

中小学生心理健康教育试用教材辅助材料

沃建中 ● 主编

心理健康教育指导

JIAOSHI PIAN

教师篇

沃建中 罗良 著

 科学出版社
www.sciencep.com

中小学生心理健康教育试用教材辅助材料

沃建中 主编

心理健康教育指导 教师篇

沃建中 罗 良 著

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书以近十几年来对教师心理的实验研究为基础,并吸收国内外关于教师心理研究的最新成果,通过大量的教师心理研究数据、现状及经验呈现,对教师的文化素养、需要与动机、情感、品德、人格、教育教学能力、人际关系、教师的自我、教师的心理健康与生理健康等各方面做了详细的分析和论述。此外,本书还结合我国当前教师心理实际,对教师心理促进和提高的措施进行了深入探究。全书共10章。

本书可供广大中小幼教师、心理学工作者以及各级教育工作者和有关领导阅读、参考。

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育指导·教师篇/沃建中主编;沃建中,罗良著. —北京:科学出版社,2003:

中小學生心理健康教育試用教材輔助材料

ISBN 7-03-012382 4

I. 心… II. ①沃… ②羅… III. ①心理
卫生—健康教育—中小學—教學參考資料②中學教師—
教師心理學③小學教師—教師心理學 IV. ①G479②
G443

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第094761号

策划编辑:曾美玉/文案编辑:熊鸣藏/责任校对:张怡君
责任印制:钱玉芬/封面设计:耕者设计工作室

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

双青印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2003年11月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2003年11月第一次印刷 印张:10 1/4

印数:1—6 000 字数:319 000

定 价:19.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换<环伟>)

《心理健康教育指导丛书》编委会

主 编 沃建中

编 委 (以姓氏笔画为序)

王英春 刘慧娟 李 琪 沃建中

张 宏 张 璟 陈尚宝 罗 良

周少贤 郑正文 闻 莉 曹凌雁

董 莉 曾美玉 窦东徽

序

沃建中教授主编的《心理健康教育指导丛书》的出版，无疑将对我国中小学心理健康教育起到推动作用。

当前，心理健康教育在我国中小学开展得相当“火热”。教育部也对此颁发了《中小学心理健康教育指导纲要》的文件。这个文件围绕着心理健康教育的指导思想 and 基本原则、心理健康教育的目标与任务、心理健康教育的主要任务、心理健康教育的途径和方法、心理健康教育的组织实施等五个方面，提出了宏观的决策和规定。但具体怎样实施，还需要有具体可操作的方法。《心理健康教育指导丛书》的出版，为贯彻教育部的《中小学心理健康教育指导纲要》文件，为更好地组织实施中小学心理健康教育，提供了十分重要的手段。

心理健康研究领域既包括对心理健康的研究，也包括对心理问题的研究。因此，心理健康的概念多数时候既代表心理健康，也表示它的相反方向——心理问题。心理健康分为正负两个方向；心理健康内涵的核心是自尊；心理健康是一种个人的主观体验，它不仅包括积极情绪情感，也包括个人生活的方方面面，即学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等各个方面，呈现一种积极而健康的心理状态。围绕着心理健康开展的教育称为心理健康教育，心理健康教育要涉及学生生活的各个方面和各种领域。《心理健康教育指导丛书》是沃建中教授主持的全国教育科学“十五”规划和教育部人文社会科学“十五”规划课题的研究成果的体现，该丛书从学习、生活、人际交往、智力、人格和自我意识等角度，阐述如何指导学生呈现

一种积极而健康的心理状态；阐述教师自身怎样呈现并提高积极而健康的心理素质。这套丛书的出版意义就在于其科学性和实用性。

沃建中教授曾主编了作为中小学心理健康教育的教学读本《中学生心理导向》与《小学生心理导向》，这次《心理健康教育指导丛书》的出版，与《心理导向》构成了一个体系或形成了一种系统；是《心理导向》切实运用到教学和实践的一种补充，而且也从事心理健康教育的广大教师们提供了一系列指导性的参考书。所有这一切，都反映了沃建中教授及其弟子们为我国中小学心理健康教育所做出的努力。我恳切地希望广大读者能够喜欢他们的作品，我期盼我国中小学心理健康教育积极而健康地发展，更盼《心理健康教育指导丛书》能对全国的心理健康教育发挥其应有的作用。

