

学校与教育 丛书

教师职业发展与健康指导

教师心理健康手册

教师职业与健康指导小组◎编

辽海出版社

学校与教育 丛书

教师职业发展与健康指导

教师心理健康手册

教师职业与健康指导小组◎编

辽海出版社

责任编辑：陈晓玉 于文海 孙德军

图书在版编目（CIP）数据

教师职业发展与健康指导. 10/教师职业与健康指导
小组编. —沈阳：辽海出版社，2011. 4

ISBN 978-7-5451-1125-5

I. ①教… II. ①教… III. ①师资培养②教师—心理
卫生 IV. ①G451.2②G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 048707 号

教师职业发展与健康指导

教师心理健康手册

教师职业与健康指导小组/编

出 版：辽海出版社	地 址：沈阳市和平区十一纬路25号
印 刷：北京海德伟业印务有限公司	字 数：1280千字
开 本：640mm×940mm 1/16	印 张：150
版 次：2011年5月第1版	印 次：2011年5月第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-5451-1125-5	定 价：296.00元（全10册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言

教师的职业是“传道、授业、解惑”，教师的职责是把教学当成自己的终生事业，用“爱”塔起教育的基石，用自己的学识及人格魅力，点燃学生的兴趣，促进学生的健康、快乐成长。

俗话说：“教师不能半桶水”。学生专业知识水平的高低，很大程度上受老师知识水平的制约，如果教师在教学中对教材分析不透，对知识重点把握不准，要点讲解不清，那么学生听过他的课就会产生一种模糊的收获不大的感觉。因此教师必须知识广博，语言丰富，学生才能学到真正的知识。

著名教育家陶行知曾经说过：“要想学生好学，必须先生好学。惟有学而不厌的先生才能教出学而不厌的学生。”这就是说，教师在自己的职业发展中，必须树立终身学习的态度，切实提升专业水平和处理教育、教学实际问题的能力，科学地运用专业理论知识，不断提高、创新、总结、积累知识，自我发展，自我充实与更新，与学生共同成长。若要达到这种目标，老师就必须探索适合自己的课堂教学模式，大胆创新，勇于进取，用新的理念指导自己的课堂教学，并通过课堂教学实践，形成自己的教学风格，使课堂上的学生个个成为爱学习，对学习有探索欲的学生。时代在创新，对教



师的要求也在不断提高。教师应紧跟时代的步伐，不断提升自己的职业素质，刻苦钻研业务知识、拓宽自己的知识面，努力使自己成为一个合格的知识传播者。当然，教师也是一个辛苦的职业，为人师表是教师的标志，因此，教师更要注意身体的健康和心理的调节，因为良好的身体素质是教育学生，培养国家建设人才的根本保证。

为了指导教师的身心健康和职业发展，我们特地编辑了这套“教师职业发展与健康指导”图书，分为《教师爱岗敬业教育手册》、《教师职业道德与素质手册》、《教师教学质量提升手册》、《教师快乐工作手册》、《教师工作减压手册》、《教师文化娱乐手册》、《教师饮食保健手册》、《教师身体健康手册》、《教师医疗预防手册》、《教师心理健康手册》10册。本图书除了对教师的职业发展规划给予一定指导外，同时还对教师的身心健康进行了鞭辟入里的分析研究，具有很强的系统性、实践性和实用性，非常适合大中小学学校领导、教师，以及在校专业大学生和有关人员阅读，也是各级图书馆陈列收藏的最佳版本。



目 录

第一章 教师的心理健康概述	(1)
1. 教师心理健康的重要意义	(2)
2. 教师心理健康的标准	(3)
3. 教师不良心理的主要表现	(5)
4. 教师心理问题的一般症状	(6)
5. 影响教师心理健康的因素	(7)
6. 教师心理健康的自我维护	(9)
7. 教师进行心理保健的方法	(17)
8. 教师心理优化的意义	(18)
9. 教师认知自我的重要作用	(19)
10. 情感发展对心理健康的影响	(21)
11. 教师进行意志训练的方法	(23)
12. 教师优良个性的自我培养	(24)
13. 教师产生职业倦怠的原因	(26)
14. 教师职业倦怠的危害	(29)
15. 教师职业倦怠的防治	(30)
16. 教师心理健康问题的对策	(31)



