

做内心的强大教师

教师常见
心理困惑解析

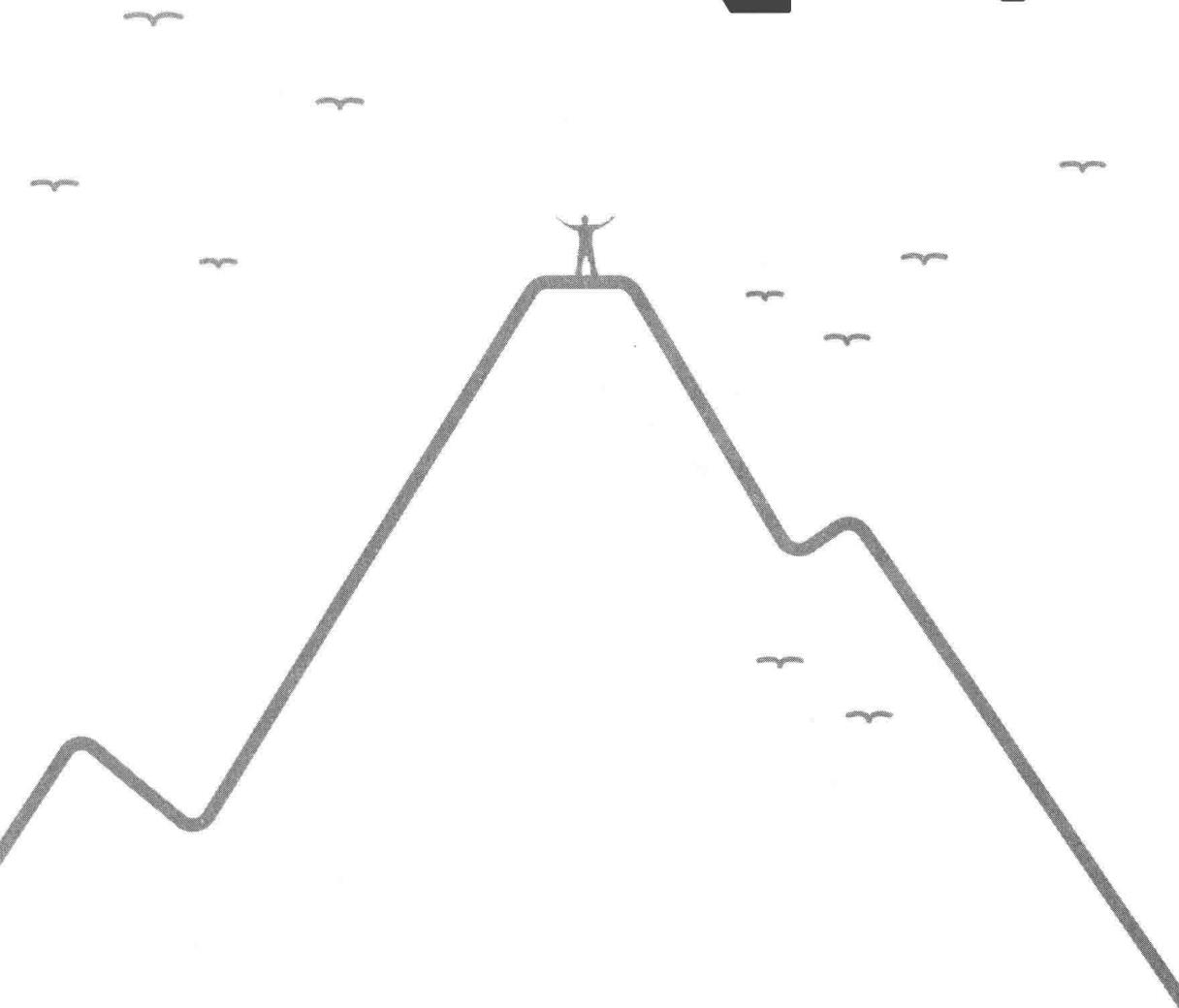
著 王 杨
震 敏 毅

剖析人情百态
智慧教师的心理书

做内心的强大教师

教师常见
心理困惑解析

著
王震 杨敏毅



中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

做内心强大的教师:教师常见心理困惑解析/杨敏毅,
王震著. —北京:中国人民大学出版社, 2017. 1

ISBN 978 - 7 - 300 - 24182 - 1

I. ①做… II. ①杨… ②王… III. ①教师心理学
IV. ①G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 024221 号

做内心强大的教师——教师常见心理困惑解析

杨敏毅 王震 著

Zuo Neixin Qiangda De Jiaoshi——Jiaoshi Changjian Xinli Kunhuo Jiexi

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010 - 62511242 (总编室)

