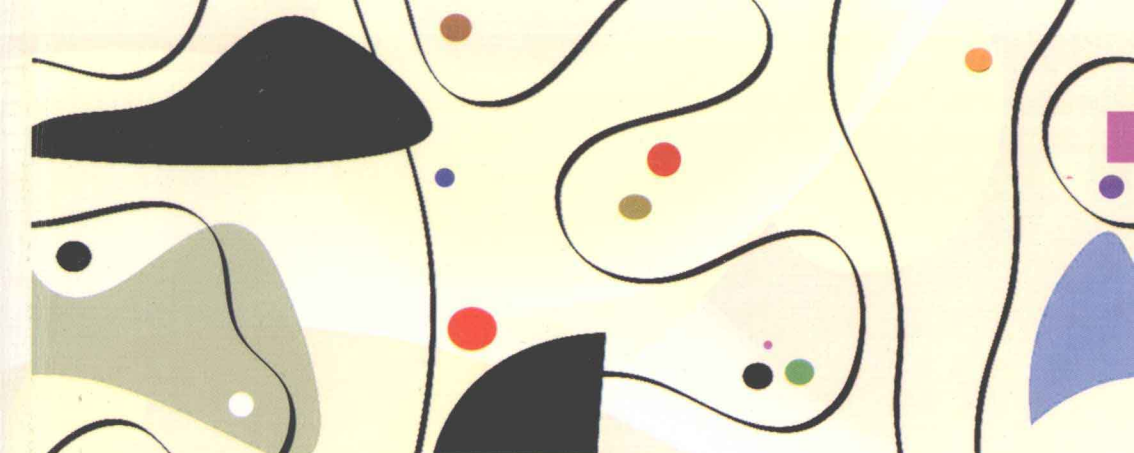




你的快乐你做主

教师心理健康 调适技巧

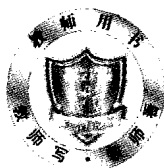
在不堪重负、焦虑万分的情况下，我们是否会去反观自己的内心，轻问自己：你快乐吗？快乐谁能做主？

快乐由自己掌握。心理的问题只有了解它、认识它，才能最终克服它。运用调适技巧，深入内心世界，奔向快乐之路！

刘素梅 ● 主编



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS
WWW.NNUPRESS.COM



NI DE KUAILE NI ZUO ZHU JIAO SHI XIN LI JIAN KANG DIAO SHI JI QIAO

你的快乐你做主

——教师心理健康调适技巧

主编◎刘素梅



东北师范大学出版社

NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

WWW.NNUPRESS.COM

图书在版编目 (CIP) 数据

你的快乐你做主：教师心理健康调适技巧/刘素梅
主编. —长春：东北师范大学出版社，2010.6
ISBN 978 - 7 - 5602 - 6202 - 4

I. ①你… II. ①刘… III. ①中小学—教师心理
学 IV. ①G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 104788 号

☐责任编辑：刘永枚
☐责任校对：谢欣儒
☐封面设计：子 小
☐责任印制：张 林

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码：130117)
电话：0431—85601108
传真：0431—85693386
网址：<http://www.nenup.com>
电子函件：SXXX_3@163.com

东北师范大学出版社激光照排中心制版
北京汇祥印务有限公司印装
顺义区北务镇北务村北路 99 号 (邮政编码：101300)
2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷
开 本 650×960 1/16 印张：16 字数：313 千

定价：28.00 元

前言

当今社会，随着现代化进程的加快，社会竞争日益加剧，现代人的工作压力越来越大。压力之下，现代人都不可避免地出现了不同程度的心理和生理方面的问题。

新时期新要求下的教师也处在重重压力之下，现实的矛盾导致问题层出不穷。职业倦怠、焦虑、失落、乏味、疲惫等消极因素在心中蔓延开来。这种消极因素常常给教师工作和生活带来许多的困扰。这种情况下，教师产生了许多不利于心理健康的因素，这些因素甚至会导致教师走向极端。

这—问题是值得我们深思且亟待解决的。关于如何解决这—问题，编者在本书中作出了简要的解答。

编者通过长时间的调查与研究，在对教师、教师职业所处的新形势和教育现象、教师个案的深入了解和观察后，就新时期的教师心理状况作出了深刻的分析与总结。编者从教师自身、教育环境、社会期望、时代要求等不同角度出发，剖析了教师产生心理健康问题的深层原因，并将问题与现实发展紧密地联系起来；为我们从根本上了解当代教育现状，了解教师以及困扰他们的问题，给出了很好的诠释。在本书中，编者根据问题的所在，给教师们列出了一系列调适心理健康的技巧，这些技巧分别体现在书中的六个章节：第一章介绍的是职业生涯规划（给自己—条快乐之路：职业生涯规划）；第二章介绍的是如何调整心态（给自己—剂“强心针”：调整心态）；第三章介绍的是如何适应角色（给自



