

教师心灵智慧与成长

主 编：范亦铮

副主编：马兰霞 王洪明

上海科学普及出版社

教师心灵智慧与成长

主 编 范亦铮

副主编 马兰霞 王洪明

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

教师心灵智慧与成长/范亦铮主编. —上海: 上海科学普及出版社, 2005. 8

ISBN 7-5427-2556-4

I. 教… II. 范… III. 教师心理 IV. G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 091345 号

责任编辑 陆 峥

教师心灵智慧与成长

主编 范亦铮

副主编 马兰霞 王洪明

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

上海锦绣印刷有限责任公司印刷

开本 889 × 1194 1/32 印张 8.125 字数 202000

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—1000

ISBN7-5427-2556-4/R · 281 定价: 23.80 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题

请向出版社联系调换

育人先育己

育己先育心

金杏兴

二〇〇五·六·

(金杏兴同志系中共上海市松江区委副书记)

《教师心灵智慧与成长》编委会

主 编 范亦铮

副主编 马兰霞 王洪明

编 委 (按姓氏笔画为序)

马兰霞	王 萍	王 稚	王银花	王洪明
朱跃坤	杨 珊	何 柳	沈红梅	张 君
张振泓	张红伟	武宇清	范亦铮	金兴萍
金婉娟	陈 燕	相旭东	柳忠英	顾 援
顾巧英	顾兰娣	高 瑛	唐晓晴	唐文红
黄 炜	黄其明	曹庆文	龚纪红	

序

教师心理健康是近几年社会上开始关注的一个重要主题。这种关注可能基于两大原因：

一是对教育的思考。教育不仅给学生以知识财富，也要给学生精神养料。学校在完成“让学生学会学习、学会做人”的使命的历程中，除了显性的课程之外，也有许多隐性的教育力量在强有力地影响学生。这就是教师人格的力量。我经常引用俄国大教育家乌申斯基的一段话，他说：“在教育工作中，一切都应该建立在教师人格的基础上。因为只有教师人格的活的源泉中才能涌现出教育的力量。没有教师对学生的直接的人格方面的影响，就不可能有深入性格的真正教育工作。只有人格能够影响人格的发展和形成。”因此，我们要培养健康心理的学生，首先要有健康心理的教师。

二是对教师生涯发展的思考。长期以来，人们一般都是用“红烛”歌颂教师的社会形象，燃尽了自己，照亮了别人。如果从个人奉献于社会的角度讲，这是无可厚非的，不仅教师要有“红烛”精神，各行各业都需要有这样的精神。如果从一个人生命意义实现的角度看，我以为光提倡“红烛”精神是不够的。光是消耗自己的生命与精力，没有精神养料的充实，那么迟早会“心理枯竭”。现代心理学研究表明，职业枯竭是助人行业的一种职业病，需要引起我们的格外重视。关注教师心理健康，是对教师的人文关怀。我们提倡教师应该有无私的奉献精神，我们更希望教师充满幸福感、成就感和自我实现感，充满生命的活力。

展现在我面前的这本《教师心灵智慧与成长》，是上海市松

江区教师进修学院范亦铮、马兰霞、王洪明等老师精心探索的成果。他们能够注意到对教师职业心理的研究，表明他们具有敏锐的眼光和时代精神。本书通过大量生动的范例，分析教师在职业生涯中的心理困惑，结合有关心理咨询理论与技术，提出了相应的心理调适建议。本书以问题取向，探讨了不同职业阶段教师的心理特点与成长课题，探讨了教师的工作、学习与家庭生活的方方面面，不少事例的确能够给人以启发和教益。

