

教师心理健康与自我调适

JIAOSHIXINLI JIANKANG ZIWOTIAOSHI

主编 郭瞻予

陕西师范大学出版社

教师心理健康

ZIWOTIAOSHI
自我调适

JIAOSHIXINLIJIANKANG

主 编

郭 瞻 予

副主编

王 岚

李 风 山 李 伟

刘 晓 军

常 峰

陕西师范大学出版社

图书代号 JY5N1087

策划编辑 陈洪庆

责任编辑 屈炳耀

封面设计 锦上添

图书在版编目(CIP)数据

教师心理健康与自我调适 / 郭瞻予著. —西安: 陕西
师范大学出版社, 2005.10

ISBN 7-5613-3275-0

I. 教… II. 郭… III. 教师心理学 IV.G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 118819 号

教师心理健康与自我调适

出版发行 陕西师范大学出版社

社 址 西安市陕西师大 120 信箱(邮政编码: 710062)

网 址 <http://www.snuph.com>

经 销 新华书店

印 刷 北京市艺辉印刷有限公司

开 本 787 × 1092 毫米

印 张 12.5

版 次 2005 年 10 月第 1 版

字 数 238 千字

印 次 2005 年 12 月第 1 次

定 价 16.00 元

目 录

专题一 解读:心理健康与教师心理健康

- 话题一 健康与教师心理健康 (2)
- 话题二 中小学教师心理健康的现实困境 (9)
- 话题三 教师心理健康的保健 (18)
- 话题四 教师心理健康教育 (33)

思考题 (38)

专题二 优化:教师的心理品质

- 话题一 教师的认知过程 (40)
- 话题二 教师的情感发展 (52)
- 话题三 教师的意志训练 (66)
- 话题四 教师的个性培养 (74)

思考题 (81)

专题三 调适:做一个受欢迎的教师

- 话题一 教师的职业特点及品质 (83)
- 话题二 维护教师的人际关系 (94)
- 话题三 调整教师的角色心理 (109)
- 话题四 完善教师的教学心理 (116)

思考题 (127)

专题四 矫正:直面压力、消除倦怠,做一名韧性十足的教师

- 话题一 聚焦教师职业压力 (129)
- 话题二 消除教师职业压力 (135)
- 话题三 教师的职业倦怠 (147)
- 话题四 教师职业倦怠的防治 (154)

思考题 (164)

专题五 健全教师人格、完善教师心理咨询与训练

- 话题一 塑造健全的教师人格 (166)
- 话题二 教师的心理咨询 (175)
- 话题三 教师心理的综合训练 (186)

思考题 (193)

主要参考文献

后记

专题一

解读：心理健康与教师心理健康

拥有健康的身心是教师从事教育教学工作的基本保障。教师的职业特点决定教师必须具备健康的心理素质，身体和心理的健康是做教师的基本要求。教师的心理健康直接影响其教育教学工作的效果，影响着学生的身心健康。因此，身心健康是教师应具备的素质，是做好教育教学工作的重要保障和有力支撑，是素质教育的一个重要组成部分。



话题一 健康与教师心理健康

开题小语

健康对于个人来说，乃是事业成功之本，幸福之源。在现代社会，人们越来越认识到健康的重要性。但是，人们对健康概念及健康标准，对教师心理健康的理解还缺乏科学的认识。因此，有必要对健康概念和教师的心理健康作一个科学的诠释。

理论对话

曾几何时，我们一直以“传道、授业、解惑”作为教师职业的标准；以“太阳底下最光辉的职业”作为从事教师工作的骄傲；以“燃烧自己，照亮别人”作为赞美教师人格最经典的语言。然而，在赞美教师的职业伟大和人格魅力的时候，我们更应关心教师的身心健康。教育事业是育人的事业，教育要培养具有身心健康的人才，而培养人才的教育者更应具有健康的心理，只有这样才能完成教书育人的神圣使命。在提倡全面素质教育的今天，教师的身心健康尤为重要，教师的心理健康水平直接影响着学生健康心理的塑造和提高。

