

普通高等教育“十三五”规划教材



21世纪教师教育系列教材

教师心理健康

张怀春 主编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS



博雅

教师心理健康

张怀春 主编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

教师心理健康 / 张怀春主编. —北京: 北京大学出版社, 2016. 10

(21世纪教师教育系列教材)

ISBN 978-7-301-27403-3

I. ①教… II. ①张… III. ①教师—心理健康—健康教育—师资培训—教材 IV. ①G443

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第189319号

- 书 名 教师心理健康
JIAOSHI XINLI JIANKANG
- 著作责任者 张怀春 主编
- 丛书主持 李淑方
- 责任编辑 邹艳霞
- 标准书号 ISBN 978-7-301-27403-3
- 出版发行 北京大学出版社
- 地 址 北京市海淀区成府路205号 100871
- 网 址 <http://www.pup.cn> 新浪微博: @北京大学出版社
- 电子信箱 zyl@puppkueducn
- 电 话 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62767857
- 印 刷 者 三河市博文印刷有限公司
- 经 销 者 新华书店
- 787毫米×1092毫米 16开本 17.5印张 350千字
- 2016年10月第1版 2016年10月第1次印刷
- 定 价 42.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

图书如有印装质量问题, 请与出版部联系, 电话: 010-62756370

前 言

“教师心理健康”是教师教育类课程中的一门选修课程。该课程旨在为师范类学生和在职教师提供必要的理论基础知识和实用策略训练,使师范类学生和在职教师了解有关教师心理健康和对学生实施心理健康教育的基本知识,掌握出现心理健康问题后自我调节或寻求帮助的方式方法以及对学生开展心理健康教育的策略和技能,帮助师范类学生尽早有意识地预防心理疾病,保持心理健康;帮助在职教师审视自己在心理健康方面可能存在的问题,正确对待学生的心理问题,及时给予恰当处理,成为优秀的教育教学和管理工作者。

教材是重要的课程资源,是培养师范类学生和在职教师科学技能和继续学习能力的重要载体。本教材依据《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》,参照教育部中小学教师资格考试大纲,本着以下两条原则进行编著。第一,尽可能做到与时俱进。心理健康和心理健康教育方面的理论、方法、策略不断有创新,教材尽可能吸取这些理论创新和方法策略的进步,选取的资料尽可能贴近学科前沿,体现科学性、时代性、领先性和实用性,同时也展示了编著者在相关领域的最新研究进展。第二,紧密结合教育教学一线实际,引进西方外来理论和技术,又充分考虑国情,注重教材在中国文化传统下的适用性,达到师生身心健康成长、教育教学事半功倍的效果。

本教材共分为十一章。第一章为教师心理健康概论,引导师范生和在职教师关注心理健康问题,让他们了解在心理健康自知、求助、心理援助方面的原理原则;第二章阐述教师角色扮演中如何做到心理健康;第三章阐述教师最常见的压力问题;第四至七章,分别阐述了教师认知、情绪情感、意志和性格等方面的心理健康问题;第八章阐述教师人际关系问题;第九章阐述教师教学中的心理健康;第十章是关于教师心理健康教育能力的问题;第十一章介绍的是为增进心理健康开展的心理素质拓展训练知识。为增强学习者学习本课程的兴趣,激发他们主动学习和探索的动机,本教材在内容中插进了一些相关知识介绍,以“拓展阅读”“案例分析”“走进课堂”等方式出现。

本教材编著者由高校长期从事心理学特别是有关心理健康和心理咨询科研与教学的研究者、专业教师组成,他们具备丰富教学实践经验,保证了教材取材和研究的广度与深度,教材质量可靠。各章编著者分别是:张怀春,第一、六、十、十一章;江玉印,第二章;柳加仁,第