当然，任何一本著作都会有不足，本书也有缺憾之处，我想有不足就更能激发作者深入研究教师心理的动力。

简言之，这是一本兼通俗性、可读性与教育性于一体的著作。我相信，它的出版会受到广大教师的欢迎。

吴增强

2004年10月

目 录

序.....	1
第一部分 走过春夏秋冬.....	1
——教师职业生涯心理概述	
一、老师，其实你笑起来很美.....	1
——教师心理健康教育简述	
（一）认识你自己——教师是心理问题多发人群	2
（二）教师心理健康的标准是什么？	3
（三）教师中容易出现哪些心理不健康现象？	4
（四）让我们自己拯救自己	5
——“看清”问题等于解决了一大半问题	
（五）让我们在教师职业里感受快乐！	7
二、走过春夏秋冬	11
——不同职业阶段教师心理问题概述	
（一）你准备好了吗？——职初教师常见的心理冲突	12
（二）木秀于林的努力与困惑——成长期教师常见的心理困惑	14
（三）走向颠峰的徘徊与拼搏——成熟期教师常见的心理问题	17
（四）职业生涯的终结与留恋——待退休期教师的心理状态	19
第二部分 教你呵护自己的心灵	21
——教师常见心理问题的自我调适	
一、莫名的烦恼	21
（一）期待性焦虑：期待不幸的到来	21
（二）无端烦恼：何必作茧自缚	25
（三）破译紧张：别给自己贴标签	28

（四）信息焦虑：学富五车的烦恼	30
（五）工作压力：不会做“现代教师”的教师	32
（六）广泛性焦虑症：逐渐流行的教师心病	36
二、持久的情绪低落	38
（一）抑郁症：心理疾患中的“感冒”	38
（二）郁闷：教师流行的口头禅	42
（三）忧郁：拂不去的忧愁阴云	46
（四）消沉：不愿评职称的“现代教师”	48
（五）空虚：无聊的感觉何时休	50
（六）压抑：未了的情结	52
（七）微笑抑郁：不易发现的心理疾患	55
三、奇怪的仪式	58
（一）完美主义：别和自己过不去	58
（二）洁癖：常见的强迫行为	61
（三）强迫观念：挥之不去的苦恼	64
（四）强迫症：教师易发的“职业病”	67
四、上班恐惧症：我可以不用上班吗？	70
五、无端的猜忌	73
（一）猜疑：一把看不见的刀	73
（二）多疑：更年期常见的不正常心理状态	77
（三）疑病症：无法消除的疑惑	80
六、精神的疲乏	83
（一）记忆减退：记事本依赖	83
（二）心理疲劳：留白的妙用	86
（三）妄想：不如让我做校长	88
七、人性的畸变	91
（一）冷漠：可怕的情感沙漠	91
（二）暴躁：小心你的火爆脾气	94

(三) 自卑：失之东隅 收之桑榆	96
(四) 偏执：没有可信任之人	99
(五) 狭隘：苦了自己也伤了别人	103
(六) 孤僻：自我封闭的枷锁	106
(七) 敌对：把“赞扬”看成“冷嘲热讽”	109
(八) 冲动：未加思索的情绪反应	111
(九) 怯懦：自我发展的绊脚石	114
(十) 发怒：拿别人的错误来惩罚自己	117
(十一) 妒忌：《圣经》里的“毒眼”	121
(十二) 虚伪的外表：我为何带着假面具	124
(十三) 边缘性人格：变化无常的人	126
八、孤立无援的现代人	129
(一) 适者生存：都市知识分子的困惑	129
(二) 孤独的外来者：我是谁	132
(三) 失衡的情缘：谁是我的另一半	135
(四) 震荡的婚床：家庭危机干预	138
(五) 角色适应：转岗后的困惑	141
(六) 职业应激：人事制度改革后的心理应对	144
(七) 失眠症：心理因素引起的睡眠不良	147
(八) 年龄恐惧征：女人三十五，一道难以逾越的坎儿	150
九、创伤后的应激：未了结的不幸	153
十、人类的枷锁	156
(一) 病态赌博症：玄色的心理游戏	156
(二) 网络成瘾：“我只喜欢你”	161
十一、对现实的逃避	165
(一) 酸葡萄：“谁稀罕那几块钱奖金”	165
(二) 推诿：“天亡我，非用兵之罪也！”	168
(三) 自居：刻意追求明星打扮的张老师	171