一 健康与心理健康

※ 案例展示

你感到紧张了吗

繁忙的工作与生活，你感到紧张了吗？这种紧张是否会危害你的身体，是否需要心理调节？请完成下面的测试。回答时用“有”或“无”作答。

- (1) 平时不知为什么总觉得心慌意乱，坐立不安。
- (2) 晚上思虑各种问题，不能安寝，即使睡着，也容易惊醒。
- (3) 早晨起床后，觉得头昏脑涨，爱静怕动，情绪消沉。
- (4) 想要看到的東西，当时不能看到就感到心中不舒服，闷闷不乐。
- (5) 有一件小事，始终萦绕在脑海里，整天思索。
- (6) 处理问题主观性强，情绪急躁，态度粗暴。
- (7) 听到左邻右舍家中的噪音，感到焦躁发慌，心悸出汗。



- (8) 即使是读书看报也不能专心致志,往往心中想什么自己也搞不清楚。
- (9) 经常同学生或家人发生争吵。
- (10) 突然发生意外,就失去信心,显得焦虑紧张。
- (11) 离开家去上班的时候,总觉得精神不佳,有气无力。
- (12) 一回到家,就感到许多事情不称心,暗暗烦躁。

如果回答“有”的题目在3题以内,属心理正常;如果在4~7题之间,为心理轻度紧张,需要进行一些自我调节的措施;如果在8题以上,则需要警惕是否患有“现代心理紧张症”,最好去医院做健康检查或进行心理咨询。

※ 观点解读

(一) 什么是健康

早在20世纪30年代,美国健康教育专家鲍尔和霍尔(Bauer. W. W. & Hull. H. G.)等就指出:“健康就是人们身体、心情和精神方面都自觉良好,精力充沛的状态。”1947年世界卫生组织(WHO)在其宪章中指出:“健康不仅仅是免于疾病和虚弱,而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”这一概念改变了以往健康仅指无生理功能异常,免于疾病的单一概念,明确、概括地指出了人们生命活动过程中生理、心理、社会行为等多方面的要求,并在1978年初级卫生保健大会所发表的《阿拉木图宣言》中加以重申:“健康不仅是疾病与体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”该《宣言》进一步提出:“健康是基本人权,达到尽可能的健康水平,是世界范围内的一项最重要的社会性目标。”1989年,世界卫生组织给“健康”下了这样的定义:“身体无疾病不虚弱,心理无障碍,良好的人际关系和社会适应能力,只有这三方面的状态都达到良好时,才是完全意义上的健康。”

(二) 什么是心理健康

所谓心理健康就是人的内心世界与客观环境的一种平衡关系,是自我与他人之间的一种良好关系的维持,即不仅是自我安定感和安心感的获得和确保,还要自我实现,具有为他人的健康服务的能力。我们可以从如下两个方面来理解心理健康的概念。首先,应当理解心理健康具有广义和狭义之分。广义的心理健康以促进人们的自我心理调节,发挥更大的心理效能为目标。心理健康的人能够不断地提高自己的心理健康水平,使自己的认识、情感、意志、个性等方面都达到较好的适应状态。人际关系和谐、意志品质良好的人能更好地适应社会生活,充分发挥自己的潜能,更有效地为社会和人类作出贡献。狭义的心理健康主要指没有心理疾病和行为障碍。我们现多指广义的心理健康。其次,应该了解心理健康的



两层含义:

其一,没有心理疾病,这是心理健康最基本的条件,如同身体没有疾病是身体健康最基本的条件一样。

其二,具有一种积极发展的心理状态,这是心理健康最本质的含义,它意味着消除一切不健康的心理倾向,使一个人的心理处于最佳状态。

总而言之,心理健康是指一种合乎某种社会水准的行为。即一个心理健康的人,其个体必对自我持肯定的态度,能自我认知,明确认识自己的潜能、长处和缺点,并发展自我;认知系统和环境适应系统能保持正常而有效率;在自我发展上与人和谐方面均能兼顾;在本能、自我与超越自我之间能平衡发展,且能面对问题,积极调适,而不依赖消极的心理防卫。