010 - 62511770 (质管部)

010 - 82501766 (邮购部)

010 - 62514148 (门市部)

010 - 62515195 (发行公司)

010 - 62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京东君印刷有限公司

规 格 168 mm × 239 mm 16 开本

版 次 2017 年 3 月第 1 版

印 张 13.5 插页 1

印 次 2017 年 3 月第 1 次印刷

字 数 200 000

定 价 39.80 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

推荐序

教师从事的是一项以生命影响生命的事业，如果自身的能量已然枯竭，何来鲜活的积极的正能量去影响学生？我们经常在这样的逻辑关系下思考教育——当今迅猛变迁的时代，竞争异常激烈，竞争的根本在于人才之争、教育之争，那么，这个逻辑关系的下一环将是优质的教育者之争。有人将现代教师的素质归纳为思想道德素质、业务水平素质、心理素质、审美素质以及教师的人格。肩负人才培养重任的教师是教育活动的直接实践者，他们的内心是否强大，既关系到能否促进学生的健康发展，也关系到能否维护自身的幸福人生。

传道、授业、解惑的教师，期待自己能成为知识的传播者、学生的示范楷模、孩子们的朋友。但在新形势下，我们该如何面对学生依然保持从容和自信？

身为人师，同时也为人父母、儿女、丈夫或妻子，多重角色的要求使教师承受了巨大的压力，而来自各方面的外部要求和自身的内在要求，又使教师犹豫着如何做出抉择。

教师从对本职业探索并逐渐认同的年轻时代，步入年富力强但承受中坚之累的中年岁月，再迈入优势凸显但劣势同样显现的老年时光，该如何给出自己独特的但是坚定的回应？

这是一本好书，是由正高级心理健康教育教师杨敏毅老师与她的合作者王震老师共同完成的教师心理干预案例集。全书从自我发展、人际互动、协调生活和自我接纳等四个维度，去回应教师心理发展的困惑。读者可以在自助学习中透过表象看清问题的本质，并在间接的学习中得到启迪。

我长期在高校从事心理健康教育与咨询工作。2012年，上海学生心理健康教育发展中心成立，我得以有机会与普教系统的专业人员在大、中、

小学一体化的视角下协同工作，结识了很多优秀的同行。杨敏毅老师、王震老师等普教系统的领军人物以勤奋、卓越的工作造福于学生、教师和家长们，现在能有机会为她们的这本新作写序，我感到很荣幸。还是用我喜欢的一句话结束本文吧——鞋磨破了，路还要继续走下去。

张海燕

2017年1月6日

（本文作者为华东政法大学教授、上海学生心理健康教育发展中心副主任、教育部普通高等学校学生心理健康教育专家指导委员会委员）

CONTENTS 目录

推荐序 / 张海燕 1

第一辑 优秀到不能被忽视

别让别人的评价左右自己	2
工作没有成就感，走还是留	6
方向不对，越努力越困惑	10
你又不是活给别人看的	14
为何教不好小学生	18
选择能发挥你能力的那所学校	22
如何面对戴面具的自己	26
换一条路走，你才能突破自己	31
小心你被学生控制	35
如何激发学生的学习动力	39
别让“混日子”蚕食了你的前程	43
当校园危机发生时，怎么办	49

第二辑 智慧地绕过人际险滩

- 被实习生抢了风头，怎么办 54
- 和异性学生相处，需要注意尺度 58
- 老师可以做妈妈吗 62
- 不要做让学生又爱又恨的人 66
- 如何站在家长的角度做班主任 70
- 夹在中间难做人 74
- 如何与“刺头”学生打交道 78
- 与师傅竞争与合作的正确姿势 81
- 都是升职惹的祸 85
- 渐行渐远的闺蜜 89
- 在不如意的心境下改变自己 93
- 为什么遇袭的人是我 97

