

全国中小学教师继续教育

教材

●教育部师范教育司组织评审

中小学教师自修教程

●总主编 / 刘芳

心理健康教育 与教师心理素质

主编 / 贾晓波



中国和平出版社

中小学教师继续教育教材

心理健康教育与 教师心理素质

教育部民族贫困地区
中小学教师综合素质培训项目专家指导委员会 编

主 编 贾晓波
作 者 李慧生 封毓中
 韩建华 霍克林
专 家 审 定 林崇德

中国和平出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育与教师心理素质/贾晓波主编.

北京:中国和平出版社,2001

中小学教师自修教程

ISBN 7-80154-434-X

I.心… II.贾… III.①心理卫生—健康教育—中小学—师资培训—教材②教师心理学—中小学—师资培训—教材 IV.G4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 048444 号

中国和平出版社出版发行

地址:北京市东城区和平里东街民旺甲 19 号

电话:84252780 邮政编码:100013

新华书店经销

唐山市润丰印务有限公司印装

2007 年 11 月第 4 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:10 375 字数:232 千字

ISBN 7-80154-434-X

定价:14.80 元

前言

根据党的十六大关于“加强教师队伍建设，提高教师的师德和业务水平”的精神，教育部启动新一轮中小学教师全员培训工作。新一轮中小学教师全员培训坚持“面向全员、突出骨干、倾斜农村”的方针，以“新理念、新课程、新技术”和师德教育为重点，全面提高广大教师的师德水平和业务素质，为全面推进素质教育和促进农村教育的改革和发展提供人力资源保障。民族、贫困地区中小学教师素质是制约全国基础教育改革与发展的最大“瓶颈”。加快民族、贫困地区中小学教师的培训步伐，提高民族、贫困地区中小学教师的综合素质，建设好一支立志为民族、贫困地区基础教育事业献身的高素质的师资队伍，是民族、贫困地区推进素质教育和实施义务教育的关键所在。

民族、贫困地区贫困的原因尽管是多方面的，但教育发展程度不高、文化教育落后、教育观念陈旧、劳动者的文化科学技术水平低下是最根本的原因。所以，贫困是“人贫”，是贫困地区的国民素质不高所致，是由于贫困地区的“人与自然的关系”、“人与社会的关系”和“人与经济的关系”处于不协调之中。要处理这种“不协调”，归根到底要解决“人”的问题，人的素质是核心的、关键的问题。我们不能因为民族、贫困地区的贫困，就降低对其人口素质的要求；不能





因为经济落后的因素,就降低对教师的素质要求;更不能等到民族、贫困地区脱贫求发展时再去考虑提高人口的素质、提高教师的素质。民族、贫困地区要脱贫致富,要把沉重的人口负担转化为巨大的人力资源的优势,提高人口素质、提高教师综合素质的工作尤为重要。

这套中小学教师综合素质培训《自修教程》(以下简称《教程》)是教育部中小学教师综合素质培训项目的重要组成部分,是实施中小学教师综合素质培训的蓝图。本套书共6册,分别为:(1)教育观念的转变与更新,(2)教师职业道德的建构与修养,(3)提高教育教学质量的策略与方法,(4)教育信息技术的掌握与应用,(5)教育科研能力的培养与提高,(6)心理健康教育与教师心理素质。本套书在编撰过程中努力寻求教育理论和教育实践的结合点,意在使教师不仅有理论学习的深化,而且又能将这种理论与教育实践中的问题相结合,使实践的具体问题通过再学习得以解决,进而使教师不仅有理论水平的提高,而且增强解决实际问题的能力。总之编撰这套《教程》的目的并非在于告诉教师“教师是什么”,而重在为广大教师提出“怎样做一个合格教师”的思路、方法和途径。

《教程》在选题、结构和写作上突破以系统进修为主的框框,构建以岗位培训、自我进修为主的新格局。在编撰过程中,根据广大中小学教师的知识基础与教育教学实际工作的需要,力图体现以下原则:

一、以问题为核心,立足于专题性论述。《教程》把中小学教师在教育教学工作中感到困惑的问题一一提炼出来,每一个问题的设计和提出都力求使教师参与到学习与研究的全过程中。《教程》运用了解答、讨论、分析及案例教学的方式与教师共同学习,共同提高。

