

中国教师

心理健康手册

ZHONGGUO JIAOSHI
XINLI JIANKANG SHOUCHE

主编/王伟 刘作军

教师的心理健康对其职业心态具有直接的影响，教师健全的人格和健康的心理比教师的专业知识和教学方法更重要。教师是学生心目中的重要人物，心理健康的教师才能培育出心理健康的学生。教师的心理健康不仅是提高生活和工作质量的自身需要，而且也是提高教学质量的工作需要。



电子科技大学出版社

中国教师

心理健康手册

ZHONGGUO JIAOSHI
XINLI JIANKANG SHOUCHE

主编 王伟
刘作军



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国教师心理健康手册 / 王伟, 刘作军主编. — 成都: 电子科技大学出版社, 2014.12
ISBN 978-7-5647-2733-8

I. ①中… II. ①王… ②刘… III. ①教师—心理健康—健康教育—手册 IV. ①G443-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第266669号

中国教师心理健康手册

王伟 刘作军 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: 岳慧 周岚

责任编辑: 岳慧

发行: 新华书店经销

印刷: 成都国图广告印务有限公司

成品尺寸: 170mm×240mm 印张14.25 字数271千字

版次: 2014年12月第一版

印次: 2014年12月第一次印刷

书号: ISBN 978-7-5647-2500-6

定价: 48.00元

邮购发行电话: 028-84448398

版权所有 侵权必究

编委会

指导单位：

国家教育部中国人生科学学会

名誉顾问：

解思忠（国务院国资委原监事会主席、北京大学国民素质研究中心主任、博士生导师）

顾问：

张凤楼（国家卫生部原副部长、中国保健协会理事长）

彭建国（国务院国资委研究中心副主任、研究员、博士生导师）

苏桂锋（国务院国资委新闻处处长）

胡佩诚（北京大学医学部医学心理学教研室主任、教授、博士生导师）

编委会名誉主任：

关山越（中国人生科学学会常务副会长、秘书长）

编委会主任：

郑日昌（北京师范大学心理学院教授、博士生导师）

编委会副主任：

高大光（内蒙古民族大学大学生心理健康教育中心副主任、心理学教授、硕士生导师）

于淑馥（内蒙古民族大学外国语学院原党总支副书记、副研究员）

主编：

王伟（中国人生科学学会心理学专业委员会会长）

刘作军（中国人生科学学会心理学专业委员会副秘书长）

副主编：

董国徽 李雪鸽 朱文然 叶苑 董玉华 纪耕野 朱捷 李珊珊

编委：

王凯民 孔玉芬 赵建宇 丁雨 罗亚晶 高雪明 王晓彪 韩向辉 杨立梅

王宝娟 谢国文 郭俊清 杨光 韩国中 孔匡建 周庆亮 曹金芳

序言

我之所以要为本书作序，是因为我国教师非常需要这一本书。随着我国社会经济的发展，市场竞争日趋激烈。特别是工业化、信息化的快速发展，人们的工作节奏、社会生活节奏也日益加快，由此给人们带来了诸多的心理压力，甚至产生了严重的心理障碍。自20世纪以来，人类的心理问题已成为最大的问题。传统的战争、瘟疫、自然灾害不再是威胁人类的第一因素，而悲观、绝望、抑郁、焦虑、恐惧、失眠、情绪失控、人际关系紧张等心理问题已成为人类面临的大敌。现代社会人们的心理问题之所以如此严重，其原因主要有以下几个方面。

首先，科学技术的迅猛发展，带来了大量的心理问题。在发达国家，由于科学技术的进步，人们已从自然的奴隶变成自然的主人。人们征服自然，从自然界谋取物质财富的能力大大提高。人们轻而易举地得到许多物质财富，刺激了人们享乐的欲望。于是，追求物质财富、追求感官享乐就成了人们社会生活的主流，但社会精神文明的发展却相对滞后。物质欲望满足以后，如果没有精神追求，就会感到空虚和无聊。一个空虚无聊的人，就是一个注定要产生心理疾病的人。特别是由科学催生的人们对科技的滥用，对自然无限制的贪婪索取，使大自然遭到极大的破坏，反过来又疯狂地报复人类，使人与自然的关系由和谐转为对立，导致人们对人类前景感到悲观、绝望而引发一系列的心理问题。

