

教师心理资本 建设理论与实践

JIAOSHI XINLI ZIBEN JIANSHE LILUN YU SHIJIAN

韦志中 ◎ 著



四川大学出版社



教师心理资本 建设理论与实践

JIAOSHI XINLI ZIBEN JIANSHE LILUN YU SHIJIAN

韦志中 ◎ 著



四川大学出版社

责任编辑:龚娇梅
责任校对:杨 果
封面设计:璞信文化
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

教师心理资本建设理论与实践 / 韦志中著. —成都:
四川大学出版社, 2018. 10
ISBN 978-7-5690-2529-3

I. ①教… II. ①韦… III. ①教师心理学—研究
IV. ①G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 247464 号

书名 教师心理资本建设理论与实践

著	者	韦志中
出	版	四川大学出版社
地	址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发	行	四川大学出版社
书	号	ISBN 978-7-5690-2529-3
印	刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸		170 mm×240 mm
印	张	18
字	数	252 千字
版	次	2018 年 12 月第 1 版
印	次	2018 年 12 月第 1 次印刷
定	价	60.00 元



版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书, 请与本社发行科联系。
电话: (028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码: 610065
◆本社图书如有印装质量问题, 请
寄回出版社调换。
◆网址: <http://press.scu.edu.cn>



序 言

教育一直是我们整个社会高度关注的问题，对于这个问题，人人都有发言权。作为家长，他们希望自己的孩子在学校里健康成长；作为教育者，他们希望自己快乐工作，自己的职业生涯顺利。作为社会的人，教育和我们有着密不可分的关系。于是，教育教学改革就变成一个老生常谈，又常谈常新的话题。

在教育教学改革方面，我们需要面对很多主题，但有些主题是我们不能迈过，也不能忽视的，比如教师的心理幸福感。越来越多的资料、信息和研究结果表明，教师自身的心理健康水平、职业倦怠、职业幸福感需要关注。教师自身的心理素质、职业幸福的方方面面都可以用教师心理资本来概括。换句话说，教师的心理资本水平高有利于教育教学改革的顺利开展。

虽然课堂效率的提高离不开教学方法与教学过程，但是我们更应该在课堂的主导者——教师身上下功夫。如果教师心理层面需要更多的关注、支持，却没有得到相应的支持，会不经意地影响一个班级。例如，有的教师需要得到学生支持，当有些学生表现出不支持的行为时，这些教师就会对这些学生有另外的看法。而那些喜欢积极回应老师的学生，就会被老师列为“好学生”。所以我们在课堂上经常会看到，老师整堂课目光只看向某几个人或者某一小片群体。教师不仅仅是知识的传递者，还是育人者。当教师和心理关系不融洽的时候，学生的学习态度势必会因此发生改变。所以我们在进行教育教学

改革的同时，尤其不能忽视对教师的心理帮助、心理建设及心理关怀。

作为一名心理咨询者和心理教育方面的研究者，在长期帮助那些孩子的过程中，笔者发现孩子的问题往往和社会上一些不良事件密切相关。于是我们追根溯源，去观察和研究学生在家庭与学校中的人际交往与社会活动。顺着这个线索，我们走进了课堂，因为学生的心理发育和成长环境是课堂、学校。我们发现，不仅学生的问题需要解决，与学生的心理成长息息相关的教师群体，也是我们需要关注的对象。由此我们便开展了教师心理资本建设的主题研究。

从2010年我们到内蒙古自治区鄂伦春自治旗大杨树镇第二中学开始，我们先后走访了南京行知中学、河南商丘胜利路小学、梁园区第二幼儿园、东北吉林丰满区第一实验小学等50多所学校。我们在这50多所学校里分别开展了对教师心理健康的评估、研究与干预工作，本书即是这些工作的成果之一。

我们在长期的研究和实践中发现，教师心理健康在以下四个方面是有所缺失的：

第一，大众对教师群体的心理关怀不够。虽然我们不知道教师群体需要承受较高的压力，但是我们并没有深刻地认识到这个群体也是需要帮助的。

第二，学校对教师的帮助不够。在企业里面，有专门的工会培训中心负责对员工进行心理关怀；可在教师体系中，这方面是存在缺失的。即使偶尔有这样的课程，也局限于理论技术方面的指导，不能直接解决老师的压力和倦怠。

第三，针对教师群体的职业幸福感的研究相对较少。有一些学者仅仅围绕问题和现象进行解读，没有深入研究教师群体心理问题背后的成因以及如何解决。作为第一个提出教师需要心理资本建设的心理学者，我率先在《中小学心理健康教育》杂志上发表了与教师心理资本建设相关的文章。

第四，缺少具体的干预方案。缓解教师的职业压力，提升教师的职业幸福感，不是一个心理学家、一堂课就可以解决的。我们需要科学系统地开展这项工作。比如说，要提升教师的职业幸福感，需要专门对教师群体存在的问题以及影响因素展开调查，再一步步根据问题提出指导方案、改善方法，逐步完善，开办一系列教师心理成长工作坊。

