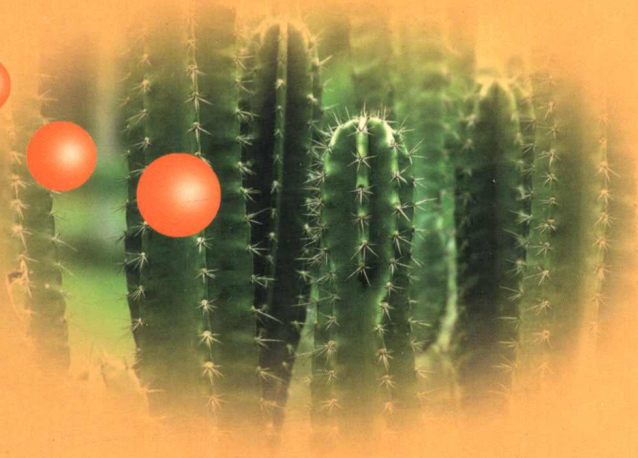


全国中小学教师继续
教育用书

*Quan Guo Zhong
Xiao Xue Jiao Shi
Ji Xu Jiao Yu Yong Shu*

教师心理素质专题

郭黎岩 主编



当代世界出版社

392

教师心理素质专题

主 编 郭黎岩

当代世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

教师心理素质专题/郭黎岩主编. —北京: 当代世界出版社, 2001.5

ISBN 7-80115-426-6/G·22

I. 教… II. 郭… III. 教师心理学 IV. G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 26152 号

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010) 83908400

发行电话: (010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

经 销: 全国新华书店

印 刷: 廊坊人民印刷厂印刷

开 本: 850×1168 毫米 1/32

印 张: 9.875

字 数: 314 千字

版 次: 2001 年 5 月第 1 版

印 次: 2001 年 5 月第 1 次

印 数: 1~10000 册

书 号: ISBN 7-80115-426-6/G·22

定 价: 9.80 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

新编中小学教师继续教育丛书

编委会

主 任 顾明远

副主任 张德祥 张仁贤

编委会成员 (按姓氏笔画)

丁言镁 华正伟 刘忠海

李大夫 张乃翼 张 君

张维平 赵大字 郭 成

郭黎岩 施晓光

本 册 主 编 郭黎岩

本册副主编 刘彦华 何 晶

《新编中小学教师继续教育丛书》序

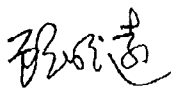
走进新世纪以后,我国教育事业发展也进入了一个新时期。1999年全国教育工作会议和中共中央、国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》把我国教育改革和发展推向一个新高潮。国务院批准教育部颁发的《面向21世纪教育振兴行动计划》中的基础教育工程和园丁教育工程已经启动。新的基础教育课程标准纲要即将颁布,中小学教师的全员培训已经开始。再加上高校扩招,高中阶段在基本实现普及九年义务教育基础上扩大发展规模等等,都表明我国教育呈现了一片蓬勃发展的可喜局面。

在教育大发展、大改革的高潮中如何进一步提高教育质量?关键在于教师队伍的建设。就拿课程改革来讲,需要通过三个层次才能完成。第一个层次是“理想课程”,这就是课程标准,一般由专家来完成,由决策部门颁布施行;第二个层次是“开发课程”,也就是根据课程标准编写教材;第三个层次是“实施课程”,也就是由教师在课堂上运用教材具体来实施课程标准的要求。如果每一个层次执行的人都不同,不能完全领会“理想课程”设计的指导思想和要求,每一个层次都打折扣,就不能达到课程改革的目的,尤其是实施课程的老师,他是最终把课程内容教给学生的人,课程改革能否成功,就在这最后一个层面上。20世纪60年代美国课程改革之所以没有取得预期的成功,关键就在于广大教师没有参与改革,也没有培

训,不仅对新教材不能理解,而且漠不关心。因此,我们要吸取美国 20 世纪 60 年代课程改革的教训,重视教师的进修和培训。

新世纪教师的进修与培训也需要有新思路,不能像以往那样局限于中小学的教材教法的研究,更重要的是要更新教育观念,掌握先进的教育理论,了解学科知识的发展,拓展视野,培养科学研究的能力,以适应教育改革的需要,达到教师自身素质的可持续发展。

