

# 教师职业心理健康手册

教师职业心理健康手册研究组 编



西北大学出版社

# 教师职业 心理健康手册

教师职业心理健康研究组 编

西北大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

教师职业心理健康手册/教师职业心理健康  
研究组编. —西安:西北大学出版社,2014.9  
ISBN 978-7-5604-3478-0

I. ①教… II. ①教… 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223797号

## 教师职业心理健康手册

作 者:教师职业心理健康研究组 编  
出版发行:西北大学出版社  
地 址:西安市太白北路229号  
邮 编:710069  
电 话:029-88305287  
经 销:全国新华书店  
印 装:西安奇良海德印刷有限公司  
开 本:880毫米×1230毫米 1/64  
印 张:5.625  
字 数:178千字  
版 次:2014年9月第1版第1次印刷  
书 号:ISBN 978-7-5604-3478-0  
定 价:35.00元

# 教师职业心理健康手册

## 编委会

顾问 金盛华  
主任 刘翔平 朱婉莉  
委员 王立志 孙治英 袁金香 卫 静  
齐婷婷 刘卫卫 田 琳 杜洪涛

## 前 言



教师是一个崇高,需要全身心投入而充满创造性的职业。很多人想做教师,但能力准备却不够;有人有能力做教师,却缺少必要的意愿。成为一名合格而有成效的教师,不仅需要具备相应的能力和人格条件,更需要有充分的态度准备。据英国一个教师资格培训机构的研究统计,参加教师资格培训的大学毕业生坚持到最后,并真正选择当教师的人数仅为 30% 左右,流失率高达 70%。

当一名好教师,除了需要具备有效地传递知识、激发学生求知欲望和良好状态的教学能力之外,还需要具备良好的课堂管理能力,有良好的性格,善于沟通和交往,具备正确的人生观、价值观,具备良好的职业与道德信念和行为习惯。概而言之,好教师必须具备良好的职业心理准备,心理上必须是健康的。

良好的职业心理素质,是教师有效完成教学和进行班级管理的必要条件,而且可以通过言传身教为学生树立行为的参照榜样。学校经验和教师榜样是学生人生态度主要的来源之一。如果教师缺乏必要的职业心理素质,心理健康水平不能达到必要的标准,缺少理解学生不同处境和心态的能力,不能发自内心地尊重学生并平等对待学生,对自己的负面情绪缺少应有的控制,粗暴对待学生,甚至用显然错误的处置方式对待学生,如给差生戴绿领巾或让差生在走廊过道考试等,其后果不仅给当事学生造成直接的心灵伤害,而且也会影响整个教育环境,误导学生的价值观和行为模式。学生身上很多负面的特点,如缺少起码的人文关怀和同情心、缺少安全感、欺软怕硬、不择手段地追求名利、简单炫耀试图确立自己的人生价值等,实际上都是其社会化经验,而在学生与教师的互动经验,是其尤其重要的侧面。

在一个人成长的过程中,教师是尤其重要的榜样,并发挥着深远的影响。一个心理健康、乐观积极的教师,也自然会在与学生互动的过

程中,将美好的观念传递给学生,使学生在健康、温暖、安全和被积极引领的氛围中成长。教师的态度和行为,也会成为学生直接认同的对象,并在学生自己的生活实际中,给自己带来积极体验和价值感,这些优秀品质最终将固定成为学生自身的品格。

在我国现行的教师资格考试制度中,目前还只要求通过教育学、教育心理学等相关课程考试。这些考试主要考察相关理论知识和教学技能,未能对教师资格申请者的职业心理健康状况进行明确的规定和指导。在有关的法律法规中,尚缺乏对教师资格申请者职业心理健康水平的明确要求。而教师所从事的教育工作的对象是人,特别是未成年的学生,同时,还需要与各种社会成分的家长群体打交道,因而教师的劳动实际上不仅仅是上课、管理学生、准备课程和批改作业等智力、体力的双重劳动,而且高度具备情绪劳动的特性,需要付出超乎寻常的情绪能量。如果教师不具备与教学和管理相适应的职业态度准备和心理健康水平,必然会妨碍教学任务的完成和有效教学管理的实现。在