※ 思维拓展

心理健康对每一个人的生活都很重要,请你阅读下面这篇短文后谈谈你今后选择怎样的屏障呵护自己的身心健康。

格言——心理保护的屏障

人生在世,风云莫测。激烈的竞争,感情的困扰,亲朋的离合,疾病的折磨,甚至不被理解,不被承认,都会造成心理的伤害。轻则情绪压抑,重则精神崩溃,生命之厦随之倾倒。《红楼梦》里的林黛玉、台湾的三毛,都是由于情感过于激烈,心灵严重失衡而过早地告别了人世。这样的例子自古至今屡见不鲜。

要避免心灵的伤害,最重要的是加强自身修养,树立一种坦荡、豁达的人生观。然而这并非易事。对此,笔者体会最深的是,学习、领悟、熟记格言,用格言筑起一道心理屏障,以抵御来自各方面的“外伤”和“内伤”。

格言、名言、成语、谚语,是人类智慧的结晶,思想的火花。它形象生动,富有哲理,耐人寻味,千百年来广为传诵。幼时,老师用“一寸光阴一寸金,寸金难买寸光阴”,“少壮不努力,老大徒伤悲”来告诫我好好学习,不要虚度年华。步入社会,“吃一堑,长一智”,则让我咀嚼出“害人之心不可有,防人之心不可无”的苦涩味来。随着阅历和学识的增长,那些古今中外的名言警句更让我受益无穷。每当那些可能伤害心灵的恶性刺激向我逼近时,我都能信手拈来几条,反复品味,然后从从容容地走过人生的沼泽地。

人生路上有许多选择,不少人因错失良机而抱憾终生。而此时你应当深知“失之东隅,收之桑榆”,“鱼与熊掌不可兼得”的道理,而不去吃“后悔药”。当你被生活所欺骗,或受到了极不公正的待遇时,如果耳边响起了普希金的“假如生活欺骗了你……相信吧,快乐的日子就会到来”的诗句时,心里自会坦然不少。当你与同事关系到了山雨欲来、剑拔弩张的境地时,一句“忍一时风平浪



静,退一步海阔天空”,即可化干戈为玉帛,而不再怒发冲冠、血压升高了。当你交友不慎而卷入感情的漩涡里,“天涯何处无芳草”又使你步入“柳暗花明又一村”……

从格言中汲取精神力量而获得极大成功者不乏其人。有一位老干部,在那个是非颠倒的年代,身陷囹圄,蒙冤受屈 20 载。他就凭“恶有恶报,善有善报”这句妇孺皆知的金玉名言支撑自己,终于重见天日,至今虽 89 岁高龄,仍能为社会作出贡献。有一位朋友,正值事业顶峰时期患了肺癌,他每天默念着“失去了勇敢就失去了一切”(卢梭语),“教他如何生活,不要教他如何躲避死亡”(歌德语),使他成功地闯过了手术关、化疗关,不仅战胜了病魔,在事业上也获得了成功。

“心安茅屋稳,胃好菜根香。”朋友,当你在感情的激流中煎熬时,当你忍痛吮吸着流血的伤口时,当怨恨、恐惧、焦虑、嫉妒向你袭来时,请你撷取格言中那一朵朵智慧之花来慰藉你的心灵吧!那样,你就能“不管风吹浪打,胜似闲庭信步”!

(许永付)

二 教师心理健康的标准

※ 案例展示

心理健康的 8 条标准

你了解心理健康的标准吗?我国学者王登峰(1992)提出了心理健康的 8 条标准:

(1) 了解自我,悦纳自我。一个心理健康的人能体验到自己的存在价值,既能了解自己,又能接受自己,具有自知之明,既能对自己的能力、性格、情绪和优缺点作出恰当、客观的评价,又不会对自己提出苛刻、非分的期望与要求,对自己的生活目标和理想能正确定位,因而对自己总是满意的;同时,努力发展自身的潜能,即使对自己无法补救的缺陷,也能安然处之。