四章；宋其安，第三、七章；孙俊才，第五、九章；张雯，第八章。全书由张怀春负责统稿定稿。

本教材的编著得到了曲阜师范大学教师教育教材建设项目资助，也得到了教师教育学院领导和全体教职员工的熱情支持。北京大学出版社的李淑方、邹艳霞编辑对本教材的编著给出了具体实在的帮助和指导，对他们致以真诚谢意。本教材借鉴和吸收了同行研究者和各位专家的观点、成果，我们尽可能在书中注明出处以表示尊重，也在各章末尾列出参考文献，但仍可能有所疏漏，在此对可能出现的疏漏谨请有关学者、专家予以宽容。另外，对本教材可能存在的错误、疏漏，敬请各方人士和教材使用者批评指正，不胜感激！

编 者

2015年12月

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 教师心理健康概论	1
第二节 教师心理健康问题	5
第三节 教师心理自我保健与求助	13
第二章 教师角色与教师心理健康	33
第一节 角色与教师角色	33
第二节 教师角色要求的心理素质	39
第三节 教师角色心理健康状况对学生的影响	46
第三章 教师压力与心理健康	51
第一节 压力概述	52
第二节 教师压力的主要来源	56
第三节 教师压力的应对策略	66
第四章 教师认知与心理健康	73
第一节 教师世界观与心理健康	74
第二节 教师教育观念与心理健康	77
第三节 教师不合理信念的调整	81
第五章 教师情绪情感与心理健康	91
第一节 教师情绪情感概述	92
第二节 教师消极情绪情感调控	101
第三节 教师积极情绪情感养成	105
第六章 教师意志与心理健康	109
第一节 教师意志与意志行为	109
第二节 教师积极行动克服困难	116

第三节 教师挫折与正确对待	124
第七章 教师性格与心理健康	139
第一节 性格与教师职业和心理健康	140
第二节 教师常见性格消极因素及其调适	147
第三节 教师完善与提高积极性格	156
第八章 教师人际关系与心理健康	162
第一节 人际关系与心理健康	164
第二节 教师的人际关系类型	171
第三节 教师人际关系调适的艺术	175
第九章 教师教学中心理健康	192
第一节 教师的教学观和学生观	192
第二节 教师课堂教学积极心理学原则	200
第三节 教师培养学生创新能力与创造性	205
第十章 教师心理健康教育能力	217
第一节 学校心理健康教育中的常见做法和误区	218
第二节 教师心理健康教育能力的结构	221
第三节 教师心理健康教育能力的提高	223
第四节 教师心理健康教育实施模式	226
第十一章 教师心理素质拓展训练	246
第一节 心理素质拓展概论	246
第二节 教师心理素质拓展类型、价值与要素	255
第三节 教师心理素质拓展示例	261

第一章 绪 论

学习目标

1. 了解健康、心理健康及教师心理健康的意义。
2. 掌握教师心理健康的标准,了解教师常见心理问题与疾病。
3. 知晓教师遇到心理健康问题如何去做。

近年来,教育界出现了一些令人痛心疾首的事件。有教师自杀悲剧;有教师被杀;有教师体罚甚至残酷虐待学生事件;有教师对学生实施言语暴力导致学生自杀惨剧;还有令人发指的教师奸杀学生并烹煮尸体凶案……

这些事件涉及法律、道德、纪律、管理、素质、健康等诸方面,其中心理健康是容易受到忽视的一个重要问题。教师了解心理健康,讲究心理保健,保证在身心处于健康状态下从事教育教学和学生管理,对心理问题和心理疾病防微杜渐,才能减少悲剧发生的概率,使自己从事的教育事业健康发展。

第一节 教师心理健康概论

世界卫生组织(WHO)的一项全球调查结果显示,真正符合世界卫生组织关于健康的定义、达到健康标准的人只占5%,有约20%的人是需要诊治的病人,其余75%的人处于健康和疾病之间的状态,即“亚健康”状态。“亚健康”经常被诊断为疲劳综合征、内分泌失调或神经衰弱等,在心理上常表现为精神不振、情绪低沉、反应迟钝、失眠多梦、白天困倦、注意力不集中、记忆力减退、烦躁焦虑、易受惊吓等,在生理上表现为疲劳、乏力,活动时气短、出汗、腰酸腿疼等。“亚健康”可出现心血管系统疾病,如心悸、心律不齐等。造成“亚健康”的主要因素包括:竞争日趋激烈,用心用脑过度,身体主要器官长期处于“人不敷出”状态等。

