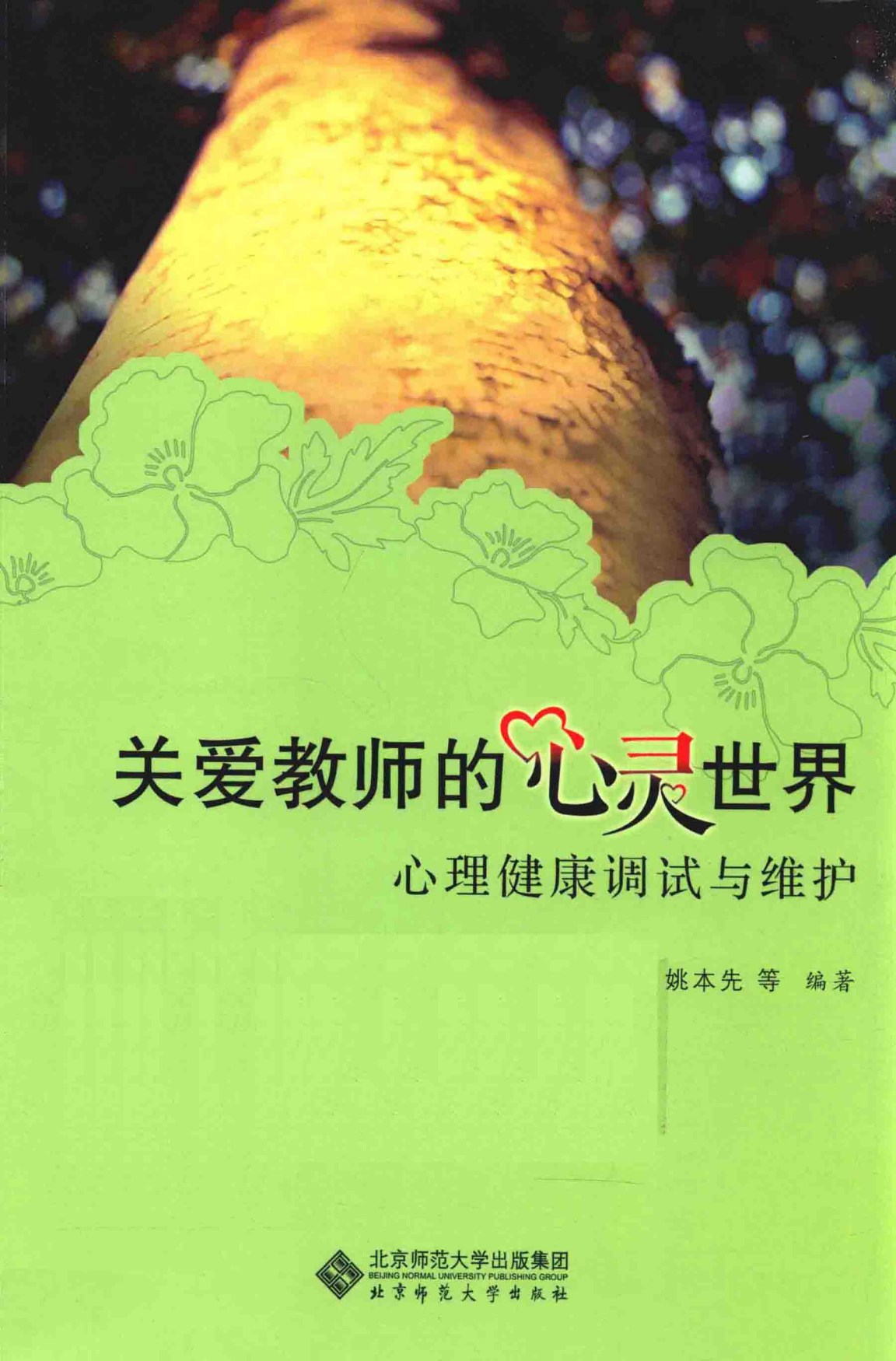




关爱教师的**心灵**世界

心理健康调试与维护

姚本先 等 编著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

关爱教师的心灵世界

心理健康调试与维护

姚本先 何元庆 全莉娟 王道阳 编著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

关爱教师的心灵世界——心理健康的调适与维护 / 姚本先等编著. —北京: 北京师范大学出版社, 2016. 8

ISBN 978-7-303-20424-3

I. ①关… II. ①姚… III. ①教师—心理健康—健康教育 IV. ①G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 095067 号

营销中心电话 010-58802181 58808006
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao@bnupg.com>
电子信箱 beishda168@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16