(2) 接受他人,善与人处。心理健康的人乐于与他人交往,不仅能接受自我,也能接受他人、悦纳他人,能认可别人存在的重要性和作用;能为他人所理解,为他人和集体所接受;能与他人相互沟通和交往,在生活的集体中能融为一体;既能在与挚友团聚之时共享欢乐,也能在独处沉思之时无孤独之感。在与他人相处时,积极的态度(如同情、友善、信任、尊敬等)总是多于消极的态度(如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等),因而在社会生活中具有较强的适应能力和较充足的安全感。



(3) 热爱生活, 乐于工作。心理健康的人珍惜和热爱生活, 积极投身于生活, 在生活中尽情享受人生的乐趣。他们在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智, 并从工作的成果中获得满足和激励, 把工作看作是乐趣而不是负担。他能把工作过程中积累的各种有用的信息、知识和技能存贮起来, 便于随时提取使用, 以解决可能遇到的新问题, 能够克服各种困难, 使自己的工作更有成效。

(4) 面对现实、接受现实, 适应现实、改变现实。心理健康的人能够面对现实、接受现实, 并能够主动地去适应现实, 进一步地改造现实, 而不是逃避现实。对周围事物和环境能作出客观的认识和评价, 并能与现实环境保持良好的接触。既有高于现实的理想, 又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望。他对自己的能力有充分的信心, 对生活、学习、工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。

(5) 能协调与控制情绪, 心境良好。心理健康的人愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占据优势, 虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极的情绪体验, 但一般不会长久。他能适当地表达和控制自己的情绪, 喜不狂、哀不伤, 胜不骄、败不馁, 在社会交往中自尊自重; 对于无法得到的东西不过于奢求, 争取在社会规范允许的范围内满足自己的各种要求; 对于自己能得到的一切感到满足, 心情总是开朗的、乐观的。

(6) 人格和谐完整。心理健康的人, 其人格结构包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面能平衡发展。人格即人的整体的精神面貌能够完整、协调、和谐地表现出来。思考问题的方式是适中和合理的, 待人接物能采取恰当灵活的态度, 对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应, 能够与步调合拍, 也能与集体融为一体。

(7) 智力正常。智力正常是人正常生活的最基本的心理条件, 是心理健康的主要标准, 智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力和操作能力的综合。

(8) 心理行为符合年龄特征。在人的生命发展的不同年龄阶段, 都有相对应的不同的心理行为表现, 从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的人具有与同年龄段的大多数人相符合的心理行为特征, 一般都是心理健康的表现。

※ 观点解读

一般人的心理健康标准我们已经了解了, 那么教师的心理健康标准是什么呢? 教师职业的特殊性决定了教师心理健康的标准除了要符合一般人的标准外, 还要符合他所从事的职业。俞国良教授在《北京大学学报》2001年第1期撰文中写道, 教师心理健康应具有以下标准:

(一) 对教师角色的认同

热爱教育工作, 勤于教育工作, 能积极投入到工作中去, 将自身的才能在教



育工作中表现出来并由此获得成就感和满足感,以免除不必要的忧虑。

(二) 有良好和谐的人际关系

能做到:

- 了解交往双方彼此的权利和义务,将相互之间的关系建立在互惠的基础上,个人的思想、目标、行为能与社会要求相互协调。
- 能客观地了解和评价别人,不以貌取人,不以偏概全。
- 与人相处时,尊重、信任、赞美、喜悦等正面态度多于仇恨、疑惧、妒忌、厌恶等反面态度。
- 积极与他人进行真诚沟通。教师良好的人际关系在师生互动中表现为师生关系融洽,教师能善于领导学生,能够理解并乐于帮助学生,不满、惩戒、犹豫行为较少。

(三) 正确地了解自我、体验自我和控制自我

对现实环境有正确的感知,能平衡自我与现实、理想与现实的关系。在教育活动中能做到:

- 根据自身的实际情况确定工作目标和个人抱负。
- 具有较高的个人教育效能感。
- 在教学活动中进行自我监控,并据此调整自己的教育观念,完善自己的知识结构,作出更适当的教学行为。
- 能通过他人认识自己,学生及同事的评价与自我评价较为一致。
- 具有自我控制、自我调适的能力。

