



教师培训系列丛书

ZHONGXIAOXUE

JIAOSHI

XINLI JIANKANG

[中小学教师心理健康]

ZICE YU TIAOSHI 自测与调适

∞ 刘晓明 / 主编 ∞

吉林大学出版社

教师培训系列丛书

中小学教师心理 健康自测与调适

刘晓明/主编

吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学教师心理健康自测与调适/刘晓明著. —长春:吉林
大学出版社,2007.11

(教师培训系列丛书)

ISBN 978-7-5601-3750-6

I. 中… II. 刘… III. 教师心理学—中小学—师
资培训 IV. G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 175299 号

书名:教师培训系列丛书 中小学教师心理健康自测与调适

作者:刘晓明 主编

责任编辑、责任校对:邵宇彤

吉林大学出版社出版、发行

幅面尺寸:148mm×210mm

印张:9 字数:208千字

ISBN 978-7-5601-3750-6

封面设计:宋 超

北京市彩虹印刷有限责任公司印刷

2008年3月第1版

2008年3月第1次印刷

定价:14.00元

版权所有 翻印必究

社址:长春市明德路421号 邮编:130021

发行部电话:0431-88499826

网址:<http://www.jlup.com.cn>

E-mail:jlup@mail.jlu.edu.cn

前 言

近年来,教师的心理健康问题逐渐引起学校和社会的普遍关注。大量的调查显示,目前我国教师的心理健康状况不容乐观,许多教师存在着心理健康问题,且呈现日益上升的趋势。在学校教育的实践中,也经常回荡着这样的声音:“今天的学校教育中,心理不健康的教师在源源不断地生产着心理健康的学生!”“越是认真负责的教师,对学生的心理摧残就越大!”……

这样的表述未免有些夸张和极端,带有明显的情绪化色彩。客观地看待我国教师心理健康的现状,应当说真正存在心理疾病、心理障碍的教师依然是少数,属于个别现象,大部分教师的心理是正常的。但我们也应看到,心理正常并不等于心理健康,心理不健康也包含心理困扰、心理失衡及心理素质不完善等适应性和发展性心理问题,这些问题存在于每个人的身上,对教师而言则更为常见。因此,对于教师的心理健康问题,我们需要特别加以关注的不是障碍性的心理问题,不是那些有严重心理疾病的少部分教师个体,这是医院心理咨询门诊的工作对象;我们需要关注的是大多数教师在日常生活中出现的心理困扰,日常各类生活事件给教师带来的持续压力,小隐患不除,必然会酿成大危机,长期处于心理失衡状态下,将会给教师的身心发展带来许多负面的影响,引发心理健康问题。

教师是一个极具压力的职业,既包含大量日常生活的一般压力,也包含大量教师所特有的职业压力,包括人际交往的压力、职业角色的压力、工作的压力、生活的压力、家庭的压力等等,这些各种各样、或大或小的压力,像空气一样和教师如影相随,挥之不去。适度的压力会使人集中注意力,激发动机,提高工作的效率。但压力也同时具有

两面性,过重的压力会使教师本来就存在的不良适应更加严重,而社会对教师的关注程度尚未提高,教师的社会地位和经济地位低,福利待遇和工作环境差,工作量大,工作责任重,工作竞争强,社会期望值高,维护教师心理健康的措施和方法也不完善,这些因素的结合,使教师的心理压力越积越重,最终导致教师心理健康问题日益复杂化。

本书以教师的心理困扰为主题,试图帮助教师意识到心理困扰的现实存在,正确看待心理困扰对自身心理发展的影响,并能够对各种常见心理困扰予以正确的调适,以保持自身的心理健康,提高教育教学的质量。因为心理健康与身体健康一样,是人们正常生活、工作和学习的基本条件。不健康的心理和不健康的身体一样,会直接影响人的各种活动的正常进行。对于那些以物为工作对象的人而言,其心理不健康,会带来一定的经济损失;而对于以人为工作对象的教师来说,其心理是否健康会直接影响年轻一代身心的健康成长。教师对学生的影响是在潜移默化中进行的,教师一旦被心理困扰所左右,出现某些心理健康问题,作为被教育者的学生,就不可避免地会受到直接的影响,也会间接地影响到学生接受知识、掌握知识的水平,从而影响到教学效果。因此,摆脱心理困扰是教师从事教育教学工作的必要条件。