是为序。

林崇德

2003年9月28日于北京师范大学

目 录

序

第一章 教师心理概述	(1)
第一节 教师心理的结构	(2)
一、教师职业的特殊性	(2)
二、教师心理的结构	(3)
第二节 教师心理研究回顾	(9)
一、教师知识的研究	(9)
二、教师观念的研究	(12)
三、教师能力的研究	(14)
四、教师教学策略的研究	(15)
五、教师人格特征的研究	(17)
六、教师自我概念的研究	(20)
第三节 教师心理的研究思路和方法	(21)
一、教师心理的研究思路	(21)
二、教师心理的研究方法	(23)
第二章 教师的文化知识素养与完善	(33)
第一节 教师文化知识的重要性	(33)
一、专家教师和新手教师最基本的差异在哪里	(34)
二、教师的知识量影响到教师的威信	(35)
三、教师职业知识和学生学习成绩的关系	(35)
第二节 我国中小学教师掌握知识的现状	(36)
一、教师知识的结构	(36)
二、中小学教师知识掌握的现状	(38)
第三节 完善教师文化知识结构的途径和方法	(45)
一、创造有利于教师完善知识结构的外部环境	(46)
二、教师完善自身知识结构的途径	(51)

第三章 教师的动机与激发	(55)
第一节 什么是动机	(56)
一、动机的内涵和分类	(56)
二、动机与需要	(57)
三、动机与教师的教育观念	(57)
四、常见的动机理论	(58)
五、动机能为我们教育做些什么	(60)
第二节 我国中小学教师需要和动机的特点	(64)
一、教师需要的特点	(64)
二、教师成就动机发展特点	(67)
第三节 教师需要的满足和动机的激发	(77)
一、教师需要的满足	(77)
二、教师工作动机的培养与激发	(78)
第四章 教师的情绪与调节	(83)
第一节 什么是情绪	(84)
一、什么是情绪	(84)
二、情绪与情感	(85)
三、情绪与主观幸福感	(85)
四、情绪理论	(86)
五、教师与情绪	(89)
第二节 教师的不良情绪	(91)
一、我国教师不良情绪的总体状况	(91)
二、教师不良情绪的特点	(93)
第三节 教师的主观幸福感	(99)
一、我国教师主观幸福感总体状况	(99)
二、教师主观幸福感的特点	(101)
第四节 教师情绪的调节	(105)
一、从学校和社会的角度	(105)
二、从教师个人角度	(108)
第五章 教师的品德与修养	(114)
第一节 教师品德概述	(114)

一、教师品德的内涵	(114)
二、教师品德的结构	(116)
三、教师品德的特征	(120)
四、教师品德的功能	(123)
第二节 教师品德的发展	(126)
一、教师道德动机的发展	(126)
二、教师品德心理特征的发展	(130)
第六章 教师人格特点与促进	(141)
第一节 教师人格概述	(142)
一、什么是教师人格	(142)
二、关于人格的理论	(144)
三、教师人格的教育价值	(147)
第二节 教师人格的发展特点	(150)
一、小学教师人格的发展	(150)
二、中学教师人格的发展	(155)
三、大学教师人格的发展	(158)
第三节 教师人格的促进	(161)
一、教师人格对教师心理健康的影响	(161)
二、优秀教师的人格特征	(163)
三、完善教师的人格	(165)
第七章 教师教育教学能力与提高	(169)
第一节 教师教育教学能力概述	(169)
一、教师的教学能力	(170)
二、教师的教育能力	(176)
三、教师的教学策略	(184)
第二节 教师教育教学能力的发展特点和影响因素	(187)
一、教师课堂教学能力的发展特点	(187)
二、教师教学策略的发展	(193)
第三节 教师教育教学能力的提高	(207)
一、反思性教学	(208)
二、通过微格教学法, 提高课堂教学能力	(213)

