

教师心理健康



郑淑杰 孙 静 王 丽 编 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

教师心理健康

郑淑杰 孙 静 王 丽 编著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

教师心理健康/郑淑杰,孙静,王丽编著. —北京:北京大学出版社,2014. 1
ISBN 978-7-301-23435-8

I. ①教… II. ①郑…②孙…③王… III. ①教师—心理健康—健康教育—
师资培训—教材 IV. ①G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 262192 号

书 名: 教师心理健康

著作责任者: 郑淑杰 孙 静 王 丽 编著

责任编辑: 邹艳霞

标准书号: ISBN 978-7-301-23435-8/G · 3738

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn> 新浪官方微博: @北京大学出版社

电子信箱: zyl@pup.pku.edu.cn

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62767857 出版部 62754962

印 刷 者: 北京鑫海金澳胶印有限公司

经 销 者: 新华书店

730 毫米×980 毫米 16 开本 16.25 印张 274 千字

2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

前言

人是环境的产物,教师健康的心理是学生心理健康成长的重要环境,教师不当的教育会造成学生的心理问题。现实中的教师,其心理健康状况令人担忧,且有逐渐恶化的趋势(汪海彬,2013,上海教育科研)。

从职前的教师教育到职后的教师培训,心理健康都应该是一项重要而迫切的内容。有鉴于此,特编写此书,作为教师职前教育和职后培训的教材和参考用书。

全书共10章,前3章为总论,后7章为分论。总论是从理论和概括的视角介绍教师心理健康的相关理论和知识,分论从心理过程、职业特征和人际关系视角探讨了教师心理健康的具体问题。

本书具有如下特点:1. 问题的导向性,从问题出发并以解决教师实际问题为目标结构全书,且可读性强,以大量的案例和知识窗贯穿全书,提高了阅读的趣味;2. 凸显实用性,案例都来自教师工作的实际,对教师有显著的启发和借鉴意义,同时还提供大量的心理健康方面的测量工具,供读者自测;3. 易于学习和掌握,每章开始设计了学习目标,每章结束后设置了小结、思考与练习、延伸阅读;4. 理论与实践有机结合,理论介绍系统且有针对性,将有关心理健康的理论嵌套于对问题的理解和解决中加以陈述,避免了理论阐述的乏味和空泛,也提升了本书的深度。

本书由四位多年从事心理咨询实践和心理健康理论研究者编著,郑淑杰撰写了第3章和第4章,孙静撰写了第1章、第8章、第9章、第10章,王丽撰写了第5章和第6章,石松山撰写了第2章,孙静和王丽共同完成第7章的撰写工作。郑淑杰承担了本书写作的组织、统稿和出版过程中的联系工作。

在写作过程中,参阅了国内外学者相关的研究成果,在此表示衷心的感谢!本书的编写和出版,得到山东省成人高等教育品牌专业专项资助,得到鲁东大学教师教育学院、教育科学学院、继续教育学院和教务处的大力支持,谨此致谢!同时,鲁东大学孙承毅教授和杨占鹏教授也给予了许多帮助,特表谢忱!

郑淑杰

2013年9月

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 心理健康概述	(2)
一、什么是心理健康	(2)
二、心理健康的标准	(4)
三、心理健康划分标准	(5)
四、日常生活中的心理健康评判	(7)
第二节 教师心理健康	(8)
一、教师心理健康的意义	(8)
二、教师心理健康的标准	(13)
三、中国教师心理健康的现状	(14)
第三节 教师心理健康的维护	(17)
一、教师心理压力	(17)
二、教师心理健康维护的途径	(19)
第二章 教师常见的心理问题	(24)
第一节 适应不良	(24)
第二节 角色冲突	(27)
第三节 人格障碍	(29)
第四节 心身疾病	(32)
一、情绪与免疫	(32)
二、性格与身体健康	(35)
第五节 职业倦怠	(40)
第六节 神经症	(41)
一、神经衰弱	(43)
二、焦虑症	(43)
三、强迫症	(45)
四、抑郁性神经症	(45)
五、恐怖症	(46)