我国颁布的中小学心理健康纲要中,明确强调并规定了教师心理条件的重要性。为此,北京师范大学心理学院教师心理研究课题组、中国科学院心理研究所产业化基地——陕西时代心理智能开发科技有限责任公司专项研发小组成员与大批多年从事一线教育教学工作和心理健康教育的教师以及其他科研院所的专家学者们共同编写了这本国内教师迫切需要的《教师职业心理健康手册》。该手册专门针对教师的工作角色制订,有关标准已经获得国家标准的立项。手册中对中小学教师(包括幼儿教师)的职业心理健康必备素质和要求进行了系统阐明,根据大量一线的实践调查,系统梳理了教师从业实践中常见的心理困扰实例,深入分析了有关问题产生的原因,并提供了专业、科学、全面的解决方案。中小学及幼儿教师可以通过该手册系统获得教师职业心理健康的系统理论知识和对应的实用心理调适方法。

教师职业心理健康研究组

2014年3月



## 第一章 教师职业心理健康总则与说明 / 1

## 第二章 教师的职业理念 / 5

- 第一节 适应学生心理特征的意识 / 5
- 第二节 重要他人的角色意识 / 9
- 第三节 权限意识 / 16
- 第四节 角色定位的意识 / 34
- 第五节 平等与尊重意识 / 41
- 第六节 公平意识 / 52
- 第七节 个体差异与因材施教意识 / 56

## 第三章 教师职业心理素质 / 63

- 第一节 移情能力 / 63
- 第二节 善意和关怀 / 72
- 第三节 宽容与耐心 / 78
- 第四节 情绪成熟度 / 86
- 第五节 自我同情 / 92

- 第六节 积极的人格 / 97
- 第七节 教师的幸福感 / 107
- 第八节 职业成就感 / 113
- 第九节 发现自我价值感 / 119
- 第十节 教师的道德理念与道德坚守 / 126

#### 第四章 教师职业心理调控策略 / 133

- 第一节 校园应急事件处置过程中的心理调控 / 133
- 第二节 偏离行为的心理调控策略 / 140
- 第三节 愤怒情绪的调控 / 147
- 第四节 师生沟通的能力 / 152
- 第五节 压力应对 / 159
- 第六节 群体管理策略 / 166
- 第七节 学生主体意识的导引策略 / 180

#### 附录 A 学生的心理发展特点 / 187

- 一、幼儿心理发展特点 / 187
- 二、小学生心理发展特点 / 194
- 三、中学生心理发展特点 / 198

#### 附录 B 学生各种问题行为的识别与教育 / 206

- 一、幼儿问题行为的识别与教育 / 206

二、学生学习障碍的识别与矫治 / 229

三、学生情绪障碍的识别与干预 / 253

## 附录 C 师生沟通的策略 / 288

一、沟通策略——语言沟通和非语言沟通 / 288

二、有效倾听 / 295

三、教师如何批评与表扬学生 / 305

## 附录 D 教师人际关系中常见问题及应对策略 / 311

一、如何与偏执的家长沟通 / 311

二、如何与“刁难”型同事交往 / 314

三、如何与“严厉”型领导交往 / 317

四、教师交往中的嫉妒心理及其调适 / 320

## 附录 E 有利于教师心理健康的生活方式 / 324

一、如何成为高效的教师 / 324

二、家庭与工作的平衡 / 331

三、教师积极情绪的培养 / 334

四、健康的生活方式 / 340

## 参考文献 / 345

## 第一章

# 教师职业心理健康总则与说明

本手册主要阐明评价中小学、幼儿园教师岗位从业人员职业心理健康必要条件及其核心要素,并描述培养这些要素的方法与途径。本手册既可作为职业心理健康的基本行为标准,也可作为教师进行自我调节、自我认识和提升心理素质的操作手册。

教师职业心理健康素质主要包括如下几个方面的内容:

### 一、教师的职业理念

教师的职业心理健康首先意味着对自己的职业的规范和角色具有正确的理念和清晰的认识。教师应当具备如下意识:

- (1) 适应学生心理特征的意识;
- (2) 重要他人的角色意识;
- (3) 权限意识;

- (4)角色定位的意识;
- (5)平等与尊重意识;
- (6)公平意识;
- (7)个体差异与因材施教意识。

教师职业理念不仅是作为教师的职业人的有关自身角色和作用的明确的自觉意识,而且是作为教师对职业及其约束的基本领悟与了解,它既包括不能做什么的限定,也包括如何成为合格教师的行为准则。这个内容应当成为教师的基本行为规范,成为教师的行为准则。