己一个舞台：学会不断变换角色）；第四章介绍的是在学习中成长（给自己一件法宝：学习不止）；第五章介绍的是合作精神（给自己一种信仰：合作精神）；第六章介绍的是合理健康的生活方式（给自己一份理念：健康的生活方式）。

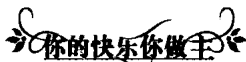
本书文字精炼简洁，理论紧密而富有建设性，内涵浅显易懂，贴近生活，方便教师学习应用，具有一定的启发意义。

由于水平有限和时间仓促，本书纰漏之处在所难免，恳请广大读者批评指正。谢谢！

编 者

目 录

导 论	(1)
第一章 给自己一条快乐之路：职业生涯规划	(8)
第一节 如何认识职业生涯规划	(8)
第二节 如何制订职业生涯规划	(12)
第三节 如何运用职业生涯策略	(25)
第四节 职业生涯规划过程中需克服的矛盾	(36)
第二章 给自己一剂“强心针”：调整心态	(62)
第一节 认识自己，发现自己	(62)
第二节 树立合理愿望	(67)
第三节 鼓励教师专业发展	(73)
第四节 情系教学工作	(82)
第三章 给自己一个舞台：学会不断变换角色	(88)
第一节 重新定义角色	(88)
第二节 角色失调的问题	(100)
第三节 教职职业应对策略	(111)



第四章 给自己一件法宝：学习不止	(130)
第一节 学而不厌与诲人不倦	(130)
第二节 知者乐水	(135)
第三节 学会合理规划时间	(139)
第四节 学会如何运用教学技能	(150)
第五节 学会寻找问题的症结所在	(154)
第六节 学会宽容失败和持之以恒	(155)
第五章 给自己一种信仰：合作精神	(160)
第一节 合作的意义	(160)
第二节 崭新的生活理念与合作方式	(164)
第三节 寻找社会支持与合作以及合作方式	(167)
第四节 合作中常见的弊病	(200)
第六章 给自己一份理念：健康的生活方式	(202)
第一节 生命在于运动	(203)
第二节 健康饮食习惯	(209)
第三节 善待自己的生活态度	(214)
第四节 情绪疏导法	(224)
第五节 有效疏导教师的消极情绪	(233)
第六节 驾驭压力	(236)
结 论	(247)

导 论

最近经常会收到一些关于教师职业问题的、带有调侃性质的手机短信，其中有两副对联据说被中小学教师广泛传发，借此感叹自己的“境遇”，也聊以自嘲、解闷。书曰：

上联：听狗叫，看猪脸，课时加重，收入在减

下联：教畜生，哄笨蛋，生不逢时，海人不倦

横批：人民教师

上联：囊中羞涩，无权无势，人生坎坷，心憔悴

下联：居无定所，难以成炊，衣带渐宽，终有悔

横批：教师倒霉

这两副对联的作者，其心态真可谓“木匠拿锤子，看什么都是钉子”。听不惯学校领导作报告，看不惯领导的脸色，责怪课改扰乱自己的生活，怨叹收入偏低，眼前的学生都是那样的讨厌，继而仰天长啸自己生不逢时。这种心态背后透露出的是教师对本职业的不满与懈怠，牢骚满腹。的确，当教师端坐在办公桌前，以一句“这点小事也来烦我”打发满含委屈求助的学生时；当教师在课前拿着一份“新三年，旧三年，拼拼凑凑又三年”的教案过了几眼便“胸有成竹”地走上讲台时；当教师将“也就那么回事”作为口头禅时，除非掩耳盗铃，否则我们不得不承认，此时的老师们已经或正在染上“心理健康问题”。

结合教师职业的特性，教师在工作中出现的心理健康问题有以下10个具体表现：

1. 在工作中经常有挫折感

当人处于一定的紧张度之时，就能理性思考和有效行动。当紧张度超过一定的界限时，就会失去理性，非理性的思维和行动就代替了理性的、有效的行动。这个紧张度界限就称为挫折阈限。经常超出这一阈限，会使人陷入包括职业倦怠在内的各种心理疾病。