“自胜者强”,这是老子的一句名言,它告诉我们心理健康的钥匙就握在每个教师自己的手里。战胜心理困扰,拯救和抚慰受伤的心灵;学会善待生命,让自己的生活变得充实而快乐。希望通过本书的阅读、思考与实践,能够帮助教师学会运用心理自测,把握自身心理困扰的程度与表现,通过自我心理调适,掌握摆脱心理困扰的有效方法。

作者

2008.1.18

目录 CONTENT

第一章 教师心理困扰的现实状况 / 1

- 1 心花未怒放:直面教师的心理困扰 / 3
- 2 挥不去的阴霾:心理困扰与教师健康 / 12
- 3 城门失火,殃及池鱼:教师心理困扰与学生发展 / 19
- 4 拨开云雾见太阳:教师心理困扰析因 / 26

第二章 认识教师的心理困扰 / 33

- 1 分类:你我苦恼各不同 / 35
- 2 特征:认识庐山真面目 / 46
- 3 表现:不再泛起的笑颜 / 55

第三章 教师的自我意识困扰 / 65

- 1 自卑:走出泥沼 / 67
- 2 自负:让视线与海面平行 / 76
- 3 自我接纳困难:爱自己 / 82
- 4 自我角色偏离:知识与爱的撒播者 / 88

第四章 教师的情绪心理困扰 / 99

- 1 缓解焦虑:让生命重获平和 / 101
- 2 应对抑郁:抚平紧蹙的眉头 / 108
- 3 化解冷漠:川波岸柳春全回 / 114
- 4 告别喜怒无常:瀚海风波渐息 / 120
- 5 激发淡漠的情感:回复热情似溢 / 128

第五章 教师的个性心理困扰 / 135

- 1 克制冲动:将冲动的魔鬼封在地狱 / 137
- 2 砸破专制的锁链:做学生的智友和挚友 / 147
- 3 停下强迫的脚步:放松神经的发条 / 155
- 4 打开狭隘:拥抱温暖的世界 / 167

第六章 教师的交往心理困扰 / 175

- 1 师生交往困难:沟通拉近心灵 / 177
- 2 与同事交往困难:多一个朋友,少一点孤单 / 186
- 3 与领导交往困难:距离存乎心 / 195
- 4 与学生家长交往困难:结成培养学生的统一战线 / 202

第七章 教师的道德心理困扰 / 211

- 1 无条件的爱:都是自己的孩子 / 213
- 2 鄙视索礼:君子爱财,取之有道 / 222
- 3 公正对待学生:人生而平等 / 229
- 4 不再歧视学生:学生都是上帝的杰作 / 236

第八章 教师的职业心理困扰 / 243

- 1 调适职业适应不良:良好的开端是成功的一半 / 245
- 2 缓解职业角色冲突:多面夏娃,得心应手 / 254
- 3 转变扭曲的教学观:授人以鱼不如授人以渔 / 262
- 4 克服职业认同困难:爱太阳底下最光辉的职业 / 273

中小学教师心理健康自测与调适

ZHONGXIAOXUE JIAOSHI XINLI JIANKANG ZICE YU TIAOSHI

第 章

教师心理困扰的现实状况



1

心花未怒放：直面教师的心理困扰

■【新闻直击】

焦虑、自卑、失眠

北京半数中小学教师有心理问题

中新网 2005 年 5 月 20 日电 据《竞报》报道，一份关于中小学教师心理状况的调查显示，51.23%的中小学教师存在心理问题，其中 32.18%属于“轻度心理障碍”，而 2.49%的老师已经构成了“心理疾病”。

半数教师存在心理问题

这项引人瞩目的调查是国家中小学心理健康教育课题组进行的，调查对象是北京 100 所城乡中小学的 2000 多名教师。

这项调查此前还没有向社会公开过。

在关于教师工作状态的问卷中，有近一半的老师认为“工作太累”，其中 37%的教师每天工作时间超过 8 小时。86.7%的教师认为自己主要的工作是备课、上课、应付检查和考试。

同时，该课题组对北京 100 名教师的心理检测发现，焦虑、睡眠障碍成为突出问题。

40 岁教师压力大

课题组专家认为，40 岁以下的教师作为教学体系的骨干，面临着事业和生活的双重压力。

参与教师心理课题研究的北师大心理咨询中心老师聂振伟表示，

虽然 40 岁的老师是教学骨干，但在近年实施素质教育和对教学方法的改革中，青年教师更具有优势。他们要在保证正常教学过程和承受生活压力的同时，“加紧充电，并与青年教师竞争”。