(四) 否认：“眼不见为净”	174
(五) 反向作用：坚强背后的脆弱	177

第三部分：心灵、经验与成长..... 180

——应对心理困惑的人生智慧

一、别样的收获别样的滋味.....	180
二、互尊互爱其乐融融.....	184
三、拥有好心情，生活才会变得更美好.....	187
四、扬起你自信的风帆.....	191
五、转岗以后的我.....	194
六、当“优秀教师”的称号成了我的负担时	197
七、不太自信的我.....	201
八、找回失落的安琪儿.....	204
九、走出心灵的沼泽地.....	208
十、公开课上砸了，我很懊恼，该怎么办？	211
十一、与领导关系闹僵了，我该怎么办？	214
十二、“丑小鸭”的苦恼	216
十三、那一刻，我想离开.....	218
十四、心中的忏悔.....	220
十五、笑对教学失误.....	222
十六、“心病”还需“心药”医	225
十七、生活因内退而精彩.....	229
十八、一名新教师的困惑.....	231
十九、保持师生健康距离.....	235
二十、妹妹，你大胆地往前走.....	238
二十一、不经历风雨如何见彩虹.....	242
二十二、姜毕竟还是老的辣.....	245
后记.....	248

第一部分 走过春夏秋冬

——教师职业生涯心理概述

随着社会的现代化进程，教师的心理问题已经越来越引起人们的关注。在这一部分，我们主要介绍教师心理健康现状和有关的基本知识，并且结合教师职业生涯的动态发展过程，指导教师了解每一阶段可能产生的心理困惑、心理冲突，使得教师在每一职业生涯阶段都走得更平稳、更顺达。

一、老师，其实你笑起来很美

——教师心理健康教育简述

有一个学生说：“我们的老师不会笑！”

还有一个学生说：“我发现了一个秘密，我们的老师笑起来其实很美！老师，你经常对我们笑一笑，笑一笑吧！”

的确，根据我们的观察，老师们脸上挂着笑容的时候很少。“微笑”已经不再是教师职业的脸部表征，而“严肃”、“刻板”、“漠然”、“恼怒”成了大多数教师的面部徽记。

笑，是内心愉悦的表现。笑具有传染性，它能把愉快的情绪向周围人传播。老师的笑是校园的阳光，它能驱除学生心里的阴霾，让那里充满成长的力量。

发自内心的笑来源于我们对自己的信心，对前程的乐观，对他人的接纳和宽容。它来源于一种随遇而安的平常心态，和雄关

漫道的从容气概，以及把不可避免的灾难和坎坷看作命运的馈赠的一种人生智慧。

“无尽烦恼挥不去，才下眉头，又上心头。”不知什么时候，“笑容匮乏症”在教师群体中悄悄蔓延开来。甚至在有的教师身上，“笑容匮乏”进一步演变成“情感冷漠”，更有甚者则以“恶魔教师”的可怕称呼屡屡见诸报端。

这一切以往都归咎于“师德”问题。是的，教育有无数条规律，最根本的一条就是“没有爱就没有教育”；教师有很多条职业道德，最基本的一条就是“热爱学生”。但是近年来，人们发现：很多诸如体罚学生的过激行为往往就发生在“好教师”身上。这些“好教师”学识不可谓不高，工作不可谓不认真负责，但是他们的心态有问题，情绪偏离了正常轨道。教师一旦患上“心病”，他的才干就无法正常发挥，他越认真负责可能对学生的伤害就越大。

（一）认识你自己——教师是心理问题多发人群

终于，我们从有关调查中知道，教师易患“心病”。教师是心理问题的多发人群！有专家查阅了1987——1992心理卫生的刊物，发现大量研究表明，教师心理健康状况要比其他职业群体差！社会心理学的研究表明，凡是对他人高度负责的角色，都要经受相当多的内心冲突与不安。教师工作除了脑力劳动强度较高外，还要对社会、对家长、对年轻一代的成长高度负责。教师每天都要接触带有情绪色彩的活动，体验情绪上的紧张和痛苦，使得他们出现心理问题的概率比其他人群大。