第三章 心理问题成因	(48)
第一节 生物学基础	(48)
一、大脑解剖与生理基础	(48)
二、神经生化基础	(49)
三、遗传基础	(50)
第二节 心理学观点	(52)
一、心理动力学	(52)
二、行为主义	(58)
三、人本主义	(66)
第三节 工作、社会地位	(70)
一、工作	(70)
二、社会地位	(73)
第四节 社会文化	(74)
一、社会文化因素影响心理问题评价标准	(74)
二、社会生活事件是造成心理问题的直接外因	(75)
三、社会文化因素影响对待心理问题的态度、处理办法	(79)
第四章 教师的认知与心理健康	(81)
第一节 社会认知	(81)
一、影响社会认知的因素	(81)
二、认知偏见	(85)
三、归因	(88)
第二节 认知与心理健康	(91)
一、认知理论关于心理健康的基本观点	(91)
二、非理性认知	(92)
三、认知改变的技术	(95)
四、健康认知模式特征	(101)
第五章 教师职业角色与心理健康	(104)
第一节 角色与教师角色	(105)
一、何谓角色	(105)
二、教师职业角色	(108)
第二节 教师职业角色压力及应对	(112)
一、教师角色冲突及其应对	(112)
二、教师角色模糊及其应对	(114)
三、教师角色超载及其应对	(116)

第三节 教师职业人格完善	(118)
一、人格及其内涵	(118)
二、教师职业人格及其特质	(120)
三、教师职业人格的完善	(121)
第六章 教师压力应对与心理健康	(127)
第一节 压力与身心健康概述	(128)
一、压力与健康的理论模型	(128)
二、压力与疾病间的中介变量	(130)
第二节 教师职业压力与职业倦怠	(133)
一、教师职业压力	(133)
二、职业倦怠与教师职业倦怠	(134)
第三节 压力预防与缓解	(139)
一、教师自身的应对	(140)
二、学校方面的工作	(147)
第七章 教师情绪与心理健康	(151)
第一节 情绪概述	(152)
一、情绪的内涵	(152)
二、情绪与表情	(155)
三、情绪与身心健康	(157)
第二节 情绪劳动与教师情绪	(160)
一、情绪劳动	(160)
二、作为情绪劳动者的教师	(161)
三、情绪劳动与教师专业实践	(162)
第三节 教师的情绪管理策略	(164)
一、突发情绪管理三部曲	(165)
二、情绪的生理调节	(166)
三、情绪的表达性调节	(170)
四、情绪的领悟性调节	(171)
五、其他技术	(173)
六、合理情绪的培养	(175)
第八章 教师的人际交往与心理健康	(182)
第一节 人际交往的重要性	(183)
一、人际关系的重要性	(183)
二、影响人际交往的因素	(185)

第二节 教师人际关系的类型与特点	(187)
一、同事关系的特点	(187)
二、师生关系的类型与培养	(190)
三、亲子关系的类型和特点	(194)
第三节 教师人际关系的调适	(200)
一、人际调适的方法	(201)
二、掌握人际交往的技巧	(202)
第九章 教师家庭婚姻与健康	(208)
第一节 何为婚姻家庭	(209)
一、家庭	(211)
二、幸福婚姻家庭的条件	(212)
第二节 教师的婚姻家庭	(214)
一、教师婚姻家庭的现实压力	(214)
二、教师的婚姻家庭关系	(215)
三、影响教师满意度的原因	(215)
第三节 如何经营婚姻	(220)
一、认清婚姻的本质	(220)
二、平衡心理落差	(221)
三、分清理想和现实	(221)
四、逐渐适应彼此的习惯	(222)
五、守住自己婚姻的本质	(222)
六、完成感情的转化和巩固	(222)
第四节 教师夫妻关系的调适	(223)
一、提高应对能力以面对婚姻中的压力	(225)
二、增强调适能力以排解婚姻中的烦恼	(226)
三、完善双方的个性以加强婚姻的融合	(226)
四、学校、社会要给予关注	(227)
第十章 教师休闲与心理健康	(230)
第一节 教师休闲的意义	(231)
一、什么是休闲	(231)
二、休闲与健康的意义	(232)
第二节 教师休闲的特点	(235)
一、休闲的类别	(235)
二、休闲的特点	(239)

第三节 教师休闲的功能	(240)
一、休闲的功能	(242)
二、教师休闲活动应注意的问题	(245)
三、教师休闲活动的影响因素	(245)
第四节 教师健康休闲方式的培养	(247)
一、增强休闲的主体意识	(247)
二、合理安排休闲时间	(248)
三、休闲教育	(249)

第一章 绪 论



学习目标

1. 知道心理健康的含义
2. 理解教师心理健康对学生的影响
3. 掌握教师心理健康维护的途径

有一天,一个教师朋友告诉笔者,他们学校的校长曾在全体教职工会议上说:“一个教师如果退休以后还能活很久,那他肯定不是一个好教师。”

“为什么?”笔者感到十分吃惊。“因为教师是一种鞠躬尽瘁、死而后已的职业,既然你退休以后还能活很久,说明你退休以前肯定没有鞠躬尽瘁、呕心沥血,没有做到春蚕到死丝方尽、蜡炬成灰泪始干。”

残酷的逻辑!令人毛骨悚然!