印 张: 15.75

字 数: 300 千字

版 次: 2016 年 8 月第 1 版

印 次: 2016 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 38.00 元

策划编辑: 齐 琳	责任编辑: 齐 琳
美术编辑: 焦 丽	装帧设计: 纪 潇
责任校对: 陈 民	责任印制: 陈 涛

版权所有 侵权必究

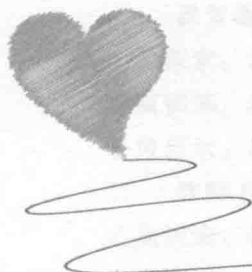
反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825



目录

Contents

第一章 教师的心理健康 · 1 ·

一、心理学与人生 · 1

心灵探索：揭开心理学的神秘面纱 · 1

心灵训练：心理素质拓展 · 3

二、心理健康与生活 · 5

心灵探索：心理健康有标准吗 · 5

心灵训练：保持心理健康的法宝 · 8

三、教师的心理健康 · 10

心灵探索：教师的心理健康问题与成因 · 10

心灵训练：教师心理健康的维护 · 20

第二章 教师与教师职业 · 26 ·

一、职业与职业规划 · 26

心灵探索：职业规划知多少 · 26

心灵训练：教师职业规划的步骤 · 28

心灵启示：职业规划的困境与出路 · 29

二、认同教师的职业角色 · 32

心灵探索：教师角色面面观 · 32

心灵训练：教师角色训练营 · 35

心灵启示：教师的角色困惑 · 37

三、提高教师的学习能力 · 38

心灵探索：教师学习能力知多少 · 38

心灵训练：学习习惯决定成败 · 40

心灵解码：学习风格测量 · 41

四、发挥教师的创新能力 · 46

心灵探索：教师的创新能力是什么 · 46

心灵训练：学会创新四部曲 · 48

五、学会做时间的主人 · 49

心灵探索：了解教师的时间管理 · 49

心灵训练：时间管理攻略 · 52

心灵解码：时间管理测量 · 54

第三章 教师的认知 · 56 ·

一、给思维插上翅膀 · 56

心灵探索：创造性思维是什么 · 57

心灵训练：创造性改变思维 · 58

心灵解码：创造性思维测试 · 60

二、认识元认知 · 60

心灵探索：元认知大讲堂 · 61

心灵训练：提升教学反思能力 · 62

三、教师也会有认知偏差 · 63

心灵探索：认知偏差的表现 · 64

心灵训练：避免认知偏差宝典 · 65

第四章 教师的情绪 · 67 ·

一、塑造教师的阳光心态 · 67

心灵探索：教师应具有的心态 · 67

心灵训练：如何拥有阳光心态 · 70

心灵解码：自我悦纳测试 · 72

二、课堂教学中情绪的引导 · 73

心灵探索：教师情绪对教学的影响 · 73

心灵训练：活跃课堂教学氛围 · 75

心灵启示：教师期望的力量 · 77

三、教师不良情绪的自我控制 · 78

心灵探索：教师是学生心灵的塑造者 · 78

心灵训练：教师如何控制不良情绪 · 79

心灵启示：教师要以积极心态面对学生 · 82

心灵训练：教师如何有效表达情绪 · 82

第五章 教师的人格 · 85 ·

一、认识自己 · 85

心灵探索：聊一聊自我意识 · 85

心灵训练：教师了解自己的练习 · 87

二、气质对教学的促进 · 88

心灵探索：气质知多少 · 89

心灵训练：了解自己的气质 · 90

三、性格对教学的促进 · 93

心灵探索：我们所说的性格 · 93

心灵训练：教师良好性格的特征 · 95

四、做一个自我实现者 · 97

心灵探索：说一说自我实现 · 97

心灵训练：如何成为自我实现者 · 99

第六章 教师的人际交往 · 103 ·

一、人际交往的秘密 · 103

心灵探索：人际吸引的规律与人际交往的基本原则 · 103

心灵训练：人际交往能力训练 · 110

心灵解码：人际关系心理测试 · 113

二、学会沟通 让心靠近 · 115

心灵探索：沟通的力量与艺术 · 115

心灵训练：提高自己的沟通能力 · 118

心灵解码：个人沟通技能测量 · 121

三、师生沟通无障碍 · 122

心灵探索：师生沟通的艺术 · 123

心灵训练：师生良好沟通的技术 · 126

心灵解码：测测你与学生的沟通能力 · 127