第二，中国社会的转型时间短，来势凶猛，带来了广泛的心理问题。中国当今的社会转型，一是指计划经济向市场经济的转型，二是指由人治社会向法制社会的转型，三是指农业社会向工业社会乃至后工业社会的转型。这三大转型在欧洲等发达国家用了300多年的时间，而在我国只用了30多年。在那么短的时间内完成如此巨大的变化，人们心理的不适应可想而知。一个人的世界观形成之后，一系列的观念系统是相对稳定的。因此，社会的迅猛发展带来了社会物质制度层面的相对变化，却不能带来观念层面的相应变化。二者之间的落差也是造成心理问题增多的原因。

第三，中国目前的价值真空、伦理失范的精神现状，导致了许多的心理问题。中国人传统的精神支柱和价值体系是儒家文化，但自从“五四”运动打倒孔家店以来，儒家文化就几度沉浮，直到“文化大革命”的致命一击，儒家文化的价值退出了主流价值体系，儒家文化的传统在人们心目中中断。改革开放后传统的价值体系被颠覆，旧的利他主义的价值体系不适用，新的适应市场经济的价值体系不适应，就出现价值真空、伦理失范的局面。在这种情况下，人心空虚、人心浮躁等心理问题就在所难免。

第四，中国社会生活节奏的加快、竞争的加剧，也会引发一些心理问题。中国有几千年农耕文明的传统，在农耕社会中，人们日出而作，日落而息，烦闷则借酒消愁，高兴则“操牛尾而舞”。生活与大自然同节律，人际关系单纯，生活节奏缓慢，心理问题不多。突然之间，中国社会发生了巨大的变化，人们进入了工业社会，社会变化快，工作压力加大，生活节奏加快，竞争加剧，人际关系紧张，亲情友情淡漠，人们谋生技能随时被更新，这种紧张生活与需求安宁的精神之间构成了巨大的反差，也会成为人们精神崩溃、心理问题增多的诱因。

人类健康有两个基本的要素，一个是生理健康，一个是心理健康。在现代社会中，由于生活、工作、人际关系、家庭关系、情感婚姻、亲子教育、挫折、压力而引发的焦虑、紧张、抑郁、恐惧、失眠、愤怒、沮丧、情绪失控等心理问题已极为普遍。人们发现，现在恶性治安事件、突发事件不是减少了，而是增多了；一些计划经济时代没有的社会丑恶现象也出现了；经济增长了，人们的幸福感并没有同步增长。其根源不是传统认为的人们思想觉悟低，而是心理原因。人们逐渐明白，幸福感的提高、生存物质条件的提升需要心理学；对付竞争的压力、处理挫折和失败需要心理学；经营婚姻爱情、处理亲情友情需要心理学；经商从政、求学以及建立良好的人际关系都需要心理学。

党的十八大报告指出：“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”中国改革开放三十多年来取得了令人瞩目的进步和成就，中国教师的心理也正在发生着深刻的变化。作为一个13亿人口的大国，教师的心理状态如何，决定着中国能否全面建成小康社会，也决定着中华民族的伟大复兴能否实现。教师是容易诱发心理疾患的社会群体，本书的出版无疑会对相关群体的心理健康起到积

极作用，同时也会对贯彻落实党的十八大精神、实现中国梦起到积极作用。王伟先生长期致力于国民心理健康的研究、推广，撰写出版过若干心理学图书，希望他能在教师心理健康的研究、推广领域取得更为丰硕的成果，也相信读者能从中获得非凡的教益。

关山越

2014年5月28日于北京

前 言

教师是人类灵魂的工程师，担负着对学生进行人格塑造和知识传播的重任。教师的心理健康不仅是教师促进自身发展，提高生活、工作质量的内在需要，而且也是教师遵守职业道德、提高教学质量、培养身心健康的学生的客观需要。一名好的教师，不仅需要有丰富的专业知识和娴熟的教学技能，而且需要健全的人格和健康心理。然而有关机构调查研究发现，目前教学一线的教师中有半数以上的教师存在心理问题。有60%的教师认为“工作太累”出现了亚健康心理；有30%的教师社会适应不良有情绪问题，有26%的教师不善于与人相处需要心理医生的帮助。影响教师心理健康的因素主要有以下几个方面：