摘自:方方.教师心理健康研究[M].北京:人民教育出版社,2003.

教师为什么成了这样一种角色?

这样的观点对教师有什么影响?

在这样处境下生存的教师对学生的心理有什么影响?

本章重点讨论心理健康的含义、教师心理健康对学生的影响、教师心理健康的特征及教师如何维护心理健康。

广义的教育本身包含学生人格的健康发展、个人潜能实现的含义。心理素质的培养是现代素质教育所面临的关键与核心问题。科学技术的迅猛发展,给社会政治、经济文化生活带来剧烈而深刻的变化,成长中的青少年学生在各种传统、文化潮流和社会变动的多重影响和冲击下,承受着学习、生活、社会生活适应等各方面的压力,面临着成长和发展中的各种问题。提高教育质量,增强学生心理素质,寻求解决方案,已成为教育界的当务之急。

而学生心理素质的提升涉及学校教育的很多方面,但最终的效果终究要落实到教师本身的素质上。换句话说,学生心理素质的提升最终要通过教师的努力及其人格的影响力来达成。教师是学校教育的主要力量。没有一群健

康的老师,怎么能有一群健康的学生?

第一节 心理健康概述

什么是心理健康?判断一个人的心理是否健康有哪些标准?我们的健康观念都经历了哪些变化?这些问题的提出反映了我们对心理状态和心理健康工作这一领域的好奇,而对这些问题的回答却反映了我们对人的基本态度和信念,也决定了我们工作的模式和思路。所以,有必要先澄清一下心理健康的含义。

一、什么是心理健康

(一) 健康观的变化

心理健康不像身体健康那样有一个比较客观的标准。国内外的许多学者对此都有各自不同的理解。在很长一段时间内,人们衡量一个人是否健康是以患病的严重程度为尺度的。也就是说,人们认为健康就是指身体上没有疾病。这种观念的发展经历了三个阶段。

第一阶段是神灵疾病观。即认为疾病是神灵对人的惩罚。因此,治病主要是求神问卜。

第二阶段是自然哲学疾病观。即人们借用一些哲学的概念解释疾病的发生,认为疾病是人体诸元素概念失去平衡所致。例如“医学之父”希波克拉底建立了一套“体液理论”来解释人们为什么会有病痛。根据他的理论,人体内有4种液体,被称为体液,当这4种体液协调并平衡时,我们就是健康的;当它们混合失调时,我们就生病^①。

第三是自然科学疾病观。16世纪以来自然科学有了长足的发展,人们开始从生理学角度来解释生命现象,并据此来确定治病机理和规律,探求治疗手段。这种观点至今仍有很大影响。表现在医疗实践中,人们都立足于测量人体的生理变量,习惯于用药品或仪器去治疗等。进入20世纪后,社会发展迅速,社会文化价值开始多元化,人们面临的竞争越来越大,所承受的心理压力也日趋增大,众多心理问题开始出现。这个时期,人们逐渐认识到心理因素在生活中的重要位置,因而,逐步确立了心身统一的健康观,亦即全面的健康观。1948年,世界卫生组织在成立宣言中就明确指出:“健康是指身体上、心理上和社会上的完满状态而不仅是没有疾病和虚弱现象。”这就是说,仅仅具备了

^① 张伯源. 变态心理学[M]. 北京: 北京大学出版社, 2005: 14.

没有疾病和身体结实这样的条件还不能代表真正的健康,完整的健康应当包括身体、心理和社会适应等三方面的完满状态。

(二) 心理健康的含义

正如上面所述,心理健康是一个新概念,不同学者有不同的解释。英格里士认为:“心理健康是一种持续的心理状况,当事人在那种情况下能做出良好的适应,具有生命的活力,且能充分发展其身心的潜能。”精神病学者麦灵格认为:“心理健康是人们与环境之间相互具有高效率的适应情况。”社会学家波孟认为:“心理健康就是合乎某一水平的社会行为,一方面能为社会所接受,另一方面能为本身带来快乐。”