第七章 教师的爱情与婚姻 · 129 ·

一、爱是内心的体验 · 129

心灵探索：真爱的本质 · 129

心灵训练：体验爱情 · 133

心灵解码：恋爱态度与爱情类型测量 · 134

二、婚姻的花园 · 138

心灵探索：婚姻的意义 · 139

心灵训练：爱上双人舞 · 142

心灵解码：爱情保鲜术 · 145

三、让我们彼此善解人意 · 146

心灵探索：两性交往的差异 · 147

心灵训练：两性关系中的沟通障碍及应对 · 151

心灵解码：家庭关系亲密度 · 153

第八章 教师的休闲 · 157 ·

一、休闲与生活质量 · 157

心灵探索：休闲与生活质量 · 157

心灵训练：休闲寓于生活 · 160

二、 构建良好的生活方式 · 162

心灵探索：领悟健康的生活方式 · 162

心灵训练：健康生活从我做起 · 166

三、 我运动我快乐 · 167

心灵探索：教师休闲运动知多少 · 167

心灵训练：常见的休闲运动 · 171

第九章 教师的幸福 · 174 ·

一、 幸福的魔力 · 174

心灵探索：解读积极心理学 · 174

心灵训练：幸福的心理攻略 · 178

二、 幸福来敲门 · 179

心灵探索：幸福的真谛 · 179

心灵训练：幸福的法则 · 183

三、 做幸福的教师 · 186

心灵探索：回归幸福的教师生活 · 186

心灵训练：提升教师的幸福能力 · 191

四、 乐观主义带来幸福 · 193

心灵探索：解析乐观主义 · 193

心灵训练：学习乐观 · 196

心灵解码：你是乐观主义者吗 · 198

第十章 教师的心理危机 · 203 ·

一、 心理危机与教师发展 · 203

心灵探索：认识教师心理危机 · 203

心灵训练：心理危机早知道 · 205

心灵解码：心理危机应对能力自测 · 207

二、 如何管理心理危机 · 208

心灵探索：认识心理危机管理 · 208

心灵训练：心理危机管理攻略 · 212

心灵解码：生活事件量表 · 215

三、我的压力我做主 · 218

心灵探索：认识压力的面孔 · 218

心灵训练：缓解压力的法宝 · 221

心灵解码：压力水平评估 · 223

四、按摩自己的心灵 · 225

心灵探索：心灵按摩大讲堂 · 225

心灵训练：教师心灵按摩操 · 226

心灵启示：试试萨提亚冥想 · 229

五、自杀干预从我做起 · 231

心灵探索：认识自杀的特点 · 231

心灵训练：自杀干预的方法 · 235

心灵解码：Beck 自杀意念量表 · 237

第一章

教师的心理健康



一、心理学与人生



心灵探索：揭开心理学的神秘面纱

人为万物之灵。人之所以能成为万物之灵，是因为人有极其复杂的心理活动和现象。作为一门独立学科的心理学的就是研究人的心理活动及其规律的科学。对许多人来说，心理学是一门既熟悉又陌生的科学。说熟悉，是因为似乎每个人都略知一二，知道心理学在儿童教育、心理健康和人际交往等许多社会生活领域中有着重要作用。说陌生，是因为许多人并没有系统地学习过心理学。面对 21 世纪高度发达和快速发展的社会，如何更加健康、快乐和幸福的生活，已成为当今每个人都十分关注的话题。在这样的时代背景下，心理学自然渗透到我们每个人的生活中，心理学也必将成为与我们每个人联系最为密切的科学。

“心理学”(psychology)一词是希腊文 psyche 和 logos 两词演变合成而来。Psyche 意指“灵魂”，logos 意指“知识”或“论述”等，合在一起就指研究人类灵魂的学问。“心理学”这一词最早出现是在 16 世纪，菲力普·梅兰奥逊(P. Melanchthon, 1497—1560)在其《论灵魂》一书首创“心理学”这个词，后来鲁道夫·高克莱尼斯(R. Goclenius, 1574—1628)最早使用拉丁文“心理学”(psychologia)作为其著作的名称。真正使“心理学”一词流传起来的还是克利斯提安·沃尔夫(C. Woff, 1679—1754)，他出版的《经验心理学》和《理性心理学》两部著作首次使用德语来表述“心理学”(psychologie)一词。再后来，鲁斯齐(F. Rausch, 1806—1841)首先使用英语“心理学”(psychology)一词。