要进修和培训就要有教材,《新编中小学教师继续教育丛书》就是在这种背景下出台的。2000 年 3 月至 8 月,教育部对当时的教学大纲(试用版)进行了大规模修订,9 月就使用了基于新大纲基础之上的新教材。而国内现有的中小学教师继续教育教材均为 2000 年 6 月以前出版的,因此需要有新的培训教材。为此本编委会组织了全国各地近二百名教育专家和特级教师,深入教学第一线,认真听取广大教师的建议,并结合新大纲,在仔细分析了新教材之后严格遵循教育部师范司《中小学教师继续教育课程开发指南》而精心编写的,不仅针对性、实用性较强,而且能够帮助中小学教师学习先进的教育思想,更新学科知识,掌握新的教学方法。我相信,用这套丛书进行教师培训,也一定能有效地提高教育质量。



2001 年 5 月 6 日于北京

目 录

绪 论	(1)
第一节 中小学教师心理素质与心理健康	(1)
第二节 中小学教师心理素质的建构	(9)
第三节 中小学教师心理素质与心理健康教育的原则 及途径	(20)
第一章 中小学教师心理特征及其形成	(28)
第一节 中小学教师心理特征的概述	(28)
第二节 中小学教师心理特征形成与发展的条件	(36)
第三节 中小学教师角色心理特征	(44)
第二章 现代教师智能素质的概述	(57)
第一节 现代教师智能素质的涵义和特点	(57)
第二节 中小学教师的智能结构	(72)
第三节 中小学教师智能开发与培养	(86)
第三章 中小学教师情感智力与情绪自控	(118)
第一节 情感智力的概述	(119)
第二节 教师情感智力的特征及作用	(121)
第三节 中小学教师的“师爱”与“偏爱”	(129)
第四节 中小学教师情绪调控及技巧	(146)

绪 论

【内容提要】

教师心理素质与心理健康问题,是时代赋予教师教育的新命题,也是素质教育的核心和基础问题。研究这一问题具有极其重要的理论意义和深刻的现实意义。本章要认识和了解教师心理素质以及教师心理健康的基本涵义、标准、实施原则及途径。从教师心理构建上着重探讨了新的教育观、教师心理素质提高的问题,为广大中小学教师全面掌握教师心理素质与心理健康的基本理论和实施方法打下了基础。本章重点:教师心理素质的构成及其特点。本章难点:如学习、掌握现代教育观,提高教师的心理素质和心理健康水平。

迈进 21 世纪,扑面而来的是瞬息万变的信息时代,知识急剧增加,生活节奏加快,竞争与风险加大,价值观的嬗变,给人们带来成功的机遇也带来无法回避的重负和挑战。中小学教师是我国教师队伍中心理压力较大的群体,在适应教育观点、行为方式、角色变换的同时,也承受了来自升学竞争、行业竞聘、代际冲突、社会、家庭及自身有形与无形的压力,加上生活空间紧缩,超负荷的工作运转,教育对象复杂多变,加剧了中小学教师心理负荷。因此,时代赋予今天的中小学教师一个全新的任务:在雕塑下一代灵魂的同时还要对自身的心理素质和心理健康进行自我塑造和保护。

第一节 中小学教师心理素质与心理健康

一、素质与心理素质的涵义

随着《中共中央、国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》

的颁布,素质教育作为一种指导思想和战略举措,已成为我国教育的历史必然选择。心理素质作为素质教育的重要组成部分,作为人的素质结构中的核心素质,自然成为教育改革最为关注的问题。研究素质与心理素质的理论问题,是广大中小学教师首先应学习和掌握的基本问题。

1. 素质的涵义及特点

(1) 素质的涵义。

素质是一个在学校教育活动和社会生活中被广泛使用的概念,最早作为一个专门术语是指“事物的主要成分或质量”,即“事物本来的性质”。对素质的研究,理论界大多用“狭义”和“广义”之分的说法。狭义的素质是指有机体天生具有的某些解剖生理的特性,主要是神经系统——脑的特性、感觉器官及运动器官的特性,一般称为“遗传素质”。素质是人的身体、能力、个性、乃至整个心理活动形成与发展的自然前提和基础。但狭义的素质概念难以说明人发展的差异性原因,缺乏更广泛的教育上的适应性,而广义的素质概念可突破其局限,并具有教育学的意义。