一、健康与心理健康

1989年,世界卫生组织提出健康新概念,健康包括生理健康、心理健康、道德健康等。

生理健康是指人的身体能够抵抗一般性感冒和传染病,体重适中,体形匀称,眼睛明亮,头发有光泽,肌肉、皮肤有弹性,睡眠良好等。生理健康是人们正常生活和工作的基本

保障。

心理健康是指人的精神、情绪和意识方面的良好状态,包括智力发育正常,情绪稳定乐观,意志坚强,行为规范协调,精力充沛,应变能力较强,能适应环境,能从容不迫地应付日常生活和工作压力,经常保持充沛的精力,乐于承担责任,人际关系协调,心理年龄与生理年龄相一致,能面向未来。心理健康同生理健康同样重要。良好的心态,能促进人体分泌出更多有益的激素,能增强机体的抗病能力,促进人体健康长寿。

道德健康指能人们能够按照社会道德行为规范准则约束自己,支配自己的思想和行为,有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱的是非观念和能力。

【拓展阅读】

巴西著名医学家马丁斯研究发现,屡犯贪污受贿的人易患癌症、脑出血、心脏病等。品行善良、心态淡泊、为人正直、心地善良、心胸坦荡,则会心理平衡,有助于身心健康。相反,有违于社会道德准则,胡作非为,则会导致心情紧张、恐惧等不良心态,有损健康。一个人食不甘味、寝不安席、惶惶不可终日,何以谈健康!这类人很容易发生神经中枢、内分泌系统功能失调,其免疫系统的防御能力也会减弱,在恶劣心态的重压和各种身心疾病折磨下,早衰或早亡。

生理健康是心理健康的物质基础,心理健康是生理健康的精神支柱。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态,反之则会降低或破坏某种功能而引起疾病。身体状况的改变可能带来相应的心理问题,生理上的缺陷、疾病,特别是痼疾,往往会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪,导致各种不正常的心理状态。人的身体和心理是紧密依存的两个方面。

二、教师心理健康的意义

教育部颁布的《中小学心理健康教育指导纲要》要求教育相关部门要关心教师的工作、学习和生活,从实际出发,采取切实可行的措施,减轻教师的精神压力和心理压力,使他们学会心理调适,有效提高心理健康水平。

(一) 教师心理健康状况是重要问题

教师职业是一份承载着责任与使命的特殊职业。教师的根本职责,是培养社会主义新人,是培养社会主义现代化事业的建设者和接班人。自觉履行教师职业责任,就是要求教师把职业责任变成自觉的道德义务,为培养和造就社会主义新人无私奉献。正因为教师责任

重大,所以教师的心理健康状况是相当重要的一个问题。要让学生具有良好的心理素质,首先教师要有良好的心理素质;要提高学生的心理健康水平,首先教师要有较高的心理健康水平。因此,关注教师的心理健康至关重要。随着经济社会的急剧变革,种种压力不期而至,人们的心理问题越来越严重。教师归根到底是一个普通的社会人,同样会有不同程度的心理问题,但教师职业的特殊性又要求教师必须以心理健康者的面貌出现并表现出心理健康的行为,因为教师的一言一行在学生心目中将产生深远影响。这要求教师不仅要用高超的教学艺术去培养学生的智力,还要以高尚的师德和良好的心理素质去感染和熏陶学生,高尚的师德和良好心理素质源于教师的心理健康。教师的思维方式、处世态度要与社会要求相协调,为社会所容纳,要具有创造性思维,有广泛的生活兴趣、融洽的人际关系、健康的情绪体验、积极的进取精神、稳定的工作热情。