第二章 教师的心理压力缓解 (33)

1. 教师面临哪些心理压力 (34)
2. 如何从职业压力中找到自我平衡 (37)
3. 在工作中缓解压力的措施 (38)
4. 工作过度会损害健康 (39)
5. 在工作中缓解疲劳的科学方法 (40)
6. 在生活中减轻压力的应对策略 (42)
7. 用理性的思维应对压力 (47)
8. 以宽宏大量缓解心理压力 (48)
9. 压力的来源及减缓对策 (50)
10. 从压力中获得精神超越 (52)
11. 用微笑面对压力 (54)
12. 如何提高“裁员免疫力” (56)
13. 怎样通过合群减轻压力 (57)



第三章 教师的和谐心理调适 (59)

1. 适应本职工作的心理调整 (60)
2. 在工作中如何获得他人的尊重 (61)
3. 与人为乐，共图发展 (62)
4. 以感激之心待人 (63)
5. 善于自我控制和调整 (64)
6. 切勿好高骛远 (64)
7. 完成工作应具备哪些良好心态 (66)
8. 在工作中控制情绪的技巧 (68)
9. 三个步骤摆脱烦恼 (69)
10. 借助工作排遣忧虑 (70)

11. 减轻焦虑情绪的方法 (72)
12. 巧妙处理工作中的尴尬场面 (72)
13. 嫉妒是工作的大敌 (74)
14. 正确对待异己观点 (76)
15. 减少别人误解的方法 (77)
16. 要有“难得糊涂”的工作真经 (78)
17. 对待领导批评的正确心态 (80)
18. 对待学校竞争的健康心理 (83)

第四章 教师的情感心理呵护 (85)

1. 情志致病有哪些症状 (86)
2. 教师的健康情志如何调理 (88)
3. 教师的家庭心理怎样保健 (91)
4. 教师夫妻感情的调节方法 (92)
5. 夫妻感情的和谐艺术 (95)
6. 夫妻要创造情感的空间 (97)
7. 夫妻要创造家庭的和谐气氛 (100)
8. 夫妻心理相容的方法有哪些 (101)
9. 教师夫妻怎样相互调和矛盾 (102)
10. 教师夫妻要建立理解和信任 (104)
11. 现代教师怎样走出婚姻危机 (105)
12. 青年教师调节心志的方法 (107)
13. 中年教师的心理特点是什么 (109)
14. 更年期教师的心理表现特征 (110)
15. 离婚女教师如何摆脱孤独心理 (112)

第五章 教师的行为心理自控 (113)

1. 教师的工作纪律自控 (114)





2. 教师的说话艺术培养..... (115)
3. 按照对方性格考虑说话方法..... (117)
4. 跳出人际是非圈..... (118)
5. 勇敢亮出自己的思想、见解和方法..... (119)
6. 把梦想化为成功的动力..... (121)
7. 把祈祷变成实际行动..... (122)
8. 怎样做出正确的抉择..... (123)
9. 学会确定奋斗的目标..... (124)
10. 要有从头开始、永不放弃的精神..... (125)
11. 集中精力做好能够控制的事情..... (126)
12. 勇敢直面困难和挫折..... (129)
13. 有胆有识才能成功..... (130)
14. 要学会为自己鼓掌..... (131)
15. 做一个永恒的攀登者..... (132)
16. 培养执著的追求精神..... (134)
17. 开拓并展示自己的才华..... (135)

第六章 教师的病态心理预防..... (137)

1. 怎样摆脱自卑情绪..... (138)
2. 如何控制自大心理..... (138)
3. 逆反心理的控制方法..... (140)
4. 浮躁情绪的控制措施..... (142)
5. 压抑的心理如何发泄..... (145)
6. 情绪低落怎么办..... (148)
7. 抑郁症有哪些症状..... (150)
8. 怎样消除抑郁症..... (152)
9. 受挫时的自我心理调节..... (153)