第三辑 愿你被生活温柔相待

- 可不可以不相亲 104
- 孩子该由谁来带 108
- 该不该辞职做全职妈妈 112
- 好老师不等于好爸爸 117
- 劳心无果的包办妈 122
- 二孩时代，生？不生？ 127
- 两个蓝精灵带来的困扰 131

你那么好，为什么没有男朋友 …… 136

辅导自己的孩子真难 …… 140

我一直等待做他的新娘 …… 144

别让家人觉得你只顾赚钱 …… 148

停止插手孩子的人生 …… 152

“雪儿”走了，这房间那么空 …… 157

世界上我最疼的那个人去了 …… 161

第四辑 拥抱不完美的自己

“必五男神”称号的由来 …… 166

世界那么大，何不去看看 …… 170

再忙再累，也要给自己喘息的机会 …… 174

“整容姐姐”的故事 …… 178

爱上网购，是虚荣还是焦虑 …… 182

果断，成就你的魄力 …… 186

卸下自责的包袱 …… 190

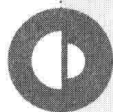
她画了一棵“阴阳树” …… 195

沉迷网游的女教师 …… 199

家有强势妻 …… 203

后记 …… 207

第一辑 优秀到不能被忽视



别让别人的评价左右自己
工作没有成就感，走还是留
方向不对，越努力越困惑
你又不是活给别人看的
为何教不好小学生
选择能发挥你能力的那所学校
如何面对戴面具的自己
换一条路走，你才能突破自己
小心你被学生控制
如何激发学生的学习动力
别让“混日子”蚕食了你的前程
当校园危机发生时，怎么办

别让别人的评价左右自己

一天中午吃饭时，我收到了一个电话，电话里传来带着哭腔的声音：“老师，我不知道该怎么上公开课了。我的压力真的好大好大……”这是一位名叫梅欣（化名。本书涉及的人物姓名均为化名）的教师打来的求助电话。从她轻轻的、怯怯的声音中，我初步判断这是一位教龄不长的年轻老师，简单安慰她后，和她预约了周末下午做心理咨询。

周末下午，梅欣如约而至，梳着一个简单的马尾辫，上身穿休闲T恤，下身穿牛仔裤，脚穿运动鞋，乍一看和刚毕业的大学生没什么两样，但从相貌上看，她应该年纪不小了，神情有点疲惫，看起来有几天没有睡好觉了。她有些拘谨地在我面前坐下了。

“你工作几年了？”我问。

“今年是第十年了。”她想了一想说。

“那应该算是一位老教师了。”但我从她的举手投足中确实看不出她已经有十年教龄了。

“就是因为这个我感觉压力好大啊！”

“什么时候要上公开课啊？”我问。

“就是下周三。”她的眼圈一下子红了起来，声音也有些颤抖。

“这是一堂什么性质的公开课，会让你如此焦虑？”

“是教学大奖赛。这次我们学校初赛有两位老师出线，我是其中一位。”她停顿了一会儿，继续说，“还是先说说我的经历吧，若不把前因后果说清楚，您可能很难理解我的压力。”

我微笑地点头，示意她继续往下说。

“我是学生物的，大学毕业以后，在一所完全中学当初中的科学老师。校长经常去听其他学科新教师的随堂课，但我的课他只听过一次，他的意思是他充分相信我的能力。”说到这里，她停了下来，然后慢慢地说了一句，“可能就是这个原因，我的课堂一直没有受到过很正规的指导，都是靠

我自己细细琢磨，慢慢积累出来的。”

“那么，你对自己的课堂表现有没有信心呢？”

“刚开始，我对自己很没信心，因为我讲课声音比较轻，对学生的态度也不凶。学生觉得我比较好欺负，在课堂上常常不守纪律，我的嗓子也常因疲劳而沙哑。慢慢地，我有了经验，知道学生喜欢什么、他们的问题在哪里，于是我备课的内容会根据学生的需要而定。因为我设计的问题和讲课的话题是学生感兴趣的，所以，学生总算是被我吸引过来了。随着教龄的增长，我对课堂的把控能力越来越强，对自己也越来越有信心。学校举行校级青年教师大奖赛，大家评价我的教学风格为‘学院派’。”

“看来，你是一位研究型的教师，那你接受大家对你的评价吗？”