我们在日常生活和教育活动中提及的素质和素质教育中的素质是指广义的素质,即个性由先天的遗传条件和后天的环境、教育的影响,通过个体自身的认识与社会实践,养成的稳定的并能长期影响人身心发展的基本品质和结构,也可称之为素养。素质是制约人的活动方式、水平和质量的内在因素,也是先天与后天的合金。

(2) 素质的特征。

素质是人的基本特质,是十分复杂的身心现象,其表现特征如下:

①潜在性。素质是人的潜能,是人的品质,才干形成及发挥作用的内在源泉。当我们说某人的素质好的时候,总是指这个人的品行、学习、活动、工作方面具有较大的潜在能量。

②整体性。人的素质是一个综合的整体结构,其构成要素之间是互相依存、互相渗透、互相制约和互相促进的,在实践活动中也往往表现出整体效应。

③稳定性。人的素质是体内化了的、以某种机能系统或结构形式在个体身上固定下来的概括化的东西,在各种活动中经常表现出来。

④发展性。人的素质总是按照一定的规律逐步发展形成,随着经济社会发展、科技进步而不断发展着可变量,并从较低水平到较高水平,不断扩展、深化和延伸。

⑤统一性。素质的诸多特点不是单一孤立存在的,而是具有辩证统一的特性。即遗传性与习惯性、内隐性与现实性、稳定性与变化性、个体性与整体性的辩证统一等。

2. 心理素质的涵义及特点

(1) 心理素质的涵义。

心理素质这一概念无论是《辞海》还是《心理学辞典》均无明确的表述,所以对心理学素质的界定在理论上是较为困难的。根据素质的层次结构的研究,不同结构模型中心理素质所涵盖的内容有所不同,所以对心理素质也可以作广义和狭义的理解。广义的心理素质泛指人的各种心理活动的动能状况和水平,是教育要凝结在个体素质中的那些品质和机能。狭义的心理素质主要指人的个性品质,是人在先天遗传基础上和后天环境、教育及社会要求等因素影响下形成的稳定的心理倾向和心理发展水平的总和,是人身心发展的内在依据。一般来说心理素质教育、心理健康教育、心理辅导中的心理素质是一个狭义的范围。

心理素质涵盖的范围既很宽大又限定在一定的范围内,在素质结构中,尽管划分方式不同,心理素质始终是素质中最基本、最本质的成分,许多专家站在素质教育的角度上,认为心理素质是一种基础素质,是一种核心素质,是其他素质形成与发展的内因,是人们第一素质。

(2) 心理素质的特征。

①先天性与后天性心理素质的形成离不开先天的自然基础条件,但更重要的还是后天教育、训练、环境和社会实践的结果。

②稳定性和可变性心理素质一经形成便相对稳定,且可长期发挥作用,但在一定条件下也会发生变化,人的心理品质具有可塑性。

③差异性和共同性决定了人与人的素质各不相同,无论在数量上还是质量上均存在较大的差异性和各自的独特性,但在心理素质的内容结构和成因上是共同的,其形成具有共性的规律。

④客观性和能动性心理素质作为心理的具体表述形式是客观性的,但在现实生活中人对客观事物的认识及参与活动具有明显的主观特色,并在反映社会现实过程中形成一定的心理品质。

总之,心理素质既与其他各类素质相互融合,也有其独立的特征。

3. 中小学教师心理素质特征

中小学教师的心理素质是教师个性心理品质在教育教学实践活动中的

综合表现,它除具有心理素质的一般特征外,还具有教师职业方面特殊的特点,表现为:

(1) 积极主动的发展需要。

教师良好的心理素质表现为具有神圣的职业价值追求,对教育事业高度的责任感、成就感,主动勤奋的学习态度,广泛而积极的职业兴趣,切合实际的理想和抱负。对未来气息有敏锐的感受力,有超前于学生的主体意识和妥善处理事物的能力,进行自我导向。主动摄取新理论、新知识,及时更新和“充电”,能在为人师表、教书育人中获得自我满足。

(2) 健全的认知能力。

中小学教师除具备扎实的知识基础,精湛的教育教学技能,宽厚的知识背景外,还必须能较快地进入教育的信息化、现代化领域,具有快速、准确地捕捉信息、浓缩和筛选信息、贮存和整合信息的认知能力,具有合理的知识结构和自学能力以及动手操作能力。