教师不仅对学生传授知识,更是在塑造人格。教师对学生的影响,不仅可以通过实际的教育教学过程和学生管理工作来实现,还通过教师自身的人格特点和表现的心理健康状态这些无形的教育资源对学生产生潜移默化的影响。


(二) 教师心理健康对教学具有影响力

1. 教师心理健康影响课堂教学效果

教学过程中教师的人格特征与心理状况是不可忽视的教学力量,它直接影响学生的非智力因素,如兴趣、动机、情绪、意志、性格等,进而影响课堂教学效果。教师对工作充满热情,对教学表现出浓厚兴趣,能通过各种途径激起学生求知欲,激发学生对学习的兴趣。教师轻松愉快的心境,可以让学生产生愉快的情感体验,使学生创造性思维及想象力明显提高;教师表现出情绪低落、萎靡不振、暴躁易怒,会使课堂心理气氛紧张,学生感到压抑,思维活动受束缚。教师良好的心理品质和人格特征,对学生有强烈吸引作用,学生“亲其师,信其道”,会愉快地向教师学习。这可以激发学生学习的动机,有利于课堂教学效果提高。

2. 教师心理健康影响学生心理健康和人格健全发展

教师心理健康不仅对学生心理健康产生直接积极影响,还有助于教师形成较强的心理健康教育能力。教师和学生朝夕相处,教师一言一行都是学生模仿的榜样。教师心态良好,意志坚强,有进取心、同情心、创造力,人际关系协调,人格完善,能迅速调节不良情绪,就能与学生建立良好师生关系,学生在潜移默化中养成良好心理品质;反之心理不健康的教师,赏罚无度,喜怒无常,冷漠粗暴,容易引起学生情绪困扰、适应不良,甚至产生心理障碍,形成消极人格特征。学生成长过程中出现的程度不同的心理障碍、交往障碍和青春期情绪困惑等心理问题需要人格健全、心理健康的教师加以指导。只有心理健康的教师,才能使这些问题得到及时、有效的教育和指导。

【拓展阅读】

上课迟到 班主任“骂”死花季女生

2003年4月12日早上,丁小婷醒来已经8点多钟了,她急得连早餐都没敢吃便去学校。当她心惊肉跳地赶到学校时,已经耽误了一节课。第二课时,班主任汪宗惠把丁小婷叫到了办公室,训斥了近1个小时。她先是用木棍打,接着又开始辱骂:“你不看看你自己,又矮、又丑、又肥,你只能当一辈子老处女,你连坐台的资格都没有!”第三节课是汪宗惠的语文课,整整一节课丁小婷都坐在座位上抽泣。

下课后,同学们发现丁小婷不见了,中午午餐时也没有出现。她独自带了一支笔、一个本子、一支漂亮的发夹,悄悄地从5楼的教室上了8楼。

在8楼档案室外,绝望的15岁女孩丁小婷含着泪把遗书写好后,纵身跳了下去……

一声轰响,丁小婷从重庆实验学校教学大楼8楼跳下来重重地摔在水泥地上,鲜血将一大块水泥地染红……

丁小婷被紧急送到重庆市急救中心进行抢救。由于伤势过重,丁小婷如花的生命就这样骤然凋零了。

丁小婷遗书写道:“汪老师您说得很对,我做什么都没资格,学习不好,长得也不漂亮,连坐台都没资格。您放心,我不会再给您惹事,因为这个世界上不会再有我这个人,我对您的承诺说到做到……”

法院认为,被告人汪宗惠明知体罚学生和对使用侮辱性语言会使学生的人格尊严及名誉受到贬损,仍实施该行为,足见其主观故意。客观方面,汪宗惠当着第三人的面,实施侮辱行为,具有法律所规定的“公然”性,且引发的后果严重,属“情节严重”。因此,汪宗惠的行为符合侮辱罪的主客观构成要件。汪宗惠的行为不仅贬损了丁小婷的人格尊严和名誉,而且产生了严重的后果,造成恶劣的社会影响,具有一定的社会危害性,应当受到刑事制裁。

法院作出一审宣判,以侮辱罪判处被告人汪宗惠有期徒刑一年,缓刑一年。

(转引自:巴山晓琴. 上课迟到 班主任“骂”死花季女生[EB/OL]. 2003-09-16. <http://edu.sina.com.cn/l/2003-09-16/53295.html>. 有改动.)