人本主义心理学家马斯洛认为,健康的人应该具备的心理品质是:对现实有效认知;自动自发;能悦纳自己、他人及自然;在情感上能保持独立,有自己的生活;有基本哲学与道德原则,不盲目附和;对生活经常有新鲜感受,有广阔的生活领域;深挚而有选择的社会关系;具有真正的民主态度,创造性的观念和幽默感;能承受欢乐与忧伤的经验。

贾霍达综合了弗洛姆、马斯洛和罗杰斯的观点,归纳了六项心理健康的标准。

对自我的态度:这种态度包括能客观地了解自己,了解自己的经验、情感、能力与意见的程度(自我认识);能整体接纳自己的优缺点的程度(自我悦纳);能统整自己的各种属性,明确地加以认识,并区别自己和别人,与承担角色责任的程度(角色认同);等等。一个心理健康的人在这些要素上表现出比较优异的水准。

成长、发展与自我实现:一个心理健康的人,能坚定不移地朝自我的目标迈进,尽全力采取积极的行动以完成自我实现。在生活中对工作、对别人关心至深,愿意为工作与他人而献身,并能与他人共鸣。

整合的人格:人格是由三个层面整合而成的,第一是“心力的平衡”,即本我、自我和超我三者之间处于平衡状态的人格结构;第二是“对人生的同一态度”,即理想自我和现实自我之间的一致性;第三是“对压迫的抗衡”,即对挫折的忍受程度或自我强度。

自律性:自律乃是个人能否独立于其所处的环境,以及能否自己做决定。倘若欠缺自律性,则个人只能对环境的刺激做出被动的反应。

对外界环境知觉的精确程度:它是指个体对于周围的外在世界了解到何种程度,或能否使自己认知的误差缩小到最低的限度。一个人对其所处的世界没有精确的认知,便无法采取适当的对应行动,容易陷入不适应的状态。

支配环境:这是指人不仅要适应环境,还要主动地向其所处的环境挑战,

改变自己的生存环境。

我国心理学家张春兴(1991)提出了六条心理健康标准:了解自己并肯定自己;掌握自己的思想行动;自我价值感与自尊心;能与人建立亲密关系;独立谋生的意愿和能力;理想追求不脱离现实。^①

朱永新(1995)提出的标准是:认知健康适应;情感饱满适度;意志坚强可控;个性和谐统一;人际关系和谐;杜绝心理异常。

刘华山(2001)提出的标准是:对现实的正确认识;自知、自尊、自我接纳;自我调控能力;与人建立亲密关系的能力;人格结构的稳定与协调;生活热情与工作效率。

姚本先(2002)提出的标准是:智力正常;情绪适中;意志健全;人格统一完整;自我意识正确;人格关系和谐;社会适应良好;心理特点符合年龄特征。

这些对心理健康的理解各有道理,但又各有局限。事实上,心理健康与不健康只是相对的概念,它们之间没有严格的界限。在个体发展过程中,由于内外因素的影响与干扰,人的心理功能受到阻碍的情况经常发生。

我们也可以从广义和狭义两种角度理解心理健康这一概念。广义的心理健康是指个体的心理系统及其机能处于一种持续的积极发展的心理状态,在这种状态下主体能作出良好的适应,能充分发挥身心潜能,而不仅仅是没有心理疾病。狭义的心理健康指人的基本心理活动过程内容完整、协调一致,能顺利适应社会。

二、心理健康的标准

纵观古今中外学者有关心理健康的论述,虽提法各有不同,但大体思想是相似的,主要集中在四个方面,即情绪状态、人际交往、社会适应、自我认识。

(一) 情绪稳定

情绪稳定表明机体功能和心理活动的协调,能使人对现实保持积极的态度,有效地从事学习、工作,理智地适应环境。心理健康的人具有愉快、乐观、开朗、自信的积极情绪,有从事各种活动的兴趣,热爱生活,积极向上,并能较好控制、调节自己的情绪,不会使自己经常陷入情绪困扰之中。

(二) 具有良好的社会适应性

大多数学者所界定的心理健康标准里都有这一条。心理健康者能够正确认识和评价周围事物和外界环境,正确处理个人与环境之间的关系,适应社会生活。他们不但能够认识现实,而且能面对现实、接受现实,并能积极主动地

^① 吴增强. 学校心理辅导通论[M]. 上海: 上海科技教育出版社, 2004: 10-11.

