



优秀教师 心理素养修炼

邹斌 编著

研究探索的成果应用于自己的实践

教师心理素质与专业性发展既是教学心理学研究的重要领域，又是现代教师教育的核心内容。本书在编写上提倡以培训学科带头人为目标，源于实践又高于实践，可用于普通教师的自我阅读，提高自身素养。



优秀教师 心理素养修炼

邹斌 编著

研究探索的成果应用于自己的实践

教师心理素质与专业性发展既是教学心理学研究的重要领域，又是现代教师教育的核心内容。本书在编写上提倡以培训学科带头人目标，源于实践又高于实践，可用于普通教师的自我阅读，提高自身素养。

吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

优秀教师心理素养修炼 / 邹斌编著. — 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2012. 4
(教师自我修养丛书)
ISBN 978-7-5463-8927-1

I. ①优… II. ①邹… III. ①教师心理学 IV.
①G443
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 060265 号

教师自我修养丛书: 优秀教师心理素养修炼

编 著 邹 斌
策 划 金庄玉
特约编辑 贾振明
责任编辑 顾学云 齐 琳
封面设计 高 天
开 本 910mm×1280mm 1/16
字 数 200 千字
印 张 14
版 次 2012 年 5 月第 1 版
印 次 2012 年 5 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司
地 址 长春市人民大街 4646 号(130021)
电 话 总编办:010-63109462-1104
发行科:010-85725399
印 刷 北京海德伟业印务有限公司

ISBN 978-7-5463-8927-1

定价:28.00 元

版权所有 侵权必究 举报电话:010-63109462-1104

前 言

教师,身为担负着培育青少年一代的特殊群体,他们的心理健康不仅仅能对自身的发展和健康造成影响,甚至还将会直接地影响到其教授的学生的健康成长以及全面的发展。教师不健康的心理状态必然导致不适当的教育行为,对学生心理产生不良影响。所以,教师综合素质的核心要素便是教师的整体素质。因此,分析和研究教师的心理素质有着重要的现实意义。

教师良好的心理素质主要通过以下几个方面来体现:对教学工作的兴趣、勇于进取、勤奋向上、开朗的性格、自我悦纳、坦荡的胸怀;稳定的情绪、乐观自信的性格、轻松愉悦的心境、善于自解;有健康的心理、健全的人格,面对挫折,有较强的承受能力;正确处理人际关系,发扬合作精神,乐于交流,有较强的适应性。除此之外,教师还应当具备比较高的心理成熟度,心理状态要稳定,还应具备较强的心理承受能力和自我调节的能力。

研究数据显示,学生的心理健康和社会性、人格品质的发展会直接受到教师心理健康水平的影响。只有教师的心里充满阳光、积极向上,才能在课堂教学中营造出一种和谐温馨的气氛,也会令学生的心情如沐春风、阳光灿烂;而教师如果自身的情绪很紧张、烦躁、忧郁,就会在教室里形成一种紧张和压抑的气氛,给学生

造成一种紧张不安、如坐针毡的感觉。教师的心理情绪问题及其导致的不适宜的教育行为常常会直接伤害学生的自尊心、自信心,使学生过度焦虑、压抑、抗拒、逆反,因而严重影响学生人格、情感的健康发展,并极易导致学生丧失学习兴趣和积极性,丧失学习与行为努力的动机与进取心,因而直接影响学生的学习过程和效果。

本书以教师的专业发展为主线,以学生心理健康方面的教育需求为突破口,对教师心理素质的重要作用进行了详细的论述,构建了教师心理素质的主要内容,并且对提升教师自身的心理素质提出了具体的要求,力求能够寻找到教育理论与教育实践之间的结合点,为全面提高教师的心理素质提供帮助。

由于时间仓促和编者水平有限,书中难免存在瑕疵纰漏,不当之处还望广大读者批评指正。

目 录

第一辑 强化教师心理素养的意识

- 第一节 关于教师心理素养的概述 2
- 第二节 关于教师心理问题的现状 16
- 第三节 教师应关注的心理健康意识 24

第二辑 提高教师情绪调控的心理素养

- 第一节 平常心,理性地看待一切 42
- 第二节 责任心,体验教育中的乐趣 61
- 第三节 敬业心,克服自身的职业倦怠 79

第三辑 提升教师人格塑造的心理素养

第一节	爱心,爱学生的教师最快乐	102
第二节	自信心,提高教学水平	120
第三节	道德心,师德的力量	143

第四辑 增强教师人际沟通的心理素养

第一节	与学生和谐沟通的心理	164
第二节	与家长和谐沟通的心理	184
第三节	与同事和谐沟通的心理	196
第四节	与领导和谐沟通的心理	208



第一辑 强化教师心理素养的意识



引 语

教师肩负着培养下一代的责任,教师的心理素质状况对学生素质的发展将产生重要影响。所以,对教师健全的心理素质以及结构进行探究,关注和加强教师心理素质的培养,便成为现代教师心理研究以及当前教师教育发展的一个十分值得探究的课题。

