

编著◎陈 艳 李 靖

教师心理健康 保健与调适

CHISO

新疆青少年出版社

编著◎陈 艳 李 靖

教师心理健康 保健与调适

CHISOI 新疆青少年出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

教师心理健康保健与调适/陈艳,李靖编著. —乌鲁木齐:新疆青少年出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5371-7085-7

I .教… II .①陈…②李… III.教师-心理保健 IV.G443

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第097305号

教师心理健康保健与调适

陈艳 李靖 编著

新疆青少年出版社出版

(地址:乌鲁木齐市胜利路二巷1号 邮编:830049)

廊坊市华北石油华星印务有限公司印刷

710毫米×960毫米 16开 12印张 120千字

2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

印数: 1-5000册

ISBN 978-7-5371-7085-7

定价: 29.00元

(如有印装技师问题请与承印厂调换)

前言

生活中每一个人都承担着各自的社会责任，都存在着不同程度的心理困扰。随着社会的不断变革，人们的情感、思维方式、知识结构、人际关系等都在发生着变化，心理问题出现的概率也在大大地增加，心理健康已经成为一个引人关注的社会问题。

教师作为传授人类文明、开发人类智慧、塑造人类灵魂、影响人类未来的巨匠，承担着维护人类生存和推动社会前进的重任，是人类社会得以延续和发展必不可少的因素，是连接过去和未来的纽带和桥梁。无论是教育观念的更新，还是教育内容、教学方法的改革，都取决于教师的素质与态度。教师的一言一行，教师的喜怒哀乐，教师的穿着打扮，教师的兴趣爱好，都在不知不觉地陶冶和熏陶着自己的学生。育人者必先育己，不正己则不能教人。要培养合格的学生，教师首先要成为有合格素质的教师，教师的人格修养应当以健康的心理为基础。健康的心理是教师从事教学工作，完成教师教书育人任务的基本条件。

教师一方面要在多方位的角色转换中找到平衡，另一方面也要应付来自学校社会升学的压力，包括来自责任心和时间紧迫感的压力，来自高付出与低收入的压力，来自用人制度改革，面临落聘、下岗的压力。教师就像根始终紧绷的弦，在超负荷地工作，这使教师比一般人出现心理困扰的频率更大。

一般的心理问题都可以自我调节，每个人都可以用各种形式自我放松、缓和自身的心理压力和排解心理障碍。面对困扰，关键是如何去认识它，并以正确的心态去对待它。提高自己的心理素质，

学会心理自我调节，学会心理适应，学会自助，每个人都可以成为自己的“心理医生”。

本书从介绍几种不同的心理健康标准出发，系统详细地归纳了教师容易出现的几大类心理困扰，以及产生的原因，重点阐述了面对种种的困扰，教师该怎样自我放松，如何缓解自身的心理压力，并学会心理自我保健和调适，从而走出心理困扰，充分认识自己，了解自己，接纳自己，做一个有品味，有魅力的优秀教师。在编排上，采用双色图文版，图文并茂，对于读者来说，阅读本书的过程就是一种自我放松。希望对广大教师们有一定的帮助。

限于编写人员的水平，本书未必都能如愿，错漏之处，希望广大读者予以斧正。

编者



目 录

第一篇 教师心理健康

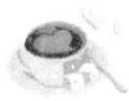
第一章 透视教师心理	3
一、心理健康标准	3
二、教师职业与心理健康	16
三、教师心理健康的基本要素	19
四、教师心理健康的现状分析	24
五、影响教师心理健康的因素	26
第二章 教师常见心理困扰	37
一、教师职业倦怠	37
二、教师挫折心理	57
三、教师焦虑心理	63

第二篇 教师心理保健与调适

第三章 教师,认识你自己	71
一、充分地了解自己,愉悦地接纳自己	71
二、正确对待别人,积极对待工作	74



三、合理安排生活,发展健康的生活情趣和态度	76
四、树立合理认知,用睿智的眼光看世界	76
第四章 职业道德:幸福心灵大厦的奠基石	91
一、职业精神:教师最大的美	91
二、师德修养:构建幸福心灵大厦的支柱	94
三、提升职业道德水平,学会心理自我调节	102
第五章 欢乐课堂:师生共享的精神家园	105
一、让课堂快乐起来	106
二、教师的课堂快乐从何而来	117
第六章 和谐校园:教师心灵的港湾	122
一、良好的人际关系是幸福和成功的基石	123
二、营造一个安全和谐的校园人际环境	125
第七章 困难:天才的垫脚石,弱者的万丈深渊	136
一、面对压力,怎样使自己坚强起来	137
二、压力状态下使自己轻松起来	140
第八章 生活:与快乐同行	145
一、快乐,生命中美丽的花朵	145
二、喜爱运动,迎来健康	147
三、生活,微笑而行	151