二、以自修为主,立足于自省自察。《教程》的着眼点不是对教师进行专业性很强的训练,也不仅仅是知识的传播,而是要培养和发展教师独立思考和独立判断的能力,教给教师分析问题、解决问题及用自己的头脑亲自获得知识的方法。《教程》强调自学后的反思,反思的实质在于“发现问题”与“解决问题”,从而进一步激发教师的责任心,使教师在不断改进教育教学行为的过程中,把自己的教育教学实践提升到新的高度。

三、以过程为主,立足于自评自结。《教程》采取了“欲放先扶,扶中有放,扶而后放”的阶梯式学习方法,引导教师一步一个脚印、扎扎实实地登上科学的阶梯。《教程》各章都设计了具有操作性的建议,教师可以边学习边自测,边实践边自评,边研究边自结,最终形成一套具有精粹的教育思想和丰富的教学经验的专著。

《教程》在确立中小学教师综合素质培训的目标时,在考虑 21 世纪国家对中小学教师的能力与水平要求的同时,充分地考虑了不同类型教师的个人进修需求。因此,《教程》所采取的培训形式、专题内容以及管理方法都具有较大的灵活性和可操作性,注重每个教师在自己原有水平上的提高;注重给每一个教师提供充分展示自己才能,发挥自己创造力的空间;注重让每一个教师都能够多出成果,快出成果,出好成果。

本套《教程》在编撰过程中始终得到了教育部师范司、民族司、人事司、督导办及中央教科所领导的指导和支持。北京师范大学教育管理学院院长、中国教育学会会长顾明远教授,北京大学哲学系教授、中国伦理学会副会长魏英敏先生,上海教科院副院长顾泠沅教授,北京师范大学现代教育技术研究所所长何克抗教授,华东师范大学教育系叶澜教授,北京师范大学发展心理研究所所长、中小学心理健康教育咨询





委员会主任委员林崇德教授在百忙之中认真审阅了全部书稿,提出了很多指导性的意见。在此,一并向上述领导和专家致以最诚挚的谢意!

本套《教程》在撰写过程中,分别调查了部分欠发达地区和民族、贫困地区中小学教师队伍的现状,分析了社会发展对教师素质的要求,将教育专家提炼出来的中小学教师教育教学实际工作中的问题,返回到中小学校长与教师中,返回到培训者中,返回到教育行政领导中征求意见,根据反馈的意见对《教程》初稿进行了修改。我们虽然注意广泛调查,了解民族、贫困地区中小学教师的工作实际和素质状况,力求在理论和实践的阐述上贴近民族、贫困地区中小学教师的工作实际,但由于我们的水平有限,加上作者的各种局限,难免论述欠妥,诚恳地希望广大中小学教师和我们一起边学习边研究,边实践边修改,创建出由我们中小学教师自己撰写的专题性培训教程。

振兴民族的希望在教育,振兴教育的希望在教师。教师的素质直接影响着中小学生,影响着民族的未来,提高全体教师素质的任务紧迫而艰巨。让我们发扬团队精神,团结协作,形成合力,为建设具有高尚师德、业务精良、具有实施素质教育能力与水平的高质量教师队伍而奋斗!

刘芳

2004年12月20日



自学指导说明

什么是健康?身心两方面的健康才是完整的健康。什么是心理健康?一个人心理功能的最佳状态就是心理健康。一个人各项素质都很好,唯独心理素质不理想,能不能成为合格人才?答案是十分明确的:不能。许多品学兼优的学生就是因为心理不健康,最终在学业或人生的马拉松中被中途淘汰出局,导致前功尽弃。由于严峻的现实三番五次的提示,引起了党和国家各级领导对这项工作的高度重视。从1994年8月31日下发的《中共中央关于进一步加强和改进德育工作的若干意见》,到1999年5月全教会上通过的《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》(以下简称《决定》)中,多次提出要加强学生的心理健康教育。为了贯彻、落实全教会和《决定》精神,1999年8月13日,教育部以正式文件的形式下发了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》(以下简称《意见》)。文件中指出:“中小学心理健康教育是根据中小学生生理、心理发展特点,运用有关心理教育方法和手段,培养学生良好的心理素质,促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动;是素质教育的重要组成部分;是实施《面向21世纪教育振兴计划》,落实《跨世纪素质教育工程》,培养跨世纪高质量人才的重



要环节。因此,对中小学生及时有效地进行心理健康教育是现代教育的必然要求,也是广大教育工作者所面临的一项紧迫任务。”这一文件的颁布,无疑是在全国范围内吹响了推动心理健康教育开展的号角。2002年8月5日,教育部又以14号文件的形式,印发了《中小学心理健康教育指导纲要》,对中小学心理健康教育在全国范围内的深入开展起到了有力的推动作用。