第一节 关于教师心理素养的概述

心理素质的概念

关于心理素质的概念和内涵,在学术界有不同的理解。在对我国现有的有关心理素质的不同的定义进行大量分析研究的基础之上,心理素质被定义为:心理素质是在个体的生理条件和已有的知识经验基础之上,将在外在所获得的一些刺激转化为稳定的、基本的、衍生的、发展整合的并同人类的适应行为以及创造行为密切相关的一种心理品质。进一步的实证研究发现,构成个体心理素质结构的基本因素主要有认知因素、个性因素和适应性因素三个维度。在心理素质结构中,各因素的作用是不同的。

所谓认知因素,指的是人对于客观事物所作出的反应、操作以及加工的活动,是人直接参与到对客观事物的认知操作,是人心理素质结构之中的操作成分。

个性因素是指人在对待客观事物的活动中的个性心理表现,虽不直接参与对客观事物认知的具体操作,但具有动力和调节机能,是心理素质结构中的动力成分。

适应性维度所指的是,个体在社会化活动的过程中,在一定的

心理特质要素(认知因素和个性因素)基础之上,通过与外部环境之间的相互作用,对环境进行选择、适应和改变,使个体与环境之间和谐的一种适应能力,它是认知因素和个性因素在个体的适应—发展—创造行为中的综合反应,是个体在生存和发展的过程中必要的心理素质之一。它反映的是个体心理素质结构中的功能价值。

因此,人的心理素质是一个由认知因素、个性因素和适应性因素构成的心理品质系统。

因为教师从事的职业比较特殊,所以,教师心理素质包含为一般的心理素质和职业心理素质两个方面。

教师的一般心理素质及其结构

根据心理素质的定义来划分,教师的一般心理素质可以包含认知素质、个性品质、适应能力三个维度,三者构成了一个整体结构。

认知素质

认知素质是个体在认知活动中表现出来的、直接影响个体认知活动的机制和水平的人格特征因素,是教师心理素质结构的最基本的成分。在教师的认知素质中,主要包括教师的教学思维、监控能力以及教师的智力水平和知识结构等。

1. 教师的智力水平

研究者认为,教师工作是一种复杂的脑力劳动,为了使教学工作有效地进行,教师必须具备最低限度的智力水平。智力超过某

一关键水平以后,它不再起显著作用,而其他认知因素或人格特征就起更大的决定作用。所以说,智力水平是教师从事教育教学工作所应具备的最为基本的心理素质,是教师工作的认知基础。教师的智力应当包括敏锐的观察力、准确的记忆力、丰富的想象力和优良的思维品质等能力和素质。

2. 教师的知识结构

教师的知识结构是教师认知活动的基础。教师的知识结构是指为完成教师职业所需的专业知识系统,主要包括所属学科知识、相关文化知识、实践性知识、条件性知识等。在这其中,条件性知识指的是为了能将职业活动完成得更好所应具备的工具性知识。而这种知识却恰恰是目前我们大部分教师所缺乏的。条件性知识是一个教师成功教学的重要保障。

3. 教学监控能力

所谓教学监控能力,指的是为了保证教学的成功,达到预期的教学目的,在整个教学的过程中,将教育教学活动本身视为意识对象,积极主动地不断对其进行计划、检查、评价、监控以及调节的能力。关于教学监控能力的培养与作用,申继亮、辛涛(1996)的关于采用角色改变技术、教学反馈技术和现场指导技术等方法作为干预手段的研究表明,采用该干预手段能明显地促进教师教学监控能力的发展;教学监控能力的发展反过来也会促进其教学认知水平的提高和教学行为的改善;教学监控能力的发展,最终将会促使学生学科能力的显著发展,也会对学生学习成绩的提高起到显著的促进作用。