“我觉得这是对我比较高的评价了。在区里组织的教学方案大奖赛、小论文评比等活动中，我都获得了比较好的成绩，这就更确定了我‘学院派’的教学风格了。”她笑着说。

“那现在你的教学风格受到挑战了？”我问。

“是的。去年我离开了工作九年的学校，到一所九年一贯制的新学校当科学老师。刚来的时候很不适应，但渐渐地，我觉得小学老师那种能唱会跳的活泼风格很吸引孩子，值得我学习。”

“那么，换学校对你这次要上的公开课有什么影响呢？”

“学校领导非常重视这次的公开课，他们前前后后给我磨了四次课。每一次磨课后，领导都提出了很多修改建议，结果是我找不到自己的设计思路了。”

“他们给了你哪些建议呢？”

“他们觉得我的课堂气氛不够活泼，因此，校长建议在导入环节增加唱歌和跳舞的内容。”

“那你试讲下来感觉效果如何呢？”

“第一次试讲下来的效果很不好，我在唱歌的时候，觉得自己脸上的肌肉都是僵硬的。接着，其他领导又提出了新方案，既有形式上的改变，又有内容上的增删。因为科学这门课学校没有成立独立的教研组，所以，提建议的都是其他学科的领导。”

“我明白了，你觉得他们提的很多建议与本学科的相关性不强，对吗？”

“是的。有很多条建议是互相矛盾的。如果我接受这条，不采纳那条，好像很对不起帮我磨课的领导们，所以内心既纠结又痛苦。”

“我不知道我这样理解是否准确，你觉得这次公开课好像不是你上课了，在你的身体里住着很多人，他们有不同的风格，也有不同的想法，且都有一定的道理，但他们都想借助你的身体表达出来。”

“被您这么一说，好像是这么一回事。”梅欣似乎明白了一点。

“你以前遇到过这样的情形吗？”我问。

“没有。”她很肯定地说，“这是我入职以来最受关注的一次公开课。以前在老学校时，最多就是教研组长来听听罢了。但是，这次有那么多领导来听我的试讲课，那么重视我，我觉得这次出去比赛，代表的就不是我自己了。如果我完全按照自己的想法参加比赛，假如成绩不好，就无法向领导们交代了。”

“梅欣，撇开这次公开课，你是怎么评价自己这十年来形成的教学风格的呢？”

“如果不是公开课，我对自己的教学和管理还是很有信心的。我的课堂气氛虽然不是很活跃，但是孩子们很专心。平时在课外，孩子们也很愿意与我交流。不论是小学生还是初中生，都愿意到办公室与我说话。有时，他们并没有学科上的疑问要问，只是想找我聊聊流行音乐、喜欢的明星，等等。”

“看得出来，你本来就有很多让学生喜欢的特点，那么，在你眼里，好的公开课应该是什么样的？”我把话题转回到公开课上。

她想了一想，说：“我喜欢别人来听我的随堂课，这种课堂很真实，也没有很多压力。来到新学校以后，我的随堂课我们校长听过很多次，她很肯定我的教学风格，这次就是她力荐我参加教学比赛的。但我没有想到压力会这么大，我最担心到时候突然脑中一片空白，不知道说什么了。”

“你认为好的公开课就应该是真实的，而不是表演性质的，对吗？”

“对！”梅欣很肯定地点了点头。

“你入选比赛的教学方案的设计风格是怎样的呢？”

“您是说初赛的方案吗？那是我一贯的风格，比较理性的那种。”

“既然如此，为什么不在决赛的时候坚持你自己的风格呢？”

“您是说，我不用听领导的建议吗？”

“当然不是。十年的教学经历让你逐渐形成了自己的教学风格，对于他人的建议，仅仅用拿来主义，必然会和自己的风格形成很大的冲突，所以会让你感觉到上课像表演一样。”我看见她在点头。

“我明白了，您是要我重新梳理一下他们给我的建议，然后以我自己的教学设计和风格为主体，用他们的建议来改进我的设计，而不是替代我的设计，对吗？”

“梅欣，你不愧是一位有十年教龄的老教师了，这次大奖赛其实是你的一次自我突破，祝你能获得好成绩！”