有关“教师职业倦怠”的研究表明，教师是经受压力最大的职业之一，而且教师的压力还有逐渐加重的趋势。国外的一些心理调查表明，中小学教师的“燃烧度”（为职业献身的精神及疲劳度）远远超过护士。教师的职业倦怠心理直接影响到教师的心理生理健康，使其工作士气和创造激情倍受损耗，造成教师

厌教、教育水平难以发挥。

据有关教师发展阶段的研究报道,教师职业发展存在着“危机阶段”。从发展总趋势来看,教师是能够不断追求自我实现和专业成长的人,但这一过程并非一帆风顺,其间很多教师可能会遭遇挫折、沮丧而停滞不前。

例如 Fessler 的研究将教师专业成长分为八个阶段,其中第五阶段为“职业挫折阶段”。他认为这是教师职业生涯的中期阶段经常出现的现象。Huberman 的研究认为教师的专业成长中有一个“重新估价期”。年复一年单调乏味的课堂生活,或者连续不断的改革后令人失望的结果,教师对自己的教学生涯产生怀疑并重新估价,严重者可表现为职业生涯道路中的一场危机。王秋绒将教师发展分为三个阶段:师范生、实习教师、合格教师;又把每一个阶段分为三个时期,其中实习教师阶段的第二时期为危机期;合格教师阶段的第三个时期为厌倦期。^①也就是说,在教师职业发展的某些阶段,特别容易产生心理问题。

(二) 教师心理健康的标准是什么?

根据教育心理学的有关研究,教师心理健康的标准主要有以下几条:

1. 愉快地接受自己的职业角色。

只有对自己的职业角色形成正确的认知,并接纳它,喜欢它,教师才能真正地成为学生学习的指导者、行为的示范者、心理的辅导者、活动的组织者,才能真正地做好教育工作。

2. 积极乐观的情绪状态。

教师的情绪状态是否稳定,是否积极、乐观,将直接影响教师的心理和行为方式,从而影响他们所从事的教育教学工作。另一方面,教师遇到困难时应能控制自己的情绪反应,保持镇静,

① 陈德云. 教师专业发展的“危机阶段”关注. 上海教育科研, 2003, 9.

能经受挫折和困难的考验。

3. 独创性地开展教育教学活动。

心理健康的教师能在教育教学工作中独立进行一定的创造性活动。

4. 良好的人际关系。

人际关系是指教师与学生、教师与教师、教师与学校、教师与家长的相互关系。一个心理发展健康的教师，必须能融洽地协调好这四种人际关系。良好的人际关系是教师顺利工作的前提条件，是教师心理健康的重要外部条件。

5. 积极适应和改造教育环境。

教师的教育环境是不断改动和变化的，心理健康的教师应能不断适应这种发展与改变，能接受教育事业中出现的新事物，能够积极改造不良的教育教学环境，不被环境所左右。

（三）教师中容易出现哪些心理不健康现象？

心理不健康是心理功能受到阻碍的情况。依据心理功能受阻的程度，一般可以分为心理问题、心理障碍与心理疾病三个层次。

心理问题，是指在个体发展过程中，由于外部影响或内部失调而引起的暂时性心理失衡现象。心理问题的发生率很高，可以说每个人在成长过程中都会产生各种各样的心理问题。这些问题经别人帮助或自己调节很快就可以得到解决。

心理障碍，是心理功能发生局部障碍的表现，其原因多与自我调节水平下降有关。产生心理障碍的人通常会在从事某些活动时有一些明显的不适表现，反应方式出现异常，适应水平显著下降，因此活动效果会受到严重影响。

