

沈阳市中等职业学校“十一五”教师继续教育培训教材之一



心理健康教育

XIN LI JIAN KANG JIAO YU

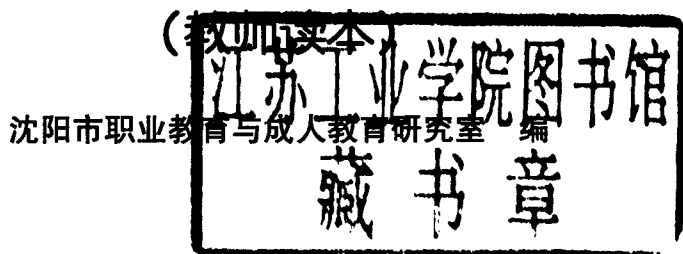
沈阳市职业教育与成人教育研究室 编

(**教师**读本)

沈阳出版社

沈阳市中等职业学校“十一五”教师继续教育培训教材之一

心理健康教育



沈 阳 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康教育: 教师读本 / 沈阳市职业教育与成人教育研究室编. —沈阳: 沈阳出版社, 2006. 8

沈阳市中等职业学校“十一五”教师继续教育培训教材

ISBN 7-5441-3178-5

I. 心… II. 沈… III. 教师—心理卫生—师资培训—教材 IV. G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 096900 号

出版者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编: 110011)

印刷者: 沈阳市光华印刷厂

发行者: 沈阳出版社

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 6.5

字 数: 160 千字

印 数: 1-5000

出版时间: 2006 年 8 月第 1 版

印刷时间: 2006 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 宫文卓

封面设计: 迟 硕

版式设计: 宫文卓

责任监印: 杨 旭

定 价: 10.00 元

联系电话: 024—24112447

E-mail: sysfax_cn@sina.com

沈阳市中等职业学校“十一五”教师
继续教育培训教材编写委员会

顾 问：李梦玲

主 任：李 铁 韩燕子

副主任：郑 卫 司群生 王朝伟 郑 宏 杨 克

委 员：(以姓氏笔画为序)

马 英 王久诚 毕冀礼 任级三 肖 波 吴贵金
吴敏俐 李凤香 张卫东 陈丽彬 陈凤春 杨国恩
杨维满 迟斌华 武子初 贲志宇 郭维勋 盛 聚
潘庆戎

主 编：杨 克

副主编：吴敏俐 杨国恩

编 委：赵海千 李 艳 刘 彦 程起翊 程俭徽

《心理健康教育(教师读本)》编写组

主 编：杨 克 李桂芝

副主编：吕 虹 赵海千 程起翊

编 者：(以姓氏笔画为序)

于文庆 王 芳 王荣昌 王 丽 吕 虹 刘 玉
刘贺廷 李桂芝 张 琳 张书江 陈 越 陈丽君
国元令 贾 愚 梁悦秋

统 稿：吴敏俐

出版说明

依据国家教育部 [2005] 1 号文件和国务院 [2005] 35 号文件《关于大力发展职业教育的决定》的精神, 结合我市经济发展和就业人才市场的需求、职业教育快速发展的需要及中等职业学校教育教学改革的实际情况和“双证”课程改革的实验, 我们组织部分教研专家和骨干教师编写了数学、语文、英语、德育、体育与健康、计算机基础等六大类系列课程改革实验教材, 供中等职业学校“双证”课程改革实验和就业方向的学生使用。本系列教材的出版, 旨在以教材改革为载体, 推动我市职业教育课程体系的改革与创新, 进一步整体提升教育教学质量。

教材编写的特色:

一、突出职业教育特点

教材编写坚持“以服务为宗旨, 以就业为导向”, 遵循“必需、够用、适度”的原则, 把握学生适应学习的实际水平和接受程度, 锁定高素质劳动者就业必需的知识和能力, 拓展适应今后继续发展的空间。

二、注重基础性和实用性

教材理论知识编排定位在必需的、能够转化为实际应用与操作能力的基础平台上; 内容选择贴近学生实际生活, 难易程度贴近学生实际能力和接受水平, 能力培养贴近学生就业素质发展需要。

三、重视趣味性和可读性

依据和遵循学生阅读和学习心理需求、兴趣习惯，教材编写在形式上体例灵活、版式新颖、图文并茂，力求充分调动学生的学习兴趣，引发学生学习教材的欲望，从而使学生获得最佳的学习效果，取得令人满意的成绩。

本系列教材在编写过程中得到沈阳市教育局相关领导的具体指导，得到各中等职业学校领导、老师的大力支持和热情帮助，在此一并表示感谢。

本系列教材是在职业教育发展的新条件、新要求下进行的一种尝试，由于时间短，编写水平有限，难免存在一些不足之处，敬请有关专家和中等职业学校的师生提出宝贵的修改意见，让我们共同为职业教育教材建设做出贡献。