教师心理研究项目已经启动

据了解，目前北京市 60% 的中小学设立了心理健康咨询室。

教育部门表示，针对教师心理的研究项目已经启动，目前主要在望京实验学校、白家庄小学、芳草地小学等进行试点。研究成果出来后，教育部门将考虑向全市中小学推广。

[来源：中国新闻网。]

■【问题聚焦】

在我国目前中小学就学人数进入高峰期、升学教育压力大的情况下，中小学教师负担已十分繁重，职业压力在不断增大，心理疾患已远远高出社会一般人群。教师是一个容易产生心理问题的职业，其心理健康状况实在令人担忧，它实际上已经成为影响学生心理健康的重要因素。

教师是教育影响的主导者、支配者，教师的一个皱眉、一个微笑，对学生的影响都是深刻而长久的。学生由于认知水平有限，很容易把教师的一切视为自己效仿的榜样，从人格到认知、意志、情趣、行为习惯，从有意识到无意识。教师对教育环境的调控对学生来说可能是“决定意义的”，教师的心理健康更是直接关系到学生的心理健康、学业成就和人格发展。从某种意义上来说，心理不健康的教师对学生身心造成的危害，远远超过其教学能力低下对学生学业所产生的影响。因此，教师心理健康是培养儿童心理健康的必要前提，只有心理健康的教师才能培养出心理健康的学生，维护教师心理健康对于培养合格人才，促进教育和谐发展具有十分重要的意义。

1. 残酷的现实呼唤教师心理健康

当今世界是经济竞争的世界，经济竞争取决于劳动者的素质，

而劳动者的素质又取决于教育水平,无疑,未来世界是教育竞争、人才竞争的世界。而人才要靠教育去培养。历史的责任和残酷的现实要求提高教师的心理健康水平。但是教师职业活动中存在着成就需要与成功可能性的冲突,责任感与自尊心的冲突;在商品大潮冲击下,教育界也受到了一定影响,教师的内心也易发生波动或倾斜,由此加剧了内心的冲突。这些问题如不能很好地解决,就会影响教师的心理健康,也势必影响百年大计。所以,社会各界都应充分重视教师心理健康,这将是历史的责任。开展素质教育,将学生培养成为全面发展的人,教师心理素质的培养和提高是关键,它直接影响到学生的健康成长和顺利发展。

2. 教师的职业特点要求教师心理健康

教师的基本职能、劳动对象和劳动手段的特殊性决定教师职业劳动具有复杂性、艰巨性。而心理健康是人们正常生活和积极工作的基础。教师的身心健康,既有利于个人的成长与发展,也有利于教育教学质量的提高。

教师劳动又具有长期性和示范性的特点。所谓“十年树木,百年树人”,说明培养人的周期比较长。而教师劳动的示范性表现为教师将自身的各种特性作为手段去影响劳动对象,以使受教育者的身心发生预期变化。

教师劳动同时又具有创造性和情感性。创造性表现为教师劳动对象的差异性。由于每个学生的生理、心理特点不同,所以教育教学要特别注意个体差异,因材施教。教师劳动的情感性是因为教师、学生都是有思想、有感情的人,只有在长期的、连续的教育过程中建立真诚融洽的师生情感,才能增强教育效果,提高教师威信。

教师职业的特殊性,决定其造成的损失是总体的、社会的、长远的。教师的人格与心理健康比教师的专业学科知识、教学方法和管理工作更为重要。素质教育的发展离不开心理健康的教师队伍。

教师的教育方法、人格特点及心理健康水平体现在教师的主导性作用中。心理健康的教师,为学生塑造完美健康的形象,使学生

在潜移默化的影响下向健康方向发展；反之，教师心理不健康，直接危害学生的心理发展。心理健康水平高的班主任，他们的学生心理健康水平也高。因为在班级“心理场”中，教师占主动、支配地位，班主任与学生“有效接触”每天达七八个小时，比家长还多，而学生认知能力有限，易把教师的一切视为自己模仿的榜样。教师对学生的影响是全方位的、深刻的、长远的。好教师不仅传授知识，还要塑造学生健全的人格，为学生设计良好的心理成长环境。因此，教师的人格、心理健康水准，从某种程度上说比他的专业知识水平更重要。