三、提高心理健康教育能力, 做学生合格的心理保健医生	(216)
第八章 教师的自我与完善	(222)
第一节 教师的自我	(223)
一、教师的自我概念	(224)
二、教师的自我效能感	(226)
三、教师的自我监控	(229)
四、教师的教育观念	(232)
第二节 教师自我的发展特点	(235)
一、自我概念的发展特点	(235)
二、教师自我效能感的发展特点	(240)
三、教师自我监控的发展特点	(247)
第三节 教师自我的成长与完善——教师生涯规划与发展	(251)
一、教师生涯的特点和阶段	(252)
二、教师生涯发展的调适与突破	(255)
第九章 教师人际关系与交往技巧	(261)
第一节 人际交往——教师必备的一项技能	(262)
一、人际交往的实质	(262)
二、人际交往的一些理论	(263)
三、教师良好人际关系的意义	(268)
第二节 我国教师人际关系的现状和特点	(272)
一、教师人际关系质量	(272)
二、教师人际信任度	(278)
第三节 教师人际交往的技巧	(282)
一、影响人际交往的因素	(282)
二、与人相处的几种态度	(286)
三、人际交往中的几种心理效应	(287)
四、教师交往的具体技巧	(290)
第十章 教师的心理与生理健康	(295)
第一节 教师心理健康与生理健康的关系	(295)
一、教师心理健康的标准	(296)
二、教师心理健康对生理健康的影响	(299)

第二节 教师心理和生理健康常见问题与对策	(302)
一、教师职业倦怠	(302)
二、教师职业病	(309)
参考文献	(312)
后记	(315)

第一章 教师心理概述

个案与调查

教师的哪些心理素质最重要

2001年,张承芬等中国心理学工作者分别对251位学生、148位家长和194位教师进行了调查,以发现在他们各自的心目中,教师的哪些心理素质最重要。结果发现:在学生心目中,教师应该具备的最重要的10项心理素质的排序:移情性、客观公正性(分别有85.7%和77.4%的学生认为其重要)、非权势性、有恒性、角色认同、监控性、成就动机、教育效能感、期望感和责任感(有54.2%~66.5%的学生认为这些心理品质重要);在家长心目中,教师应该具备的最重要的10项心理素质的排序:教育效能感和责任感(有70.9%的家长认为它们是重要的)、客观公正性、有恒性、移情性、监控性、非权势性、奉献精神、角色认同和情绪稳定性(有57.4%~69.6%的学生认为这些心理品质重要);而在教师自己的心目中,应具备的最重要的10项心理素质的排序:客观公正性、角色认同、创造性(分别有76.8%,73.7%,72.2%的教师将它们选为重要的心理品质)、自尊感、监控性、奉献精神、有恒性、责任感、成就动机和灵活性(分别有51.1%~69.1%的教师将其选为重要的心理品质)^①。

① 张承芬,张景焕.2001.教师心理素质的隐含研究.心理科学.24:528~534

第一节 教师心理的结构

从张承芬等所做的调查可以看出,学生、家长、教师对教师应具备哪些心理素质最重要这一问题的看法,虽然存在不一致的地方,大部分还是一致的,说明各个不同的角色对教师应具备什么样的心理素质的期望是一致的。深入考虑这个问题,我们不难发现,实际上这是一个教师心理结构的问题,即教师应该有一个什么样的心理结构。

任何一种职业都会有与众不同的地方,有与其他职业不同的特点和固有矛盾。而且,从事某种特定职业的人们,经过相似的职业训练,采用相同的工作方式,因此,同一职业的人们往往表现出相同或相似的心理活动规律和特点,例如,共同的心理需要,相似的人格特点等。

我们要认识这种不同,首先要清楚教师这个职业的特殊性。

一、教师职业的特殊性

教师代表着社会年长一代的意愿和希望,他们用自己辛苦的劳动向年轻一代“传道”、“授业”、“解惑”,使之能继承、发扬前人积累的经验 and 知识。教师所进行的这种特殊的劳动,决定了教师职业的特殊性。

教师职业的特殊性主要表现在:

其一,知识性。教师职业最显著的标志就是作为“知识的传授者”,对于求知的学生来说,教师就是知识的象征,是一本活的教材。教师的这种角色特征决定了教师必须要拥有丰富的知识,必须具有较高的科学文化素养。如果教师没有一定的专业知识和相关的背景知识,就不可能成为教师。

其二,专业性。即必须经过师范式的专业训练,使其掌握一定的教育才能,心理学的知识等。教师的劳动对象是人,任务是把年轻一代培养成为符合社会要求的人才,而且人的成长和发展都是有一定规律的,这就决定了教师必须要根据人的心理发展规律来教学和教育学生,才能成功完成教学任务,达到教学目标。