当然，对于教师群体所面临的问题，我们也需要分类对待。我们发现，个别学校，会有一名或几名老师因为心理问题而离开教学岗位。对于这一群体，学校可以成立教师心理成长俱乐部，作为向教师提供关怀的场所，对老师进行个别的心理危机干预和心理辅导。

我们希望本书能够帮助到更多的教师和教师心理服务工作者，为提升教师



的心理幸福做一些贡献。虽然此书写作经历了八年时间，但它还存在很多不完善的地方，所以期待更多的同行与我们一起讨论和学习。

在本书付印之际，我要感谢对本书提供帮助的人。首先感谢研究团队的周治琼、卫丽的辛苦付出，同时还要感谢郭长海校长、吴虹校长，敖文利、张学梅等，以及早期和我一起进行研究的许许多多学校的老师们，也感谢四川大学出版社编辑龚娇梅对本书所做的贡献。

韦志中

2018年12月

目 录 CONTENTS

绪 论	001
第一章 心理资本的相关研究	003
第一节 心理资本的定义	004
第二节 心理资本的理论基础	007
第三节 心理资本的结构	010
第四节 心理资本的测量	012
第五节 心理资本前因变量的研究	020
第六节 心理资本结果变量的研究	027
第七节 心理资本的作用模式	033
第八节 心理资本干预	053
第二章 教师心理资本的相关研究	073
第一节 教师心理资本结构	074
第二节 教师心理资本的特征分析	082
第三节 教师心理资本相关因素分析	091

第三章	教师群体心理资本现状	117
第一节	我国教师心理资本的研究现状	118
第二节	我国教师心理资本的现状	125
第四章	教师能力构成	133
第一节	教师能力的定义	134
第二节	教师能力理论	135
第三节	教师能力构成研究	139
第四节	心理技术	146
第五节	心理能力	158
第五章	教师心理资本构成	165
第一节	乐观	166
第二节	积极情绪	175
第三节	人际关系	181
第四节	职业价值观	188

第五节 自我	192
第六章 教师心理资本建设干预研究.....	203
第一节 研究背景和理论依据	204
第二节 研究设计	208
第三节 教师心理资本干预活动的特色解析	211
第四节 具体干预技术	215
第五节 结果与讨论	238
第七章 教师心理资本干预案例.....	245
案例一 内蒙古大杨树镇第二中学	246
案例二 南京行知实验中学	250
案例三 成都市龙江路小学	255
附 录	262

第八章	学校心理学家.....	265
第一节	学校心理学家概述	266
第二节	中美学校心理学的发展特点	270
第三节	中国学校心理学未来的发展的方向	273

绪 论

教师的心理资本建设近年来一直是学术界研究的热点，究其原因，概括起来有以下五点：

第一，教师的心理健康关系着教师本人的幸福和学生的心理健康，但教师群体的心理关怀却一直处于被弱化的状态。

第二，教师心理资本的研究有助于掌握教师群体的心理特征和规律。巨大的社会环境变革，带给教师群体心理和地位的冲击，研究他们的群体心理特征，掌握他们的心理规律，将成为教育发展、心理学发展的重要领域。

第三，教师群体有了解自己的心理健康状况、提升自身心理资本水平的诉求。随着社会的发展，心理健康状况与经济发展状况处于同等重要的地位。在工作和生活中，教师也不断发现心理资本水平与良好的工作、生活、家庭状况密切相关，所以进行这方面的实证研究非常必要。

第四，教师培训普遍集中于技能培训，涉及心理资本和心理健康的相对较少，但是教师的心理健康不仅影响到其自身，更影响到广大的学生，因此，探寻适合教师的心理资本干预方案非常必要。

第五，教师心理资本的理论体系亟待建立。建立教师心理资本体系对于促进教师群体的心理健康、提高教学效率有重要的意义。教师心理资本尚属于较新的研究领域，理论体系比较零散，而且内容缺乏，丰富这一理论库，是当前研究的重中之重。

以上五点原因指出了加强研究教师心理资本建设的重要性，另外，不管是从理论层面还是现实层面，心理资本建设都发挥着巨大的作用：

从理论角度来讲,已有大量研究证明,心理资本是可以通过干预得到提升的。教师心理健康的重要性也获得学界的一致认可。建立和验证教师心理资本干预的理论体系,可以为今后的研究提供理论借鉴。

从现实角度讲,教师心理资本建设可以提高学校和社会对教师心理资本的重视程度;可以形成提升教师心理资本的有效方法;探索教师工作绩效的隐性影响因素,为学校提高教学效率提供帮助;为学校的教师管理、稳定教师队伍,提供可参考的方向。

因此,了解教师的心理资本水平,建设有效的心理干预体系是非常迫切且重要的。本书旨在对这一方面进行总结和提炼,希望给广大的教育工作者提供借鉴。

第一章

心理资本的相关研究

本章主要分为八个小节，分别介绍心理资本的定义、心理资本的理论基础、心理资本的结构、心理资本的测量、心理资本的前因变量、心理资本的结果变量、心理资本的作用模式和心理资本的干预。希望读者阅读完本章节后，能够对心理资本的研究体系有系统的认识。