〔聆听手记〕

教师成长有以下几个阶段：第一个阶段是学习模仿阶段，刚刚走上讲台的新教师，他们的目标是站稳讲台；第二个阶段是发展提高阶段，新手教师在向熟练教师转化，这个阶段的教师已经初步掌握了教学的基本常规，渐渐形成了自己的教学风格，但是这种风格还不够稳定，梅欣老师就处在这个阶段。有些教师会在这个发展阶段停滞下来，进入专业发展的“高原期”。能不能在这个阶段有所突破，要看教师是否有勇气挑战自己的舒适圈，不断地进行自我突破。如果能够度过“高原期”，教师就进入了专业发展的第三个阶段，创立并逐步形成自己稳定的特色和风格，从而成为他人学习的榜样，并向专家型教师发展。

工作没有成就感，走还是留

这天，我在学校参加校庆活动，遇到了办公室主任严竟老师。他正忙前忙后、有条不紊地接待来宾，处理各项事宜。这不禁让我想起了五年前他来做心理咨询时的事。

那时，严竟在学校工作已经10年了，工作成绩还不错，生活也比较稳定。他对我说他有点迷茫，希望通过做心理咨询了解自己的潜能。

“那你能说说自己目前的工作状况吗？”我问。

“就目前的工作来说，我应该很满意了。大学毕业以后，我就在学校里当美术老师，慢慢地也就适应了学校的工作节奏。在专业发展上吧，我带的学生在各项比赛中拿奖拿到手酸，被同伴们戏称是‘获奖专业户’，我自己因此也获得过一些荣誉，算是区里的骨干教师，并顺利地评上了中级职称。在行政上，我被提拔为学校的团队干部，算是升职了吧，虽说是学校里最小的行政干部，但也有那么一点成就感。不过，最近我总在想一个问题——我这辈子是不是就只能做老师了呢？我感觉自己好像和老师这个行业绑定了一样，有时候早上醒来，忽然会产生一种危机感，如果哪天我不做老师了，我还能做什么呢？”他眼神迷茫地看着我。

“为什么会有这样的想法呢？”

“前段时间特别累，学校要参评市里的一个大项目，全体行政班子不停地加班，连家也顾不上。孩子正好生病，妻子对我颇有怨言：‘你一个做老师的，又不是什么大老板，怎么还能忙成这样呢！’我一下子觉得自己的工作特别没有价值，于是就有了辞职的想法，我想过更自由的生活。”严竟说这话的时候，眼神中充满期待。

“就因为这件事动了辞职的心思吗？那你对‘自由’的理解是什么呢？”

“我倒不是觉得自由就是轻松，不用干活的意思。”他眯起眼睛，仔细地想了想说：“其实我工作还是蛮拼的，不然，带的学生也不会获得那么多奖。只是我觉得，作为一个男人，如果不能够按照自己的心意工作，怎么

能够从工作中获得成就感呢？”

又是一位希望能在工作中追求“诗和远方”的年轻人，十年的工作经历会让人进入职业发展的“高原”状态，确实需要寻求一个新的突破点来增强职业的新鲜感了。

“你的意思是说，你目前的工作让你缺少了成就感？”

“有那么一点点。”严竟仔细想了一想说，“刚进学校的时候，领导对我没有什么特别的期待，所以也没有布置特别的任务，于是，我成立了一个美术社团，带着学生做有关美术欣赏、人文素养方面的课题研究。几年下来，这个社团很受学生欢迎，每次招新人都需‘秒杀’报名。我们社团做的课题在学生研究性课题大赛中还获得了一个特别奖，没有哪个美术社团能获得一个研究型的大奖，为此社团也被评为上海市的‘明星社团’。”谈到成绩的时候，他的自豪感溢于言表。

“这么说起来，做这个社团的团长你还是蛮有成就感的。”

“是的。那个时候带社团、做课题，也没有什么加班费或者课题经费。有时候，我带学生出去写生或者做调研什么的，还要自掏腰包给学生买吃的。但那个时候，就是感觉很快乐，学生也挺崇拜我的，我感觉自己挺有价值的。”他的脸上露出了自信的神情。

