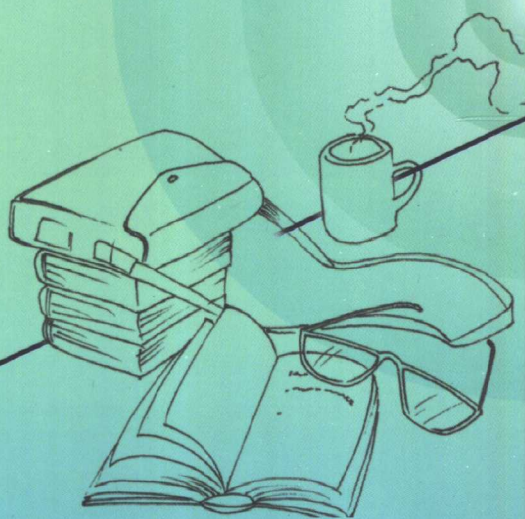


● 心灵自助套餐丛书

♥ 成功的教师生涯 ♥ 您怎样走过

●
张丽珊
著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

心灵自助套餐丛书

成功的教师生涯

您怎样走过

张丽珊 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

作者积从事心理研究及心理咨询 10 余年的经验和体会,以咨询手记的方式,通过实际案例,引出年轻教师存在的各种心理困境和问题,继而进行富有说服力的分析和诊断,最后提出解决问题和解脱困境的方法、对策和建议。

本书的风格和特点:有故事,有人物,有情节,突出可读性;有诊断,有分析,有答疑,确保科学性;有建议,有方法,有对策,讲究实用性。使读者能走进书中的故事,走进书中人物的心灵世界,与心理求询者感情共鸣,与心理咨询师亲切沟通,在生动轻松的阅读之中,在不知不觉的对话之中,给自己心中的世界洒一片阳光,在阳光中走上心灵自救的成功之路。

本书主要读者对象为青年教师,亦可供其他领域的年轻职工参考。

图书在版编目(CIP)数据

成功的教师生涯您怎样走过/张丽珊著. —北京:
中国水利水电出版社, 2003

(心灵自助套餐丛书)

ISBN 7-5084-1744-5

I. 成… II. 张… III. 青年教师—教师心理学
IV. G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 090498 号

书 名	成功的教师生涯 您怎样走过
作 者	张丽珊 著
出版 发行	中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心) 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
经 售	
排 版	北京安锐思技贸有限公司
印 刷	航远印刷有限公司
规 格	850mm×1168mm 32 开本 5.25 印张 135 千字
版 次	2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月北京第 1 次印刷
印 数	0001—5000 册
定 价	14.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换
版权所有·侵权必究

前 言

写给我亲爱的同道

亲爱的朋友，如果你是一位教师或是对教育感兴趣的人，那么我们就是同道。能够写一本与同道共勉的书是我多年的期盼，为此我认真对待每一次的教师培训、精心准备讲义、进行培训实录、写下培训感悟，经过多年积累，今天，我终于双手捧着这本书呈献在你的面前。

我是一名教师，过去是、现在是、将来我也不会离开教师队伍，我对教师职业的爱由最朴素的自发感情发展到自觉行为，目前已经初步形成了较为系统的教育理念，这得益于工作 12 年来，我从没有停止过学习。“成为教育家式的教师”是我的职业追求，也是我对职业的承诺。

望着眼前的书稿，12 年的教师生涯清晰地呈现在我的眼前，千般感情化为浓浓的感恩之情。

我感激生命给予我在一个充满文化底蕴的学校里工作的机会。20 世纪 90 年代初，我是一个拓荒者，是以曲丽敏校长为代表的领导群体给予了我充分的肯定和支持；我感激德育处的黄主任，激励着我，给了我接触心理健康辅导工作的机会，而这个机会使我找到可以奋斗一生的事业；我感激我的同事们，他们以不同的方式帮助我不断认清自己、不断成长、走向成熟，我喜欢与他们一起分享我的成果，因为这里也有他们的智慧。

我感激我身边的那么多真诚的朋友。回首 12 年的职业生涯，我最大的财富就是来自全国各地的朋友，我坚信他们是上天送给我的最好的礼物。虽然他们的职业不同、社会地位不同、个性不同，但他们慷慨地接纳我，无私地帮助我，将丰富的人生经验与我分

享，为我的成功喝彩。

我感激与我有着师生缘的学生们，面对着学生的快速成长，我总有一种强烈的紧迫感，时不我待呀，如果我不能保持执著的学习精神，不断提升自己的学识，早晚有一天无法坦然面对我的学生。学生的青春活力和才情激发着我的潜能，不断创新，不断进取。

我感激家人，无论我做出什么样的选择，他们的理解使我没有后顾之忧。

我坚信“天道酬勤”，只要执著地付出就会有收获，如果现在还没有获得成果，只能说明我们付出的还不够多，我们的精神还不够执著。

最后，我感激在完成这本书的过程中天津市耀华中学心理健康使者团的12名同学将自己与教师交流中遇到的各种真实的故事讲给我听，并帮助我整理资料，为这本书的如期面市做出了贡献。