每门学科都有自己的研究领域和对象，心理学的研究对象就是心理现象及其规律。心理现象与物理现象、化学现象不同，心理现象是生命物质发展到一定的阶段产生的。人的心理现象就是指，通常所说的人的心理活动经常表现出来的各种形式、形态或状态，如感觉、知觉、想象、思维、记忆、情感、意志、气质、性格等。这些心理现象或心理活动并不是杂乱无章的。从系统论的观点来看，人的心理现象是一个多层次相关联的复杂的大系统。从心理活动的动态变化过程、相对持续状态和比较稳定特征这3个维度来看，可以把人的心理活动分为：心理过程、心理状态和个性心理3个方面，或3个子系统。三个子系统还分别有许多附属系统，详见图1-1。

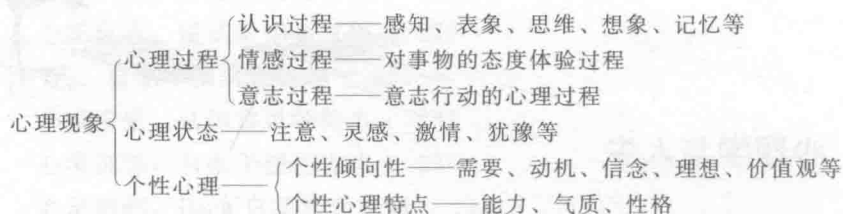


图 1-1 心理现象分类

必须指出，上面对心理现象的分类，只为读者便于了解和掌握。在实际生活中，人们表现的各种心理现象都是密切联系，交互影响，具有高度的整合性。

因为心理学的研究对象是丰富复杂的心理现象及心理活动，这就决定了心理学的内容不可能简约单纯。随着心理学发展和社会生活的变迁，心理学研究的内容也越来越多，越来越广泛，其中8个方面的课题尤为突出。

1. 行为与心理的生物基础

此课题是由身心关系演变而来。目前研究重点在于探讨神经系统、内分泌系统、个体生命起源及遗传机制等，从而了解心理与行为和生理功能的关系。

2. 感觉、知觉与意识

此课题是对身心关系问题的进一步探讨，借助于现代化的科学方法与工具，研究个体如何经感官获得感觉，进而对其周围环境有所了解与认识。

3. 学习、记忆与思维

此课题是由知识来源问题演变而来。其目的在探讨个体对外在信息如何学习、记忆、思维，如何从中学到知识、解决问题。

4. 生命全程的身心发展

此课题是由天性与教养问题演变而来。其目的在探讨自生命开始后,个体在身体、行为、心理3方面随年龄增长而变化的过程,并研究在发展过程的一切身心变化与遗传和环境因素的关系。

5. 动机与情绪

此课题是由自由意志决定论问题演变而来。其目的在研究个体行为发生的原因,探讨个体行为的自主性与选择性,从而解答个体在决定其行为表现时是处于被动或主动的问题。

6. 个别差异

此课题是由心理正常与变异问题演变而来。其目的在探讨个体的共性之外的个别差异的问题。心理学研究个别差异主要集中在两个方面:能力差异与性格差异。研究个别差异的目的,除了探讨形成差异的原因之外,且兼有为学校因材施教与为社会通才通用的目的。

7. 社会心理

此课题是由个人与团体问题演变而来。其目的在探讨社会生活中个人与团体间如何彼此影响,借以发现维护社会互动的原则规范,从而促进人际关系的和谐。

8. 心理异常与心理治疗

此课题是由心理正常与变异问题演变而来。其目的在探讨心理异常的原因与症状,进而实施心理治疗,借以维护心理健康。



心灵训练: 心理素质拓展

1. 读一读

小莉老师清晨醒来,看到阳光照进屋子,听到窗外树上的鸟儿正在叫个不停。她打开窗户,一阵微风吹来,使她感到凉爽极了。她尽情地吸了几口清新的空气,似乎嗅到了一股花香,便猜想这花香大概是从不远处的花园里飘来的。她记得,花园里有许多花,现在也许已开花儿了。今天休息,她很高兴,便在脑子