个性品质

所谓个性品质指的是人在对待客观事物的活动中所表现出的个性心理特征。它虽不直接参与对客观事物认知的具体操作,但是具有动力和调节机能,居于心理素质的核心地位。一个合格的教师必须要具有健全的个性。教师个性特征不但影响其自身的教育教学活动效果,而且在很大程度上决定其能否有效地促进学生个性的健康发展。一名成熟的教师从职业的要求出发,需要具备下面几个主要的个性特征。

(一)成熟的自我意识

自我意识在个性结构中处于核心地位,它从心理反映的意识层次上支配、调节着人的行为。衡量一个人自我意识是否成熟的基本标志便是个体是否能够真实、客观、地认识和对待自我。

1. 健全的自我认知

从对于自我认知维度的角度来看,一名成熟的教师一般都能够客观自我观察的基础之上,进行实事求是地自我分析,对自己作出较为恰当的评价,对于自己所处的地位、自己的优点和缺点、长处和短处有一个比较客观的了解,能够形成一个主观自我与客观自我相互统一的自我形象。

2. 积极的自我体验

成熟的教师一般都能通过积极的自我感受,形成适度的自爱、自尊、自信、自强等心理品质,有强烈的责任感、义务感和贡献感,自觉地根据自己的职业信念激励自己,全身心投入教书育人的活动之中,对自己献身的职业充满自豪感和荣誉感。

3. 较强的自我控制能力

一名成熟的教师从自我维度的角度来看,他的自我控制能力是非常强大的,具体通过下面几个方面表现。

(1) 自觉抵制各种不利因素的刺激和影响,既能使自己的情绪冲动和行为限定在一定的范围之内,又能通过自我疏导,从矛盾、冲突和窘境中摆脱出来。

(2) 比较善于进行自我批评,当他们看到不正确的人或者事物的时候,能够主动地进行自我对照和自我反省;能通过提高自己的品格和改进自己的行为的方式去消除他人的责难;能对自己的过失自行悔悟,设法自赎,弥补损失。

(3) 具有较强的自我调节能力,善于适应新的环境。有成效的教师,能够在新的条件下,重新调整自己的思想和行为,以新的姿态去适应新的环境,容易服从团体的正确规范和他人的正确意见,达到自我更新,用更高的标准去设计和要求自己,以新的创造去超越自己。

(二) 教师的情感特征

作为一名教师,他们的感情是十分丰富的,特别是教师的职业更加具有特色,这是构成教师心理素质的一个动因之一。

1. 以师爱为核心的积极情感

以教师的爱为核心因素的积极情感是身为教师的一个重要心理因素,具体表现为教师对于自己所从事的教育事业和所教学科的热爱,以及对于自己学生的爱。

(1) 教师对教育事业的热爱是教师搞好教育工作的前提。想要成为一名合格的教师,首先要做的就是要培养和提高自己对于教育事业的责任心、光荣感,将自己对教育事业的兴趣激发出来,

树立热爱教育事业,为教育事业献身的积极的志向。

(2)教师对学生真诚的爱,既是教师良好个性心理的一种表现,也是一种重要的教育力量。研究表明,教师的情感对学生有直接的感染作用。当学生感受到教师对自己的爱时,就会产生共鸣,自觉地接受教师,主动接受教师的教育。

(3)教师对自己所教学科的热爱,是提高教学质量的重要条件。

2. 教师应有的情操

(1)教师的道德感。从品德教育方面来看,身为传道者的教师本身就应该具有高尚的品德,教师的道德感也就是其品德在情感方面的最为直观的表现。教师道德感主要表现为:对祖国、人民的热爱与忠诚;对集体事业、社会主义的义务感和责任感;对他人的行为及处理人际关系的道德感。

(2)教师的理智感。理智感是人与人在相互认识的过程中产生和发展起来的,这种理智感同时又能反作用于人的认识过程,成为个体认识和改造世界的动因。教育实践表明,当一个教师经常地在一种深刻的理智感的推动下工作时,就会在教育教学中作出显著成绩。

(3)教师的美感。美感,是指人们在对自然景物、文学艺术以及社会现实事物进行欣赏的过程中体验到的崇高、壮丽、优美等等美好的情感。教师在教育教学情境中表现出的审美情感,对学生美感的形成有潜移默化的作用。

