第四节 对现代教师的素质要求	9
第五节 教师具备优秀心理素质的意义	15
第六节 教师心理素质的组成部分	17
第二章 教师要具备健全的自我意识	23
第一节 教师的自我意识	23
第二节 教师自我意识的缺陷	29
第三节 教师要认识和接受自我	33
第四节 教师要展示和控制自我	38
第五节 教师要完善和超越自我	41
第三章 教师要自觉提升认知素养	45
第一节 教师的感知能力及其特点	45
第二节 提高教师的感知水平	50
第三节 教师观察力的提升	53
第四节 教师记忆力的提升	57
第五节 教师思维能力的提升	61
第四章 教师要学会情绪情感调控	66
第一节 教师的情绪与情感	66



第二节 教师情绪情感的功能	70
第三节 教师应具备的情绪素养	75
第四节 常见的教师情绪困扰类型	79
第五节 教师对情绪的调控	83
第六节 在教学中运用情感规律	87
第五章 教师要不断完善人格塑造	91
第一节 教师人格及其意义	91
第二节 教师人格的特征	96
第三节 教师健全人格的塑造	99
第四节 创造性教师的人格特征	102
第五节 创造性教师的人格塑造	107
第六章 教师要实现人际交往和谐	110
第一节 教师人际关系及其影响因素	110
第二节 教师与学校领导的交往	115
第三节 教师与同事的交往	117
第四节 教师与学生的交往	120
第五节 教师与其他人的交往	126
第六节 交往中教师形象的塑造	130
第七章 教师要提高心理健康水平	135
第一节 教师的心理健康	135
第二节 教师的心理健康与学生的关系	138
第三节 教师要做好心理调适	140
第四节 教师要实现心理和谐	144
第五节 教师心理健康是一项系统工程	148

第一章 教师的素质与心理素质

教师的职业是一种特殊的职业,教师所扮演的社会角色具有多重性和复杂性的特点。教师角色的多重性决定了教师素质的多样性。教育工作是塑造完美个性的工作,教师的职业是用心灵去浇灌心灵的职业,教育工作的这一特殊性决定了教师心理素质的重要性。要让学生具有良好的心理素质,首先教师要有良好的心理素质。教师要深刻理解良好的心理素质在教师整体素质中的重要作用和意义,从而增强自我完善的主动性和自觉性。

第一节 素质与心理素质

一、素质的含义

现在,素质这个概念在学校教育活动和社会生活中被广泛使用。其实,素质最早作为一个专门术语,是指“事物的主要成分或质量”,即“事物本来的性质”。对素质的研究,理论界大多用“狭义”和“广义”之分的说法。

狭义的素质是指有机体天生具有的某些解剖生理的特性,主要是神经系统——脑的特性、感觉器官及运动器官的特性,一般称为“遗传素质”。素质是人的身体、能力、个性乃至整个心理活动形成与发展的自然前提和基础。但狭义的素质概念难以说明人发展的差异性原因,缺乏更广泛的教育上的适应性,而广义的素质概念可突破其局限,并具有教育学的意义。

我们在日常生活和教育活动中提及的素质和素质教育中的素质是指广义的素质,即个体由先天的遗传条件和后天的环境、教育的影响,通

过个体自身的认识与社会实践，养成的稳定的并能长期影响人身心发展的基本品质和结构，也可称之为素养。素质是制约人的活动方式、水平和质量的内在因素。

二、素质的特征

素质是人的基本特质，是十分复杂的身心现象，其表现特征如下：

1. 潜在性

素质是人的潜能，是人的品质、才干形成及发挥作用的内在源泉。当我们说某人的素质好的时候，总是指这个人的品行、学习、活动、工作方面具有较大的潜在能量。

2. 整体性

人的素质是一个综合的整体结构，其构成要素之间是互相依存、互相渗透、互相制约和互相促进的，在实践活动中也往往表现出整体效应。

3. 稳定性

人的素质是种内化了的、以某种机能系统或结构形式在个体身上固定下来的概括化的东西，在各种活动中经常表现出来。

4. 发展性

人的素质总是按照一定的规律逐步发展形成，随着社会经济发展、科技进步而不断发展着可变量，并从较低水平到较高水平，不断扩展、深化和延伸。

5. 统一性

素质的诸多特点不是单一孤立存在的，而是具有辩证统一的特性，即遗传性与习惯性、内隐性与现实性、稳定性与变化性、个体性与整体性的辩证统一等。

三、心理素质的含义

现在几乎每一种行业或职业都比较强调心理素质的重要作用。对运

动员来说,比赛时的心理素质对比赛成绩很重要;对学生来说,考试时的心理素质对考试的结果很重要;对演讲者来说,临场的心理素质对演讲效果很重要;对演员来说,在观众面前表演时的心理素质对表演效果很重要等等。心理素质从来没有像现在这样受到人们的普遍重视。