首先，教师的需要得不到满足。虽然不少教师受传统文化崇尚节俭等观念的影响，养成了艰苦朴素的生活及工作作风，习惯了默默耕耘，无私奉献。但随着改革的深入和其他社会成员生活水平的提高，教师的物质需要也在“水涨船高”，对于一些“高档”生活用品也有了一定的要求。然而事实上他们很多需要都得不到满足，特别是在一些经济欠发达的地区还经常发生侵犯教师的权益，拖欠教师的工资等现象。教育这个职业要求教师具有很强的责任感、耐心和爱心，比其他职业的人要付出更多的努力与心血。但他们的工资待遇、住房条件、生活用品并不见得比别人好。一旦教师的自我价值得不到体现，就会使部分教师产生强烈的不满，引起消极的后果。

第二，对教育改革的不适应。随着教育的不断深化发展，一些来自国外的教育理念和教学方法不断涌入，观念的更新，课程的改变，大有让人目接不暇之势。加上有些教师缺乏终身学习的观念和自我学习、自我提高的意识，对一些新的教育理念和方法难以掌握，使部分教师深感原有的知识水平已经不能完全胜任教学工作，这种难当其任的感觉给他们带来很大的心理压力。如再不更新知识，充实与提高自己，就无法胜任教学岗位，因此，教师心理焦虑、困惑日渐增多。

第三，家长的高期望给教师构成了一定的压力。在我国，对孩子的教育一直被看作是重中之重，大多数家长都是“望子成龙”、“望女成凤”。因此，家长对学校的社会声誉、教学质量、教学环境都有较高的要求，相应地教师的知识水平、教学能力、教学方法、自身素质等也有了较高的期望，这种高期望在教师身上的投射就变成了一种较大的心理压力。

第四，教师的主观认识有问题。部分教师对自我情感、意志和能力难以把握，低估自我价值，丧失自信心，缺乏参与竞争的意识。在这种消极的心理状态下，教师在工作过程中就会有不思进取、消极怠工等被动的表现。还有部分教师不安心教育，教育意识淡薄，再加上不准确的社会横向攀比，不能准确地认识自己的社会能力和社会角色，事事好高骛远，该属于自己的或不该属于自己的，能达到的或不能达到的一律兼收，以致碰得头破血流。

教师的心理健康与否直接关系到学生能否健康成长。由于教师所具有的天然的权威和影响力，因此教师的一言一行，对于学生的影响是绝不可低估的。教师是学生心目中的重要人物，是学生学习和模仿的榜样，教师对学生潜移默化的影响最大。反之，教师若缺乏健全的人格和健康的心理，赏罚无度，喜怒无常；或冷淡或严厉，都可能会引起学生的无所适从，情绪波动，适应不良，甚至产生心理障碍。教师健全的人格和健康的心理，比教师的专业知识和教学方法更为重要。心理健康的教师才能培养出心理健康的学生。

教师的心理健康水平不高，就容易发生心情烦躁、情绪压抑、缺乏兴趣、不耐烦、丧失幽默感、神经过敏等不良行为，还容易引起疲劳和多种身心疾病。国内外某些媒体报道的个别教师殴打或体罚学生之类的事件，其中不排除有教师心理不健康的原因。某些教师个性有缺陷，脾气暴躁，情绪失控，或表达情绪的方式欠妥当，就容易把不良的情绪发泄在教育工作中，如一些教师采取讽刺、挖苦、谩骂、歧视或粗暴的态度对待学生。大量事实证明，教师的不恰当的语言和行为给学生留下的伤害是不可估量的，有的学生因此而痛恨某个教师、某门课程，甚至痛恨学校和学习；有的还因此改变了自己的个性，变得内向、寡言、退缩，产生了学校、教师恐惧症。

教师心理不健康就不能正确控制自己的情绪，不能理智地对待各种遇到的问题，往往会造成对学生的心理伤害。心理健康的教师在教育教学活动中，能始终保持乐观、积极、向上的心态，他们能根据学生的生理、心理特点富有创造性地运用语言，剖析教材、选择教学方法，设计教学环节，活跃

课堂气氛，促使学生保持愉快的学习心境，促进师生之间的沟通，从而取得良好的教学效果。有研究表明，学生喜欢某位教师，一般都会喜欢这位教师所教的学科，而学习效果也相对较好。

心理健康的教师在处理人际关系时能做到：客观公正地评价每个学生，不以貌取人，不以偏概全；与学生相处时，信任、赞美、欣赏等正面态度多于厌恶、憎恨、歧视等反面态度；对学生以诚相待、关爱有加。这样的师生关系不仅能帮助教师树立自己的威信，而且能指导学生健康地成长。相反，心理不健康的老师对学生粗暴、没有爱心；对学生的教育敷衍了事，无视学生的主动性。他们思想狭隘，斤斤计较，胸无大志，遇困难退缩，见荣誉就争。有了这样的教师，学生们也许受到负面影响会去争名夺利，忘记做人的坦诚。由此可见，教师心理健康对学生良好人际关系的形成影响之大。

