

现代教师自我发展丛书
顾问/王荣华 主编/于漪 副主编/王厥轩
上海市教师学研究会组织编写

JIAOSHI DE XINLI SUZHI

教师的心理素质

◎韦有华 / 著

东北师范大学出版社

XIANDAI JIAOSHI ZIWO FAZHAN CONGSHU



现代教师自我发展丛书

G443/6

教师的 心理素质

韦有华 著

首都师范大学图书馆



21611725

东北师范大学出版社

长 春

1411275

谨此献给
当代人民教师

序

“现代教师自我发展”丛书是上海市教师学研究会奉献给当代教师和师范院校学生的继续教育辅助读物。

教育质量说到底是教师的质量。在全面推进素质教育的今天,要切实、全面地贯彻党的教育方针,做到以德育为核心,以培养创新精神和实践能力为重点,有效地提高学生思想道德素质和科学文化素质,教师自身必须积极主动地加强学习,吸取精神养料,努力提高综合素质,完善自己的人格。教师的良好素质和人格力量是实施素质教育的重要保证。德国教育家第斯多惠说得好,教师必须在他自身和在自己的使命中找到真正的教育的最强烈的刺激,那就是把自我教育作为他终身的任务。对教育事业怀有历史使命感和高度责任心的教师,深知自我教育的意义和价值,因而孜孜不倦地学习,加强自身的修养,多少年如一日。

在当今从事教育教学工作,须以学生为本,以学生发展为本。今日打下扎实的基础,为学生明日的发展既奠基,又



创造条件。要切实立足于学生的发展,教师就须重视自我的发展。首先教育理念要新,要面向 21 世纪,有时代气息,告别那些陈旧的不符合时代要求的影响全面贯彻教育方针的观念。其次,视野要开阔,既注意纵向继承,又注意横向借鉴,在培养学生成长、成人的事业中,思想有高度,见解有深度。再次,专业要精通,要有自己独特的体验,独特的感受。德、才、识、能全面发展,教育学生不仅能左右逢源,游刃有余,而且能不断超越自我,步入新境界。教师着力自我发展,教育教学就会亮点频现,有时代活水流淌,充满勃勃生机,对学生有感染力、辐射力。

本丛书就是从中小学教师的工作需要、精神需要出发,从成长与成熟、实现理想境界的需要出发,站在时代的高度和战略的高度,多方面、多角度地对教师的使命、素质和发展进行论述。论述时力求理论结合实际,以案例引路,进而阐述有关的道理,再从实践方面进行指导,最后建议如何自我修炼。整套书内容充实,事例具体生动,可读性强。

这套丛书能付印出版,首先要感谢上海市人民政府副秘书长、市教育党委书记王荣华同志的关心与支持,感谢上海市教育发展基金会的支持。对东北师范大学出版社的领导与同志悉心指导,在此也致以诚挚的感谢。

于 漪

2001 年教师节

第 1 章	
现代教育改革中教师面临的压力与挑战	1
一、保持一颗平常心	1
二、教师面临的压力与挑战	2
1. 辛苦的工作和不高待遇	2
2. 独立的个性与职业的要求	2
3. 教育的功能与社会的影响	3
4. 多种互相冲突的教育要求	3
5. 教育内部的严重的不平衡	4
6. 教学之外烦琐复杂的事务	5
7. 现实与理想之间的差距	5
8. 学校事故与人身的安	6
9. 社会舆论与公众的压力	7
第 2 章	
教师的心理健康与心理素质	8
一、教师的心理健康	8
1. 什么是心理健康	8
2. 教师的心理健康	9
3. 教师心理健康现状	11
二、教师心理问题的形成	14
1. 外部环境的压力	14
2. 内部的心理过程	17



3. 心理问题的形成	19
三、教师的心理素质	20
1. 什么是心理素质	20
2. 教师的心理素质	22
四、教师心理素质在教育中的重要意义	26
1. 在教师心理健康中的意义	26
2. 在学生心理健康中的意义	27
3. 在教育教学中的意义	28
第3章 教师心理素质的内在修炼	
一、客观恰当的认识能力	31
1. 正确地认识自己	32
2. 恰当地了解他人	33
3. 准确地评价环境	35
二、健康良好的情绪状态	36
1. 情绪的功能	36
2. 情绪能力的培养	38
3. 情绪状态的调适	40
三、积极主动的行为调控	43
1. 采取健康的行为方式	43
2. 选择积极的生活行为	46
3. 控制自己的职业行为	47
4. 调节自己的不同行为	49
四、提高应对压力的能力	50
1. 认识并理解生活中的压力来源, 保持良好的心态	51
2. 了解应对困境的方法,提高自身的 应对能力	52
3. 学会自己控制和缓解压力反应	53