心理素质最初的含义是一种狭义的法,专门指人的协调和平衡方面的机能。20世纪70年代末和80年代初,“心理素质”首先在一些体育新闻和各类关于运动员比赛后评论以及心理训练方面的报纸杂志中出现。以后逐渐扩展到各类人才素质的培养和教育的文章中。20世纪80年代体育运动事业引起了人们的普遍关注,各种运动员比赛的结果和心理素质的关系引起了人们的思考和评价,运动员的自我控制力、自我把握力、适应环境的能力、应对心理应激的能力受到了人们的高度重视。后来,学生的心理健康状况引起了人们对学心心理素质问题的反思,学生的心理承受能力、抵御挫折的能力和应对环境压力的能力的培养引起了教育界和整个社会的关注。现在,教师的心理素质也成为人们关注的焦点。

对心理素质也可以作广义和狭义的理解。

广义的心理素质泛指人的各种心理活动的动能状况和水平,是教育要凝结在个体素质中的那些品质和机能。狭义的心理素质主要指人的个性品质,是人在先天遗传基础上和后天环境、教育及社会要求等因素影响下形成的稳定的心理倾向和心理发展水平的总和,是人身心发展的内在依据。一般来说心理素质教育、心理健康教育、心理辅导中的心理素质是一个狭义的范围。

我们在谈到心理健康或心理潜能发挥时所说的心理素质,并不是泛指人的各种心理品质和特点,而主要是指个体内部的心理和行为的自我调控能力,它和人的天生的生理(尤其是高级神经系统功能)素质有关,也和后天环境影响有关。具体来说,心理素质是指个体在先天和后天的合力作用下所形成的一种调节自我内部心理和行为以及内部心理行为和外部环境关系的平衡机能。

四、健全的心理素质

美国心理学家斯考特关于心理素质的观点，对我们培养健全的心理素质具有一定的使用性和指导性。他认为健全的心理素质应该包括以下几个方面：

1. 一般的适应能力

具有一定的适应性和灵活性、把握环境的能力、适应和对付变化多端的世界的能力、明确目标并完成目标任务的能力、成功的行为方式、顺利改变行为的能力。

2. 自我满足的能力

生殖和性的满足、适度满足个人的需要、对日常生活感兴趣、行为自然放松片刻的感觉。

3. 人际间各种角色的扮演

完成个人社会角色、行为与角色保持一致、社会关系的适应、行为受到社会的赞同、与他人相处的能力，参与社会活动、利用切合实际的帮助、适当把任务托付他人的能力，社会责任、工作和爱的能力。

4. 智慧能力

知觉的准确性、心理功能的有效性、认知的恰当性、机智与合理、接触现实与解决问题的能力，对人类经验广泛而深入的了解。

5. 对他人的积极态度

利他主义、关心他人、信任并喜欢他人、热情和人亲密的能力。

6. 具有一定的创造性

对社会有所贡献、具有主动精神。

7. 保持个人的自主性

情感的独立性与同一性、自力更生、保持一定的超然。

8. 发展上的完全成熟

个体的人生哲学形成，在相反的力量之间得以平衡、成熟而不是自

相矛盾的动机,自我利用,具备把握冲动和能量以及冲突的综合能力,保持行为的一致性和成熟性。

9. 对自己的有利态度

自我控制感、任务完成的满足感、自我接受和认可、自尊,面对困难和要解决的问题充满信心、积极的自我形象、自由和自决感、摆脱自卑感、拥有幸福感。

10. 情绪与动机的控制

把握焦虑的能力,道德、勇气、自制力、对抗紧张的能力,道义、良心、自我的力量、诚实、廉直。

第二节 教师的社会角色

每个人在社会这个大舞台上都要扮演一个或多个角色,这种角色就是社会角色。在社会生活中,每个人都属于一定的团体,在团体里,每个人都有一种身份,处于某一位置,或分担一份责任。个人在团体里的身份与责任一经团体确认,就成为一种社会角色。

现代教师应扮演的社会角色不是单一的,而是多重的。根据现代社会和学生个体发展的需要,教师的职业角色至少应体现为以下6个方面:

一、人类文化的传播者

教师要把人类社会所积累的生产劳动经验、科学知识,以及各种符合社会发展需要的思想观念和行为规范传授给学生,使他们能继承前人积累的知识和经验,延续社会的发展。因此,教师在人类文化的继承和发展中起着重要的桥梁作用。但是,作为现代教师,当前面临着一个怎样传授知识的问题。过去,人们认为教师应该是一个知识库,是一部活的教科书。教师的任务就是把自己所掌握的知识传授给学生,要把自己桶里的水装到学生的碗里去,因此才有“要给学生一碗水,自己要有一桶水”的说法。但现代的学习理论告诉我们,今后的学习不会再停留在

掌握现成知识的水平上，而是要掌握学习的方法，学会学习。从这个角度来看，教师应该做学生学习的指导者，而不只是灌输者。教师的主要任务应该是促进学生智力和创造力的发展，帮助学生掌握学习方法。

二、学生灵魂的塑造者

教师不仅要教书，还要育人，也就是帮助学生学会做人。这是比教书更重要的任务。从人的社会化的角度来看，人的思想道德的社会化是非常重要的。知识没学好，以后可以补上，可如果没有形成良好的思想道德，没养成良好的生活习惯，弥补就很难了。为了完成这一任务，就要求教师掌握思想品德教育的基本理论与方法。一方面本人要具有高尚的思想境界和道德情操，处处做到以身作则；另一方面还要具备较强的德育工作能力和高超的教育艺术水平，能够在学生的思想进步和品德形成过程中起到重要的导向作用。

三、集体活动的领导者

组织化是现代学校教育制度的一大特点，班集体是学校教育的基本单位和基本形式。学生的各种教育教学活动几乎都是按集体方式进行的。任何集体都有领导人，教师的地位、年龄、知识、经验和权利都决定了教师在学生集体中负有领导者的责任。教师的领导是为了保证教育教学活动的顺利而有效地进行。

在班集体的建设与发展过程中，教师负有组织和领导的责任，要执行既定的教育方针，要把握集体发展的目标与方向，要建立和完善班级中的组织机构，调动每个学生的积极性，帮助他们在集体活动中逐渐完成社会化的过程，促进他们个性的健全发展。为此，教师必须具备较强的组织能力和领导才能。

四、学生家长的代理人

学生在校期间，教师就成了家长的代理人，行使对学生的监护权。对于学生来讲，尤其是小学低年级的学生，教师在担负对学生的教育、

指导和关心、照顾等职责方面与家长有某些类似的地方。学生很自然地会把教师与父母联系在一起,把以前在家里对父母的期望、要求迁移到教师身上。在某些方面,教师甚至可能比家长更让学生感到可亲、可敬,具有更大的权威性。因此,学生在校期间,教师不仅要对学生进行教育和管理,而且要照顾学生的生活,负责保护学生的安全和各项合法权益。因此,教师要有较强的责任感和义务感,要有足够的爱心和耐心,要从各方面去关心和照顾他们,要成为学生心目中最可信赖的人。

五、学生的知心朋友

教师与学生的关系不仅是教育者与被教育者、领导者与被领导者的关系,而且应该是一种平等的互教互学的关系。一个教师,如果真诚地尊重学生,平等地对待学生,发自内心地热爱学生,学生也会热爱教师,尊敬教师,亲近教师,那么,师生关系就会非常融洽,教师就会成为学生的知己和朋友。学生有什么心里话就会向教师倾诉,教师就会有针对性地做好学生的工作。因此,教师只有成为学生的知心朋友,才能有针对性地做好学生的工作,才能取得理想的教育、教学效果。

六、心理健康的维护者

教师不仅要关心学生的身体健康和生理卫生,而且要重视学生的心理健康和心理卫生问题。随着现代社会对人才素质中心理素质的日益关注,学生的心理健康问题越来越受到广大教师和家长的重视。在学校教育的条件下,教师不仅要將心理教育渗透到学校各项日常工作之中去,而且还要为那些有心理困扰和心理障碍的学生提供及时、有效的指导与帮助。这就要求教师必须掌握有关心理健康和心理教育的理论与方法,成为一名合格的心理辅导员。

第三节 教师的职业特点

教师职业的特点可以归纳为以下几点:

一、复杂性

教师工作的复杂性是由教师的工作对象和工作方式的特点决定的。

其一，教师的劳动对象是人，教师的工作任务是促进学生个性的全面发展。人是世界上最高级的生物，而人的心理则是世界上最复杂的一种事物。一方面，影响学生成长的因素是复杂多样的。另一方面，由于个别差异的普遍存在和主观能动性的作用，使得人的心理活动表现出明显的不确定性。学生的这种特点是决定教师工作复杂性的一个因素。