在实施课程改革的今天，社会对传道、授业、解惑的教师有了更高的要求，教师既要有博学多才的智慧、现代化先进的教学理念和创新求异的思想观念，也要有健全高尚的人格和健康的心理状态，除对教师的基本从业标准作出“必须性”规定外，还对教师附加了许多“道德高标”要求，甚至希望教师在各方面都“为人楷模”。

现实中教书育人的工作是复杂和艰辛的，而教育工作成效的滞后性和评价机制的急功近利产生的矛盾，再加上经济社会的价值取向和外界各种浪潮冲击着教师的内心世界。教师工作的特殊性 & 教师在社会中多角色的担负，使教师产生了很多的心理负担和心理冲突，对这些心理冲突处理是否得当就体现了教师个体的心理健康水平。这些问题处理不当的教师就容易出现心理冲突，紧张程度超出挫折阈限。超出心理阈限就导致了教师心理问题的产生，严重的甚至产生了心理疾病。很多教师以至于走进“挫折感——发火动怒——更强烈的挫折感”这样的恶性循环。当教师在教育教学过程中的挫折感大于所取得的成就感时，就很有可能对自己的工作失去热情，而当这种挫折感以一定的频率固定出现时，教师就很容易存在心理健康问题。

2. 人际关系不融洽

有些教师遇到挫折、面临矛盾、身受重压之际，心理失衡的重要表现就是在人际关系中不适应，如一味地倾诉自身不满，毫无耐心听取他人劝告，拒绝周围的建议，情不自禁发脾气，甚至显现出攻击性行为。教师一旦产生这种挫折感后，就会发现自己在学校无法与同事进行有效沟通和协作，学生变得不可爱了；在家里也经常有发火的冲动，有些性格容易急躁、脾气不是特别温和的教师，与配偶的口角会明显增加。

教师容易对他人的行为做负面解释，对同事、配偶的言行产生疑心

与敌意，攻击性行为增多，讽刺、挖苦、指责别人，导致同事关系疏远、家庭关系紧张。另外，一些“工作过于投入”的教师，每日会将工作和工作烦恼带回到家庭中来，导致社会角色不清，将职业角色与家庭角色混淆，出现教师角色与丈夫、父亲角色同一，与妻子、母亲角色混同，失去家庭的温馨。

其实，由于在人际关系中缺乏意识，缺少信心进行自我心理调节，一旦出现心理偏差，如焦虑时不善于减压，冲动时不容易节制，使之在人际关系中表现出一定程度的不适应。像说话交流时的“一本正经”，做事急于求成时的“一厢情愿”，面对复杂情形思考时的“一种模式”，与家长交际时的“一锤定音”……容易在有的教师言行举止中显现出来。这些问题产生的根源在于自身日积月累形成的心理偏差，其危害不言而喻。

3. 刻意回避各种社交活动，有自闭倾向

对于一部分教师而言，在入职教师行业一段时间以后（一般是3—5年），由于本身的性格比较孤僻，再加上教师行业的封闭性特征，造成了他们表现出强烈的自我封闭倾向。他们并非无话可说，而是害怕或讨厌跟人打交道，他们下班后宁愿回家看电视、上网聊天，也不愿意参加教师集体的活动。做教师的生活大多比较平淡，生活内容不丰富。这可能源于三个方面因素：

一是知识分子的清高，所谓“文人相轻”，“鸡犬之声相闻，老死不相往来”。

二是教师职业特性（相对封闭）和压力（琐事繁多）所致。

三是部分教师的性格属于抑郁型。这种性格的主要特征是：感到自己是不幸的人（可能是先天因素，如矮小、黝黑、外表不美等；也可能是后天因素如曾经遇到严重挫折和不幸经历等），因而情绪消沉压抑，对人生缺乏兴趣，在性格深处渗透着一种对人生绝望的悲哀，沉浸在忧郁之中。导致这种情绪形成的根源是无价值感和无能力招致他人喜爱的怯懦、自卑和缺乏自信，不善于将自己的心情向外界发散，而是在内心深处严厉地责备自己、折磨自己。

在这三个因素的单一或共同作用下，一些教师觉得生活很平淡、枯燥而无聊，会无端地心烦。

4. 周期性的激动、焦虑、恐惧、沮丧，甚至绝望

心理学家认为，一定程度的激动、焦虑乃至恐惧对人的发展是有好处的，它有助于人的心理平衡。但是当一个人的抗压能力弱小，在面对这种轻度的负面情绪时无法将其有效转化为上进的动力，就很容易整天被它们所笼罩。当教师被压力所困时，通常会产生两种反应：一种是知难而进，奋发向上，变压力为动力；另一种是自暴自弃，甚至开始越来越讨厌教育教学工作。可惜的是现实生活中，后一种情况总是多于前一种。