其三,艺术性。教师在教育学生的过程中,扮演着多种角色,他们既是“家长的代理人”、“学生的楷模”、“知识的传授者”、“严格的管理

者”，又要当学生“心理的调节者”、“朋友和知己者”^①，而且在教学的过程中，教师必须把“说、写、引”等几方面合理地组合才能成功。因此教师要扮演好这些角色，并顺利完成教学任务，并不是单纯搬用几个教学原则、原理和别人的经验就能济事的，必须要使用一些特殊的技巧和手段，这就是教学的艺术。

其四，复杂性。教师通常要面对几十个学生，要完成从备课到讲课再到检查学生掌握情况等一系列教学任务，这种教育对象的多样性和教育任务的全面性决定了教师劳动任务的复杂性。

其五，长期性。教学生是一项“塑造灵魂”的工作，依赖于教师的熏陶、感染、潜移默化的影响，不是仅靠课堂上几次或几十次的讲解、说明就能达到的。学生的发展是教师集体智慧的结晶，不像一些物质产品的生产，在短期内就能见效。

其六，示范性。教师的劳动具有示范性。教育是培养人的劳动，如前所述，教师在教育、教学活动中起主导作用，对学生的影响最直接、最强烈，教师既要“言传”又要“身教”，教师的品行每时每刻影响着学生。

其七，创造性。教师劳动是一项极端复杂的劳动，这就决定了教师的劳动不是简单劳动，而是一种创造性的劳动。其创造性体现在劳动对象的变化，教学策略、手段和教育过程的创造性上。

从上面的论述中，可以看出，教师职业有别于其他的职业，教师职业的这种特殊性决定了教师心理结构的特殊性。

二、教师心理的结构

在上文，我们论述了教师职业的特殊性，这种职业的特殊性让教师的心理与其他职业人群的心理相比具有了自己的特点。教师心理是教师在长期的教学活动和教育生活中，逐渐形成和表现出来的心理品质，我们认为，教师心理由五大系统构成，即动力系统、人格特征系统、操作系统、监控系统和情绪状态系统，而文化知识和品德修养是这五大系统的基础，人际交往则是教师必须掌握的一项技巧（见图1-1）。每一系

① 高明著，1999，教师心理学，北京：警官出版社，23~32

统既有各自的特点和作用，又是紧密地联系在一起相互制约和相互影响的。

(一) 动力系统

动力系统包括教师职业的兴趣、动机、信念、理想等。它们是做好教育工作的动力，在一定意义上说，是“需要”的表现形态。对于教师心理结构中的其他成分的发展与培养来说，它是动力。需要的表现形态很多，但与教师这个职业有关的主要有四种。

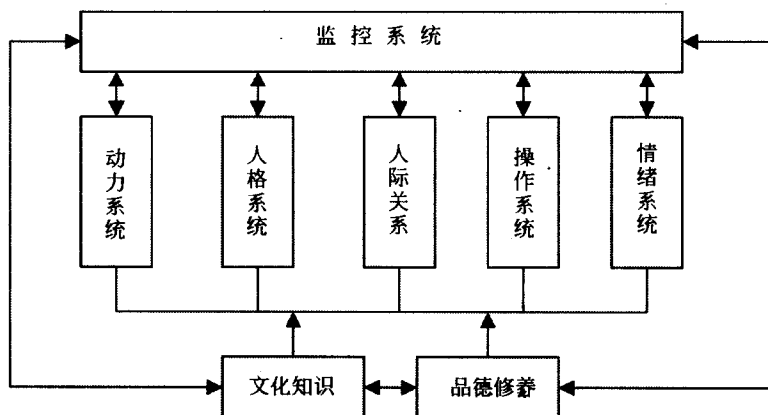


图 1-1 教师心理结构图

兴趣是一种带有情绪色彩的认识倾向，它以认识和探索某种事物的需要为基础，是推动人认识事物、探求真理的一种重要动机，是教师在教学活动中最活跃的因素。有了教学兴趣，教师才会在教学中产生很大的积极性，并产生某种肯定的、积极的情绪体验。

教师的教学兴趣是在教学实践中逐渐形成和发展起来的。教师在教师活动中，与学生的交往、教学的成功感逐步强化了教师的教学兴趣。因此，教师对教学的兴趣是从直接到间接，从不稳定到稳定方向发展的。