适应现实进而改造现实。对教师而言适应良好就意味着他们能够较好地适应学校的工作,对自己的生活进行合理的规划,使自己的需要切合社会实际。在学习中逐渐认识社会现实,面对不利的社会现实,不是采取逃避的态度和行为,而是积极应对。

(三) 与人和谐相处

个体能否处理好社会中面临的错综复杂的关系,直接影响他们的生活状态和生活适应,也直接体现了其心理健康水平。心理健康者不仅能够了解和接纳自己,而且能够客观地了解和评价他人、接纳他人。从而能够相互尊重、关心和信任他人,与人友好、和谐相处。

(四) 能够自我认识和自我接纳

心理健康的人善于从与他人的交往中,学会从不同的角度认识自己,从而能够客观地评价自己和接纳自己。在此基础上,能够提高自己、发展自己和完善自己,不断发掘自己的潜能,始终保持积极乐观的自我态度。

论及心理健康的标准,自然要涉及正常心理与异常心理的划分标准,这种划分标准的作用,主要是从正常人群中检测心理异常的样例,它是为防治性目标服务的。但值得注意的是,不能把这种划分标准作为面向绝大多数正常人的心理健康标准,因为心理健康标准要着眼于发展性目标,即如何使人的心理更加健康的标准。心理健康标准与心理异常标准是两个性质不同的标准。

三、心理健康划分标准

心理健康的划分标准一般公认有四种方法:

(一) 经验标准

这种标准是以个体的主观经验为标准进行判断,通常作为一种辅助的标准使用。这种感受通常包括被评价者的满意感、幸福感、自我感觉痛苦和快乐程度等。此种标准不能独立使用的原因在于,真正能感受心理痛苦的人,大都是自我定向完好、情感活动基本正常的人,这些人即使有心理障碍,也多属轻微障碍。

(二) 社会规范标准

即在社会规范的基础上来衡量、判断行为是否异常,是否偏离社会公认的行为规范。社会规范标准为较多临床心理学家采用。但这条标准有时候难以贯彻到底,因为社会规范并非是非常明确和一致的,因而在考虑具体问题时经常蜕变为以大多数人的行为为参照标准,然而大多数人的行为并非总是代表着健康的行为。

（三）临床诊断标准

这是在长期临床实践的基础上,对各种心理障碍的典型症状作出归纳和概括后,用来作为参考依据的一种判断标准。有些异常心理现象或致病因素在常人身上是不存在的,若在临床诊断中发现某人身上有这些病因或症状,就可以被认定为“异常”。这一标准为医学界人士所支持,比较客观,也比较准确,但运用的范围比较狭窄。

（四）统计学标准

人的许多心理品质,如智力、性格特征,都可以看成有量的差异。心理健康状况也是这样。如果用一把衡量这种维度的尺子去测量某个群体中所有人中每个人的心理健康状况,必然会发现,大多数人的测量值集中于全尺的中段,越往两端,人数越少。全部测量的分布接近于统计学上所说的“正态分布”。根据正态分布的思想,可以认为,大多数人所具有的心理健康状态是正常的,偏离大多数人状况的视为异常。这种异常实际上有两种情形,一种是心理健康状况程度高于大多数人,另一种则相反。

当然,这个标准不是在任何情况下都可以使用的,有些行为的分配不一定是正态曲线;有些数量虽是正态分布,但仅有一端是异常,另一端是较好的状态,如智力水平,一端是低能,另一端则是超常。

与统计学标准相联系的是心理测验的判断标准,这两者是根据同一原则进行判断的。上述这些标准各有所长,也各有缺点,目前还没有一个完善的标准。可见区别心理正常或异常,是由多种因素决定的,不能单凭一个标准下结论。同时,这项工作必须由专业工作者来做。



案例 1-1

我是一个年轻教师,工作两年多了,作为班主任,一看到学生不听话就总想发火,而且又要面对沉重的升学压力,孩子们不急,我却经常急得暴跳如雷。虽然工作成绩家长和学校都是很认可的,但我对自己是不满意的,因为我经常莫名其妙地发火。我一点都不想发火,我经常在想:如果我不发火,工作是不是更好做呢?或者不发火,工作一样能够完成,那又何必增加学生和我之间的隔阂呢?但是我自己做不到,我不知道问题出在哪里,也不知道该如何应对?