在这里，“周期性”是一个关键词，只有出现了这个关键词，才能把心理健康问题与对一时一事的暂时性倦怠区别开来。有些教师偶尔会有激动、焦虑、恐惧或沮丧等负面情绪，但那只不过是应对某一特定时刻和特定事情的一种正常的应激性、临时性反应，一旦过了这一特殊时期，又会恢复常态。这并不是一种心理健康问题。只有当教师在心理上经常感到激动和焦虑，比如说经常坐立不安，对手头的工作拿起来又放下，没有什么心情干活，由此导致的在内心深处的那种焦虑不安间歇性地涌现，这种带有周期性的负面情绪体验才是教师心理健康问题的一个表征。

5. 身体健康每况愈下，小毛病不断

中医理论强调“病由心生”。三国赤壁鏖战之时，东吴三军大都督周瑜因为江南隆冬之时没有东南风，无法对江北的曹军实施火攻的既定战略方针而急火攻心，卧病不起。诸葛亮登门造访，把药方写了出来：“欲破曹公，宜用火攻；万事俱备，只欠东风。”四句韵文道破了周郎的心事，使之顿时病症全无。无论从历史经验，还是教师的实践现状而言，心理因素会直接影响到人们的健康和导致疾病的发生。中国古代医学向来强调“形神一体”，认为“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”七种情绪会影响到一个人的内脏功能，导致气血调理功能紊乱，从而导致许多生理疾病，如偏头痛、易感冒、头晕等。

6. 对工作毫无热情

人在工作时的心理状态就像是一团火，很难维持很长时间的稳定，或是增强或是减弱。人对工作的热情也是如此，即使最猛烈的大火也会有势尽的时候。大多数情况下，人们对待工作的热情以及个人平日的心情，都会有波动性起伏，形成一定的周期。一旦心理健康出现问题，教师就会长时间对自己的工作失去热情，很难再把所有精力集中在工作上面，工作效率就会大大降低，质量也随之下降。

7. 通过抽烟、酗酒、暴饮暴食等方式来回避现实

这是一种转移压力和兴奋点的做法。为了应付来自工作以及日常人际关系的压力，有的人开始通过包括酗酒、暴饮暴食等方式来麻醉自己。持续的暴饮暴食不但不能帮助教师摆脱心理上的困扰，而且会让教师永远无法走出患得患失的心理循环。

8. 感到自己的工作毫无实质意义，十分无聊

教师产生了心理健康问题之后，如果不能得到适当的调节，就会逐渐形成一种玩世不恭的心态，将“也就那么回事”、“那又如何”等言词作为口头禅。这种情况对于入职前有巨大抱负和热情、对工作积极投入，但入职后遭到重大挫折的年轻人而言，表现得更加厉害。对于这些年轻的、还没有全面了解社会的“残酷”现实的“青涩”教师而言，出现心理健康问题后，通常会走极端。原先的热情开始被偏激的，愤世嫉俗的，对周围环境、教育体制和学校领导的人品官腔等客观环境喋喋不休的心态及言行所取代。

不像他们刚刚入职时那么热情和投入，总是很被动地完成工作，或者抱着一种“应付”的心态在工作，有时甚至还会出现不关心教育质量与成效，不关心学生成长的情况。

9. 不知道将来会怎样，得过且过

心理健康问题的典型症状之一就是“对未来一片茫然”。目前在中小学教师群体之中，抱着“走一步算一步”想法的人绝不在少数。他们渴望能够通过努力为自己获得更多的发展机遇，另一方面又会在机遇来临的时候显得很茫然。而且当教师对自己职业产生倦怠时，无疑会很容易

易放弃自己对于这份工作的努力，而这种放弃自然又会无形之中使他与机遇擦肩而过。在这种得过且过心态的支配下，许多人的青春年华也就这样“得过且过”完了，消磨尽了，原先“百舸争流”、“意气风发”的年少轻狂在日复一日的碌碌无为之中消失了。等到有一天猛然看清前方的去处时，发现自己已到了“知天命”的年龄，头上的银发见证了年华的逝去，再有理想和抱负恐怕也是徒叹奈何、悔之晚矣。