里盘算着今天如果去花园玩儿，该多么惬意啊！她很喜欢花，已有好多天没有去花园了，今天应该去一下。忽然她又想起，报社的约稿还没有写完，今天应该交稿了，必须忍耐一下，坚持写完。想到这里，她很快收拾了一下，吃过早饭就开始写稿了……

在这个小小的生活片段里，就有一系列的心理活动。

想一想：这里的“看到、听到、感到、嗅到”“记得、想起”“猜想、盘算”“高兴、惬意、喜欢”“忍耐、坚持”“意志”等各是哪些心理活动或心理现象？

2. 试一试

(1)请仔细观察图 1-2 和图 1-3，数数各有多少人。

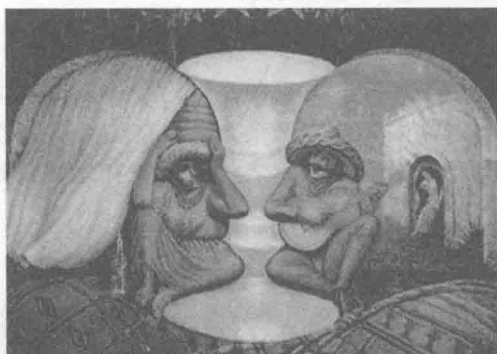


图 1-2

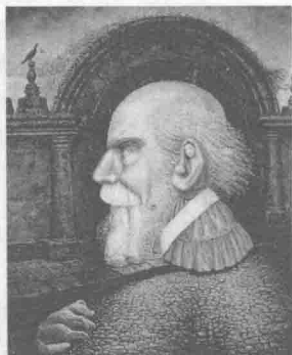


图 1-3

(2)请看图 1-4，是一个大个子正在追赶一个小个子，对不对？请看图 1-5 中的灰色的线条，是弯曲还是平行？

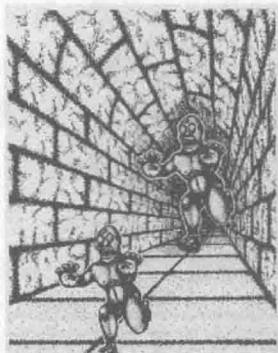


图 1-4

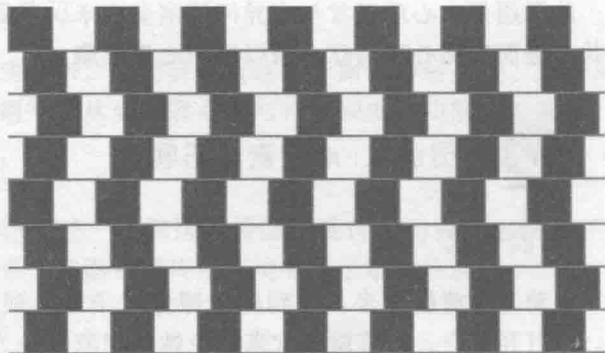


图 1-5

二、心理健康与生活



心灵探索：心理健康有标准吗

健康是人类赖以生存和发展的基本条件之一，也是旺盛生命力的重要标志。健康不仅是人们最珍贵的生存需要，而且是人类创造物质文明和精神文明的社会发展基础。哲学家叔本华说，一个健康的乞丐比患病的国王更幸福。教育家洛克则强调，若没有健康，就没有幸福。也许健康不等于幸福，但是没有健康就难以幸福，而没有心理健康肯定不会幸福。1946年，世界卫生组织(WHO)在其《世界卫生组织宣言》中开宗明义：“健康不仅仅是没有疾病和虚弱，而是身体、心理和社会适应的完好状态。”1978年，国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》再次重申了健康整体、全面、综合的观念，指出“健康不仅是疾病与体虚的匿迹，而是身心健康、社会幸福的总体状态”。1990年，世界卫生组织公布了健康的定义，一个人只有在躯体、心理、社会适应和道德四个方面都健康，才算是完全健康。