(四) 具有教育独创性

在教学活动中不断学习,不断进步,不断创造。能根据学生的生理、心理和社会性特点富有创造性地理解教材,选择教学方法,设计教学环节,使用教学语言,布置作业等。

(五) 在教育活动和日常生活中均能真实地感受情绪并恰如其分地探制情绪

由于教师劳动和服务的对象是人,因此情绪健康对于教师而言尤为重要。能做到:

- 工作中保持积极乐观的心态。
- 不会将生活中不愉快的情绪带入课堂。
- 冷静地处理课堂情境中的不良事件。
- 克制偏爱情绪,一视同仁地对待学生。



· 不会将工作中的不良情绪带入家庭。

由此可见，教师心理健康的标准要高于普通人的标准，这是由教师的职业特点所决定的。同时也说明，从事教师工作，必须要有良好的心理品质。

※ 思维拓展

教师，为了工作付出很多很多，他们很少有时间和精力做自己想做的事情。其实这很不公平，读了“老师，要会享受生活”一文，你认为我们应该怎样去“享受生活”才能使自己的生活更精彩？

老师，要会享受生活

教师是人类灵魂的工程师，是太阳底下最光辉的职业。有许多人为自己走上教育岗位而陶醉，把满腔的热血、亮丽的青春都献给了教育事业，“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”。无私奉献、无怨无悔，成了老师默默追求的信条。老师的眼里只有学校、学生、作业，看不到自己，淡漠了亲情，教师成了清心寡欲的超凡脱俗者。深夜凄风孤灯中朦胧定格的是教师批阅作业的身影，吊针刚拔下血渍未干就匆匆上班的是教师……确实，伟大的教育事业需要老师赤诚的烧烤，需要老师血汗的浸润，否则，难以撑起冉冉上升的教育！

但是，老师，你不是圣人，你也有丰富的情感。你生来不只是吃苦、受累，你要会享受生活！

会享受生活，就要把自己看作是一个有血有肉、有情有义的人；就不会只把自己看作是凄苦燃烧、耗尽最后一滴泪的蜡烛；就不会把自己看作是蠕动着身躯、痛楚地抽完最后一根丝的春蚕；就会追求快乐的教育，享受教育的快乐！

会享受生活，就会关注丰富多彩的生活，就会感受生活的斑斓，而不会循环涂沫教室—办公室—宿舍单调至极的运行轨迹。月光的朦胧、泉水的叮咚、交响乐的优雅、足球场的呐喊……就会融进你的生命！

会享受生活就要会思考。老师不能做机械的操作工，要力求主动地、创新地工作。“捧着一颗心来”，“捧”来的应该是激情、理想；“不带半根草去”，无用的杂草，“带”去有什么用？带着丰富的感受，带着沉甸甸的思索才有价值。

会享受生活就能还给学生真实的生活，这样，才能培养学生“面对一丛野菊花而怦然心动的情怀”，就会呵护孩子的情感，就能关爱孩子的生命，教育才不会是驯兽式的冷酷，你关注的目光才会在孩子的心灵升起灿烂的太阳！

要享受生活就要珍惜、善待自己，敬畏生命，用生活点燃生命，力求自己“生如夏花之绚烂，死如秋叶之静美”。

美好的生活属于每个人。

老师，用你的热情、用你的快乐亲切地拥抱生活吧！



话题二 中小学教师心理健康的现实困境

开题小语

近年来，人们越来越认识到知识的重要性，家长对孩子的期望值也普遍提高；随着课程改革、教材改革、教育体制改革的逐步开展，提高教师素质也被提上了日程。然而，由于教师教学任务重，升学压力大，竞聘激烈，工作超负荷等因素导致目前中小学教师不同程度地存在心理健康的问题。认识、分析、研究中小学教师心理健康的现实困境也就成了迫在眉睫的问题。这一话题主要介绍教师心理问题的四大症状和教师心理问题的不良表现，认真分析影响教师心理健康的因素。