10. 导致亚健康状态，甚至生命早衰

心理健康问题一般不会有直接的生命危险，但可能使人早衰早亡，近些年愈演愈烈的“过劳死”（“过劳死”，是指“在非生理的劳动过程中，劳动者的正常工作规律和生活规律遭到破坏，体内疲劳蓄积并向过劳状态转移，使血压升高、动脉硬化加剧，进而出现致命的状态。”）现象就证明了这一点。教师心理过劳会导致身体疲倦，而心理过劳比身体过劳更具杀伤力。上海社科院的《社会科学报》公布一份跟踪了近10年的“知识分子健康调查”：北京知识分子平均寿命从10年前的58—59岁降至调查时期的53—54岁，比第二次全国人口普查时北京市的平均寿命75.80岁低近20岁。在上海地区，1994年调查的科技人员平均死亡年龄为67岁，较全市职业人群早逝3.26岁，其中15.6%发生在35—54岁的早逝年龄段。

针对上述情况学界曾经提出了教师心理健康的六个指标：

1. 正确的角色认知。能恰当地认识自己，并愉快地接受教师角色。
2. 健康的教育心理环境。在教育中教师的情绪稳定，心情愉快，反应适度，情绪自控，积极进取。
3. 教育的独创性。不人云亦云，能创造性地工作。
4. 抗教育焦虑程度高。能忍受困难与挫折的考验。
5. 良好的教育人际关系。能正确处理学生、家长、同事与领导的关系。
6. 能适应与改造教育环境。善于接受新事物、新理念，不断适应改革与发展的教育环境。

从大量调查数据来看，教师的强迫症状、人际敏感、忧郁化以及偏

执倾向都比一般人群高，具体表现为一些教师有时无法控制自己的想法、与人交往不自在、容易猜疑等，也有一些教师走进教师岗位两三年后，情感耗尽，职前的那种奉献教育、爱护学生、勤做园丁的理想会破灭，养成了“事不关己，高高挂起”、“各家自扫门前雪，莫管他人瓦上霜”的倦怠心理。教师职前爱学生、爱教育的理想一旦破灭，经常会陷入既不爱教师岗位，又鉴于教师的稳定性和工作的难找而没有勇气离开岗位的矛盾境地，此时的教师最容易产生倦怠。目前有大量青年教师即受困于这个矛盾，出现“第一年干，第二年看，第三年不捣蛋”的“老油条”现象。还有一些中老年教师，眼看自己再过几年就退休了，再如何努力勤勉也是白搭，还不如省省心，以提前退休的心态占着岗位，得过且过，不求有功，但求无过。加上目前新课程改革如火如荼，口号上强调以人为本，既以学生为本，也以教师为本，但实践层面归根结底是以分数为本，以升学为本。原本一味追求分数也就罢了，现在还来了新课程改革，但评价指挥棒不改，于是造成了“轰轰烈烈搞素质教育，扎扎实实搞应试教育”的具有中国特色的当代教育。这种状况很容易造成教师人格的分裂，尤其是对那些有想法、有抱负的教师们危害更大。一名中学生物教师说：他曾经向校长申请，让他带全班学生到校外进行树叶标本采集和实地辨认，结果遭到校长的严词拒绝，这名中学教师搬出了新课改的理念进行反驳，校长竟脱口而出：“素质教育是假的，分数才是硬道理！”这名教师说自此以后他感到上课经常提不起兴趣。这种例子在目前转型期的基础教育界比比皆是。

然而面对这些不利的状况，我们又有那些具体方法去克服心理健康问题呢？在下面的章节中，编者将与你一同探讨解决问题的方法。

第一章

给自己一条快乐之路：职业生涯规划

第一节 如何认识职业生涯规划

教育改革的新形势下，教师发展目标的多样性更加凸显出来。教师不但要成为一个教学上的专家、学生的引导者、朋友，还要成为一个研究者、合作者，教师心理上所承受的角色压力也越来越重。与此同时，各种各样的新课程培训班、研讨会纷至沓来，有些教师成长心切，几乎参加了所有的培训班，学习到的知识不能全部消化掉，教学上却又亮起了红灯。如何避免这种事与愿违的情况，是迫切希望了解的问题。

分析问题原因是解决问题的第一步。通过对部分教师的访谈，我们发现引发上述问题的一个重要原因就是教师还没有形成规划职业发展的意识和能力。比如，有些教师由于工作压力大、任务重等原因，很少去考虑该如何安排自己的职业生涯，因此，当改革带来职业上的冲击和变动时，他们在众多的目标面前反而失去了目标，不知道怎样安排才能够让自己在职业生涯中从容成长。相比而言，那些能够较好地适应新课程的教师在面对挑战时，对自己未来的生涯发展胸有成竹，因而能够在新课程中健康成长。两类教师在职业规划意识和能力上的差异将对他们的发展带来怎样的影响呢？或许下面这个故事能够为我们提供最为生动的展示。