人们通常说的心理健康是指人较强的心理调适能力和较高的发展水平，即人在内部和外部环境变化时，能持久地保持正常的心理状态，是诸多心理因素在良好态势下运作的综合体现。心理健康的标准是心理健康概念的具体化和操作化，是评价心理健康的一系列准则。古今中外的众多研究者从不同角度对心理健康标准进行了纷繁复杂的讨论、阐述与界定。但由于心理健康标准涉及的面既广泛又复杂，迄今学者们仍未达成共识。深入探讨心理健康各要素之间的内在逻辑关系，参照现实社会生活与人们的心理与行为表现，我们认为现代人的心理健康可作如下表述：智力正常是基础，关系协调是关键，情绪状态是表现，人格完善是结果。也就是说，心理健康有一个内在的层次结构，其中，作为心理健康关键要素的关系协调可以具体细分为四种关系：①人一己关系，即主体我和客体我之间的关系，也就是通常所说的认识自我、接纳自我、完善自我等；②人—人关系，主要包括与长辈、同伴、异性、家庭关系等的处理；③人—事关系，包括如何有效地从事学习、工作、休闲等活动；④人—物关系，即协调与物质(金钱)、科技(工具)、环境(自然)、社会(政治)等的关系。而在这四种关系中，人一己关系即自我意识是最为核心的要素。心理健康标准是一种理想化的心理功能状态。根据对心理健康的结构关系和核心要素的认识，并综合国内外学者的观点，教师的心理健康标准应从以下9个方面来考虑。与这些标准相比较，每个人都可能有这方面或那方面的不足，我们可以把它视为每个人应努力达到的目标。

1. 智力水平正常

智力是以思维能力为核心的各种认识能力和操作能力的总和，它是个体心理健康的重要前提和基础。正常的智力水平是人们生活、学习、工作最基本的心理条件。心理学使用“智力商数”(智商)来表示一个人的智力水平。一般来说，智商在 130 以上为智力超常；智商在 90 以上为智力正常；智商在 70~89 为智力偏低；智商在 70 以下为智力落后。智力落后的人较难适应社会生活，很难完成学习或工作任务。衡量一个人的智力发展水平要与其同龄人的智力水平相比较，以保证个体心理的健康发展。

2. 自我意识正确

自我意识正确是个体心理健康的核心标准，它提倡一种积极的自我观念，包括了解自我、接纳自我和完善自我。了解自我就是有自知之明，对自己有客观的评价。心理健康的人了解自己的优点和缺点，了解自己的能力和性格、爱好和情绪的特点，并据此来安排自己的生活与工作，不自傲也不自卑。另外，由于了解自我，所制订的生活目标、自我期待会切合实际，不会对自己提出过高的期望。相反，一个不了解自我的人，其目标超越现实，对自己要求过高而又无法达到，为此自卑、自责、自怨；或者狂妄自大，诋过于人，用嘲笑讽刺甚至攻击的手段来消除受挫后的紧张感，易陷入心理危机。心理健康的人不仅了解自我，而且还接纳自我，总是努力发展自身的潜能，肯定自己；对于自己无法弥补的缺陷，能安然处之，特别是在不利的条件下，还能安慰自己。一个人能了解自我、接纳自我，就能修正自我、完善自我。相反，如果一个人没有自知力，其行为就会发生偏差。

3. 人际关系和谐

人际关系和谐是心理健康的重要标准，也是维持心理健康的重要条件之一。人际关系和谐具体表现为：在人际交往中，心理相容，相互接纳、尊重，而不是心理相克、相互排斥、贬低；对人情感真诚、善良，而不是冷漠无情、施虐、害人；以集体利益为重，关心、奉献，而不是私字当头，损人利己。健康的人际关系应具备以下特征：其一，了解他人，理解他人。心理健康的人能客观地了解他人，了解他人的个性、情绪、兴趣和品质，能看到并学习他人的优点，并善意地指出他人的错误。心理不健康的人，不想了解他人，只关心自己的私利，对别人的痛苦、欢乐、兴趣、爱好都漠不关心。其二，乐于接受他人，也愿意被他人接受。与人相处时心理健康的人，积极的态度总是多于消极的态度，如与他人相处时同情、友善、信任、尊重总是多于猜疑、嫉妒、畏惧、敌视。由于心理健康的