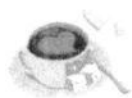


第九章 文化休闲:教师心理按摩	153
一、诗书怡情	156
二、音乐忘忧	157
三、欣赏花卉	158
四、临渊钓乐	162
五、山林盈趣	163
第十章 幸福之路:生涯规划与教师成长	165
一、设计幸福之路:什么是职业生涯规划	166
二、揭开你的神秘面纱:学会制定 职业生涯规划	171
三、发展就是螺旋上升:在终生 设计中走向幸福之路	184

第一篇 教师心理健康

第一章 透视教师心理

第二章 老师常见心理困扰



第一章 透视教师心理

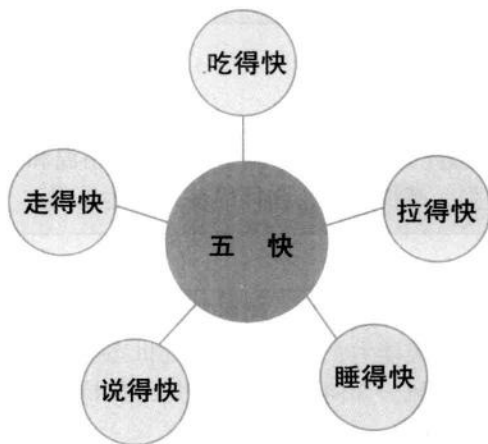
健康、成熟的人格是健康心理的最高体现，教师的人格修养应当以健康的心理为基础。同从事其他工作的人一样，从事教师工作的人必须要有同自己的职业相适应的心理条件。健康的心理是教师从事教育教学工作、完成教师教书育人任务的基本条件。



一、心理健康标准

1. 世界卫生组织提出的健康新标准

围绕健康新概念，世界卫生组织通过归纳和总结在人群实践中的经验，于1999年提出了身心健康的新标准，即“五快”（机体健康）和“三良好”（精神健康）。





吃得快

并非狼吞虎咽，不辨滋味。而是指吃饭不挑食、不偏食，主餐吃时感觉津津有味，能快速吃完一餐饭。说明内脏功能正常。

拉得快

一旦有便意，能很快排泄，且感觉轻松自如，在精神上有一种良好的感觉，便后没有疲劳感，说明胃肠功能好。

走得快

行动自如、协调，迈步轻松、有力，转体敏捷，反应快速，动作流畅，精力充沛旺盛。证明躯体和四肢状况良好，运动功能及神经协调机能良好。

说得快

说话流利，头脑清楚，思维敏捷，没有词不达意现象，且中气充足，心肺功能正常。

睡得快

上床后能较快入睡，睡眠舒畅，醒后头脑清醒，精神饱满，睡眠质量好。说明神经系统兴奋-抑制过程协调好。

精神健康“三良好”是指：

良好的个性人格，情绪稳定，性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。

良好的处世能力，观察问题客观现实，具有较好的自控能力，能以良好的处世态度看问题，不管人际风云如何变幻，都能始终保持稳定、永久的适应性。



良好的人际关系，言谈举止恰到好处，与人相处自然融洽，不孤芳自赏寂寞独处，具有交际广、知心朋友多的特点。助人为乐，与人为善，对人际关系充满热情。

怎样衡量心理健康及其水平是一项重要而复杂的工作。比较权威的《简明不列颠百科全书》对心理健康的定义是：指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳状态，但不是指绝对的十全十美状态。

心理健康的具体标准为：

- (1) 认知过程正常，智力正常；
- (2) 情绪稳定，乐观，心情舒畅；
- (3) 意志坚强，做事有目的、计划、步骤、方法，能克服困难达到目的；
- (4) 人格健全，性格、能力、价值观等均正常；
- (5) 养成健康习惯和行为，无不良行为；
- (6) 精力充沛地适应社会，人际关系好。

需要指出的是，心理健康与否的界限是相对的，没有一个固定不变、普遍适用的绝对标准，已有的衡量心理健康的标准也会随时代的变迁和社会文化的差异而变动。但就判断心理健康与否，一般可遵循以下三项原则：

(1) 心理与环境的同一性

心理是客观现实的反映，任何正常的心理活动和行为，无论形式或内容均应与客观环境保持协调一致，即同一性。人的心理若与外界环境失去同一性，就难于为人理解。例如，在出现幻觉的状态下，人的心理活动就不能算是正常的。



(2) 心理与行为的整统性

一个人的认知、情感、意志行为应是一个完整和协调一致的统一体。这种整统性是确保个体具有良好社会功能和有效地进行活动的心理基础。例如，一个人遇到一件令人庆幸的事情，若没有外界压力或另谋它图的话，他在感知此事的同时，应有愉快的情绪体验以及相应的表情，并以欢快的语调和行为来表达。如果此人用低沉不快的语气诉述这件令人愉快的事情，并做出痛苦的反应，那么他的心理就处于不健康的异常状态。