理论对话

近几年来，社会发展日新月异、教育改革波澜壮阔、新课程实施逐步深入，这虽为学生的全面发展、创新能力的提高带来了不可估量的影响，但也给教师的工作和生活增加了一定的压力。处理不好，必然导致教师的身心健康受损。我们只有认真分析、挖掘教师在新形势下所面临影响自身心理健康的不利因素，才能使他们提高工作效率和生活质量，形成较强的心理健康教育能力。

一 教师心理问题四大症状

※ 案例展示

一份值得深思的调查

辽宁省1999年的一项检测结果表明：有51.23%的教师存在心理健康方面的问题，其中32.18%的教师属于轻度心理障碍，主要表现为有时失眠健忘、情绪不定、内心焦虑、行为偏执、对人对己要求比较苛刻等；16.56%的教师属于中度心理障碍，表现为经常有上述症状；2.49%的教师已构成心理疾病。1993年，王玲曾对广州和澳门两地区184名中小学教师心理健康状况及影响因素进行了调查研究，结果发现，与国内SCL-90常模比较，两地教师身心健康状况比普通人要差一些。主要表现在强迫症状、人际关系敏感、焦虑、恐惧、躯体化症状等方面。

摘自：章永生，教育心理学，河北出版社

※ 观点解读

当前对中小学教师心理健康存在的问题有许多研究，对于问题存在的程度和表

现也有不同的说法。俞国良教授曾经在浙江萧山对教师心理问题进行过5年时间的实证调查和研究,并多次发表文章论述教师心理健康问题。在研究中,他总结出了教师心理问题的4大症状:

(一) 生理—心理症状

表现为抑郁,精神不振,对学生漠然冷淡,焦虑,对外界担心和过分忧虑,有说不出原因的不安感,无法入睡等;一些人表现为不关心身边的事情,但是对以后可能发生的事却忍不住担忧。在抑郁和焦虑心态中,常常还会出现身体症状,如失眠、无食欲、咽喉肿痛、腰部酸痛、恶心、心跳过速、呼吸困难、头疼、眩晕等。

(二) 人际关系症状

教师心理不健康会直接影响其人际关系。教师既是学生的老师,也可能是一家长,要做家庭主要事务的承担者和社会的模范公民。但很多教师缺乏时间进行自我心理调节,一旦心理出现问题,极容易在人际关系中表现出不适应。如有些教师在与他人的交往中沉溺于倾诉自己的不满,没有耐心听取他人劝告和建议,拒绝从另一个角度看问题;有的教师则表现出攻击性行为,比如,冲家人发脾气、体罚学生等。

(三) 职业行为症状

教师心理不健康,受害最大的是学生。这种症状在职业上主要表现为:逐渐对学生失去爱心和耐心,并开始疏远学生,备课不认真甚至不备课,教学中缺乏新意,讲课乏味;对教学中出现的问题小题大做,出现过激反应,处理方法简单粗暴,甚至体罚、打骂学生;有的教师则缺乏责任感,对学生中出现的问题置之不理,听之任之。

(四) 教师的职业倦怠

这是教师中出现最多的问题,教师在教书生涯中面对的常常是同样年龄的孩子,做着带有一定重复性的工作,如何克服自己的倦怠,保持对学生的热情和爱心,对每一位教师都是一种考验和挑战。

※ 思维拓展

读了下面几则消息,你有何感受?

据报载,中科院对全院在职及离退休职工死亡状况调查显示,1991年1月至1996年底,在职科学家死亡年龄平均为52.23岁,加上离退休人员,平均死亡年龄仅为63.33岁,低于北京市1996年人均寿命的73岁。国家体委科研所调查显



示,中关村知识分子平均死亡年龄为 53.34 岁,比 10 年前的同样调查研究结果提前了 5.18 岁。河北某县调查也显示,1996~1997 年度有 1/3 的教师在退休前后 3 年内逝去。

为何在物质生活迅速提高的今天,竟有如此多的知识分子英年早逝呢?