10. 不合群性格的弊端 (157)
11. 改变不合群性格的方法 (157)
12. 如何控制自己的急躁情绪 (159)
13. 懊丧情绪自控的一般方法 (160)
14. 如何做到失意不失志 (162)
15. 祛除悲观情绪的影响 (163)
16. 正确对待挫折 (165)
17. 克服羞怯的心理 (167)
18. 驱除虚荣的心理 (168)
19. 自私心理的自我排除方法 (169)
20. 贪婪心理的控制方法 (171)
21. 不要过于吝啬 (173)
22. 敌对情绪的消除方法 (175)
23. 预防自杀心理的措施 (177)



第七章 教师的心理疾病治疗 (179)

1. 怎样治疗青年教师的挫折心理 (180)
2. 如何治疗青年教师的逆反心理 (181)
3. 青年教师的孤独心理治疗 (182)
4. 青年教师的自卑心理治疗 (183)
5. 怎样戒除网瘾 (185)
6. 怎样治疗“购物狂”症 (188)
7. 如何避免变成工作狂 (191)
8. 怎样控制酗酒 (192)
9. 怎样戒掉烟瘾 (195)
10. 如何克服猜疑心理 (196)
11. 教师病态怀旧心理的自我调适 (198)

- 12. 怎样克服嫉妒心理 (200)
- 13. 怎样矫正报复心态 (201)
- 14. 如何摆脱盲目攀比 (203)
- 15. 中年教师的心理疾病治疗 (205)
- 16. 更年期教师的心理疾病治疗 (206)
- 17. 中年教师的灰色心理预防 (207)
- 18. 中年教师如何消除心理紧张 (207)
- 19. 中年教师怎样平息心理危机 (209)
- 20. 中年教师解除心理疲劳的方法 (210)
- 21. 中年期神经症的治疗 (211)
- 22. 更年期忧郁症的治疗 (212)



第一章

教师的心理健康概述



1. 教师心理健康的重要意义

教师保持健康的心理不仅有利于教师自身的生理健康，有利于提高工作效率，而且有利于促进学生心理健康发展。而当前教师的心理健康状况却不容乐观。

有利于生理健康

心理健康与生理健康关系极为密切。一方面，一个人的生理健康水平会影响心理健康水平。人的躯体性疾病、生理缺陷会给人的心理特点和心理状态带来负面影响，使人产生焦虑、忧愁、烦恼、抑郁等不良情绪，影响人的情感、意志、性格，乃至人际关系的和谐。另一方面，心理健康水平也影响生理健康水平。只有健康的心理才能培养健康的身体。例如，乐观、愉快、自信、平和的心态有助于提高人的免疫力，使人有效地抵抗疾病的侵袭，从而促进身体健康。而心理上的不健康，如长期的过度焦虑、忧虑、烦恼、抑郁、愤怒，会导致生理上的异常或病变，引发心身疾病。心身疾病是心理因素在疾病起因中占较大成份的疾病，或者说是主要由心理—社会因素引起、与情绪有关而呈现身体症状的躯体疾病。人是一个生理和心理紧密结合的有机整体，精神和躯体在同一生命进程中共同起着作用。那些与情绪联系密切、由植物神经系统支配的器官系统更易患这种疾病。

有利于工作效率的提高

教师的心理健康水平较高会使其在智力、情感、意志等方面机能都得到正常发挥，从而有助于提高工作的效率。心理健康的人能客观地评价、自如地应对客观环境，其心理倾向和行为与社会现实的要求之间的关系基本上协调。个体与



环境能取得积极的平衡，就能以正确的态度和方法来对待矛盾和处理问题，也能以平和的心态对待生活中的挫折，一般不会因偶尔的失败而丧失信心，其工作和学习效率必然优于心理不健康的人。

有利于学生心理的健康发展

教师的心理健康问题还不仅仅是个人的事情，它也影响着学生的心理健康水平。

教师是学生心目中的重要人物，是学生认同的楷模，在师生日常接触中，最能发挥潜移默化的作用。而且，心理健康的教师能通过教学历程影响学生，使学生的心理也健康发展。

教师心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。



2. 教师心理健康的标准

联合国世界卫生组织给健康下的定义是：所谓健康，不仅在于没有疾病，而且在于身体健康、心理健康、社会良好适应和道德健康。可见，心理健康是衡量一个人是否真正健康的重要内容。那么，教师心理健康的标准是什么呢？