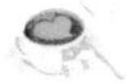
(3) 人格的稳定性

人格（个性）是个人在长期的生活过程中形成的独特的心理特征。人格（个性）一旦形成之后就具有相对的稳定性，并在一切生活中显示出其区别于他人的独特性。在没有发生重大变故的情况下，人格（个性）是不易改变的。如果一个爽朗、乐观、外向的人，突然变得沉闷、悲观、内向，说明他的心理和行为已经偏离了正常轨道，这就要警觉他是否出现异常。

同时心理健康有以下三个标志：

心理健康的第一个重要标志，是对生活充满热爱，充满向往，觉得生活充满乐趣。这种对生活的热情，不仅表现为积极工作，勤奋学习，还表现在注重体形的健美锻炼与面容的修饰；

心理健康的第二个标志是情绪的稳定，即不管面对怎样的逆境，遭受怎样的打击都能保持愉快的心境，充沛的精力和奋发向上的朝气；



心理健康的第三个标志是有较强的适应能力。无论是生活在喧嚣的城市，还是生活在边远山区；无论是坐在办公室中处理公务，还是在田间、工厂劳动，都能迅速按环境的变化调整生活的节奏，使身体迅速适应新的环境需要。

2. 马斯洛与米特尔曼提出的心理健康标准

著名心理学家马斯洛和米特尔曼在合著的《变态心理学》中提出的心理健康标准：

- (1) 有足够的自我安全感；
- (2) 能充分地了解自己，并能对自己的能力作出适度的评价；
- (3) 生活理想切合实际；
- (4) 不脱离周围现实环境；
- (5) 能保持人格的完整与和谐；
- (6) 善于从经验中学习；
- (7) 能保持良好的人际关系；
- (8) 能适度地发泄情绪和控制情绪；
- (9) 在符合集体要求的前提下，能有限度地发挥个性；
- (10) 在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本要求。

3. 王登峰、张伯源的心理健康标准

(1) 了解自我，悦纳自我

一个心理健康的人能正确认识自己，全面了解自己。他既能认识到自己存在的价值，对自己的能力、性格和长短处都能作出恰当的、客观的评价，又能接纳自己，有自知之明，不会对自己提出苛



刻的、非分的期望与要求。他对自己的生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的，心中总是充实和快乐的。他努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能泰然处之。

一个心理不健康的人要么过于自卑，要么刚愎自用，要么孤僻自闭，几乎跟任何人都相处不来，严重者甚至发展成反社会型人格。他或者自我意识不清晰，总是对自己不满意，终日活在自责、自怨、自卑的阴影里。由于总是要求自己十全十美，而自己却又总是无法做到完美无缺，于是总跟自己过不去，结果心理状态永远无法平衡，无法摆脱自己感到将要面临的心理危机。或者过分地自以为是，总以为自己什么都是最好的，对别人经常持冷漠和轻视态度，且以冷嘲热讽、打击别人为乐。或者心胸极端狭隘，因为一点小事就记恨别人，并寻机报复。



(2) 接受他人，善与人处



脱离社会如孤雁 融入集体葆青春



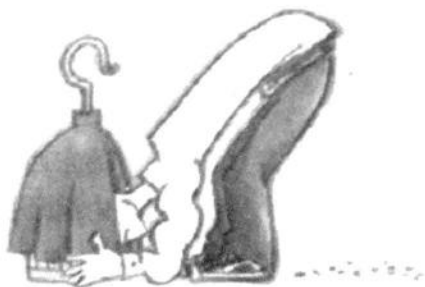
心理健康的人不仅能接受自我、悦纳自我，也能接受他人、悦纳他人，充分认识、肯定别人存在的重要性，乐于与人交往，让他人了解和接受自己，能与他人相互沟通和交往，人际关系协调和谐；在生活的集体中能融为一体，既能与挚友相聚时共享欢乐，也能在独处沉思时无孤独感；在与人相处时，积极的态度（如同情、



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),因而在社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全感。而心理不健康的人可能常常置身于集体之外,与周围的人格不入。

(3) 正视现实,接受现实

心理健康的人能够面对现实,接受现实;主动地适应环境的变化,进一步改造现实,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,对突发事件能较好地接受而不逃避现实;对生活、学习和工作中的



面对现实要正视 理性处事不回避

困难能做到妥善处理;对挫折、失败有足够的勇气和信心。心理不健康的人往往容易以幻想代替现实,不敢面对现实,缺乏足够的勇气去面对挑战,或怨自己生不逢时,或怨社会环境对己不公,因而难以适应环境。

(4) 热爱生活,乐于工作



热爱生活忧烦少 笑颜常驻怡身心

心理健康的人能珍惜和热爱生活,积极投身于生活,并在生活中尽情享受人生的乐趣,而不会认为生活是重负;他们的工作中积极进取,不断开拓自己的生活空间,尽可能地发挥自己的个性和聪明才智,并从工作成果中获得满足和激励,把

工作看作是乐趣而不是负担;他们能把工作中积累的各种有用的信息、知识和技能存储起来,随时提取使用,以解决可能遇的新问题,使自己的工作行为更有效。