沈阳出版社

2006年5月

编写说明

为了贯彻教育部职成司《关于加强中等职业学校心理健康教育的意见》的精神，做好全省中等职业学校学生心理健康教育工作，努力建设一支具有较高理论水平、专业知识和技能的中等职业学校学生心理健康教育工作队伍，全面推动中等职业学校学生心理健康教育工作的深入开展，我们组织省内有关中等职业学校专家、教师，编写了中等职业学校心理健康教育教师培训用书。

教师是一种崇高的社会职业，被誉为“人类灵魂的工程师”，现代教师不仅要承担传道、授业、解惑的重任，还要担当起对学生进行心理健康辅导的责任。所以教师就必须了解影响学生心理健康的有关知识，掌握对学生进行心理健康辅导的必要技能。

编写本书的具体目标是：全面提高中等职业学校教师的心理素质，提高教师的心理健康水平，培养教师处理现实生活和适应教师职业所必需的心理品质；让教师掌握必要的心理保健知识，增强心理保健意识，提高心理保健能力，为教师自身未来职业发展奠定基础；针对目前中等职业学校教师在职业活动中所遇到的热点问题展开讨论、提出建议，旨在为教师创造优化的工作氛围。

为了完成上述目标，我们在编写本书过程中贴近教师实际生活，从教师的职业心理角色入手，以解决教师面临的现实心理困惑为出发点，以预防教师未来职业生活和个人生活中的心理问题

为切入点，全面提高中等职业学校教师的心理健康水平和心理保健能力。

本书包括教师的心理健康、教师的心理角色、教师的职业压力与应对、教师与学生的交往、教师对学生的职业指导、教师对学生心理健康的指导、教师的人格魅力等七个部分，以中等职业学校教师为例，将理论和实际有机地结合起来，内容上力求针对性强、突出常识性和指导性，形式上力求新颖、灵活、创新。

本书在编写过程中得到辽宁省基础教育研训中心、辽宁省城建学校、沈阳市电力学校和省内部分心理健康教育专家的支持和帮助，在此一并感谢。由于本书编写时间短，水平有限，可能有不足之处，敬请广大中等职业学校教师提出宝贵意见，使本书适应性更强、更完善。

编者

2006年5月

目 录

第一讲 教师的心理健康	1
心理教师手记	1
理论阐述	2
一、教师心理健康概述	2
二、教师心理健康的标准及表现	5
三、教师心理健康问题的表现及成因	11
四、教师的心理卫生和心理保健	22
第二讲 教师的心理角色	28
心理教师手记	28
理论阐述	29
一、教师心理角色的涵义及功能	29
二、教师角色的分类	30
三、教师扮演的角色	32
四、教师角色冲突	36
五、教师角色调适	42
热点聚焦	44
一、中等职业学校的课改后,教师的角色发生怎样的 变化	44
二、班主任应该是怎样的角色	49
案例一	52

案例二	54
第三讲 教师的职业压力与应对	58
心理教师手记	58
理论阐述	59
一、教师职业压力的定义	59
二、压力与压力源	60
三、教师职业压力的危害	63
四、教师职业压力的应对	66
热点聚焦	70
缓解压力的自我训练方法	70
案例一	80
案例二	83
第四讲 教师与学生的交往	87
心理教师手记	87
理论阐述	88
一、交往的意义	88
二、印象形成与心理效应	89
三、影响师生交往的因素	97
四、交往技巧	105
热点聚焦	108
一、教师如何运用批评和惩罚的原则	108
二、如何指导学生正确面对老师的“亲疏不一”的 现象	109
三、指导学生如何正确面对老师的误解	110
案例一	111
案例二	113
第五讲 教师对学生的职业指导	116
心理教师手记	116

理论阐述	117
一、职业与个性——职业性向的培养	117
二、求职与实习——职业生涯的起步	130
热点聚焦	143
一、学生求职前应做好哪些心理准备	143
二、怎样引导毕业生适应工作新环境	145
案例一	146
案例二	148
第六讲 教师对学生心理健康的指导	150
理论阐述	150
一、中职学生的心理健康	150
二、中职学生的心理辅导途径	153
三、中职学生的常见心理问题及相应指导	163
第七讲 教师的人格魅力	174
理论阐述	174
一、教师的人格	174
二、人格类型理论	177
三、教师的健康人格	182
四、教师的人格魅力	185
主要参考文献	198

第一讲 教师的心理健康

心理教师手记

在校园里，提到心理健康，人们往往只想到对学生的心理健康教育问题。其实，随着素质教育的不断深入和全社会对心理健康问题关注度的不断提高，教师的心理健康问题也逐步地凸显出来。特别是中小学教师心理健康问题，越来越受到社会各方面的重视。