其二，教师劳动的特点决定了教师工作的复杂性。教师的劳动过程，是一种综合使用脑力和体力的劳动过程，并且主要是一种脑力劳动的过程。它的复杂性体现在三个方面：第一方面，知识信息的传递和转换是教师劳动过程的主要手段，而知识的传递是一个信息重组的过程，即对知识重新进行加工、转换的复杂过程。这是一个非常复杂的脑力劳动过程。第二方面，教师劳动的成果是无形的产品，对这种产品的生产过程很难用简单的检测方法进行有效的监控和及时的反馈，这对教师工作质量的自我评价和自我改进造成了一定的困难。第三方面，教师劳动的效果不仅取决于教师自身的努力，而且取决于教育对象即学生的状态。如学生的学习积极性、学习的主动性、自觉性，对教师的态度等。也就是说，学生不仅是教育的对象，同时也是教育的主体。教师劳动对象的这种既是主体又是客体的双重性，使教师劳动具有特殊的复杂性。

二、针对性

教师的工作是一种针对性极强的工作。教师工作的针对性也是由教师的工作对象和教育活动的特点决定的。其主要理由表现在三个方面：第一，由于教师的工作对象具有普遍的差异，每个学生的需要、态度、能力、性格等方面都存在普遍差异，因此，教师的教育、教学工作必须考虑对象的特殊性，做到因人而异。第二，每个学生都处在发展的过程中，他们的心理成熟水平、需要与动机、情绪与情感、思维方式与价值

观念，都在不断地发展变化着，根据这一特点，要求教师工作的方式与方法也应该很好地适应学生的变化，在教育中要做到机动灵活，审时度势，因时制宜。第三，由于教育对象和教育过程的复杂性和多变性，使得传统的教育、教学方法面临着实际效果的检验，因而需要教师不断地去探索教育教学规律，探索新的教育教学方法，要求教师做创造性的工作。

三、示范性

在决定教育效果的诸因素中，教育者的榜样示范作用是一个极为重要的因素。所以为人师表是教师必须具备的职业素养。具体来说，教师职业示范性的基础主要是学生的模仿性和“向师性”。喜欢模仿是儿童、青少年的特点，他们喜欢模仿他们所尊重、信任甚至崇拜的人物，因此，教师很容易成为学生模仿的对象。学生这种模仿的倾向决定了教师的职业必须具有示范性。

第四节 对现代教师的素质要求

由于教师特殊的社会角色和职业特点，决定了教师必须具备过硬的素质。一个优秀教师应具备的素质包括很多方面，从适应教师角色要求这一角度来看，最主要的是要具备以下几项基本素质：

一、积极的工作态度

积极的工作态度包括敬业和爱生两方面。

1. 热爱教育事业

不论从事何种工作，要想干出点成绩来，都必须具备一项基本素质，那就是热爱自己所从事的工作。一个教师要想成为一名优秀的教师，首先要热爱自己所从事的教育事业，这是做好工作的前提。对一个教师来说，只有当他充分认识到教育工作在社会发展与进步中的重要作用和崇高地位时，他才能真切地感到自己所从事的工作是“太阳底下最荣耀的

事业”。同时，每一位选择了教师职业的人，都应该清醒地意识到，自己所从事的工作是一项无私奉献的工作。人们常常用李商隐的名句“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”来形容教师的职业，这确实从一个侧面反映了教师职业辛勤耕耘、无私奉献的特点。如果不是一个淡泊名利、甘作人梯的人，是不可能在三尺讲台上奉献终生的。教师职业的崇高与神圣就是建立在这一基础上的。

2. 热爱和尊重学生

热爱自己的学生是教师必须具备的基本职业素养。鲁迅先生说过，“教育是植根于爱的”。师爱是建立良好师生关系，从而使教育取得成功的前提和基础，学生只有“亲其师”，才能“信其道”。苏霍姆林斯基说：“如果学生不愿意把自己的欢乐和痛苦告诉教师，不愿意与老师开诚相见，那么，谈论任何教育都总归是可笑的。”假如教师缺乏这种情感，从内心里就不愿与学生打交道，那么最明智的选择就是放弃教师这个职业。否则，感到痛苦的就不仅是教师本人，而且会包括众多无辜的学生。

