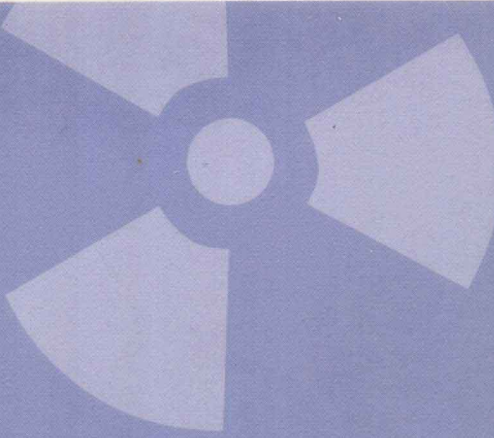


中国教师丛书



心理健康 研究与指导

胡正亚 编著

远方出版社

中国教师丛书

心理健康研究与指导

胡正亚 编著

远方出版社

责任编辑:胡丽娟

封面设计:车 艳

中国教师丛书
心理健康研究与指导

编 著 者 胡正亚
出 版 远方出版社
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编 010010
发 行 新华书店
印 刷 北京市朝教印刷厂
版 次 2005 年 9 月第 1 版
印 次 2005 年 9 月第 1 次印刷
开 本 850×1168 1/32
印 张 500
字 数 5000 千
印 数 5000
标准书号 ISBN 7-80723-075-4/G·47
总 定 价 1250.00 元(共 50 册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前言

什么是高质量的教师？怎样培养高质量的教师？谁能胜任 21 世纪的教育？这些都是社会广泛关注的问题。

教师质量问题不仅反映教师自身的素质，而且关系到教师教育的全过程，涉及到教师教育的制度保障。教师职业从经验化、随意化到专业化，经历了一个发展的过程。20 世纪 60 年代中期，许多国家对教师“量”的急需逐渐被提高教师“质”的需求所代替，对教师素质的关注达到了前所未有的程度。20 世纪 80 年代以来，教师专业化则形成了世界性的潮流。要求高质量的教师不仅是有知识、有学问的人，而且是有道德、有理想、有专业追求的人；不仅是高起点的人，而且是终身学习、不断自我更新的人；不仅是学科的专家，而且是教育的专家，具有像医生、律师一样的专业不可替代性。这就要求教师的培养培训机构，要求国家的教师管理保障制度，都实现相应的重大变革。

《中国教师丛书》从中国教育政策和发展战略出发，运用现代教育科学的最新成果，考察当前中国教育面临的困难，分析中国教育体制和教育战略的得失，寻求解决教育问题的途径。它的初衷是将一些青年学者对中国教育现状和背景的最新思考推向社会，是为一切关心教育发展的人士服务。因此，

希望每一个勤于思考社会问题的读者都能从这套丛书中受到有益的启发。

本套丛书不是研究纯学术问题的专著,而是面向社会各界的教育反思性读物,它对当今中国教育热点问题作了简明而不乏深刻的述评。丛书资料翔实、分析严谨、文字流畅,既富有开拓性、批判性,又有生动、活泼的文风,并有较强的大众性和可读性。

限于时间紧,编者知识有限,本套丛书在编写过程中难免会有不足之处,还望广大读者及教育工作者斧正,以便我们更好的修订。

编 者

目 录

绪 言	(1)
第一章 您觉得自己健康吗	(9)
第一节 何谓健康	(9)
第二节 何谓心理健康	(14)
第三节 心理健康与身体健康	(24)
第四节 你健康吗	(30)
第二章 教师心理健康	(47)
第一节 心理健康的标准	(47)
第二节 教师心理健康状况及其表现	(70)
第三节 教师心理健康的维护与增进	(74)
第四节 教师心理健康的意义	(84)
第三章 心理健康教育“治标”与“治本”	
——教师与学生心理健康	(88)
第一节 教师队伍怎么了	(88)
第二节 学生心理问题污染源在哪里	(92)
第三节 影响学生心理健康的因素	(98)