二 教师心理问题的不良表现

※ 案例展示

忧郁的班主任

魏某刚分到某中学当老师,立即被分派到一个“恶名昭彰”、“恶质学生”最多的班级担任班主任。她心理非常不平衡,觉得教务组的同事怎么可以这样欺负一个新来的老师,把大家都不想教的班级硬生生地派给她,而且事前完全没有和她商量过;另一方面,她也着实担心自己没有能力应付那群可怕的学生,接下来的日子可能会被他们整垮。魏老师虽然有满腹的怨恨和恐惧,却没有能力改变任何既定的事实,加上其他同事都只求自保,根本不可能帮助她,跟她交换班级,于是愈想心情愈差,忧郁的情绪不断加深。

如果魏老师长期处于这种情绪低落、心境不佳的状态之中,久而久之,不能控制自己的不良情绪,她与学生之间的关系反而会越来越糟,还极有可能影响跟同事之间的关系,造成人际关系的恶化。这种恶化反过来又刺激不良情绪的滋生和蔓延,形成恶性循环,使得她长期处于更加忧郁的状态中。

※ 观点解读

从教师的心理求助信中,不难看出:过于追求完美,会使心理压力增大,加之自信心不足,因此在特定条件、特定场合下,对特定事物产生恐惧心理也就不足为怪了。教师心理问题的出现,既有与其他职业群体的共同之处,也有教师职业的特殊性。一般来说,教师的心理问题及表现主要有如下几个方面:

(一) 社会适应不良

适应是个人与环境之间的互动关系。教师本来是相对稳定的职业,但是由于教师地位不高,待遇较低,工作辛苦,特别是受商品经济大潮的冲击,社会价值观念的变化及生活态度的改变,都会对教师内心造成很大冲击,很容易造成内心冲突。加上现行许多政策不稳定,更加剧了教师不适应的程度。主要表现在:

1. 理想与现实之间的差距

教师职业是崇高而神圣的,而且教师也满腔热情地投入其中,但是现实总是

令人不满意的。比如，青年教师走上工作岗位不久，往往对自己的工作，对自己面前的学生充满理想主义色彩，可是一旦工作不如意，或学生不听话，就会出现心理失衡；中老年教师肩挑重担，工作相当辛苦，希望得到领导的信任和支持，一旦不称心如意，也会出现心理失衡。

2. 外界对教育的影响与冲击很大，有些甚至违背教育规律，但是教师们还是要无奈地接受

比如，家长对子女期望值过高，对教师要求相对提高；同行中的竞争愈演愈烈；在个人生活方面，爱情、家庭关系、经济状况等也常常会产生压力，处理不当便会导致心理问题。

3. 学科知识不足，缺乏进修提高的机会

(二) 不能正确对待教师职业问题

有的教师不能正确对待教师这个职业，自身存在不正确的职业问题，教师存在的职业问题一般分为：

1. 怨职型

此类教师把教师职业作为不得已而为之的事，终日怨天尤人。在具体教学过程中抱怨学生基础差、班级人数多、待遇低、压力大等。对教学不能全力投入，斤斤计较，工作马虎。

2. 自我型

此类教师以自我为中心，自私自利。好自夸与自己相关的人或事，目中无人，虚荣心强，勾心斗角。

3. 异常型

此类教师由于长期以自我为中心，久而久之会导致情绪极端不稳定，心理异常。表现为独来独往，不能控制自己的喜怒哀乐，性格反复无常，管教方式不一，令学生无所适从。

4. 暴戾型

此类教师很难相处，稍不如意就争吵、责骂，甚至破坏公物并对学生施以体罚，傲慢至极、唯我独尊、盛气凌人。

5. 不良型

此类教师生活方式和行为不检点。挑拨是非、恶意中伤，在学生中行为放荡、粗俗，有损教师形象。

还有的教师由于工作任务过于繁重、工作量过大，会在体力和精神上感到不堪重压；过快的生活节奏，或者遇到难以调教的学生，也会产生心理问题。有的教师会失去自我控制，而出现违反教育原则的行为。