3. 教师的自身发展需要心理健康

教师也是人，教师自身也存在生存与发展问题：待遇一般、工作压力大、教育政策变化快等，威胁教师的人格、工作、生活，使教师易产生消极紧张的情绪。如果这些问题不及时有效地解决，就会形成心理疾病，对教育事业、对社会产生负面影响；对个人来说，就无法从事有益的社会工作，或发挥不出工作潜能，工作效率低，影响生活质量，重者还会对家庭和社会造成威胁。

4. 学校发展需要心理健康的教师队伍

学校肩负着为高校、为社会输送高素质人才的任务，面临着巨大的升学压力和社会与家庭的高期望，面临着学业发展与全面素质发展的巨大矛盾。这就使得教师们更容易产生心理问题，难以真正认识和完善自我。面对激烈的社会竞争，面对未来对人才全面发展的要求，必须进一步转变教育教学观念。学校必须坚持“以人为本”的办学思想，强调以学生为主体，尽可能地为每一个学生提供适合其潜能开发和个性发展的教育条件。让每一个学生都感受到尊重和成功的快乐，实在是教育者责无旁贷的义务。而这需要加强教师心理健康教育来保证。

努力为学生创造一个健康的社会环境，营造高品位的健康向上的文化氛围，培养学生良好的心理素质，促进其潜能的最大发挥，已成为家长和社会的强烈需求，那么，加强教师心理健康教育，就

成为了当前教育工作的当务之急。

■【心理自测】

心理症状自测

下面这些问题将帮助您了解自己的心理健康状况，请根据自己的实际情况作出“是”或“否”的回答。

1. 您感到精神紧张吗？
2. 您感到心情不好，情绪低落吗？
3. 您会毫无理由地感到害怕吗？
4. 您对做过的事情经反复确认才放心吗？
5. 与别人在一起时，您也感到孤独吗？
6. 您感到坐立不安，心神不定吗？
7. 您感到空虚无聊或活着没有什么意义吗？
8. 您的记忆力不如从前吗？
9. 您很难集中精力去做一件事吗？
10. 您感到思考问题或处理问题的能力在下降吗？

自测小贴士：以上问题分别从情绪和认知两方面测查了您的心理症状。其中，1、2、3、5、7属于情绪方面，4、6、8、9、10属于认知方面。在哪个方面您回答“是”的项目越多，说明您在这个方面存在的心理困扰越严重。

■【问题调适】

（一）克服认知障碍

1. 树立正确的自我概念

从心理学的角度来讲，教师这一职业是如今最“开放”的职业。他的工作得接受许多人直接或间接的检查和监督——学生、校长、教研员、学生家长、教育局等等，以至整个社会。所有的这些人和社会团体都认为自己对教师的工作有评价的权利。对于教师应该怎

么做，应该是什么样的人，他们都有自己不同的观念和想法。仅仅是与以上提到的这些人相处，就可能让教师产生焦虑，不管是正常的焦虑还是神经过敏性焦虑。并且，教师自己心里也有“一杆秤”，随时随地都在监督着自己的工作，甚至比别人更严格，更苛刻。

因此，教师应该树立正确而且稳定的自我概念。自我概念是个人心目中对自我的印象，包括对自己的身体、能力、性格、态度、思想等方面的认识，是一系列态度、信念和价值标准所组成的有组织的认知结构，把一个人的各种习惯、能力、观念、思想和情感组织联结在一起，贯穿于经验和行为的一切方面。个体只有树立正确而稳定的自我概念，才能正确认识自己，客观评价自己，合理要求自己，了解并愉悦地接受自己的优点和缺点，不给自己设定高不可攀的目标。同时，个体因为对自己更加了解，由己及人，也就能够客观地评价别人，接纳并理解别人的错误和缺点，对世事中的不平、不满、不尽善尽美之处能处之泰然。这种心态对保持心理健康是非常有利的。

自我概念是在经验积累的基础上发展起来的。正确的自我概念的形成与知识的积累是分不开的。前面的研究结果也表明，教师心理健康水平与受教育的程度有正相关关系。所以教师应多学习，多接受新知识，以加强自身修养。

教师也可以坚持收集有关自己的教学效果和学生学习情况的资料。这些资料不仅能用来帮助教师提高教学水平，而且能使教师更清楚地知道自己是否达到了预定的目标。教师对自己教学方法的利弊、学生是否接受这些方法了解得越深，就对自己了解得越深，自我认识就更客观，自我概念就更坚定，评价工作就做得更全面，也就更自信。