(三) 教师心理健康对教师自己具有重要意义

1. 教师心理健康有助于提高工作效率

教师心理健康水平高就会在智力、情感、意志和个性等方面得到正常健康发展,形成健全人格,做到自如运用自己的智慧应付客观环境,心理倾向和行为与社会现实要求关系协调,个体与环境取得积极平衡,有利于学习和工作。一个心理健康的教师能以正确态度和方法来对待矛盾和处理问题,学习、工作效率优于心理不健康者。

2. 教师心理健康有助于身体健康

心理健康与生理健康关系密切。心理健康与生理健康互为因果,相互制约。心理健康可以提高教师的机体免疫水平,增加抗病防病能力。教师提高心理健康水平,可促进生理健康,增强体质。心理健康也会使身体疾病较快治愈。

3. 教师心理健康才算具备完善人格

教师人格特点及心理健康水平会在教育教学中体现出来。心理健康的教师,为学生塑造完美健康形象,使学生在潜移默化影响下向健康方向发展。在班级“心理场”中,教师占主动、支配地位,学生易把教师视为自己模仿的榜样。教师对学生的影响是深刻、长远的。教师不仅传授知识,还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,对学生全面健康发展很重要。

综上所述,教师心理健康状况对学生的健康成长起着举足轻重的作用,对教师自己也很重要。教师要加强自己的心理健康防护,提供学生健康成长的环境。教育管理部门要加强教师审核,筛选心理健康者担任教师,并创造条件让教师愉快工作、学习、生活,把重视教师心理健康作为管理者义不容辞的责任,让学生生活、学习在心理健康者构成的环境之中。

三、教师心理健康涉及的内容

教师心理健康涉及教师心理的方方面面。本书重点阐述以下内容:第二章的“教师角色与教师心理健康”;第三章的“教师压力与心理健康”;第四章的“教师认知与心理健康”;第五章的“教师情绪情感与心理健康”;第六章的“教师意志与心理健康”;第七章的“教师性格与心理健康”;第八章的“教师人际关系与心理健康”;第九章的“教师教学中的心理健康”;第十章的“教师心理健康教育能力”;第十一章的“教师心理素质拓展训练”。这些内容在各章的学习中逐一展开。

第二节 教师心理健康问题

教师心理健康像人的生理健康一样,在特定时间,因特定事件,会出现这样那样的问题

甚至疾病。对此,教师应该正确认识,恰当处理,不必讳疾忌医,延误咨询或治疗。教师心理一旦出现问题或疾病,只有及时发现,积极寻求咨询或治疗,才能保证教育教学工作正常开展,保障师生人身、心理安全。

一、教师心理健康的标准

教师心理健康标准,既包括一般人具有的心理健标准,又体现教师职业特殊性,概括起来,包含以下几点。

(一) 对教师角色的认同

教师对教师角色的认同表现在实际行动中,就是勤于教育工作,热爱教学工作,爱生、爱校、敬业、乐业,在工作中获得成就感、满足感。

(二) 具有健全的人格

教师健全人格通常表现为性格开朗,襟怀坦白,言行一致,表里如一;有正确的教育观、人生观、学生观,为人师表,诲人不倦,信心坚定,意志顽强,顺境不傲慢,逆境不悲观。

(三) 有良好和谐的人际关系

教师良好和谐人际关系通常表现为有正确的荣誉观、名利观;交往中能了解彼此的权利和义务;能客观了解和理解别人,能够接受对方,接受他人的优点,也接受他人的缺点;与别人相处时,积极态度多于消极态度,尊重、理解、赞美、喜悦多于仇恨、怀疑、妒忌、厌恶;积极与他人真诚沟通,懂得与上下级和同事友好合作,注重建立和谐的师生关系。