第一节 心理资本的定义

对于心理资本（psychological capital），大家可能并不陌生。在管理学领域，人力资本、社会资本与心理资本先后被认为是提高雇员工作绩效和增强组织竞争优势的积极力量。心理资本，以积极心理学和积极行为学作为思考框架，现在在教育领域也保持着旺盛的生命力。

现在，我们先来了解一下心理资本的起源。随着经济的快速发展，越来越多的人意识到，企业要想在经济全球化的形势中保持长久的竞争优势，单凭经济资本（economic capital）是不够的。经济资本指的是资金、厂房、设备、专利、数据等有形的、容易模仿的和赋值的物质资源。企业还需要重视对人力资本（human capital）和社会资本（social capital）等人力资源的投资和开发。人力资本指个体通过接受教育或积累经验而逐步掌握的知识、技能、认知能力或胜任特征等。社会资本指人的关系、信任和经常接触的工作关系网等资源。二者对个人和企业的绩效、发展和成功的积极作用已经得到一些研究结果的支持。

2004年，美国内布拉斯加大学管理学杰出教授和美国管理学会前任主席弗雷德·路桑斯（Fred Luthans）以积极心理学（positive psychology）和积极组织行为学（positive organizational behavior）的观点为思考框架，在分析经济资本、人力资本和社会资本的特点和区别后，提出了以强调人的积极心理力量为核心的“积极心理资本”（positive psychological capital）概念，使人们开始关注心理资本及其对领导和员工的影响。

当路桑斯提出心理资本的概念后，此概念在经济学、投资学和社会学中广

为运用。阿桑·戈德史密斯（Arthur H. Goldsmith）等人在1997年发表的《心理资本和人力资本对个体工资的影响》和1998年发表的《种族、认知能力、心理资本和薪资》中曾试图对心理资本进行定义：心理资本是指能够影响个体的生产效率的一些个性特征，这些特征反映了一个人的自我观点或自尊感，支配着一个人的动机和对工作的一般态度。在这个定义中，心理资本被看作是个体在早年生活中形成的相对稳定的心理倾向或特征，主要包括个体的自我知觉、工作态度、伦理取向和对生活的一般看法。

路桑斯则从积极心理学和积极组织行为学的角度，主张心理资本是指个体的积极心理状态，主要包括自信或自我效能感（confidence or self-efficacy）、希望（hope）、乐观（optimism）和韧性（resilience）四个方面。可以看出，当初路桑斯提出“心理资本”时，只是进行了四种积极心理状态的划分，并没有对心理资本进行严格的定义。不过，四种心理状态的划分已表明心理资本的可测量性和可操作性，这就相当具有研究意义。

2005年，路桑斯等人在《中国职工的心理资本：探索其与工作绩效的关系》一文中首次明确地对心理资本进行定义：心理资本是个体一般积极性的核心心理要素，具体表现为符合积极组织行为标准的心理状态。心理资本现已超出了人力资本和社会资本，可以进行针对性的投入和开发，从而使个体获得竞争优势。

为了方便读者对此定义的理解，路桑斯进行了四个方面的解释：第一，以积极心理范例（强调积极性和人的优势）为基础；第二，由符合积极组织行为标准（如独特、有理论和研究基础、可以有效测量、表现为状态）的心理状态组成；第三，超出人力资本（你所知道的，如知识、技能、观点和能力）和社会资本（你认识谁，如关系、彼此相连的工作关系网和朋友），关注自身是谁（如自信、希望、乐观和韧性）；第四，可以通过对其投资和开发，来改善绩效和提高竞争优势。

2007年，路桑斯等人在《心理资本：发挥个体的竞争优势》一文中重新对

心理资本进行了定义：心理资本是指“个体的积极心理发展状态”。其特点如下：

（1）拥有表现和付出必要努力、成功完成具有挑战性任务的自信（自我效能感）。

（2）对当前和将来的成功做积极归因（乐观）。

（3）坚持目标，为了取得成功，在必要时能够重新选择实现目标的路线（希望）。

（4）当遇到问题和困境时，能够坚持、很快回复和采取迂回途径来取得成功（韧性）。

以上研究者对心理资本的定义，我们可以归为两类：特质论和状态论。戈德史密斯认同特质论，认为心理资本作为个体的内在特质而存在，具有很好的稳定性。而路桑斯认同状态论，认为心理资本是个体的积极心理发展状态。

随着研究的进一步创新发展，研究者逐渐发现，以上两种理论假设可能都不全面，即心理资本既具有特质类个性特征，同时也具有状态类个体特点。路桑斯等2007年的研究结果进一步表明，心理资本的各个构成要素在一定的时间段都具有稳定性，但比人格特质等的稳定性低。

小结

心理资本既具有特质类个性特征，同时也具有状态类个体特点。其对个体的价值远远超过人力资本和社会资本。心理资本的可操作和可测量为以后的研究者提供了极大的方便。四种构成要素既为心理资本的研究提供了方向，也为心理资本的开发和运用提供了积极的视角。