(3) 创造性的人格。

今天的中小学生不再喜欢单纯意义上不苟言笑的严师,而希望既有满腹经纶,又充满睿智、善解人意,能从中获得人格力量的教师。所以培养教师创造性的人格品质是教师心理素质的崭新内容。教师创造性人格品质表现为:①热爱职业的赤诚之心;②有高度的主动性和独立意识;③有强烈的探求动机和长时间专注某一专业领域研究的兴趣;④有丰富的想象力、创造性的思维能力;⑤有先进的教育理念和创新的教学方法;⑥有探索心灵世界的能力对任何学生都抱有成功的期望并能使教师的期望产生奇异的效果;⑦意志品质出众,能排除外界干扰,有效地控制能力;⑧要有幽默感,喜好参与多种文体活动并表现出卓越的艺术天赋。

(4) 理智丰富的情感。

教师良好的心理素质还表现为敬业爱生,以满腔的热情去关心爱护学生,尊重信任学生,以自身的努力使教育发挥巨大的磁性。还要团结同事,善于与人合作,待人公平,乐于交往,幽默慈祥,情趣高雅,具有向往美好,憎恨邪恶,明辨是非的情感品质和情感与理智的平衡能力。

(5) 健康稳定的情绪。

教师良好的心理素质表现为热爱生活,开朗乐观,主导情绪状态稳定,热情、平和,有丰富的感情色彩,具有良好的情绪自控能力和积极的应变能力,善于适时调整工作、生活中的种种压力,排解来自社会、家庭及

自身方面的各种烦恼、焦虑、抑郁等不良情绪的干扰。

(6) 顽强的意志力。

中小学教师心理素质还表现为始终以坚切的意志力坚持正确的教育目的，矢志不移，持之以恒。在任何情况下坚持原则，不畏困难，果敢坚强，百折不挠。对每个学生都表现极大的耐心，循循善诱，诲人不倦，善于控制、调解师生间的矛盾和冲突。

(7) 良好的自我意识。

中小学教师的自我意识表现为能正确认识自己、设计自己，保持自尊、自信、自重和自爱。善于自我激励、自我调控和自我评价，能根据教育教学的需要、教育对象的要求，适时调整自己的心理和行为，排除各种不利因素的干扰，加强自我学习、自我修养和自我提高，不断设计自我、完善自我，提高教育和教学的能力。

(8) 较强的适应能力。

面对复杂多变富有挑战性的世纪，中小学教师需要有开放、变革和创新意识，善于进行社会交往活动，对学习、工作和生活环境的变化能较快适应，具有良好的承受挫折的能力和较强的应变能力以及抵抗各种困境和挫折造成的身心压力，并以充沛的精力、乐观的工作态度投入新的事业中去。

二、心理健康的涵义及标准

随着心理健康与身体健康同样重要这一理念逐渐被世人所接受，心理健康这一要领在目前也成为无论专业领域还是大众之间的流行术语。但究竟何为心理健康，心理健康的标准是什么，目前在学术界尚无统一的说法。因为人类对自身健康的认识是随着时代的发展和社会的进步而不断变化的，因而，人们的健康观念与心理健康观念及其内涵的理解也在不断丰富和发展。

1. 健康观的演变

长期以来，人们对健康问题的探索一直与自身认识的探索相关联，同人们对周围物质世界的探索相比，对自身的认识尚处于幼稚时期。早在原始社会，人们把自身疾病的原因看做是神灵的惩罚或魔鬼附体，只有通过祈求和驱邪来保佑健康。公元2世纪，罗马医生盖伦将健康定义为“没有疾病的状态”。所以“无病即健康”的观念统治了许多年，至今仍有些人受

其影响,发现身体不适,马上寻医问药,并认为只是医治疾病。如果人不吃药,不打针,不感到身体不舒服就认为身体健康。随着社会文明程度的提高,科学技术的应用,人类对健康的认识和要求不断更新、扩展并赋予新的内涵。早在20世纪30年代,美国健康教育专家鲍尔等就指出:“健康是人们身体、心情和精神方面都自觉良好,活力充沛的状态。”1948年世界卫生组织(WHO)在其宪章中指出:“健康不仅是免于疾病和虚弱,而是保持身体上、精神上和社会适应方面的完好状态。”这一定义的阐释,改变了以往健康的单一生物模式,形成了健康的生物、心理和社会模式。1989年世界卫生组织(WHO)对健康的涵义作了新的补充,指出健康应包括:身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。健康观的演变使健康的范围涉及到个体和社会生活的各个方面,引起了人们对自身身心健康的高度重视和深入研究。