目 录

4. 寻求广泛及时的社会支持	54
5. 培养适应环境变化的健全个性	55
6. 增强自身的身体素质	55
第4章	
教师心理素质的外在培养	57
一、教师职业压力的应对	57
1. 职业压力的一般来源	57
2. 职业压力的自我评价	60
3. 职业压力的应对	61
4. 提高职业适应能力	65
二、多种角色的调适	69
1. 教师的角色特征	69
2. 明确教师角色的重要意义	71
3. 教师的多重角色	72
4. 教师的角色冲突	75
5. 教师角色的调适	79
三、和谐的人际交往	81
1. 人际交往的功能	81
2. 人际交往的影响因素	83
3. 教师的人际关系	87
四、快乐的休闲生活	99
1. 休闲的意义	99
2. 休闲的功能	100
3. 休闲的类型	101
4. 休闲的选择	102
主要参考书目	104

第1章 现代教育改革中教师 面临的压力与挑战

一、保持一颗平常心

新千年的钟声响过之后，迎接我们的将是一座崭新的人生里程碑，面对每一个幡然而至的早晨，我们不妨继续保持一颗平常心。因为在任何时候，命运之神的“优惠券”都不会平均地分发到每个人手中。所以，不妨提醒正在或将要以教书为业的朋友，在新千年中，大家至少应该有以下两种思想准备。

其一，教师是一种很辛苦的职业。虽然说，随着社会的进步、经济水平的提高，教师的工作条件和生活待遇将会日益得到改善，可是，就目前的发展趋势而言，这种改善可能将是一个相当缓慢的过程。况且，即使到了“共产主义”，诸如备课、讲课、批阅作业、为学生解疑答惑之类的活动也不可能全部由电脑或机器人去完成。因为教师工作的对象毕竟是学生，是完全有别于任何机器的可塑性很强的人，这就决定了其非同一般的工作特点。所以，传统式的耳提面命，谆谆教诲，挑灯伏案，伤神劳形，在较长时期内都将是广大教师的工作写照。

其二，教师与功利无缘。在社会日益商品化与浮躁化的今天，由于教师中的绝大多数永远成不了“星”，成不了“家”，成不了政要，成不了权贵，所以，我们的劳动不是在前呼后拥下的“指导工作”，不是对毕恭毕敬的秘书口授命令，不是剪彩。因此，这就决定了此种劳动的非



突出个性与非大红大紫性的又一显著特点。^①

二、教师面临的压力和挑战

1. 辛苦的工作和不高的待遇

教师的工作既需要复杂的脑力劳动，也需要持续的体力劳动，不但工作的时间长，而且工作的内容也比较繁杂，工作的所得与付出仍然不相适应。从工作时间来看，教师每天的平均工作时间比一般的职业要长。而且，教师在规定时间以外的加班加点，很少获得额外的工资补偿。从工作的内容来看，教师的主要工作是课堂教学，但现实中教师的工作却往往要复杂得多，而且，所得到的收入与待遇并不和付出成正比。虽然随着国家对教育的重视、“科教兴国”战略的实施以及其他职业下岗人员的增多，教师的待遇似乎在逐渐提高，但仍然没有得到彻底解决，不发达地区拖欠教师工资的情况仍然有待解决。

2. 独立的个性与职业的要求

如果说，辛苦工作和应得收入的矛盾是教师外在的压力，那么教师内部心理的压力之一则来自独立个性和职业要求之间的矛盾。每个人都有其自身的独立的个性，有自己独特的认识方式和行为方式。教师也不例外，作为一个独立自由的个体，他们也有自己的喜怒哀乐，有自己认识社会和他人的方式，有自己处世风格和行为特点。但是作为一名教师，肩负着人民和国家的重任，代表着社会行为的楷模，所谓“学高为师，德高为范”，在学生面前又不能“随心所欲”，不可能完全按照自己的个性和特点来表达自己的情绪，也不可能完全按照自己的个体意志来行动。职业的责任和道德使他们必须在社会要求和自身个性之间寻找最佳的平衡点，有时候宁可失去一些个性，也要保证教师的职业要求，也要把握住教育学生的导向。否则人们就会以教师这种独特的职业要求来