本书是一本帮助广大教师提高心理健康水平的指导性读物，也可以作为教育系统开展教师心理健康培训的专业教材。本书集科学性和实用性于一体，对教师的主要心理问题及调适方法都作了详细的分析和具体的介绍，对帮助教师学习和掌握一些简便易行的心理调适技能，及时克服情绪障碍和心理压力，完善自己的人格，更好地干好本职工作，都有很好的帮助作用。希望本书的出版能给读者以知识和力量，能给读者以健康和幸福，能切实起到提高读者心理健康水平的作用。书中若有不妥之处，敬请读者批评指正。

编者

2014年5月

目 录 Contents

第一章 教师心理健康概述	1
第一节 心理健康的概念	2
一、心理健康的含义	2
二、如何提高教师心理健康的水平	3
第二节 心理健康的标准	5
一、心理健康的标准	5
二、心理健康标准涵盖的方面	7
第三节 教师心理健康的途径	11
一、发展教师更大的心理效能	11
二、心理保健是实现心理健康的重要途径	13
<hr/>	
第二章 教师的情绪管理	19
第一节 情绪与身心健康的关系	20
一、情绪概述	20
二、情绪与健康	23
第二节 调节情绪的方法	25
一、调节情绪的主要方法	25
二、调节情绪的辅助方法	29
第三节 各种不良情绪的调节	29
一、不良情绪的种类及对策	30
二、情绪调节和保持良好心态的原则	39

第三章 教师的亚健康心理与调节	41
第一节 压力心理的调节	42
一、压力心理概述	42
二、压力形成机制和压力应对策略	44
第二节 挫折心理的调节	49
一、挫折心理概述	49
二、调节挫折心理的具体方法	51
第三节 不良心理的调节	54
一、不良心理的种类及对策	54
二、调节不良心理的原则	62
<hr/>	
第四章 教师中个别人的心理障碍与调节	63
第一节 人格障碍的表现与调节	64
一、人格障碍概述	64
二、人格障碍的种类与调节	66
第二节 神经性心理障碍的表现与调节	78
一、神经性心理障碍的调节方法	78
二、神经性心理障碍的种类与调节	84
<hr/>	
第五章 教师婚姻家庭的心理问题与调节	99
第一节 教师的恋爱情感问题与调节	100
一、爱情的识别与把握	100
二、把握爱情进程的方法	104
第二节 教师的性心理问题与调节	112
一、培养健康的性心理	112
二、夫妻性心理调适	117
第三节 教师家庭的心理问题与调节	119
一、婚姻与家庭的本质和功能	119

二、家庭沟通和夫妻关系的调适	121
三、婚恋中的心理挫折和情感危机的调适	123
四、婚姻家庭幸福的秘诀	128
<hr/>	
第六章 教师积极心理的培养	131
第一节 积极心理的概念	132
一、积极心理学的基本观点	132
二、积极心理是人生成功的法宝	135
第二节 积极心理的体验	137
一、对过去的体验——满意	138
二、对现在的体验——福乐	139
三、对将来的体验——乐观	142
第三节 积极心理的力量	144
一、积极心理与思维创新	144
二、积极心理与幸福感受	148
三、积极心理与身心健康	149
<hr/>	
第七章 教师人格魅力的提升	153
第一节 人格的提升	154
一、价值的定位与自我意向的建立	154
二、认知能力和自控能力的提升	156
三、适应能力和心理承受能力的提升	161
四、个人凝聚力和人格魅力的提升	164
第二节 意志力的提升	169
一、意志力的形式和目标意志力的形成	169
二、坚韧意志力的培养及意志欠缺的对策	173
第三节 情感能力和幸福感指数的提升	179
一、情感能力的培养	179

二、幸福感指数的提升	183
<hr/>	
第八章 教师身心健康的密码	189
第一节 教师身心健康水平的提升	190
一、身心健康的基本条件	190
二、影响寿命和健康的因素	192
三、健康养生的方法	195
四、健康的生活方式	198
第二节 教师亚健康的预防与调节	203
一、亚健康的特征和成因	203
二、调节亚健康的方法	205

