



王 丽◎编著



教师心理健康保健的方法引导

中学教师如何维护 自身的心理健康

本书通过对教师心理健康内容、标准的解读，查找出教师压力来源并进行了教师心理健康保健的方法引导，能够使那些心理有压力的教师重新捡起对工作的热忱，以自己的行动感染每一位学生，创造更多的教育奇迹。

白山出版社



王 丽◎编著



教师心理健康保健的方法引导

中学教师如何维护 自身的心理健康

本书通过对教师心理健康问题、标准的探讨，分析出教师压力来源并进行
了教师心理健康
对工作的热忱，以
有力的教师重新捡起
的教育奇迹。

白山出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中学教师如何维护自身的心理健康 / 王丽著. — 沈阳: 白山出版社, 2012

ISBN 978-7-5529-0273-0

I. ①中… II. ①王… III. ①中学教师—心理保健
IV. ①G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 177765 号

出版发行: 白山出版社

地 址: 沈阳市沈河区二纬路 23 号

邮 编: 110013

电 话: 024—28865667

电子信箱: baishan867@163.com

责任编辑: 朱忠义

装帧设计: 高 天

责任校对: 汪 力

印 刷: 北京海德伟业印务有限公司

成品尺寸: 155×218

印 张: 14

字 数: 200 千字

版 次: 2012 年 8 月第 1 版

印 次: 2012 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1~5000

书 号: ISBN 978-7-5529-0273-0

定 价: 28.00 元



前言

上海市教师心理健康调查显示,本市中小学教师心理疾患检出率为48%,健康指数令人担忧。

北京市中小学教师心理健康调查显示,北京93%的中小学教师感觉压力很大。

调查表明,在教师收入、社会地位提高的同时,教师也面临着前所未有的心理压力。

教师心理压力的来源是多方面的:(1)工作负担繁重。教师职业的特殊性,决定了教师的工作难以简单地用8小时工作制来衡量。教师每天的工作是很繁杂的,除了众所周知的上课以外,还包括大量只有本行业的人才能看到和理解的备课、批改作业、家访、个别教育等。(2)教师的工作项目繁多。一般任课教师要做好备课、讲课、课外辅导、批改作业、讲解试卷、负责早自习、参加教研活动 and 业务进修学习等工作,有的教师还要指导课外活动和兴趣小组活动、指导竞赛活动、上或听公开课。(3)面临升学率的压力。社会上普遍的以学生成绩、升学率为标准衡量学校,使学校与学校之间竞争激烈,学校又把这种压力转嫁给了教师。(4)面临着教师评定职称、岗位聘用制、末位淘汰制等岗位竞争和就业压力。(5)面临着提高自身素质、向素质教育靠拢及参加各种达标考试、培训的压力。



化解教师承担的心理压力，必须建立相应的心理干预机制。除在外部通过制度的调整，降低教师的压力之外，要健全教师心理教育机制。要建立教师心理状况定期检查和心理素质测查制度，让教师了解自己的心理健康状况，为调整自己的心态提供依据；要为教师开设心理健康教育讲座，让教师掌握一些心理学知识，使他们能够有效地进行自我调适；设立心理咨询点为教师服务。

本书通过对教师心理健康内容、标准的解读，查找出教师压力来源并进行教师心理健康保健的方法引导。我们期望，通过此书的编写，能够使那些心理有压力的教师重新捡起对工作的热忱，以自己的行动感染每一位学生，创造更多的教育奇迹。

本书编辑组

2012年6月



目 录

第一章 心理健康概说	1
第一节 健康	2
第二节 心理健康	5
第二章 教师的心理健康	19
第一节 教师心理健康教育的内容及标准	20
第二节 教师心理健康的现实困境	25
第三节 教师心理健康的保健	39
第四节 教师心理健康教育的作用	62
第三章 教师的心理品质	69
第一节 教师的认知过程	70
第二节 教师的情感发展	89
第三节 教师的意志训练	111
第四节 教师的个性培养	124



第四章 教师的行为与方法	137
第一节 尊重学生	138
第二节 少些唠叨 多些理解	145
第三节 少些暴力 多些体贴	150
第四节 少些苛刻 多些赏识	155
第五章 教师的情绪调控	161
第一节 爱学生的老师最快乐	162
第二节 理性地看待一切	171
第三节 体验教育的乐趣	179
第六章 直面压力,消除倦怠	185
第一节 教师职业倦怠	186
第二节 教师职业压力的来源	191
第三节 消除教师职业压力	198



第一章 心理健康概说



所谓心理健康就是人的内心世界与客观环境的一种平衡关系，是自我与他人之间的一种良好关系的维持，即不仅是自我安定感和安心感的获得和确保，还要自我实现，具有为他人的健康服务的能力。



第一节 健康

早在 20 世纪 30 年代,美国健康教育专家鲍尔和霍尔(Bauer, W. W. & Hull, H. G.) 等就指出:“健康就是人们身体、心情和精神方面都自觉良好,精力充沛的状态。”1947 年世界卫生组织(WHO)在其宪章中指出:“健康不仅仅是免于疾病和虚弱,而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”这一概念改变了以往健康仅指无生理功能异常,免于疾病的单一概念,明确地指出了人们生命活动过程中生理、心理、社会行为等多方面的要求,并在 1978 年初级卫生保健大会所发表的《阿拉木图宣言》中加以重申:“健康不仅是疾病与体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”该《宣言》进一步提出:“健康是基本人权,达到尽可能的健康水平,是世界范围内的一项最重要的社会性目标。”1989 年,世界卫生组织给“健康”下了这样的定义:“身体无疾病不虚弱,心理无障碍,良好的人际关系和社会适应能力,只有这三方面的状态都达到良好时,才是完全意义上的健康。”