## 二、合格的职业心理素质

合格的职业心理素质是有效教学的心理基础的保证。教师必备的心理素质包括如下内容:

- (1)良好的移情能力;
- (2)善意和关怀;
- (3)宽容与耐心;
- (4)较高的情绪成熟度;
- (5)具备自我同情;
- (6)具有积极的人格;
- (7)具有幸福感;
- (8)具有职业成就感;

- (9) 能够发现自我价值;
- (10) 道德理念与道德坚守。

这部分主要有三个各自独立的主题:第一,是涉及沟通与师生关系所必备的心理素质;第二,是情绪与人格的心理素质,不仅包括情绪的成熟度,还包括更加高级的积极心理的素质,如积极人格和幸福感等;第三,是与职业有关的心理素质,如职业的心理认同、道德认同等。

### 三、良好的教师职业心理调控策略

职业心理调控策略指如何在理解和应用上述职业理论和发挥职业心理素质基础上,形成解决各类学校问题的能力素质,也称心理调控策略。职业心理调控策略是有效教学和管理的方法上的支持,包括如下内容:

- (1) 掌握校园应急处置过程中的心理调控;
- (2) 掌握偏离行为的心理调控策略;
- (3) 愤怒情绪的调控;
- (4) 良好的师生沟通能力;
- (5) 良好的压力应对;
- (6) 掌握群体管理策略;
- (7) 具有主体意识导引策略。

教师与学生的相处应在长远意义上对学生产生积极影响。教师要具备应对应急事件的基本知识和技巧,处理学生偏离行为的技巧和知识,正确认识和了解师生互动的原则、原理及其互动过程,管理班级的心理学原理和有效管理方法;正确认识和了解教师自身的心理健康问题,包括健康人格的塑造和消极情绪问题的调节,有效化解职业倦怠,控制情绪的方法。这些原理和方法可有效地促进教师心理健康水平的提高。

教师职业心理健康的原理、方法与标准可作为中小学、幼儿园教师从业资格认定、在岗教师的职业心理健康状况评估和督导工作的重要依据。

## 第二章

# 教师的职业理念

教师的职业核心是授业解惑,主要定位于为学生的身心成长服务。成为合格教师的一个最为重要的心理素质就是具有自身角色的定位与意识,要形成职业角色的自觉。本章主要阐述教师必备的职业理念、职业意识。教师职业理念包括适应学生心理特征的意识、教师作为学生重要他人的意识、教师权限的意识、公平意识、差异意识等。

### 第一节 适应学生心理特征的意识

学生处于身心发展与发育过程中,心理活动普遍充满了矛盾与冲突,具体表现包括:①学生对学习结果抱有高期望,同时学习过程容易产生惰性。学生一方面想学习成绩好,具有自尊、自强与自爱的需要,也深知家长和社会的期望,但同时自我意志不成熟,缺少必



要的自控力和自我意识的心理成熟度,缺少有效地管理自己的方法。②学生在群体活动中有试图证明自我的表现欲望,同时,又因为缺乏经验而容易失败和害怕失败,害怕受批评。比如上课时,学生一方面渴望发言,获得赞誉,另一方面又害怕回答错误,所以情绪紧张而纠结;看到别人表现好很羡慕,但自己主动参与又害怕失败。③学生会因为成长和逐渐成熟而产生不断增强的独立意识,同时又因为情绪控制能力不成熟而容易情绪化。学生渴望独立,需要独立与自由,非常反感大人的控制,另一方面,真正把自由完全给他们,他们又不能完全担当重任,甚至害怕自由。④学生缺乏稳定自我结构,因而更需要情境性的自我确认来建立自信。学生们有时不够成熟,需要外界的帮助,但他们又出于自尊而否认这种对环境的依赖。⑤学生自我价值感对外部评价依赖感更强,因而容易受到伤害。教师应当具有按照学生的心理特征对教育教学活动进行设计、组织、评价的意识。

## 案例

李老师是刚从师范学院毕业的大学生,担任初二(3)班班主任。他的班上有一名学生叫张宇,