^① 《教师报》，2001年4月4日。

批评教师：“因为你是教师，你是灵魂的工程师，代表的是社会的要求，而不是你自己的标准。”是尽情挥洒自己的独特个性和风采，还是顺应社会和国家的要求，如何把握独立个性和职业要求这两者的平衡，是教师必须面对的一个挑战。

3. 教育的功能与社会的影响

社会的发展，科技的进步，网络媒体的普及，使影响一个人发展的因素变得越来越复杂。作为专门培养和教育儿童和青少年的地方，学校的教育功能受到了前所未有的冲击，面临着巨大的挑战，它在影响个体发展中的作用在慢慢受到削弱。首先是学生的知识来源的渠道越来越多，学生的知识量也在迅速增加，教师的知识储备越来越不能满足学生发展的需求，传统的“要想给学生一杯水，教师首先要有一桶水”的教育观念在受到质疑和挑战，教师也在逐渐因为解答不出学生的各种问题、自己的权威地位受到侵犯而烦恼。其次是学生的道德和品行发展越来越受到学校以外各种因素的影响，家庭环境、社会环境、电视网络等各种因素对学生心理和行为的影响在迅速增强，而学校教育很难控制这些外界因素，教师似乎从来没有像现在这样觉得“学生越来越难管理和教育了”。虽然家庭社会等因素在学生发展中的地位越来越高，但一旦学生的教育出了问题，人们却往往把原因首先归结于教师没有教育好。

4. 多种互相冲突的教育要求

我国现在的教育正处于全面而深刻的改革时期，旧的教育观念、教育制度和教育模式还没有彻底改变，而新的教育观念、制度和模式也没有完全形成。理论学术界、社会媒体等在激烈批评传统教育的弊端和不足，但他们拿不出具体实用、可以操作的改革方案。教育行政部门在传统教育和现代教育之间小心翼翼地作着选择，没有形成系统完整的教育政策和管理体制。因此，教师处于一种进退两难、不知所措的不确定境地。课外轰轰烈烈地搞素质教育，课内扎扎实实地抓应试教育。教育教学要求搞素质教育，一方面在要求学生独立、创新、自主。考试评价靠



应试教育，一方面在搞严格、统一、呆板的道德和行为规范教育。今天给学生“减负”，明天给学生“加负”，到底应该教学生什么，到底应该如何教学生，今天的教师处于新旧教育的夹缝中。

教师不但要面对新旧教育之间冲突阵痛，而且要面对来自不同方面的教育要求。理论学术界呼吁素质教育的实施，说教师要以培养能力、塑造个性为主；学生家长则以学生能够考出好成绩、升入理想的学校、将来有个收入比较好的工作作为评价教师的惟一标准；社会舆论要求培养学生的统一的道德规范，科技领域则要求学生要独立自主、标新立异；教育行政部门和学校则在二者之间难以两全其美，只好“两手一起抓”，既要搞好素质教育，又要重视应试教育。但最后，落实到执行教育教学的教师身上，他们真不知道应该满足哪一方面的要求，只能处于一种困惑冲突的矛盾状态中。

5. 教育内部的重重的不平衡

人们最容易拿自己和相似的人比较。如果大家都处于同一种状态中，那么心理就比较安定和平和；如果大家差距非常大，就很容易引起内心的不平衡，产生比较大的心理压力。而我国教育无论在地区之间还是在学校之间都存在着严重的不平衡。

首先，发达地区和不发达地区、市区和郊区之间教育经费及教学条件的严重失衡，直接导致了不同地区教师之间收入和待遇的巨大反差。如果说地区之间的反差可以归因于经济发展的不平衡的话，那么同一地区重点学校、普通学校和薄弱学校之间的待遇差异则是教师无法容忍的。同在一个地方教书，有的教师教优秀学生，职称升得快，拿两三千元的工资；而有的教师教的是经过别的学校层层筛选下来的学生，职称没法解决，工资只有一千多一点。同样，在同一所学校中，相同情况的教师也存在着待遇不平衡的现象。尤其令教师失望的是，这种不平衡还在不断地加剧着，越是重点学校越能得到各方面的重视，越困难的学校越是容易受到忽视，结果造成待遇高的教师的待遇越来越高，待遇差的教师的待遇越来越差。这些不平衡，不管是社会发展问题，还是教育管

理问题，最终都对某些教师产生巨大的压力。

6. 教学之外烦琐复杂的事务

教师的主要工作历来是教书育人，但由于教育管理和评价体制的缺陷和不足，很多教师不得不投入到越来越多的和教育教学没有直接关系的活动中去。这不仅有悖于教师工作的主要目的，也严重加剧了教师的工作负担。目前主要表现在以下几个方面：