本书以“心理卫生与心理健康”为开篇,首先要使您了解心理卫生和心理健康教育的基础知识,比如健康概念的新扩展、心理健康的含义及标准、心理卫生发展的历程及其任务与前景、心理健康教育的性质与意义等。通过本章的学习,可以帮助您彻底转变陈旧的健康观,使您对心理健康的价值和心理卫生的任务有一个初步的了解,同时也可以使您对开展心理健康教育的重要性与必要性有一个比较全面的把握。第二章从教师的社会角色入手,分析了教师的职业特征以及一个合格教师应具备的心理素质,同时分析了教师心理健康的现状及其对开展心理健康教育的影响。通过本章的学习,可以使您了解,对教师的多重角色期待是社会职责的反映,教师不仅要完成“传道、授业、解惑”的任务,而且要做学生的知心朋友,成为一个合格的心理医生,为此,教师必须首先提高自身的心理素质和心理健康水平。第三章“教师的压力与挫折”着重从个体适应的角度介绍了应激理论与挫折理论,分析了压力与挫折的来源及其在人们生活中的消极影响与积极作用,介绍了增强抗挫折能力和减轻心理压力的一般方法,为教师自我调节能力的提高奠定了必要的知识基础。学习本章的一个主要目标,就是要使您了解生活压力与心理挫折的不可避免性,懂得面对压力与挫折应该采取何种态度与对策,同时学会合理的调节方法,不断提高自我调控的水



平。在接下来的三章里，分别对教师的认知、情感与性格等心理现象及其与心理健康的关系进行了深入的分析。学习这几章，主要应了解相关的基础知识，增强自我完善的意识，掌握自我调节的方法，这对您本人个性的完善和发展具有重要的促进作用。第七章“教师的教学观与教学心理卫生”是从课堂教学的角度提出了一系列需要转变的态度与观念问题。学习本章可以帮助您了解改善教学效果的关键和培养成功者的秘诀，形成讲究教学心理卫生的观念，增强培养创新人才的意识。第八章“教师的人际关系与心理健康”提出了增强社会适应性的一个核心问题。学习本章会使您对人际关系的重要意义产生一个新的认识，尤其是对师生关系的重要作用有一个更深切的体会，从而大大增强改善师生关系的愿望与自觉性。最后两章是从教师应具备的业务知识与能力的角度介绍了心理诊断、心理辅导与心理咨询的理论与方法。学了这两章后，您可能会感到做一个称职的心理辅导员并不容易，但是又的确很有意思，如果由此而使您产生了对这项工作的浓厚兴趣，那就是我们的最大满足了。

本书在写作特点上主要突出了以下几点：第一，做到了中心明确，重点突出，角度具有一定的新颖性。全书始终抓住教师的心理素质与心理健康教育这个中心，从适应开展心理健康教育需要的角度，提出了提高教师心理素质和心理健康水平的途径与方法，具有一定的新颖性。第二，针对现实，结合实际，具有较强的实用性。全书的设计和选材都充分考虑到教师在开展心理健康教育过程中的需要，尤其是针对当前教师在自身心理素质方面存在的各种问题，结合一些具体案例进行分析和论述，增强了本书的针对性和可操作性，便于读者理解和掌握。第三，全书语言表述深入浅出，通俗易懂，充分照顾到读者原有基础的差异，避开了高深的理论分析和晦涩的概念

体系,具有较强的可读性。

在学习本书时应注意以下几个要点:

1. 学习本书应首先领会与心理素质、心理健康有关的一些基本观点,确立正确的健康观、人才观、学生观、质量观,树立较强的心育意识,形成正确、合理的教师角色意识。

2. 学习本书应尽可能结合自己的工作实际和个人的实际,认真总结自己以往在工作上的成败得失,找出自己在观念与行动上存在的问题和差距,增强自我完善的意识,明确自我改进的方向。

3. 阅读后要按照每章后的分析与思考题目认真完成指定的作业和练习题,完成作业和练习时要紧密结合自己的实际,认真总结经验教训,充分反映自己的学习体会和工作成果。每一章的作业要完整保留,以备学习结束后作为考核依据。