尊重学生是热爱学生的具体表现之一，一个真正热爱学生的教师必然会对学生表现出应有的尊重。尊重学生是教育成功的前提，没有尊重就没有教育。尊重学生是建立在正确人性观、师生观基础上的。尊重学生首先要承认学生是有独立人格的人，在人格上师生之间是完全平等的；其次要看到每个学生都是有自尊心的，都需要得到别人的尊重，能够满足他们的这一需要，就为在师生之间建立起相容的关系，奠定了良好的基础；第三要看到学生都有自我完善的愿望，都蕴藏着巨大的发展潜能，他们的每一点进步都要靠他们自己的努力才能实现。能够领悟到这些道理的教师自然会做到尊重学生。与此相反，那些不懂得尊重学生，动辄采用各种损伤学生自尊心的方法来对待学生的教师，是不配享有教师这一光荣称号的。

二、广博的学识

作为文化知识传授者的教师，本身必须掌握丰富的科学文化知识，这也是一种职业特点。教师主要应该具有以下几方面的知识：

1. 广博的文化科学知识

现代科学的发展趋势，是高度分化与高度综合相结合，通而不专或专而不通都不能适应现代科学发展的需要。当前文理科之间的融通，已成为高等教育发展的新趋势，作为从事基础教育的中小学教师，更需要掌握丰富的文化科学知识，才能胜任当前素质教育的要求。

2. 丰富的学科专业知识

教师全面掌握所任学科的基础知识和专业知识是完成教学任务的基本条件，也是合格教师必须具备的基本条件。教师对本学科专业知识的掌握要有一定的广度和深度，要熟悉这门学科发展的历史和现状，了解本学科最新的科研成果和发展趋势，还要掌握本学科的研究方法，做到苏霍姆林斯基所说的“要让教学大纲和教材成为你最基本的知识”，“应使教科书成为你科学知识海洋中的一滴水”。只有达到这个程度，才能在教学做到高屋建瓴、厚积薄发、深入浅出、左右逢源。

3. 系统的教育科学和心理科学知识

有人认为，只要有足够的专业知识就能做一个好教师。这是一个极大的误解。教师的工作不是已有知识的简单再生产，而是促进知识由外在形态向内在形态转化的复杂过程。要顺利完成这一过程，必须了解有关教育过程和教育对象的知识，掌握教育活动的规律。在这方面必须掌握的知识主要有以下几方面：第一是关于学生身心发展规律的知识；第二是关于教育基本规律的知识；第三是关于教学方法的知识；第四是关于班级集体建设与发展的规律和组织管理的原理与方法的知識。不掌握这些知识就去做教育工作，无异于盲人骑瞎马，不可能取得理想的效果。

三、全面的教育教学能力

关于教师应该具备的教育教学能力，有很多不同的标准和提法，以下列出几种必备的能力：

1. 全面、深入了解学生的能力

一名教师要想教好学生，就要全面、深入地了解学生，这是取得教育成功的前提。要做到全面、深入地了解学生，就要具备敏锐的观察力和较强的思维能力。

教师敏锐的观察力是洞察学生内心世界、掌握学生心理活动特点，并以此为基础进行有针对性的教育的前提条件，是一个优秀教师必须具备的基本能力。许多优秀教师凭借敏锐的观察力及时发现了学生的一些细微变化，因而捕捉到了最佳的教育时机，取得了理想的教育效果。

思维能力是认识能力的核心要素，是决定一个人的理解能力的关键。教师要做到准确、深入地了解学生，就必须具有高水平的思维能力。在这方面比较重要的思维品质主要是思维的深刻性和辩证性，深刻性能使教师透过现象抓住本质，辩证性能使教师看到学生优点中的不足和缺点中的长处，从而对学生作出更符合实际的评价与判断。这是使教师能够做到全面、准确地了解和理解学生的重要基础。

2. 人际沟通能力

教师的基本工作方式就是通过人际沟通来开展教育、教学活动。因此，教师的人际沟通能力就是一种直接影响教育、教学效果的基本能力。人际沟通能力包括语言表达能力和运用非语言沟通手段的能力。

语言表达能力是指正确运用语言词汇传递信息的能力，语言在知识信息传递过程中起着决定性的作用。教师的语言一定要做到言之有物、言之有理、言之有据，同时又要做到清楚明白、连贯流畅、简明扼要、深入浅出。在使用语言的同时，还要善于运用语音、语调、语气等副语言来增强表达的效果。

非语言沟通通常是借助手势、体态、表情等非语言沟通方式来进行