第四节	学校心理健康教育:治标更要治本	(105)
第五节	心理健康辅导	(108)
第四章	摆脱情绪困扰,学会悦纳学生	
——	教师的合理认知与心理健康	(120)
第一节	一个摆脱情绪困扰的良方:合理情绪疗法	(120)
第二节	案例	(136)
第三节	树立正确的教育观念,学会悦纳学生 ..	(149)
第五章	中小学心理健康教育	(174)
第一节	中小学心理健康教育活动课	(174)
第二节	中学心理健康教育课	(196)
第三节	“神奇商店”活动	(210)
第四节	心理健康案例	(216)
第五节	某小学 2004—2005 学年心理健康教育工作计 划	(222)
第六章	心理健康之我见	
——	几位老师的心路历程	(231)

绪 言

中国社会正处于转型时期,恢弘的社会改革和文化变革,引起的各种价值观的互相冲撞,在原本相对平静的校园中掀起了阵阵波澜。与此同时,教育领域也正在发生广泛而深刻的变化,教育体制的改革、教育机制的创新、教育岗位的竞争、新知识新技术的引进等方兴未艾,教师无论在知识经验、教学能力上,还是在心理素质上,都面临巨大的压力。尽管我国社会向来把教师看成“传道授业解惑”的强势人群,但教师也是社会大众的一分子,也是有七情六欲的普通人,面对种种压力,如果调节不当,也有可能产生不正常的心理和心态。实际上,日益增多的教师心理健康问题正给蓬勃发展的教育事业蒙上一丝阴影。研究表明,心理不健康、心态不正常的教师,专业信念不强,情绪反复多变。容易采取简单生硬的教学方法和教育手段。教师的不良心理不仅影响教师自身的工作和生活,还会影响正常的师生关系,引发学生的心理障碍,从而给学生的学习生活及人生态度带来负面效应。

按世界卫生组织提出的标准,心理健康主要包括以下三个方面。一是心理健康的人,具有完整的人格,良好的自我感



觉;情绪稳定,且积极情绪多于消极情绪;有较好的自控能力,能保持心理平衡;能自尊、自爱、自信,有自知之明。二是心理健康的人,在自己所处的环境中充分的安全感,能保持正常的人际关系,能得到别人的欢迎和信任。三是心理健康的人,对未来有明确的生活目标,并能从实际出发不断进取,有理想和事业上的追求。现代社会中的教师是一项专业性很强的职业,承担着教书育人的重要职责。如何帮助教师调整好从业心理,让教师以积极健康的心理状态投入工作,是一个事关教育大局的重要课题,也是一项需要长期努力的心灵工程。

各级领导和校长在关心教师思想进步、业务提高、待遇改善的同时,还应当关心教师的心理健康,关心人类灵魂工程师自身的心灵成长。师范教育和教师继续教育都要重视对教师进行心理健康知识的培训,使教师掌握科学调节心理、心态、情绪的方法和技巧,保持良好的精神面貌、健康的心理状态。校长在日常的教育管理中,要充分利用社会舆论、传统习俗、理想信念、职业要求和思想感化的力量,调整教师与领导、教师与教师、教师与学生,以及教师与学生家长之间的关系,为教师的教学工作创造宽松的心理氛围。教师自身也应注意不断加强师德修养,努力使自己成为良好职业道德、职业规则的“自我立法”者,不良职业观念和从业心理的“自我纠正”者,良好的心态、行为和习惯的“自我行政”者。

要使学生心理健康地发展,教师必须首先拥有一个健康

的心理。一个心理不健康的教师会源源不断地制造心理不健康的学生。所以校长在开展小学生心理健康的同时,要重视教师的心理健康教育。

一、小学教师心理健康的现状

据心理学工作者,对实验校小学教师心理健康状况做的调查研究表明:采用精神卫生临床用的 SCL—90 症状自评量表为测试工具,对 3055 名小学教师进行样本测试。从检出率中发现,躯体化强迫症、焦虑和恐怖是当前小学教师群体中最主要的心理健康问题。

从测试中发现有如下几种现象比较严重:

1. 高焦虑情绪日趋明显

中小学教师每天都处在紧张的工作之中,思想负担重,精神压力大。特别是中年教师,家庭负担重,上有老、下有小、子女就业、上学、住房等问题的重担压在肩上。50%以上的教师表现出高焦虑的人格特征,这是危害教师心理健康的重要因素之一。

2. 职业的认同感、满意度较低,缺乏职业乐趣感

通过调查发现,近半数的教师对教育工作不满意不太满意的态度;大多数教师对教师职业满意感、满足感和痛苦感并存;较少一部分教师认为教师的劳动是自我折磨,表现出较低的职业满意感或对教师职业没有兴趣。



3. 人际关系淡漠紧张

学校中的人际关系主要有教师与学生的关系,教师之间的关系,教师与领导之间的关系。大多数教师都能在心理互换、心理相容的基础上建立和谐的人际关系。但是,由于竞争机制的引入及种种客观条件的制约也给教师间的人际关系带来一些消极的影响。

4. 严重的心理疲劳

心理疲劳是指虽然行为活动强度不大,但活动的紧张程度大,或由于活动过程简单重复而造成心理不安感或疲乏感。心理疲劳又称为精神疲劳,是一种隐性的以内在体验而存在着,与长期从事脑力劳动有着明显关系。

5. 矛盾的人格

矛盾的人格:自信与自卑的交替。教师矛盾的人格特征是与中国传统上对教师的矛盾评价分不开的。教师矛盾的人格并不是新时代的产物,而是有着深远的历史渊源。

6. 自我保健意识薄弱

因心理不健康而导致生理不健康是有些教师英年早逝的一大原因。事实上教师的心理自我保健意识和能力还十分薄弱,还存在着重视生理疾病而忽视心理疾病的意识倾向。忽视心理健康的结果就是心理致病。心理科学研究的结果证明无论认知因素、情感因素还是意志因素都可以致病。其中情绪因素致病最为明显。可见把心理疾病作为一种疾病加以重

视是大广大教师中亟待树立的一种新健康意识,而且提高教师心理健康的自我保健能力也应摆到议事日程上来。

二、造成小学教师心理障碍的主要原因

1. 偏低的待遇与超负荷的工作

由于超负荷的工作加重了小学教师的负担。长期以来,教育经费投入不足,教师地位没有得到实质性提高。在市场经济浪潮的冲击下,普遍偏低的工资福利待遇极易导致教师心失去平衡。

2. 过高期望与求全责备心理

社会对教师的期望值是很高的。人们通常认为理想的教师是学识博大精深、灵魂一尘不染,行为堪称典范。这种期望使教师往往以“清高”自居,很注重树立自己在学生心中的高大形象,过分追求人格的完善,过分限制约束自己并关心各种细节,常有自我责备的倾向,这都成为躯体化、强迫症的直接诱因。此外,由于社会期望值偏高,而自身知识结构又难以相称难免产生自卑、焦虑和恐怖等情绪。

3. 愉快教学与压抑情绪

教师应以饱满的热情和愉快的心情走进教室,才能启迪学生的智慧。但教师不是不食人间烟火的神仙,他们也有自己的喜怒哀乐。由于消极的情感一再受到压抑,日积月累,形成潜在的能量即“感情势能”,这种能量一旦超过了个体所能



承受的限度,就会出现“零存整取”的后果,直接影响着教师的身心健康。

4. 自我实现与壮志难酬

由于升学的压力、学生成绩的排比,职评的竞争等等打破了教师宁静的心态,迫使他们走出象牙塔,去追求自我实现,例如追求高层次的学历,提高科研能力等。如果一日这些需求不能很好地满足就会心有不甘。

三、教师心理健康标准

综合国内外有关心理健康教育资料结合我校教师现状,确定我校教师心理健康标准是:

(1)有较高的职业满意感、敬教乐教、热爱教育事业;在教育教学改革中有强烈的进取精神。

(2)情绪稳定,热爱生活。没有不必要的压迫感和不安感,面对偶发事件能表现出一定的教育修养和机智。

(3)意志坚强,对困难和挫折表现出坚强的毅力。

(4)具有和谐的人际关系和集体生活的能力,乐于和同学和同事交往并能建立良好的合作关系。

(5)有较强的适应能力和组织能力,能妥善地处理生活中出现的问题。

(6)有正确的自我意识,较客观、准确地认识自己,对自己的能力做一分为二的估价,积极主动地进行自我教育和自我

完善。

(7)知足常乐,当个人需要与客观现实不协调一致时,能克制自己的欲望。

(8)具有完整的人格,即动机高尚纯正、性格开朗豁达、深思慎独、诚实公正,有稳定的人生观和坚定的信念。

四、教师心理健康教育解决的方法

通过教师心理健康教育,使教师群体心理素质逐步达到较高的职业满意感、敬业感、情绪安定、热爱生活、意志坚强、有较强的适应能力、有正确自我意识及和谐的人际关系、敏锐的观察力等。

教师任职学校可尝试采取如下方法:

1. 专题辅导

为提高教师的理论水平,聘请了心理教育专家进行讲学。系统学习心理学理论。

2. 创设氛围

学校要从实际出发,为教师创设良好的人际交往环境。让教师在宽松和谐的环境中工作学习。学校要尽可能多安排一些娱乐时间多举行一些娱乐活动,丰富教师的业余生活。

3. 心理咨询

心理咨询是指针对某些人的某些心理现象和心理问题,



作出合理的解释或者提供解决的办法。针对教师的心理问题也需要多进行个谈心或心理咨询,解决教师心中的不解问题。帮助教师自觉调节自身的消极情绪,善于自我解脱及自我调节平衡。

4. 参与实践

让多数教师参加“小学生心理健康教育”的实践活动。使教师的心理也受到自我教育。要求心理健康教育与教学相结合。教学中教师要注意保护学生的心理健康发展,科学用脑,防止过度焦虑。对学生心理健康教育要以“爱”为核心。教师要时时、处处关心爱护学生,掌握小学生正常的心理活动标准。

通过教师心理健康教育,使教师群体心理素质逐步达到有较高的职业满意感,敬业乐教、情绪安定,热爱生活、意志坚强有较强的适应能力、有正确有自我意识及和谐的人际关系、敏锐的观察力等。



第一章 您觉得自己健康吗

第一节 何谓健康

要说清楚这个问题,靠一两句话是很难的。况且人类对自身健康的认识就经历了一个逐步清晰、渐进发展的过程。

原先,人们理解的“健康”只是一种生理学的模式,主要是指身体健康,为了达到维护健康的目的,人们通常采用免疫接种、杀虫消菌、抗菌药物三大法宝。

后来,人们逐渐认识到,光有健壮的身体还很难说是健康,健康实在还有丰富得多、复杂得多的内容,较为权威的是世界卫生组织先后推出的几个解释。

1948年,世界卫生组织率先提出新的健康概念:健康是一种身体上、精神上和社会上的完满状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱现象。

1978年,国际初级卫生保健大会上发表的阿拉木图宣言重申:健康不仅是无疾病和体弱,而且是身心健康、社会幸福



的完美状态。

1989年世界卫生组织又进一步深化了健康概念,认为健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。显而易见,除了生理、心理、社会适应之外,道德健康也被纳入健康的范畴。

不仅如此,世界卫生组织还提出十分具体的健康标志:

(1)有充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作,而不感到疲劳和紧张;

(2)积极乐观,勇于承担责任,心胸开阔;

(3)精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;

(4)自我控制能力强,善于排除干扰;

(5)应变能力强,能适应外界的各种变化;

(6)能抵抗普通感冒和传染病;

(7)体重得当,身材匀称而挺拔;

(8)眼睛炯炯有神,善于观察;

(9)牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象;

(10)头发有光泽,无头屑;

(11)肌肉和皮肤富有弹性,步态轻松自如。

在这11项标志中,其中第一项是对心理和生理两方面提出的要求,而第二、三、四、五都是对心理方面提出的要求。随着时代步伐的向前迈进,心理健康在人们心目中的地位变得越来越重要。