案例分析

发火是因为承受压力太大,或者是因为一直处于压力的状态下长时间没有心理空间来处理情绪,发火是一种宣泄的表现。如果平时及时排解情绪就不会莫名其妙地发火了。因此,你要学会自我减压,别把一些小事看得太重,这样会减少发火。

另外一看到学生不听话或者不学习就发火,也是因为不够了解学生的心理发展规律,不理解他们的心理状态。你可以尝试尽可能多地去了解学生行为背后的原因,比如为什么不听话,为什么不学习等。学生有他们自己的世界和想法,他们需要的是理解而不是评判和指责。等我们了解学生行为的原因、理解学生心理状态的实质了,就不会那么冲动。

另外,有的时候我们希望学生按照我们的想法和做法去做事,同样给了他们更多的压力,或许他们很多不努力的表现恰恰是对我们的一种反抗。

最关键的是要知道我们发火的目的,发火是为了能尽快解决问题,避免下次再犯同样问题。当然发火要有艺术,要在适当的时候发,要做到收放自如。有时候发火可以帮助别人改进,没必要的发火是不可取的。这也是心理不成熟和教育心理不健康的表现。

在处理学生的问题上,人格魅力最重要,发火不发火只是外在的表现。因此教师能走进学生中间,了解学生的心理,能及时满足学生的心理需求,与学生建立良好的师生关系是处理问题的最高艺术,同时要记住任何一项工作都不是一个人可以完成的,都必须大家相互配合。

四、日常生活中的心理健康评判

正常人怀疑自己某种行为是否异常,也可以从以下几个方面作自我检测:

这项行为有无明显妨碍你的工作,使工作效率显著降低;

这项行为有无明显影响你对自己的态度,使你讨厌自己;

这项行为有无明显妨碍你和他人的关系,使他人不愿和你交往,或使你不愿和他人继续交往;

这项行为是否明显妨碍你和现实环境的接触,使你不易辨认环境,或想逃离环境。

如果你对上述四个问题的回答都是否定的,则这项行为对你没有什么不良影响。若是肯定的,那么最好咨询一下心理学工作者或临床心理学家。

另外,心理健康是一个文化的、发展的概念。在同一时期,心理健康的标

准会因社会文化标准不同而有所差异,特定的社会文化对心理健康的要求,取决于这种文化对心理健康的理解和认识。

心理健康也不是一种固定不变的状态。心理作为一种整体的表现,有健康与不健康之分,但它作为一种经验的表现,却是变化和流动的,就像一条河流,每时每刻都在运动和变化之中。因此,我们不能武断地判定某种状态是否正常或健康,而是要考虑到人的各种情况和周围环境的各种因素的影响。

第二节 教师心理健康

学校教育需要凭借日常的、大量的潜移默化的影响,和长期的熏陶作用,使学生通过耳濡目染、日积月累,时时处处都沐浴在健康和谐的氛围中,才能真正产生实效。而这其中涉及学校教育的所有环节和每个方面,最终的落实点就是学校的每一位教师。因此教师的素质提升对学生的心理健康及其教育的质量有着决定性的影响。

一、教师心理健康的意义

心理健康是从事教育工作的必要条件。学科教学过程中,师生关系、教师的课堂教学观与学生观、学生之间的竞争与合作、课堂心理氛围、课堂管理模式、课堂秩序、课堂上教师的表扬与批评、教师对学生课堂行为问题的处理、教师对学生学习结果的反馈与评价方式等,都将对学生的心理发展和心理健康产生重要的影响。教师健康的心理会对学生的心理健康有积极的促进作用。而学生的一些消极心理或心理障碍也常与某些教师不健康的心理状态有直接或间接关系。因此对学生进行各种教育的同时,教师也要加强自身心理状态的调试。

教师对学生的影响可以通过实际的教育、教学过程和学生管理工作来实现,而且教师自身的心理特点对学生所产生的深刻的、潜移默化的作用,也是不可忽视的。例如,教师缺乏健全的人格,喜怒无常,赏罚无度,就容易引起学生情绪困扰、适应不良,甚至出现心理障碍,人格尚处于形成过程中的中小學生更是如此。反之,教师人格健全,适应良好,能与学生建立良好的关系,能根据学生的心理特点组织活动,那么,对促进学生的心理发展有积极作用。所以教师的人格和心理健康状况,比教师的专业学科知识和教学方法更为重要,教师不仅是在传授知识,更是在塑造人格。同时,教师的心理健康还直接影响到教师自身的身心发展、生活、工作和家庭。

“学为人师,行为世范”,北京师范大学的校训充分体现了教师以学问培养人才之外的另外一项任务,就是以自己的言行去感染、引导学生。在道德教育