过于注重宣传和包装。对成功的教育经验进行适当的宣传和推广是需要的，但现在社会上的浮躁风气和包装潮流正蔓延到学校中，某些学校为了迎合“教育潮流”或领导的意图，也为了使学校“超前发展”“早日成名”，不是脚踏实地地搞好教学，而是把教师大量的时间和精力花在了“展示”、“宣传”、“接待”和“包装”上，但教师又必须完成自己的教学任务，所以只好花额外的时间来做，这无疑给教师的工作带来了不应有的负担和压力。

为了科研而科研。学校进行有针对性的教育科研可以促进学校的发展，但如果是为了科研而科研，这不但对学校正常的教育教学是一种干扰，也是对教师负担的加重。教师的主要工作是教学，而某些学校为了搞科研，剥夺了教师大量的精力和时间，“逼”教师写论文和科研报告，不但教师感到难度很大，而且觉得耽误了自己正常的教学。

应付各种表格和小结。教育行政部门和学校适当的监督和检查可以规范教学秩序，但是如果流于形式往往起不到作用，反而加重了教师的负担。现在许多学校的教师，无论是在期初、期中，还是期末，都要面对填不完的表格、作不完的总结，这大大加重了他们的工作负担。

7. 现实与理想之间的差距

社会的进步和教育的发展给人才培养提出了更高的要求，这相应地就对教师提出了更高的要求。首先是许多教育行政部门和学校对教师的学历提出了更高的要求，如小学教师最低的学历要求是大专，初中和高中教师的学历最低要求是本科，有的高中甚至提出了研究生学历教师的



最低比例。理想的学历要求和教师现实的状况，是摆在教师面前的一个职业挑战，如果不能及时拿到更高的学历，部分教师也将和其他职业人员一样面临转岗或下岗的危机。但是绝大多数教师的学历进修并不能全部脱产进行，而且自己还要负担大部分的费用。由于历史的原因和学校的实际状况，某些教师甚至很难实现现实学历或职称向理想学历和职称的转变，只能留下终身的遗憾。

另一方面，教育的发展也对教师的素质提出了更高的要求。许多学者提出，教师要具有多方面的知识和能力。教育行政部门也提出了教师应该由原来的“教书匠”向“专家型教师”努力。但是无论是职前的师范教育，还是在职的师资培训，都没有完整系统地培训教师的这些知识和能力，并且大多只是按照教育发展的理想和要求提出，很少考虑到教师的实际困难和状况。这种理想的要求和现实的情况，是教师面临的一个职业挑战。

8. 学校事故与人身的安

随着教育体制的不断完善和健全，教育中教师、学生和学生家长各方权利和义务在逐渐得到保障。但由于各种主观或客观的原因，学校事故和人身安全问题仍然时有发生，这是学校教师最为担心和害怕的事情之一。首先是学生的人身安全问题，有的是学校的硬件原因，有的是学校管理原因，有的是学生自身的原因；其次是学生体罚问题，主要是教师的教育和教学方法问题；第三是学生的心理或行为问题，如自杀问题等。这些问题无论是出于什么原因，都会给教师的精神和心灵造成巨大的伤害，有的甚至还要面临处分、转岗或下岗的危险。不仅如此，某些素质不高的学生家长乱用或滥用《义务教育法》和《未成年人保护法》，扰乱和干扰教师的正常生活和教学秩序，对教师的工作造成了很大的压力。某些学校教师在经过了某些学生安全事故以后，在上体育课、课外活动、处理学生问题等方面变得谨小慎微、如履薄冰。另一方面，在教育教学中，有时《教师法》并没有得到实际的执行，教师被学生或学生家长威胁、辱骂、殴打致伤的情况也时有发生，对教师的人身安

全和心理造成了严重的伤害。

9. 社会舆论与公众的压力

教师代表社会和国家在培养人才、教育下一代方面具有举足轻重的作用，因此，正常的社会舆论和公众监督是非常必要的，对教育的发展也具有重要的推动作用。如果舆论导向有偏差，公众压力过大，也容易影响教师在社会和公众中的形象，给教师带来很大的心理负担。这一方面表现在社会媒体和舆论宣传对教育或教师中的极少数不良事件，如体罚学生、有偿家教、接受礼物、学生自杀等进行集中炒作，狂轰滥炸，似乎事件涉及的教师什么都不是，不懂教育教学、不懂学生心理、不懂法律法规、见利忘义、贪图钱财等等，而不具体分析造成这些事件的深层原因，这严重影响和歪曲了教师在人们心目中的形象。另一方面公众对教师教育教学功能的期望过高，似乎学生考不上理想的学校、出现心理和行为问题、道德品行滑坡都是教师的责任，没有看到教师难以控制的社会和家庭因素对学生的巨大影响。