2. 正确认识和对待失败

自我维护心理健康的能力包括很多，如角色调整的能力，从职业中获得满足和乐趣的能力，免于患上神经过敏性焦虑的能力。而教师对失败的看法是自我维护心理健康能力的中心因素。

正因为教师是心理上“开放”的职业，失败和过错发生的概率就特别大。人无完人，每个人都会犯错，每个人都会有失败的经历，关键是看怎么去认识和对待自己的失败。如果能从失败中吸取教训，总结经验，失败就是成功之母，而且能减少压力和焦虑的来源，更有利于自身的心理健康。比如，一个对自己的教学能力充满信心的老教师对学生家长和社会上其他人员对课程提出的不同意见会处之泰然。与教育界之外的人谈论关于课程问题的时候，他心态平衡，语气坚定，因为他知道自己是一个有能力的教师，他知道自己能说些什么。他清楚地知道，自己对问题的直接接触更多，因而对整个教育形式也就有更客观的把握。他从实际工作中建立起来的安全感不会受到影响，因为学生对他友好而不失尊敬，因为他帮助差生并真的使其成绩上升，因为他客观地知道教学中的失败是不可避免的。事实上，正是因为他能接受这些失败，并从中总结经验，才有如此大的心理能量来勇敢面对失败。

3. 换个角度想问题

客观地讲，教师是无法满足别人以及他对自己的所有要求的。而且许多期望，包括教师对自己的期望，都是非常极端的。比如，一位数学老师或许希望每个学生都能完全掌握某节课所教的数学理论。他也知道有许多他所无法控制的因素使这种希望不能实现，然而在整年的数学教学中，他都怀有这个希望，而且他的行为也表现出似乎这个目标是可以达到的。但是，他也许会根据实际情况实事求是地对自己的期望作一些调整。他不再幻想张三和李四能学得一样好，毕竟他们的数学抽象能力相差很多。而且班上还有几个学生似乎根本就没想学数学。当然，他仍然很关心这些学生并给他们一定的压力，让他们知道，他希望他们努力学习，需要的话，他会尽力给予帮助。

期末考试的结果是，班上有60%的学生很好地掌握了数学理论，20%多的学生可视为勉强过关，还有几个根本就没弄懂。他失败了吗？这有赖于他对“失败”的主观看法。有两种可能：他或许对自

己非常苛刻，觉得远远没有实现自己的目标；他或许会对自己感到满意，觉得自己已经在客观条件允许的情况下做得很好了。

采取前一种想法，就会有挫折感，体验到不安、焦虑等负性情绪；而采取后一种想法，却能心安理得地继续工作。这里想说的是，教师应该正确地认识和评价生活中所谓的“失败”。很多时候，这种失败实际上只是教师个人主观上体验到的挫折，不一定是客观的。

教师有时可以改变思维方式，换个角度考虑问题，也可以说是适时当一下阿 Q。比如许多教师或许都有过这样的经历：班上某个学生因为品行不良而受到了学校的处分。其实，教师不必因此而过分内疚自责。正如教育心理学者张春兴所言，有些学生问题的“病因根植于家庭，病象显现于学校，病情恶化于社会”，并非仅仅是教育失当那么简单的事，而是有多方面的原因，教师只要尽到了责任，就可以问心无愧。

（二）缓解紧张情绪的方法

当今世界是一个竞争激烈、快节奏、高效率的社会，这就不可避免地给人带来紧张和压力。精神紧张一般分为弱的、适度的和加强的三种。人们需要适度的精神紧张，因为这是人们解决问题的必要条件。但是过度的精神紧张不利于问题的解决。从生理心理学的角度来看，人若长期、反复地处于超生理强度的紧张状态中，就容易急躁、激动、恼怒，严重者会导致大脑神经功能紊乱，有损于身体健康。因此，要克服紧张的心理，设法把自己从紧张的情绪中解脱出来。

有效消除紧张心理，从根本上来说，一是要降低对自己的要求。一个人如果十分争强好胜，事事都力求完善，事事都要争先，自然就会经常感觉到时间紧迫，匆匆忙忙（心理学家称之为“A 型性格”）。而如果能够认清自己能力和精力的限制，放低对自己的要求，凡事从长远和整体考虑，不过分在乎一时一地的得失，不过分在乎别人对自己的看法和评价，自然就会使心境松弛一些。二是要学会调整节奏，有劳有逸。在日常生活中要注意调整好节奏。工作、学习时要思想集中，玩时要痛快。要保证充足的睡眠时间，适当安排