教师是被称为“园丁”和“人类工程师”的特殊职业，承担着教育和培养学生的责任。美国一位著名的教育心理学家曾经说过：作为一位教师，他的言行要么是帮助人，要么就是伤害人；他对学生产生的作用是巨大的，这种作用抑或是正向的，抑或是负向的。他强调，教学的成功和失败，教师是决定性的因素。并进一步认为，教师个人采用的方法和每天的情绪，是形成学习气氛和情景的主因；身为教师，他具有极大的力量，能够让孩子们活得愉快或悲惨；他可以是制造痛苦的工具，也可以是启发灵感的媒介。这位专家的观点，既深刻又形象，具体地揭示了教师与学生健康成长的密切关系。由此可以确认，教师的心理健康状态如何，不但影响教师本人的工作和生活，而且还会对学生的心理和行为产生直接的影响，进而影响学生的健康成长。也正是因为如此，教师职业与其他职业相比，不但要与其他职业者一样承担

具体的职业责任，而且还承担相当大的社会责任，所以相对来说教师所承受的外在压力更大，影响心理健康的危险也更多。因此，加强对教师心理健康问题的研究，努力提高教师的心理健康水平十分重要。它不但应当成为相关理论工作者的重要研究课题，也应当成为各级教育行政部门特别关注的一个工作重点。

理论阐述

一、教师心理健康概述

1. 心理健康

我们要了解什么是教师的心理健康，首先就要了解一般意义上的心理健康。

心理健康问题是在近些年才在我国被广泛认识的。其实，心理健康作为人的健康重要指标早已在国际社会受到广泛和高度的关注。早在上世纪中叶，相关的国际机构就已经普遍地认定，人的健康是一种身体上、精神上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱现象，把人的心理健康提到了一个很重要的位置。世界卫生组织曾提出过十分具体的人类健康标志，11项标志中有5项是心理方面的要求，可见心理健康对人的健康的重要性。这些都体现了社会对心理健康的重视程度。

那么，什么是心理健康呢？我们知道心理是人的大脑对客观现实所产生的感觉、知觉、思维和情绪等的反映过程，所以心理健康应当是人对客观事物不同的认识、情感、意志等心理过程以及所体现出来的不同的能力、性格等心理特征。不过到目前为止，在理论上对心理健康这个概念还没有一个具体和确定的定义。1946年国际心理卫生大会将心理健康定义为：个人在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。具体表现为：身体、智力、情绪十分协调；

适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

此外，人们还从不同的方面对心理健康进行解释。有人认为，心理健康是人们对环境能高效而愉快地适应；也有人认为，心理健康是一种积极、丰富而持续的心理状态，在这种状态下适应良好，具有生命活力，能充分发展其身心潜能而绝非仅仅没有心理疾病；还有人认为，心理健康表现为积极性、创造性和人格统一，有行动热情和良好的社会适应能力。较普遍的观点认为，心理健康是能够充分发挥个人的最大潜能，以及妥善处理 and 适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。

不管是什么样的解释，心理健康总体上包括两层含义：一是个人与绝大多数人相比，其心理功能是正常的，无心理疾病；二是能积极调节自己的心理状态，顺应环境，能有效地富有建设性地完善个人生活。

基于以上观点，对一般意义上的心理健康，我们可以概括地理解为：个人在适应环境过程中，生理、心理和社会性方面达到协调一致，保持一种良好的心理功能状态。

2. 教师心理健康定义及特征

(1) 教师心理健康的定义

心理健康是一个人的心理结构和心理发展的综合体现，它同时具有自然和社会的双重属性。心理健康的自然属性主要是基于个体遗传、个人性格以及个人生理因素对个体心理形态的影响；而心理健康的社会属性则体现为个体所处的社会环境包括家庭环境因素对其心理形态的影响。社会环境有不同的种类之分，其中包含有职业环境，而且职业环境在各种社会环境因素中对个体心理健康形态的形成影响最大。因此，我们可以就特定的职业环境影响和职业要求而形成的某职业群体共同的与其职业要求相对应的心理健康形态进行分类，划分出各类职业的心理健康定义、特

征、甚至标准。

作为教育工作者，教师是一种职业。依据职业要求和职业环境影响与心理健康的关系，教师的心理健康应该定义为：教师职业要求范围内教师对其职业要求适应的心理机能状态。结合一般的心理健康定义，可具体表述为：教师在履行其职责时或是在担当教师角色的过程中所表现出来的生理、心理、智力以及社会性等方面所达到的协调程度和持续的心理机能状态。