小故事

一个水桶能装得了什么？

一位讲授成功学的教授，在上课时，拎了一个水桶、一堆大大小小的石块、一袋沙子和一些干燥的泥土进了教室。看到这些材料，学生们既纳闷又好奇。对于学生的疑惑，教授并不急于解答，只是告诉大家：“今天我们一起来做几个有趣的实验。看看用不同的方法，一个水桶能装得了什么？”他先让同学们分成了几个小组，给大家两分钟的时间思考和讨论，并把自己的想法说出来。同学们情绪高涨，在讨论了一番之后，各组都得出了自己的结论。教授首先按照第一组同学的建议，把石块，沙子和泥土一股脑全都堆到桶里面，还没有装多少，桶就满了。教授又开始实施第二组的装法，他先把沙子、泥土全装到桶里，然后又在上面装了一些石块，桶也满了，教授无可奈何地看看大家，然后把桶里面的东西又倒出来。教授说，我们尝试一下第三种方法。他首先选择了一些大的有棱角的石块，放到了桶里，保证各个大石块之间有足够的空隙并能够相互支撑。然后又选择了一些小的石块放在了这些大石块的空隙中，继而又把沙子慢慢地倒在桶里，并不时把桶晃动一下，沙子用完了之后，教授又把干燥的泥土一点点放进桶里，同时也不时地摇晃一下，桶里渐渐地满了起来。教授说，是不是桶里面只装得下这些东西呢？同学们陷入了沉思。教授用教室里面的脸盆接了一些水，慢慢地把水注入到已经满满的桶里，上面的泥土和沙子开始向下陷，原来已经满的桶现在又不满了，还可以往桶里加东西。

教授说，这三种做法代表着三种不同的人生。显然，第一种是没有规划的人生，杂乱无章；第二种虽然有计划却是规划不当的人生，不分主次，所以也不是最有效率的人生；第三种是经过精心设计和规划的人生，首先对目前众多的目标做出选择，明确自己的大目标，计划自己的小目标，不断对自己的人生进行调整和补充。当感觉自己的生活很充实的时候，还要记得自己去寻找新的力量——加水。这样的人生才是一个

不断丰富、充实又有规划的人生。对自己的人生进行思考、选择、设计和规划的过程就是生涯规划。

生涯不是水桶，是人一生中所经历的过程，无论在时间、空间还是其他方面，都要比水桶复杂得多，而其中的变化和过程更是复杂。

教师的职业生涯规划就是对有关教师职业生涯发展的各个方面进行的构想和设计，具体而言就是要回答如下问题：1. 我是否在快乐地工作（自我认识与评估）？2. 我在哪里（确定自己教师生涯发展的阶段）？3. 我从哪里寻求帮助（对成长环境的分析）？4. 我要到哪里去（对发展目标的分析与定位）？制订了生涯规划之后，教师还应该选择相应的生涯发展策略，以促进自身的职业生涯成长。下面我们来了解规划职业生涯的意义和它的几个发展阶段：

一、教师进行职业生涯规划对教师自身成长的意义

（一）让你学会管理自己的职业生涯，充分发挥自我潜能

教师对自己的特性、能力、专业技术、知识、家庭支持等影响职业生涯的因素进行客观和准确的评价，可以帮助教师更好地面对自己，发挥自身的潜能。同时，职业生涯规划能够帮助教师把各个阶段上的自我发展计划与学校和教育改革的发展目标相结合，更好地促进自身成长。

（二）让你有更高的教学效能感和专业魅力

教学效能感一般是指教师对于自己影响学生的学习活动和学习结果的能力的一种主观判断。良好的生涯规划能够帮助教师明了自我发展所处的阶段和需要解决的主要任务，从而更加从容地从事教育教学工作，并且增加了教师在教育教学中的专业魅力。生涯规划有利于教师更好地把握自我发展的方向，逐渐实现自己的职业发展目标，让教师对自身的专业成长充满自信。

（三）让你比较有成就且比较有创造性

对职业生涯的分析与规划，可以让教师在逐步实现目标的过程中感受到成功的快乐，从而获得成就感和稳定的心态，而这有利于教师完全投入到工作中去，并在工作中做出相应的成就，创造性地把握教学。