以上几点是今天的教师面临的来自教师职业的主要挑战和压力，它们和教师来自家庭、生活等各方面的挑战和压力一起，最终对教师的心理产生直接或间接的影响。如果个体能够积极正确地认识这些压力，主动采取各种措施来应对这些压力，缓解或消除其中的不利影响，那么他就可以保持健康良好的身心状态；如果个体不能正确地对待这些压力和挑战，没有主动采取措施或采取了错误的手段来对待压力，那么很可能加重或激化压力，从而对自己的身心健康造成不利的影响。因此，培养良好的心理素质，积极应对各种挑战，保持健康的心理状态，是当代教师必须具备的基本素质。



第2章

教师的心理健康与心理素质

一、教师的心理健康

1. 什么是心理健康

谈到心理健康,首先要知道健康的定义。而提到健康,首推世界卫生组织(WTO)所下的定义:“健康不仅指没有疾病或不正常情况的存在,还指个体在生活层面、心理层面和社会层面上都能保持其最高和最佳的状态。”由健康的定义,我们可以得到心理健康的含义:“心理健康不仅指没有心理疾病或变态行为,还指个体在身体、心理和社会适应上保持其最高和最佳的状态。”

心理健康具有生理、心理和社会等三个方面的含义,不同的方面对我们认识 and 提高自己的心理健康水平具有不同的启示和意义。

从生理方面来说,“健康的心理基于健康的身体”。一个心理健康的人,其身体状况,尤其是和心理和行为具有密切关系的大脑等神经系统,应该功能正常,没有不健康或不良的体质。这样,个体的意识、情感、意志和行为等心理活动才能正常运行。因此,要保持或提高我们的心理健康状态,必须注意身体锻炼、营养均衡、劳逸结合、作息合理,不能因为身体状态过于劳累而造成心理的过度紧张和枯竭。如,常见的神经衰弱症状,就是大脑长期的过度紧张造成的心理问题。

从心理方面来说,一个心理健康的人,他的知觉和认识活动、情绪和情感活动、意志和行为活动的功能必须保持良好的状态,并且认识、情绪和行为之间应该保持相互协调。也就是说,他必须客观积极地认识

和评价自己、他人和周围环境中发生的事情，在大部分时间中保持良好的情绪和情感状态，能够基本自己控制自己的行为活动。

从社会方面来看，一个心理健康的人应该有正常良好的人际关系和社会接触，所扮演的角色和社会的要求一致，其行为的表现应该基本符合社会文化环境的一般做法，不给周围的环境带来比较大的不良影响。因此，评价一个人的心理是否健康，不能只是看他自己主观上是不是有不良的心理感受，如紧张、焦虑、沮丧、抑郁等，还要看他的行为是不是对环境造成了不良影响。即使一个人自己感到自在快乐，但如果损害了他人或环境的正常利益，那么他的心理健康状态也不是无可挑剔的。

以上是对一般个体的心理健康情况判断的依据或标准，但是对于不同的社会角色或职业来说，我们还要结合特定的角色要求和职业需要来具体判断。那么，对于教师来说，我们应该如何来评价他的心理健康情况呢？

2. 教师的心理健康

对教师的心理健康的认识和评价，既要参考一般人的心理健康的评判标准，又要考虑到教师的职业特点。根据一般的认识 and 观点，教师的心理健康主要体现在以下几个方面：

(1) 积极客观地认识自己和环境

正确客观的认识能力是心理健康的保证，只有在恰当的认识基础上，一个人才能产生正确的态度，形成适当的情绪和情感，从而采取正确的行动。因此，一个心理健康的教师，能够积极客观地认识自己、他人、环境和环境中所发生的事件。具体来说，首先他对自己的知识、能力和性格有正确的认识。虽然有时对自己不满意，但总体来说是喜欢自己、接纳自己。他既能看到自己的优点，也能看到自己的不足；不过高估计自己，也不低估自己；不妄自菲薄，也不妄自尊大。其次，他对自己的学生、同事、领导和家人等的认识和评价没有过多的偏见和歪曲，能够恰当地理解他们，认同他们，但又不强求和依赖别人。这是良好沟通和交流的基础。第三，他对周围环境以及环境中发生的事件有客