作为教师都会有这样的同感，即责任感与使命感、自信与自卑感、压力与困惑感等。这些心理感受会依据每个人不同的经历与学历、不同的性格特征和心理承受能力等多种因素，赋予自身相应的情绪、情感、动机、目标、态度、行为和结果。好的结果自然会给人一种成功而愉悦的心理体验，使人更加自信；反之，不好的结果便会给人一种不良的、甚

至很糟糕的心理体验，使人感到自尊心受损而失去自信，压力与困惑接踵而来。不仅工作的积极性和兴趣受到压抑，其身心健康和工作效率也会直接受到威胁。

能积极地悦纳自我

即真正了解、正确评价、乐于接受并喜欢自己。承认人是个体有差异的，允许自己不如别人。

有良好的教育认知水平

能面对现实并积极地去适应环境与教育工作要求。例如，具有敏锐的观察力及客观了解学生的能力；具有获取信息、适宜地传递信息和有效运用信息的能力；具有创造性地进行教育教学活动的能力。

热爱教师职业，积极地爱学生

能从爱的教育中获得自我安慰与自我实现，从有成效的教育教学中得到成就感。

具有稳定而积极的教育心境

教师的教育心理环境是否稳定、乐观、积极，将影响教师整个心理状态及行为，也关系到教育教学的工作效果。

能自我控制各种情绪与情感

繁重艰巨的教育工作要求教师有良好的、坚强的意志品质，即教学中明确目的性和坚定性；处理问题时决策的果断性和坚持性；面对矛盾沉着冷静的自制力，以及给予爱和接受爱的能力。

和谐的教育人际关系

有健全的人格，在交往中能与他人和谐相处，积极态度（如尊重、真诚、羡慕、信任、赞美等）多于消极态度（如畏惧、多疑、嫉妒、憎恶等）。

能适应和改造教育环境

能适应当前发展、改革与创新的教育环境，为积极改造



不良教育环境、提高教学质量献计献策。

3. 教师不良心理的主要表现

从整体上看,教师群体和其他群体一样,其心理健康状况的不良表现主要有以下几个方面:

躯体化

主要反映身体不适,包括心血管、胃肠道、呼吸和其他系统的主诉不适,头痛、背痛、肌肉酸痛以及焦虑的其他躯体表现。

抑 郁

主要表现为心境苦闷、生活兴趣减退,动力缺乏,活力丧失,失望,悲观等以及与抑郁有关的认知和躯体征象。

偏 执

主要表现为个体有偏执性思维,如敌对、猜疑、妄想、夸大等。

人际敏感

主要指某些个人不自在与自卑感,特别是与他人相比时更为突出。在人际交往中表现出自卑感、心神不宁、明显不自在。以及在人际交往中自我意识过强,消极等待等。

敌 意

主要从思想、感情及行为三个方面来反映敌对的表现。具体的表现包括时常有厌烦的感觉,摔物,喜欢与人争论直到不可控制的脾气爆发等。

强迫症状

主要指那些明知没有必要,但又无法摆脱的无意义的思想、冲动和行为。例如强迫性洗涤、强迫性仪式动作等。



焦 虑

一般指烦躁、坐立不安、神经过敏、紧张等主观焦虑体验以及由此产生的躯体表征，如气促、出汗、尿频、失眠、发抖、惊恐等。

8. 恐怖。恐惧的对象包括人、物、事等方面及社交恐怖。

9. 精神病。主要有精神分裂症和情感性精神病，心理和行为有非常明显的异常。

4. 教师心理问题的一般症状



心理学家俞国良教授在研究中，总结出了教师心理问题的四大症状：

生理和心理症状

表现在抑郁，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、心动过速、呼吸困难、头疼、晕眩等。

人际关系症状

教师心理不健康会直接影响其与他人的关系，教师既是学生的老师，也可能是一家之长，要做家庭主要事务的承担者和社会模范公民，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