心理疾病，是心理功能出现严重障碍的表现，通常是因为外部刺激过强或心理严重失调所致。患有心理疾病的人在心理与行为上都已属于异常的范畴，他们的自我调节能力和适应能力已处于十分低下的水平，从事各种活动的的能力已部分或大部分丧失，

基本上已经无法维持正常的工作、学习和生活。有严重心理疾病的人大约占总人口的2%左右。

教师中存在的心理不健康现象主要有：

1. 职业适应性差。表现为不喜欢自己所从事的职业，甚至根本看不起教师职业，由此产生的心理不平衡；不愿意和学生打交道，在师生交往中缺乏积极的体验；工作中自我效能感差，自信心不足；缺乏进取心和责任感。

2. 由认知偏差造成的态度偏差。表现为对学生不作全面细致的沟通了解，主观武断、偏听偏信；处理问题刚愎自用，我行我素；常常受首因效应、近因效应、晕轮效应、刻板印象的影响。

3. 情绪不稳定，自制力差。表现为性情急躁，反应过激，容易冲动，不善控制。

4. 心理异常表现。自我中心、主观、偏执、自卑、偏狭、嫉妒、多疑、孤僻、懦弱等不良心理。

5. 人格缺陷与神经症。包括冲动型人格、偏执型人格、强迫型人格、癯症型人格、边缘型人格等。还有各种神经症的表现，例如焦虑症、抑郁症、强迫症、疑病症等。

（四）让我们自己拯救自己——“看清”问题等于解决了一大半问题。

其实现实中的许多问题并不是固有的，而是被人们“制造”出来的。在心理健康者那里，许多问题被淡化了，与其说他们“解决”了问题，不如说是他们“看清”了问题。心理学家特罗茜·罗尔在谈到人们陷入“心病牢狱”时说：“正因为它是我们自己构成的，我们就有能力用自己的双手打开枷锁，把自己解救出来！”中小学教师缘何心病多？大致有以下十大原因：

1. 教师职业的特点。教师职业是应激强度较高的职业。在应激状态下，由于某些器官或系统过度活动，激素分泌紊乱，可以引起疾病。应激反应综合症症状为长期持续的疲劳、恋床、四

肢乏力、腹痛腹泻、记忆力减退、性功能减退、淋巴结肿大、经常性感冒、无名低热等。

2. 社会变迁的影响。学校教育曾经在传统的文化传递结构中处于中心地位。随着时代的进步，文化的普及，学校教育的中心地位受到来自家庭的挑战，尤其是大众传媒的严峻挑战。教师职业的神圣光环逐渐暗淡，传统的师道尊严也受到了严峻的挑战。

3. 教育改革带来的难题。挂素质教育之名，行应试教育之实，教师处在两难境地。教师的职业理想在升学率的禁锢下，经常处于矛盾冲突之中。以上情形又导致各种评价自相矛盾，“又要马儿跑又要马儿不吃草”。教育自身的追求与社会要求、家长需求的不协调，使教师难以适应。

4. 升学竞争的压力。很多学校将考试分数作为惟一评价指标，抢生源、抢时间、抢地盘。竞争造成教师之间关系恶化，昧着良心加重学生学业负担又导致师生关系紧张。教育评价的急功近利导致教师心态浮躁。

5. 教师工作的矛盾。劳动的个体性与劳动产品的集体性的矛盾，使得教师的工作实绩难以评价；影响学生因素的复杂性和对教师责任的片面认定的矛盾，使得教师难以心悦诚服；很高的社会期望和并不能与之相符的实际地位的矛盾，使教师难以达到心理平衡。

6. 教师责任界线尚不明晰。在我国传统文化观念里，教师就是家长，教师对学生具有无限的权力，又有无限的责任。现代社会里，师生关系是基于法律的平等关系。但是由于我国教育立法首先着眼保护学生，所以，在立法尚不完善的过程中，学校教师是权力有限、责任无限。一旦发生冲突，教师要比家长学生承担更多的责任。

7. 体制改革的震荡。学校人事制度和分配体制改革，打破