3. 教师的责任感

教师的责任感主要是通过下面几个方面体现的。

(1)对社会的责任感。教师作为社会的代表者,对青少年的成

长有重要的影响。所以说,教师的言行举止代表的并不仅仅是个人,而是社会,所以教师需要对社会负责。

(2)对学生的责任感。作为学生的引路人,教师的引导对于学生的成长具有十分重要的意义。因此,教师应对每一个学生的成长与发展负责。

(三)教师的意志特征

1. 明确的目的性和实现目的的坚定意向

教师所具备的对于教学任务完成的明确目的性以及努力将这一目标完成的坚定的意向,是促进自己拿出全部的力量来克服工作中的困难的内在条件。

2. 处理问题的果断性和坚定性

教师处理问题的果断性和坚定性是教育教学情境中直接影响学生的内在力量。教师采取的教育措施是否果断、态度是否坚决都要受教师教育力量的制约。教师的果断性是深谋远虑和当机立断相结合的产物。

3. 解决矛盾时的沉着、自制、耐心和坚持性

教师的这种意志品质主要表现在:

(1)善于把握和控制自己的情感,在处理教师和学生之间、学生与学生之间的各种矛盾冲突时,能够对消极的情绪进行有效的防止,能够抑制那些无益的冲动,能够表现出一种沉着从容的品质。

(2)能严格要求自己,兢兢业业地工作,处逆境而志不移,遇挫折而不气馁,表现出很强的自制力。

(3)在教育教学中有耐心、坚持性。

(4)能够在自己的学生心中形成一种品格坚定、坚持原则且十

分通情达理的师长形象。

4. 充沛的精力和顽强的毅力

身为一名教师,他们的工作艰苦复杂,具有长期性,倘若没有充沛的精力和顽强的意志力,是很难顺利完成自己的教学任务的。实践证明,意志坚强的教师,能以充沛的精力和顽强的毅力努力工作,遇到挫折不泄气,面对困难不退缩,最终取得良好的教育教学效果。

(四)教师的动力特征

1. 成就动机

成就动机是激励教师乐意去为教育教学工作的成功而奋斗的一种内在驱动力,它在成就需要的基础上产生。教师的成就动机主要通过以下几个方面表现:对于自己学生成才的期待、对于自我发展的期待、对于教师职业的价值认同。

2. 求知欲

教师的求知欲就是指教师积极渴望认知世界,获得科学文化知识,并且不断地对真理进行探求的带有情感色彩的二种愿望。教师的求知欲表现是多方面的,如对现代科学技术知识的渴望、对所教学科知识的不懈钻研、对教书育人规律的主动探索等都是受教师求知欲驱动。

(五)适应能力

所谓适应能力,指的是个体在社会化的过程中,为了能够使自身与环境和谐协调而改变自身或者环境的能力。它是心理素质结构中最具衍生功能的因素。它是认知因素和个性因素在各种社会环境中的综合反映,是个体生存和发展的必要心理素质之一。教师的适应能力主要通过两个方面表现,自我定向适应和社会定相

适应。

1. 自我定向适应

自我定向适应,强调的是教师在对内在心理过程的控制、理解以及调试等适应过程中所表现出来的习惯性的行为倾向。主要包括:

(1)生活适应,指教师具有生活自理能力,能够适应教师职业的生活,包括生活环境的适应和生活自理能力;

(2)所谓生理适应是指教师能够适应自己生理上的变化,具有合理的性观念,形成一种健康的性意识以及性行为,这包括了生理变化适应、性观念以及性心理的调适;

(3)职业适应,指教师能够根据自己的能力、气质、兴趣、性格等调整职业价值观,主动学习,增强教育教学能力,最终在职业活动中获得满足;

(4)所谓学习适应,指的是教师拥有一个正确的终身学习的观念,对继续教育或者是在职教育充满着热情,能够依据自己的学习目标、环境以及学习内容等因素的变化不断地对自己的学习计划和方式进行调整。

2. 社会定向适应

所谓社会定向适应,指的是教师对于外部环境的学习、应对以及防御等适应过程中所表现出来的一种习惯性行为倾向。主要包括:(1)社会环境适应,指教师对社会的现状和未来有比较正确清晰的认识,采取现实的态度,并用积极主动的方式保持与社会的协调一致,包括社会认同感、社会参与性和社会接纳性等。

(2)所谓人际环境适应,是指教师能够改善人际环境,建立一个和谐的人际关系,这其中包括了师生关系、亲子关系、亲戚关系、