2. 心理健康的涵义

随着健康观的演变,人们逐渐认识到心理健康是完善健康概念的重要组成部分,是人类社会文明的重要标志,但对心理健康定义至今尚无明确界定,许多国家和地区常把心理健康与心理卫生等同。台湾把心理健康称为“心理卫生”;日本称为“精神健康”;美国把心理健康称之为“精神健康”、或“精神卫生”。美国总统每年的政府白皮书报告中,总是把心理健康作为一个重要内容书写到施政报告中去。许多国家对心理健康给予了广泛的重视。事实上,心理健康标准至今仍是众说纷纭,因心理健康是一个非常复杂的概念,它不像躯体健康具有明显的生理指标,例如,脉搏、血压、体温等。心理健康往往用“正常”或“异常”来评价,或以有无心理疾病为标准,有无积极发展的心理状态为条件。由于人的心理活动表现十分复杂,心理正常与异常尚无一个适于任何人、任何情境的标准,加上人们认识到的心理健康概念受到社会制度、民族风格、传统习惯、道德观念、宗教信仰等因素的影响而产生不同的内涵,所以心理健康与不健康并无截然的界线。只是因为它们之间存在着从量变到质变的连续谱系。我们在阐述心理健康涵义时仍可从广义与狭义两方面来理解。广义上指心理健康是一种高效而满意的,持续而良好的心理状态;狭义指心理健康是机体没有产生心理障碍的疾病以及行为障碍。综上所述,我们对心理健康的涵义可归纳为这样:心理健康是一种持续的积极发展的心理状态,在这种状态下个体能作出良好的适应,并能充分发挥自身的最大潜能,而不仅仅是没有

心理疾病。

3. 中小学教师心理健康的标准

(1) 确定心理健康标准的依据。

心理健康标准是评价人们心理健康水平的标尺,它是随着心理健康运动的产生和发展而制定的,不同社会、不同时代有其不同的内涵。研究者根据评价依据和侧重角度不同,对心理健康标准做了不同归纳,目前较有共性的划分标准的依据是:

①统计学标准:即以统计学正态分布理论为基础,以近乎平均为正常的标准,偏离正常为变态;

②生理学标准:即以病因与症状存在与否作标准;

③社会规范标准:即以个人是否符合社会的道德、法律、风俗等规范来划分心理的常态与变态,行为符合公认的行为规范为健康、正常,反社会规范为异常;

④价值观标准:一个人的心理健康与否主要取决于他的心理行为与价值观的一致性;

⑤主观经验标准:即如自己觉得痛苦、抑郁,视为不健康;

⑥生活适应标准:即能适应生活环境及变化者视为正常,适应生活困难者视为不正常;

⑦心理成熟与发展水平标准:即以个体心理成熟程度及心理发展水平衡量健康与否。

上述标准的确定基本上以生理标准、社会需要、心理标准为依据。随着社会的发展及人们对心理健康的认识将不断丰富完善其标准。

(2) 中小学教师心理健康的标准。

①面对现实,积极乐观,富于理想。

心理健康的教师表现为热爱现实生活和职业,积极投身于教书育人的事业中,并在其中能享受人生的乐趣,体验人生的价值。在工作学习中,有高远的志向和坚定的职业追求,对生活、学习和事业中的各种困难与挑战能妥善处理,不视为过重的负担。能面对现实,接受现实,审时度势地选择自己的坐标,学会为自己喝彩,善待成功与失败,不以世俗为媚,不为流行所扰,不为名利所累,不为浮华而惑。能努力创造条件,尽可能发挥自己的个性和聪明才智。能不断追求新知识,捕捉新信息,从工作和学习成果中获得满足和激励。