动机是在人们的意识支配下，为满足人们的需要而去追求一定目标时产生的内部动力。动机具有唤起、定向、选择、强化、调节等功能。

教师的教学动机很复杂，在同一个人身上，行为的动机也是多种多

样的，可以分为不同层次。按照目标，可以分为正确动机和错误动机；按照其概括性，可以分为具体动机和抽象动机；按照与社会需要的联系，可以分为长远动机和近景动机。

就正确动机与错误动机而言，如果教师的教学动机符合社会发展的需要，则为正确动机；反之，则为错误动机。正确的动机应产生良好的教学效果；反之，不良或错误的动机则产生不良的教学效果。然而，有时也会出现动机与效果不统一的现象，例如，有些老师出于想让自己的每一个学生都成才的目的，因此对学生要求非常严格，甚至对学生进行体罚，以致造成了对学生身体的伤害。而具体动机和抽象动机的划分，则是按照动机内容的抽象概括性程度而定的。动机内容较具体，比如，教师仅是一种谋生的手段，则为具体动机；内容抽象程度较高的动机，如教书也是一种事业，是为了社会的发展培养优秀人才等，则为抽象动机。长远动机和近景动机主要是根据教师教学的着眼点及与社会需要的联系来划分的。着眼点在未来，符合社会需要的，则为长远动机，而那些只重眼前情况的动机，为近景动机。

以上这些动机的划分是相对而言的。在具体到每个个体上，它们是相互联系在一起，不能截然分开。

信念是人们坚信某种道理、原则、规律的正确性，具有一定的情感支持并力求实现的一种观念。信念是认知和情感的升华，也是认识转化为行为的一个中介，它通过对个体需要的调控来实现对动机行为的影响。教师的信念是建立在深厚的认识基础和相应的情感体验之上的，由此产生的动机，具有持久而长远的动力特征。例如，当自己的学生遇到生命危险时，我们的老师不顾自己的生命安危去救学生，甚至不惜献出自己的生命。

理想是一个人的奋斗目标，是个体所向往的或所要模仿的事物或人的主观形象，它与信念紧密相连，是信念指向的未来形象，比信念更具体、更丰富、更确定、更具有感染力。教师的理想具有不同的表现形势和层次。有的把个人发展作为奋斗目标，有的把多培养出优秀人才作为奋斗目标等。由于理想的层次不同，因此在教学工作中产生的动力也不同。那些具有为社会的发展与进步而努力奋斗的教师，具有长远的理想，由此产生的动力巨大。他们不为眼前利益所困惑，呕心沥血，对教

育事业执著追求，贡献出自己的全部。

（二）人格特征系统

人格就是个体具有的相对稳定的有特定组织结构的心理特征。人格是一个复杂的结构系统，它包括许多成分，其中主要包括气质、性格、认知风格等方面，此外，人格的特质还分为个体特质与共同特质。我们所说的教师人格特征系统主要就是指教师的共同特质。人格特征内容有许多，我们的研究表明，下列共同特质是学生、家长、社会期待，或说是构成教师素质的重要人格特质。即责任心、同情心、热情、开朗、温和、乐观、诚恳、友善、坦诚、公正、尊重人、坚持、果断等。

（三）操作系统

教师的操作系统是教师教育教学能力的直接体现，在人的心理系统中，它是受命于监控系统，执行指令，进行心理操作。根据操作的对象任务不同，心理操作反映出个体水平差异，是能力差异的表现。

能力是个体顺利完成某种活动的心理特征。教育教学能力是教师在完成教学活动中所表现出来的心理特征，它是一种特殊能力，有别于其他职业的能力。教师的教育教学能力主要包括课堂教学能力、组织管理能力、科研能力和处理问题学生的能力等。

课堂教学能力主要是在课堂教学中所表现出来的能力，有认知能力、操作能力和监控能力三个维度，它是教师能力构成的核心成分。

组织管理能力是教师组织学生活动，管理班级中所表现出来的能力。除了课堂教学中所表现出来的组织课堂教学能力以外，大部分是在课外活动中表现出来，它是教师能力的重要构成成分。

科研能力是现代教师必须具备的能力。它是教师在进行教育科学研究的活动中表现出来的，包括选择研究课题、研究设计、统计分析、撰写报告等。教师的科研能力有提高教学效率的作用。教师具备了一定的科研能力，就能从主观的经验中解放出来，能客观地对待教学，能从实践中揭示教育教学规律，根据教育教学规律来教学，从而提高教学水平。

处理问题学生的能力。问题学生主要指那些学习不良、品德不良、心理不健康等的学生。教师在诊断、校正问题学生方面表现出来的能力