(四) 能正确了解自我、体验自我和悦纳自我

教师能对自己的能力、优缺点做出恰当客观评价,不随便拿自己跟别人比较,能平衡自我与现实、现实与现实的关系。

(五) 具有教育独创性

教师的教育独创性表现为教师在教育教学过程中不断学习、不断进步、不断创造,能根据学生的生活、心理和社会特点富有创造性地解读教材、选择教法、设计教学环节,对不断出现的创新性教育教学方法能很快接受。

(六) 在教育活动和日常生活中,能真实感受情绪,恰如其分地控制情绪

教师具备健康心理,就能保持乐观积极心态,在任何情况下,都能恰当表达和控制自己,反应适度,行为有序,安详稳妥地处理学校工作和社会生活中的突发事件;不将生活中不愉快的情绪带入课堂,不迁怒于学生;冷静处理课堂环境中的不良事件;克制偏爱情绪,一视同仁地对待学生;不将工作中的不良情绪带回家庭。

在理解教师心理健康标准时,应当注意以下两点。

第一,心理健康与不健康是一种连续的状态。人的心理健康水平可以分为不同等级,从良好心理健康状况、一般心理健康状况、有某些心理困扰、轻度心理障碍到严重的心理疾患,是一个连续的过程。许多情况下,正常心理与异常心理、常态心理与变态心理两极之间只有相对标准和程度差异,没有绝对界线。

第二,心理健康状态是动态变化的。人的心理健康状态不是静止固定的,而是动态变化的。环境改变、不良刺激、意外事件、自身成长与发展、学习与经验积累、主观调节能力等都能影响心理健康状态。如果不注意心理保健,经常处于焦虑、抑郁心理状态,心理健康水平必然会下降;反之,如果出现困扰、失衡后能正确认识,及时自我调整和寻求帮助,就会恢复到心理健康良好状态。每一个人在现有基础上通过努力,不断发挥自身潜能,都可以追求心理健康发展的更高层次。

二、教师存在的心理健康问题

根据对教师心理健康的定义,按照程度不同,可以将教师心理健康问题划分为三类:发展性心理问题、适应性心理问题与障碍性心理问题。

(一) 教师的发展性心理问题

发展性心理问题主要是指教师自身不能正确自我认知,特别是对自我能力、自我素质方面的认知,其心理素质及心理潜能没有得到有效、全面发展。

发展性心理问题的解决重在帮助教师提高心理素质,健全人格,通过针对性教育训练,培养其良好心理素质,塑造健康完整人格,使其成为适应现代社会需要的合格教师。

发展性心理问题的特点有如下几点。

1. 发展性心理问题是心理健康、身心发展正常教师的问题,意味着教师在发展方面仍有潜力可挖,心理素质还有提高的空间。

2. 发展性心理问题的解决,重在引导教师在一个更新层面认识自我,开发自我潜能。这种潜能开发更具有突破自我认识局限性的特征,能使教师在能力提升、信心重建等方面实现一定飞跃,使自己得到更充分发展。

3. 强调发展的原则。发展性心理健康问题是教师的工作、适应、发展等问题,更侧重于“发展”方面,着眼于教师心理素质提高和教师能更好、更充分地发展。要求教师更会调节和控制情绪、改善精神状态、建立自信心。