(2) 教师心理健康的特征

教师心理健康具有以下几个特征：

①一般性和职业性统一的特征。这里的一般性是指一般意义上的个人所具有的心理健康形态；职业性是指职业教师在承担教师角色过程中受职责要求和职业影响所形成的特有的心理健康形态。教师一方面在承担教师角色的过程中受到职责要求和职业影响，自然就会形成作为教师所特有的一种心理健康形态；另一方面，教师又是生活在普遍社会上的普通的人，他们又具有一般意义上的个人所具有的心理健康形态。这两种形态的统一，就是教师一般性和职业性心理特征的统一。实际上，任何一种职业性的心理健康通常都具有这种一般性和职业性统一的特征，其差异主要是由于各职业特殊要求所产生的影响力和约束力不同而产生的各种职业心理健康的成因以及职业行为上的具体表现不同。

②个体性和群体性统一的特征。这里的个体性是指个体教师在承担教师角色过程中的独特的心理健康形态；群体性是指一定范围内的教师群体在特定小环境影响下所形成的共同的或是倾向性的心理健康形态。这里所说的教师群体不是泛指相对其他职业的职业教师整体，而是相对教师这个整体而言的、在特定小环境影响下和一定范围内形成的具体群体，是大群体中的小群体。如某一专业学校的教师群体，某一学校的某一专业或某一学年组的教师群体等等。这种由个人特质形成的个体心理特点和由某一特

定的共同环境影响而形成的群体性心理反映的统一，也可以被认为是教师的心理健康特征之一。

我们现在对心理健康问题的研究，通常都是着眼于个体的心理结构和心理发展变化，虽然偶然能见到对某一职业群体心理健康问题的研究，但也都是着眼于职业群整体，而很少有对具体小群体的研究。目前，对教师心理健康的研究逐渐增多，但也鲜见对小环境下的教师小群体心理问题的探讨。其实，这种小环境下的教师小群体心理形态的存在相当普遍，对相对范围内的教育或教学活动影响很大，因此有必要加以关注和研究。

③相对稳定和发展变化相统一的特征。这里所谓的相对稳定，一方面是指人的心理特征和状态具有相对持续性的特点。另一方面则是针对教师所面对的教育对象——学生而言的。在教育体系内研究心理健康问题主要是面对在校学生的心理健康教育。由于在校学生正处在生理发育期，心理仍处在成长阶段，心理结构尚不完整。而教师在生理上已经完全发育，同时又受过系统的教育，具有相当的生活、工作等的实践经历和经验，相对在校学生或其他群体，其心理形态比较稳定。同时，由于心理形态主要是受外部环境影响的，所以教师的心理形态也就必然会随着外部环境的变化而不断地发展变化。这就使教师心理健康具有了相对稳定和发展变化相统一的特征。

其实，任何一种职业性的心理健康其心理结构和心理过程本质上都是一样的，也都具有上述的一些特征。所不同的是，由于职业的差别，不同的职业健康形态会通过具体的、不同形式的行为反应载体显示出不同形式上的特征。

二、教师心理健康的标准及表现

1. 综合的标准及表现

既然心理健康已经成为一种客观形态，就应当有一个能够评

价这种形态的客观标准。目前，评价一般意义上的心理健康标准比较完整，也已经有了被社会普遍认同的标准体系。但是对教师心理健康问题的研究还不够深入，评价教师心理健康的标准也就不够完整，更没有一个公认的或是比较权威的评价体系。就心理健康的本质特性而言，任何一种职业性的心理健康，其心理结构和心理发展过程在本质上都是一样的。因此，对教师心理健康标准的考察，大多是借助于一般的心理健康标准，将一般的心理健康标准同教师的职业要求和职业标准结合起来。教师心理健康标准大致有以下几个方面：

(1) 认知能力正常

人的认知能力通常被认为是观察力、注意力、记忆力、想像力、思维能力、创造能力和实践活动能力等的综合，具体包括在经验中学习或理解的能力、获得和保持知识的能力、迅速而成功地对新情境作出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。作为教师，正常的认知能力是进行学习、生活和工作的基本心理条件，也是适应周围环境变化所必需的心理保证。

衡量一个教师的认知能力是否正常，关键在于其是否正常、充分地发挥了自我效能，即是否有强烈的求知欲，是否能积极地参加教学活动并有创造性。教师认知能力具体可表现为：

①对宏观趋势有比较准确的认识和把握的能力，能确保自己面对任何形势变化都有充分的心理和能力准备，有可行的应对办法。

②对先进教育理念和先进教育方法有较快的认识和接受能力，并能积极运用于教学实践。

③对教学内容有比较透彻的理解能力和充分的发挥能力，在教学内容和方法上不但可以满足一般的要求，而且有比较强的创新能力。

④有自觉自我完善的能力，有浓厚的学习兴趣和强烈的求知