②了解自我，归纳自我，自信自立。

心理健康的教师应有正确的自我意识，善于了解和接纳自己，对自己的优缺点能做出客观恰当地评价，做到自知自明，自尊自信。在工作中敢于承担责任，能切合实际确定生活与工作目标，不因主客观差距较大而自责、自卑或自怨。能够接受失败的自我和挫折中的自我，不追求完美无缺，不过于苛刻挑剔自己，坦然对待自己的缺点与不足，对于无法弥补的缺点与失误能安然处之。有充分的心理准备，善于接受来自方方面面的考验，相信自己的作用，努力发展自身的潜能。一个心理不健康的教师则缺乏良好的自我意识，或是过于忘乎所以，自负自傲；或是过分自责，怨天尤人，甚至厌恶、拒绝自我，出现自虐行为，陷入自卑绝望境地，难以摆脱心灵的痛苦和危机。

③接受他人，善与人处，适应良好。

心理健康的教师不仅能接受自我，也能接受他人，认可别人存在的价值，具有稳定而广泛的人际交往关系，善于沟通，关系协调融洽。能为集体和教育对象所接纳，同时也能将自己融合于其中，既能与集体和朋友共享欢乐，也能在独处深思之时而无孤独之感。有良好的交往需要和恰到好处的交往技巧，能随时调整自己的行为定向，在交往中能使自己和他人具有安全感和舒适感。在与其他人共处时，同情、友爱、信任、尊敬、愉快的体验总是多于猜疑、嫉妒、敌视、畏惧、痛苦的体验。相反，心理不健康者往往将自己置于集体或周围人之外，与人相处格格不入，难以产生快乐感、满意感和安全感。

④情感丰富，情绪稳定，心境良好。

教育事业是一种注入教育者高尚情感的事业，教育者往往以自身的情感和情绪来感染、影响和教育学生，以期达到教育目的。心理健康的教师具有丰富的情感，稳定的情绪，心胸开阔，心境乐观，轻松，精力充沛，内部心理结构平衡协调，对引发情绪的刺激能做出适度的反应，能适度表达自己的情感，不随意表现忽冷忽热极端化情绪，不因情绪泛化、激化而出现越轨或行为失控。有良好的自控能力，虽然也在生活、工作中体验悲、忧、愁、怒等情绪，但能运用良好的调适方法使之趋于稳定。能自觉用社会规范和职业道德规范来约束控制自己，保持理智而平静的心态，做到喜不狂，忧不绝，胜不骄，败不馁，谦而不卑，自尊自重，不压抑和烦恼自己，学会合理释放不良情绪，使自己的情绪与周围环境保持动态平衡。反

之,心理不健康者情绪易波动、失衡或失控,内心苦闷、抑郁、焦虑、孤独等不良情绪体验占优势,影响人的心理适应能力。

⑤人格完整,意志健全,品行高尚。

心理健康的教师对人生有统一的认知态度,其气质、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面能平衡发展。能有效地处理内心的能量,使之不产生矛盾的对立。思考的方式适中合理,待人接物态度与行为恰当灵活。既能与社会、学校发展要求相合拍,也能与集体融为一体。对环境的压力和刺激能保持自我相对稳定,有较强的适应环境的能力和抵抗挫折的自制力,能应对各种困难和失败,保持良好的应变能力和应急能力。在工作中,有自觉明确的目的性,善于克服和排除各种困难干扰,能及时调整来自自身和学生方面的身心压力。能自觉树立良好师德、风范,举止言行符合社会伦理道德和职业道德规范。

心理健康的标准与生理健康的标准一样,高水平符合标准的人确实不多,但它是衡量人们尤其是教师这一群体心理健康程度的标准和藉以努力的方向。当具体判断一个人心理是否健康时,还要因人、因事、因时做具体分析。总之,了解教师心理健康的标准,有助于广大中小学教师健康心理的塑造。

第二节 中小学教师心理素质的建构

一、现代教育观与中小学教师的心理素质

当前,我国正在加速教育改革,全面推进素质教育,加速培养和造就高素质、创新型的人才,要完成这一历史使命,就必须有一批站在历史时代高度,用新的教育理念、新的发展观来构建新的人才培养模式、新的思维方式和教学方法的教师队伍,所以教师的心理素质结构也必须体现新的教育观。

1. 人才观与中小学教师的心理素质

人才观是指“关于人才的本质及其发展规律的基本观点”^①。人才观是—定教育思想的集中体现,是教师对人才价值的取向和对学—生成长的价值取

① 向洪编著:《人才学辞典》,成都科技大学出版社,1987年第48页。