【案例分析】

一位教师日记中显示的心理困惑

教学中的我为什么会不自信？

开学第二周了，一直想着写日记但是没动笔，今天才终于下定了决心。

我的问题实在是有点多，也很乱。我很没有头绪，很不自信。

今天是星期五，本来我已经下班了，此刻应该回到家里或者休息或者吃饭，但是我想备课，想看书，想多熟悉教材，我现在正待在办公室里。

回顾过去的两个星期，我一边担忧着，一边前进着，走着……

整体上来讲，我的课堂很活跃，因为我喜欢看到学生活泼快乐的样子。课堂上的一动一静的节奏也让我很有成就感。安排他们讨论的时候，大部分学生很积极地讨论着，少部分基础欠佳的学生也偶尔会将信将疑地发言。并且讨论的结果都很符合我本来设计的思路，说明我的问题起到了恰到好处的引导作用。在我写板书的时候，学生很积极地主动做笔记。我尽量做到关注每一个学生，我喜欢看他们的眼睛，我发现，大部分时候我看着他们时，他们也在看着我，大家保持着一种默契。每一次，我都会为这种默契而为自己欣慰，我很棒。我以为，老师在课堂上的表情对学生有很大的影响，老师的激情可以在一定程度上带动或者激发学生的热情。我最害怕的是在课堂看见一个无辜的表情，我怕他们听不懂我讲的知识，我怕他们觉得我讲得不够生动，没有兴趣。我怕这些事情的到来，所以在备课的时候，上课的时候，我尽量避免这些事情的发生。虽然，但目前为止，还没有发生过，我并不认为是因为自己做得好，我更多的是在觉得这是自己的幸运，因为我没有一套自己的方法，没有总结过方法。究竟哪些地方做得好，是根据什么做的，为什么这么做会达到这样的效果，我思考了吗？我没有总结！是胡乱碰到而已。

我为什么会不自信？为什么别的老师说学生喜欢我、喜欢我的课的时候，我发自内心地不相信？我为什么要一直在怀疑自己？我很自卑，自卑于我的个人魅力，自卑于我的专业知识。我不是一个幽默的人，也不是一个学习成绩优秀的学生。

作为新老师，我这么不自信，真的很不好，很不好，我该怎么办？

感觉肩上有几千斤的担子压着，我为什么这么不自信？我好茫然……

这篇日记说明教师也会缺乏自信，新教师更容易出现缺乏自信的问题。缺乏自信是教师自我认知方面的问题，是发展性心理问题的一种体现，如果教师不能够进行自我调节，会

影响其心理健康。

（二）教师的适应性心理问题

适应是个体在现实生活中不断调整身心状态,与环境保持良好、有效接触的过程。适应性心理问题是个人与环境不能取得协调一致所带来的心理困扰,属于正常人出现的心理不健康问题。

在人生各个阶段,个体要不断依据环境的变化,持续不断地维护心理平衡。这个过程反复出现,伴随人的一生。当人无须付出太高代价去处理一个具有一般性及可预期性与环境有关的问题,很快实现与环境之间的和谐、平衡,可以说这个人具有了较好的适应性。

教师的适应性心理问题有以下几个特点。

1. 适应性心理问题发生在身心发展正常,但带有一定心理、行为问题的教师,或者在适应方面发生困难的正常人身上。

2. 解决教师适应性心理问题,需多注重教师正常需要与现实状况之间的矛盾冲突,主要工作是运用认知调整,帮助教师在认知方面得到调整和改善。

3. 强调引导与自我教育。解决教师适应性心理问题,要重视教师自身理性的作用。领导者或心理健康辅导人员要帮助教师分析情况,提出合理解决途径和方法。强调发掘、利用教师潜在积极因素,引导教师自己解决问题。

4. 教师适应性心理问题,多涉及工作指导、交往指导,生活指导等,引导教师正确处理在这些方面遇到的心理问题。

（三）教师的障碍性心理问题

障碍性心理问题也称为“心理障碍”“心理疾病”。其特征是个体持久地感受到痛苦;社会功能受损,人际关系糟糕,产生对抗甚至敌对行为;表现出非当地文化类型的特殊行为。

当教师遭遇人际关系严重冲突、重大挫折、重大创伤或面临重大抉择时,有人会表现出焦虑、恐惧、抑郁;有人表现出沮丧、退缩、自暴自弃;有人表现异常愤怒甚至冲动报复;有人过度应用防卫机制,表现出一系列适应不良行为。若长期持续,心理障碍得不到适当调适或解脱,就容易发展为更严重疾病,产生严重后果。