人喜欢别人、接受别人，所以他们在人际交往中也总是受欢迎的。

4. 生活平衡积极

心理健康的人能享受学习、工作和休闲给自己带来的不同满足，他们能过一种平衡的生活，并不只是埋头工作，也能懂得享受学习给自己带来的满足感和休闲给自己带来的放松感。在工作中，他们能把本身的智慧和能力发挥出来，以获得成就；同时他们常能从工作中得到满足感，因此他们通常是乐于工作的，不会把工作看成负担与痛苦。心理不健康的人常有不必要的疑虑与恐惧，使他们不能把精神与注意放在工作上，从而降低了工作效率。

5. 社会适应良好

心理健康的人，与社会保持良好的接触，认识社会，了解社会，使自己的思想、信念和行动能跟上时代发展的步伐，与社会的进步与发展协调一致。他们能正确看待物质和金钱的作用，对现代科技发展给人类带来的影响有辩证的观点，他们珍视和爱护自然环境，并与社会政治有良好的适应关系。如果自己的认识和行动与社会的进步和发展产生了矛盾与冲突，他们能及时调整、修正或放弃自己的计划和行动，顺历史潮流而行，而不是逃避现实、悲观失望，或妄自尊大、一意孤行，逆历史潮流而动。

6. 情绪乐观向上

情绪乐观向上是指情绪的产生是由适当的原因引起的，情绪的持续时间随着主客观情况的变化而变化，情绪活动的主流是愉快的、欢快的、稳定的。有人认为，快乐表示心理健康如同体温表示身体健康一样准确。一个人情绪乐观，就会使整个身心处于积极向上的状态，对一切充满信心和希望。心理健康的人乐观开朗，热爱生活，积极向上，在一般情况下，总能保持满意的良好心境。当然，这并不是说，心理健康的人不会产生消极情绪。心理健康与否的区别，不在于是否产生消极情绪，而在于消极情绪持续时间的长短，以及消极情绪在整个情绪生活中所占的比重。心理健康的人，积极的情绪状态占优势，当面对失败、疾病和死亡时，他们也会产生焦虑、悲伤、忧愁等消极情绪，但是不会长久；他们能控制、调节、转移消极情绪，善于避免消极情绪对自身的伤害。

7. 意志行为健全

一个人的意志是否健全主要表现在意志品质上，意志品质是衡量心理健康的主要意志标准，其中行动的自觉性、果断性和顽强性是意志健全的重要标志。行

动的自觉性是对自己的行动目的有正确的认识，能主动支配自己的行动，以达到预期的目标；行动的果断性是善于明辨是非，适当而又当机立断地采取决定并执行决定；行动的顽强性是在做出决定、执行决定的过程中，克服困难、排除干扰、坚持不懈。

反应适度是意志健全的主要组成部分，也是心理健康的外在表现之一。反应适度是说明人的行为表现协调有度。主要表现为：意识和行为一致，即言行一致；为人处世，合情合理，灵活变通；在相同或相类似的情境下，行为反应符合情境，并不过分，也不突然。

8. 人格统一完整

人格是指一个人的整个精神面貌，即具有一定倾向性的心理特征的总和。人格的各种特征不是孤立存在的，而是有机结合成有一定联系和关系的整体，对人的行为进行调节和控制。如果各种成分之间的关系协调，人的行为就是正常的；如果失调，就会造成人格分裂，产生不正常的行为。双重人格或多重人格是人格分裂的表现。一个人的人格一经形成，就具有相对稳定的特点。形成一个统一的、协调的人格或形成一个残缺的、失调的人格，其性质对心理发展和精神表现的影响是截然不同的。

9. 心身特征一致

人的一生包括不同年龄阶段，每一年龄阶段的心理发展都表现出相应的质的特征，称为心理年龄特征。一个人心理行为的发展，总是随着年龄的增长而发展变化，心身特征一致，表现为心理特点符合年龄特征。如果一个人的认识、情感和言谈举止等心理行为表现基本符合他的年龄特征，则是心理健康的表现；如果严重偏离相应的年龄特征，心理发展严重滞后或超前，则是行为异常、心理不健康的表现。



心灵训练：保持心理健康的法宝

1. 学会乐观

乐观是对事物好坏在时间和空间上的解释风格。如果将好事解释成永远的和普遍的，即是乐观。譬如，路边开满了带刺的蔷薇花，有两个人同时路过这里。第一个感慨万端，叹了口气：“天呐！花中有刺。”第二个却眼睛一亮：“不！应该说刺中有花。”第一个人悲观，眼中只有消极的事物；第二个人从消极中发现积