“你一直在说‘那个时候’，是不是说在现在的作品中，再也找不到当初那种感觉了呢？”我把问题带到了当下。

严竟有点犹豫地说：“现在我刚被提为了团队干部，开始做一些管理工作了，领导对我说：‘现在不是要你自己带社团，而是要你组织大家带社团。’可能是这个地方出了问题吧，我一下子就觉得很不自在了。比如，以前我带学生说外出就外出了，也没有人来管我；现在就复杂多了，不仅我自己要向学校领导打申请报告，要给学生家长写知情同意书，还要管其他社团的事情，如果其他社团出了点事，校长也要批评我……”说到这里，他情绪有点激动，“唉，其实这些也不是最重要的，关键是我觉得自己的热情没有了，何苦要自己去找一些麻烦事呢？不让外出就不外出呗，还乐得省心！只是觉得挺没劲的，突然觉得自己的人生怎么就这么单一，一个工作一做就是十年，如果再不动一下，这辈子可能就没有机会动了。”

“这么说来，你对自己的新岗位不是很有信心？”我追问。

“是的。事实上，我还有一件更烦心的事。我这个团队干部的职务也不可能做一辈子吧，那么接下来，还能做什么呢？按照基本的升职路线来说，下一个职位应该是政教主任，可是，一想到我们政教主任做的那些烦心事，我就更没有信心了。”

“除了升职，你还想过做什么呢？”

“我想过辞职，出去创业。”他顿了顿说，“我是学美术的，有好几个同学在广告公司做事。我喜欢做设计，希望我设计的东西能为更多的人带去快乐，就像我带领学生做课题那样。其实，我们中国人的美术素养有很大的提升空间。老师您说，如果我辞职去广告公司，是不是会有更好的发展？”

如果他已经有了明确的答案，就不会来找我咨询了。“你现在担心的是什么呢？”我问。

“我只是担心，在学校里待久了还能不能适应外面的节奏呢？”

“事实上，你担心的并不是节奏的问题。工作十年了，不管你是还在学校还是到外面发展，你都不能仅仅从你自己的兴趣出发了，你需要带领团队，需要关注任务的目标是什么。去广告公司做设计也一样，如果你仅仅关注自己的设计，而忽略了客户的需求，你会产生更不自由的感觉。另外，就像你自己说的，刚进学校的时候，学校领导对你没有什么特别的期待，但是，随着你的成长，领导对你的期待也会更多。如果是辞职到广告公司，也是一样，公司对你的期待和新人不一样。”

“您的意思是说，我现在的迷茫和困惑，并不是因为工作本身没有意义，而是因为我的能力不足，缺乏带领团队的能力，是吗？”他沉思了很久，抬起头，慢慢地对我说。此时，他看起来很沮丧。

“你原来的角色像一名运动员，运动员的任务是完美地执行教练的策略。但现在你是教练了，却还在用运动员的思维行动，因此，你就遇到了瓶颈。”我一边分析，一边肯定他意识到了问题所在。

他若有所思地点点头。

“如果明白了自己的差距在哪里，你有怎样的打算呢？”我一边问，一

边在白纸上画了两个栏目，在左边的栏目里写下了“我的不足”，在右边的栏目里写下了“我的策略”几个字，然后把纸递给他。

严竞仔细地思考了一下，在“我的不足”一栏下面写下了“对任务目标的关注不够；对教师的需求关注不够；对项目的前瞻性发展关注不够”；在“我的策略”一栏，他写下了“需要和学校领导多沟通，听听他们对社团发展的想法是什么；需要和带社团的老师多沟通，听听他们的兴趣和困难是什么；需要和拓展课的教研员多沟通，听听社团项目的前瞻性发展有哪些”。

当他把写好的纸递给我的时候，他的脸上露出了自信的笑容。事实上，他到我这里来，不是没有答案，而是需要有一个人来肯定他的想法。对他来说，未来的几年，职业对他的挑战就是提高组织协调能力和管理能力。

此刻，他虽忙碌但不失稳重的身影，告诉了我他的答案。

[聆听手记]

如果你感觉工作遇到了瓶颈，不知道哪里才是真正的突破口，那么辞职、跳槽可能是很快就会冒出来的念头。但是，辞职只是暂时离开了让你感觉不舒服的地方，跳槽后如果从头做起的话，那么不久后困扰你的那个瓶颈问题还是会再次出现。所以，勇敢地直面自己的问题，才是真正突破职业瓶颈的解决之道。

在职业发展的初级阶段，我们往往会比较关注由自己的兴趣所带来的职业成就感，而随着年龄的增长，尤其当我们需要挑战组织协调能力和管理能力的时候，责任和担当或许是助推我们职业成长的最重要的动力了。