第一章

教师心理健康概述

一个心理健康的人首先是认知正常的人，正常人的正确的认知标准是主客观统一，即对外界和对自我的主观感知是客观的，符合事实的本来面目。人本主义心理学的创始人马斯洛将心理健康的人称为“自我实现者”，因为心理健康的人是最能发挥自身心理效能的人，也是能自我实现的人。

一个心理健康的人也是心理活动的认知、情绪情感和意志三个过程统一的人。知、情、意统一是人正常地认知、感受和行动的基本保证。一个心理健康的人的人格是稳定的，因为人格是长期形成的，一旦形成就相对稳定，没有受到人生重大事件的影响，一般一辈子都不会有多大改变。相反，如果一个人的人格突然发生改变，则提示我们这个人的心理健康出了严重问题。

据心理学资料统计，在疾病与健康之间，存在一个庞大的群体——亚健康状态，即身体的亚健康状态和心理的亚健康状态。大约有80%的人存在不同程度的心理问题、人格缺陷和不良行为。故此，维护心理健康，培养健全的人格和良好的心态是现代人必须面对的重大问题。

第一节

心理健康的概念

一、心理健康的含义

关于健康，世界卫生组织有一个定义：人的躯体和心理持续的完善状态。由此可以看出，人的心理持续的完善状态即心理健康。但是这一定义对心理学研究仍失之笼统，什么是人的心理持续的完善状态，还需要进一步界定。

关于心理健康，历来看法多样，众说纷纭，归纳起来大概有四类：

1. 心理健康的整体状况

整体状况指身体和心理两方面的健康是交互影响的状况。生理和心理其中一方面发生障碍的时候，另一方面也常受到影响。生理变化特别是内分泌的变化会影响人的知、情、意的变化。情绪反应这一心理活动也会引起生理的变化。

2. 心理健康的平均状况

平均状况指一般人都处于常态分布领域。心态与情绪情感反应和大部分人一样，就被认为是心理正常的、健康的。这等于说心理处于中间状态的人是正常的、健康的。以这种取向为标准来衡量心理健康，称为心理健康的社会常态标准。

3. 心理健康的理想状况

理想状况指心理健康，是人们意识中追求的一种理想状态，也就是一个人希望达到的那种状态。倘若达到了那种状态，便是正常的、健康的；倘若达不到那种状态，便是有障碍的或不健康的。由于人与人之间希望达到的状况悬殊颇大，很难有统一的标准。

4. 心理健康的适应情况

适应情况指心理处于一种与环境适应的状态。当今的世界，社会在变，环境也在变，有些人能及时适应这种变化的社会和环境，表现出一种健康的心理准备和适应行为；有些人则不能适应这种变化的社会和环境，表现出一种明显的心理不适和阻抗行为。介于这种适应和不适应之间的还有一种人，他们敢于打破一些社会陈规，驱动社会和环境变化。对于这些人应作具体分析：如果他们的动机和效果是有利于社会 and 环境的，则心理是正常的、健康的；如果他们的动机和效果是不利于社会 and 环境的，则心理是不正常的或有障碍的。

客观地说，我们应该综合上述四个方面来看待心理健康。

二、如何提高教师心理健康的水平

根据知、情、意的心理过程理论，提高教师的心理健康水平主要从下列几个方面入手。

1. 提高教师对周围环境的适应能力

个体对环境和社会的适应能力，是其赖以生存的最基本的条件之一。人类除了被动地适应环境外，还能通过自己的主观能动性和实践活动改造环境。而人生活的环境又往往是变动不安的，这就要求个体要提高对周围环境的适应能力，从而对客观环境积极主动而不是消极被动地适应。

2. 提高教师的感知觉能力

感知觉能力的高低是衡量心理健康水平的标志之一。感知觉能力是认知能力的重要组成部分，感知觉能力强的人感觉敏锐，接收的信息量大，认知渠道通畅，与周围事物的交流快。有人认为感知觉能力强的人敏感，往往对刺激过敏，不利于心理健康。殊不知人对刺激反应的主要调节器并非感官，而是大脑。对同一刺激做出何种反应，是由大脑指令的，感官只不过是刺激的输入器。个体提高感知觉水平，是提高认知能力的前提。而健康的心理无疑包含了良好的学习和认知。

3. 提高教师心理活动的耐受力

人对慢性精神刺激的抵抗能力称为心理活动的耐受力。人与人之间心理活动耐受力的差异是很大的，有的人虽然能抵抗一时的强烈精神刺激，却不一定能抵抗慢性精神刺激。甚至可以说，在心理素质构成中耐受力水平比心