教育部民族、贫困地区 中小学教师综合素质培训项目组织机构

领导小组成员

夏 铸 管培俊 郑富芝 宋永刚 王旭明 吕玉刚
陈伟光 郑增仪 唐京伟 卢胜华 孙平生 刘仁镜
赵书生 傅国亮 刘 芳

项目指导专家

陶西平 顾明远 朱小蔓 谈松华 钟启泉 田慧生
袁振国 叶 澜 陈向明 谢维和 吕 达 万 福

主持人 刘 芳

中小学教师综合素质培训《自修教程》编委会

总主编 刘 芳

专家审定（按姓氏笔画为序）

叶 澜 何克抗 林崇德 谈松华 阎立钦 顾明远
顾泠沅 魏英敏

编 委（按姓氏笔画为序）

万 福 于建福 马 健 王卫国 王定华 王旭明
王宝祥 白铭欣 田慧生 叶九成 安宝生 关鸿羽
李 晶 李文长 余凤冈 宋永刚 张 强 张林逸
杨念鲁 赵小刚 赵大悌 赵建军 贾晓波 崔宇澄
潘海燕

欢迎各级教育行政部门、教师培训部门、广大的中小
学校，参与教育部中小学教师综合素质培训项目，让我们同心
协力，共同探索与构建具有中国特色的中小学教师培训新机
制、新模式。

项目办公室电话：010-62003368 62045953

传真：010-62367414

联系人：张兰芬 刘英

地址：北京北三环中路 46 号中央教育科学研究所
教育部中小学教师综合素质培训项目办公室

邮编：100088

目 录

目

录

第一章 心理卫生与心理健康

- 一、心理健康——健康观的革命 1
- (一) 健康的一半是心理健康
 - (二) 怎样才算心理健康
 - (三) 你的心理健康吗
- 二、心理卫生——实现心理健康的必由之路 10
- (一) 心理卫生的由来与发展
 - (二) 心理卫生的目标与任务
 - (三) 心理卫生的意义与前景
- 三、心理健康教育——素质教育的新乐章 18
- (一) 心理健康教育——心理卫生工作在学校中的体现
 - (二) 心理健康教育——素质教育的重要组成部分
 - (三) 心理健康教育——全面提高学生素质的重要保证
 - (四) 心理健康教育——提高全民族心理健康水平的有效措施





第二章 教师的社会角色与心理健康

- 一、教师的社会角色与职业特征 30
- (一) 什么是社会角色
- (二) 教师的社会角色与职业特点
- 二、教师应具备的心理素质 38
- (一) 积极的工作态度
- (二) 广博的学识
- (三) 全面的教育、教学能力
- (四) 良好的性格特征
- (五) 正确的角色认知与角色期待
- 三、教师的心理健康与心理健康教育 48
- (一) 教师心理健康的现状
- (二) 教师心理健康对学生心理健康的影响

第三章 教师的压力与挫折

- 一、压力与应激 60
- (一) 压力与应激的含义
- (二) 压力与应激对健康的影响
- (三) 心理压力的来源
- 二、挫折与适应 69
- (一) 人真能万事如意吗
- (二) 导致挫折的原因

(三) 心理应对与防御机制	
三、怎样增强抗挫折能力	78
(一) 坚忍不拔,坚持不懈	
(二) 识时务者为俊杰(学会放弃)	
(三) 条条大路通罗马(变换目标)	
(四) 发愤图强与升华行为	
四、减轻压力的方法	82
(一) 正视现实	
(二) 合理宣泄	
(三) 学会放弃	
(四) 自我放松	

目

录

第四章 教师的合理认知与心理健康

一、教师的教育观念与教育行为	87
(一) 教师的学生观与发展观	
(二) 教师的师生观	
(三) 教师的人才观与评价观	
二、教师的世界观与心理健康	97
(一) 教师的人生观与心理健康	
(二) 教师的思维方式与心理健康	
(三) 教师的工作态度与心理健康	
三、不合理信念的自我调节	109
(一) 不合理信念的表现	
(二) 不合理信念的自我调节	





第五章 教师的情感与心理健康

- 一、问世间“情”为何物 115
- (一) 什么是情感
 - (二) 情感的产生
 - (三) 情感的教育功能
- 二、教师的积极情感及其培养 127
- (一) 教师的积极情感
 - (二) 教师积极情感的合理表达
 - (三) 教师积极情感的培养
- 三、教师消极情感的自我调控 134
- (一) 情感调控的意义
 - (二) 情感调控的方法

第六章 教师的性格与心理健康

- 一、性格与职业适应 145
- (一) 什么是性格
 - (二) 你了解自己的性格吗
- 二、性格决定命运 153
- (一) 性格与教育效果
 - (二) 性格与人际交往
 - (三) 性格与个人的发展