教师障碍性心理问题常见以下几种类型。

1. 焦虑性障碍

焦虑是由紧张、焦急、忧虑、担心和恐惧等感受交织而成的复杂情绪反应。它可以在人遭受挫折时出现,也可能没有明显的诱因而发生,即在缺乏充分客观根据的情况下出现某些情绪紊乱。焦虑总是与精神打击以及即将来临的、可能造成的威胁或危险相联系,主观上感到紧张、不愉快,甚至痛苦和难以自制,并伴有植物性神经系统功能的变化或失调。焦虑可

分为:正常焦虑与神经症性焦虑;状态焦虑与特质焦虑;广泛性焦虑与惊恐发作。

(1) 正常焦虑与神经症性焦虑。① 正常焦虑是现实威胁引起的担忧、不安,是由人类与生俱来的有限性,即人类面对自然力量、病痛、微弱以及终极死亡感到脆弱无力,无法应付而产生的焦虑。正常焦虑的反应与客观威胁成比例,不涉及压抑或其他内在心理冲突机制,不需要启动神经性防御机制来管理焦虑,能在意识觉察层次上建设性对待,或当客观处境改变时,会变得较为舒缓。② 神经症性焦虑与惊恐并非由实际威胁或危险所引起,其紧张不安和惊恐程度与现实处境不相称。它所反映的威胁与客观危险不成比例,会有压抑(分裂)和其他心理冲突形式,会产生许多形式的退缩行动与警觉,以及各种神经性防御机制。

(2) 状态焦虑与特质焦虑。① 状态焦虑(state anxiety)指因为特定情境引起的暂时不安状态。② 特质焦虑指一般性人格特点或特质,它表现为比较持续的担心和不安。

(3) 广泛性焦虑与惊恐发作。① 广泛性焦虑是以经常或持续的、全面的、无明确对象或固定内容的紧张不安及过度焦虑感为特征。这种焦虑与周围任何特定的情境没有关系,一般由过度担忧引起。典型表现是对现实生活的某些问题过分担心或烦恼,如担心自己或亲戚患病或发生意外,异常担心经济状况,过分担心工作或社会能力。这种紧张不安、担心或烦恼与现实很不相称,使患者感到难以忍受,但又无法摆脱;常伴有自主神经功能亢进、运动性紧张和过分警惕。患者常具有特征性外貌,如面肌扭曲、眉头紧锁、姿势紧张、坐立不安,甚至有颤抖,皮肤苍白,手心、脚心以及腋窝汗水淋漓。患者容易哭泣,是广泛性焦虑状态的反映,并非提示抑郁。多数患者自发病后在大部分时间有症状。通常,只有当症状持续几个月后才可以诊断为广泛性焦虑障碍(6个月)。如果不加干预,大约80%患者症状可持续3年。如果症状较严重或者伴有激越、现实感丧失、转换症状以及自杀观念,预后更差。一些慢性广泛性焦虑障碍的患者可有短期抑郁发作,通常在某次发作中患者会就医。② 惊恐发作是焦虑症的一种表现形式,亦称为急性焦虑发作。患者突然发生强烈不适,可有胸闷、气透不过来的感觉,心悸、出汗、胃不适、颤抖、手足发麻、濒死感、要发疯感或失去控制感,每次发作约一刻钟左右。发作可无明显原因或无特殊情境。还有一些人在某些特殊情境如拥挤人群、商店、公共车辆中发作。它是以反复出现强烈的惊恐发作,伴随死亡感或惊慌感,以及严重的自主神经症状为特点。大多数患者在反复出现惊恐发作之后的间歇期,常担心再次发病,因而惴惴不安,也可出现一些自主神经活动亢进的症状。惊恐发作时,由于强烈的恐惧感,患者难以忍受,常立即要求给予紧急帮助。在发作间歇期,60%的患者由于担心发病时得不到帮助,因而主动回避一些活动,如不肯单独出门、不到人多热闹场所、不乘车旅行等,或是出门要有他人陪伴等。

焦虑性障碍往往与典型的病态“完美主义”人格相关。完美主义人格主要表现为过度自