人生在世,风云莫测。激烈的竞争,感情的困扰,亲朋的离合,疾病的折磨,甚至不被理解,不被承认,都会造成心理的伤害。轻则情绪压抑,重则精神崩溃,生命之厦随之倾倒。《红楼梦》里的林黛玉、台湾的三毛,都是由于情感过于激烈,心灵严



重失衡而过早地告别了人世。这样的例子自古至今屡见不鲜。

要避免心灵的伤害，最重要的是加强自身修养，树立一种坦荡、豁达的人生观。

格言、名言、成语、谚语，是人类智慧的结晶、思想的火花。它形象生动，富有哲理，耐人寻味，千百年来广为传诵。幼时，老师用“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，“少壮不努力，老大徒伤悲”来告诫我们好好学习，不要虚度年华。步入社会，“吃一堑，长一智”，则让我咀嚼出“害人之心不可有，防人之心不可无”的苦涩味来。

人生路上有许多选择，不少人因错失良机而抱憾终生。而此时你应当深知“失之东隅，收之桑榆”，“鱼与熊掌不可兼得”的道理。而不去吃“后悔药”。当你被生活所欺骗，或受到了极不公正的待遇时，如果耳边响起了普希金的“假如生活欺骗了你……相信吧，快乐的日子就会到来”的诗句时，心里自会坦然不少。当你与同事关系到了山雨欲来、剑拔弩张的境地时，一句“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”，即可化干戈为玉帛，而不再怒发冲冠、血压升高了。当你交友不慎而卷入感情的漩涡里，“天涯何处无芳草”又使你步入“柳暗花明又一村”……

“心安茅屋稳，胃好菜根香。”当你在感情的激流中煎熬时，当你忍痛吮吸着流血的伤口时，当怨恨、恐惧、焦虑、嫉妒向你袭来时，请你撷取格言中那一朵智慧之花来慰藉你的心灵吧！让自己得到健康的发展，这才是最重要的。

健康对于个人来说，乃是事业成功之本，幸福之源。在现代社会，人们越来越认识到健康的重要性。

曾几何时，我们一直以“传道、授业、解惑”作为教师职业的标准；以“太阳底下最光辉的职业”作为从事教师工作的骄



傲；以“燃烧自己，照亮别人”作为赞美教师人格最经典的语言。然而，在赞美教师的职业伟大和人格魅力的时候，我们更应关心教师的身心健康。教育事业是育人的事业，教育要培养具有身心健康的人才，而培养人才的教育者更应具有健康的心理，只有这样才能完成教书育人的神圣使命。在提倡全面素质教育的今天，教师的身心健康尤为重要，教师的心理健康水平直接影响着学生健康心理的塑造和提高。





第二节 心理健康

一、心理健康的基本内涵

所谓心理健康就是人的内心世界与客观环境的一种平衡关系，是自我与他人之间的一种良好关系的维持，即不仅是自我安定感和安心感的获得和确保，还要自我实现，具有为他人的健康服务的能力。我们可以从如下两个方面来理解心理健康的概念。

首先，应当理解心理健康具有广义和狭义之分。广义的心理健康以促进人们的自我心理调节，发挥更大的心理效能为目标。心理健康的人能够不断地提高自己的心理健康水平，使自己的认识、情感、意志、个性等方面都达到较好的适应状态。

人际关系和谐、意志品质良好的人能更好地适应社会生活，充分发挥自己的潜能，更有效地为社会和人类作出贡献。狭义的心理健健康主要指没有心理疾病和行为障碍。我们现多指广义的心理健康。

其次，应该了解心理健康的两层含义：

其一，没有心理疾病，这是心理健康最基本的条件，如同身体没有疾病是身体健康最基本的条件一样。



其二，具有一种积极发展的心理状态，这是心理健康最本质的含义，它意味着消除一切不健康的心理倾向，使一个人的心理处于最佳状态。

总而言之，心理健康是指一种合乎某种社会水准的行为。即一个心理健康的人，其个体必对自我持肯定的态度，能自我认知，明确认识自己的潜能、长处和缺点，并发展自我；认知系统和环境适应系统能保持正常而有效率；在自我发展上与人际和谐方面均能兼顾；在本能、自我与超越自我之间能平衡发展，且能面对问题，积极调适，而不依赖消极的心理防卫。

二、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观愿望、焦虑和担心相吻合。

2. 接纳自然、自己和他入

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



寻求更为合理地解决问题方案。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，而是扩大至全人类。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，他们已经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想象相类似的能力，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

(一) 心理健康的标准

我国学者王登峰等人综合各方面的研究，提出了心理健康的八条标准：

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。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意；由于所定的目标和理想不切实际，主观与客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑；由于总是要求自己十全十美，而自己又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自己过不去，结果是使自己的心理状态永远无法平衡，也避免不了心理危机的产生。

2. 接受他人，善与人处

心理健康的人乐于与人交往，不仅能接受自我，也能接受他人、悦纳他人，能认可他人存在的重要性和作用。同时，他也能被别人所理解、为他人和集体所接受，能与他人相互沟通和交往、人际关系协调和谐；在生活的集体中，能与众人融为一体，既能在与挚友同聚之时共享欢乐，也能在独处之时而无孤独之感；在与人相处时，积极的态度（如同情、友善、信任、尊敬