亲爱的同道，这本书是桥梁，将你我联结在一起；这本书是信号，关爱自己的心灵是当务之急；这本书是开始，希望更多的同道将自己的教育生涯中的感受写出来，我们一起分享。在中国教育事业走向现代化的路上，我们同行！

最后，我感激在完成这本书的过程中我曾帮助过的许多学生都无私地将自己与教师交流中遇到的各种真实的故事讲给我。其中李小蕾、刘洋、汪浩等同学帮我整理资料，郭佳怡、曹磊协助我录入，张岐山、吴子越对原稿进行仔细校对。对他们认真参与本书的写作过程，使本书能如期出版，表示衷心的感谢。

丽珊信箱：zlsletter@sina.com

通讯地址：天津市和平区民园邮局 99 信箱 300050

张丽珊

2003 年 8 月于家中

目 录

前 言

一、与压力共舞	1
1 心理压力知多少	2
2 职业生涯压力比率量表	5
3 压力何来?	9
4 过度压力极具破坏力	13
5 给自己一个心灵解压	18
二、在学校和学生中游走	24
1 接纳是沟通的开始	26
2 建立真实的师生关系	35
3 挽救问题学生要勇气更要智慧	43
4 创造力使事半功倍不再是梦想	50
5 蹲下身子和学生说话	54
6 不同的爱给不同的学生	63
三、真诚、信誉换回无尽的人生财富	72
1 将自己真实的感受呈现	73
2 降低心理卷入程度	78
3 A 型性格, 周围人不喜欢的个性	81
4 你与同事的关系还好吗	87
5 聆听, 使人际关系在无声中走向默契	93
6 用快乐的情绪带动周围的每一位	97
四、只有知道了“我是谁”, 才能体会职业快乐	106
1 学会与更多的人交往	107
2 唤醒你的职业激情	114

3 效率是提升生活品质的关键	118
4 预测机会是人生的大智慧	122
5 成功的目标引领成功的体验	127
6 保持高昂的工作兴趣	131
五、大胆地爱自己吧	135
1 经常给心灵洗澡	136
2 扔掉讨人喜欢的潜意识	141
3 练习着多爱自己一点	144
4 笑是一种很美好的心境	149
5 通向心灵的路有多远	154

一、与压力共舞

在我对教师进行职业生涯培训的过程中发现,无论是对新工作的大学生、骨干教师,还是对市级、国家级优秀教师;无论是重点学校、普通学校、职业学校还是工读学校;如果不是主题性阶梯培训,主办单位都要求就“如何面对压力,战胜压力”这一主题进行培训。压力的无处不在已经成为许多教师事业发展的瓶颈。在正文之前,请读者先分享一下我个人的成长经历。

我在上大学时有意识地培养自己,慢慢地告别了内向退缩,在开放自己时我选择了写文章。因为个性内向,我不善于过多地与人打交道,但自认为感觉很敏锐,又可以用文字将内心的感觉准确地表达出来。我先是参加中文系的文学社,默默地做着编辑和小作者,到了大学二年级的下学期,我在历史系成立了“五柳文学社”,这是历史系有史以来的第一个文学社团,系团总支书记殷老师很是支持。我的文字才干和组织能力得到了一次彰显,较为突出的工作业绩,使我毕业时得到系里的推荐进入市重点学校任教。

职业生涯之初,真的是如履薄冰,大学里的轻松和快意变成了一道道的约束。每周一的新教师培训使我备受煎熬。当时是快50岁的德育处黄主任负责培训的,她事业心强,严格地面对自己和他人,在天津市德育界很有声望,人很直爽,现在我和她是很好的朋友,但那时我曾不止一次地想“黄主任什么时候退休呀!”她的直爽和真诚给了我太多的压力。

“教学、教育、人际关系三位一体,如果你们在任何一方面做不好、不到位,就很难在学校站住脚跟……”

“学生都喜欢年轻的老师,但如果年轻的老师没有原则,就无法控制住学生,有的人带一辈子的乱班……有经验的班主任,往教室门口一站,学生顿时就静下来,你们要学习。”

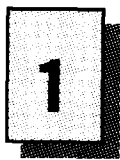
“你们要尊重老教师,我已经听到有的老师对你们有意见。”

黄主任的每句话好像都是说我,我不敢看她的眼睛,我担心我们会目光相汇,印证我的担心。我是1991年参加工作的,那个时候不像现在,人才可以自由流动,不然我可能早就逃掉了……

我们往往误认为是某位领导给我们造成压力,有的人像当年的我一样期盼领导的改变,有的则以跳槽来逃避压力,当所有这些真的改变了,你会发现压力非但不会减少,有时还会增加,其实压力不是领导造成的,领导仅是使无形的压力变得形象化、具体化。

职业生涯使我处于紧张和焦虑之中,自己一直引以为豪的文字功底快速退化,三年中不但没有写出一篇文章,就连像样的工作总结都写不出来。我知道了什么是“江郎才尽”,我知道了什么是“前途渺茫”……

我为青年教师进行心理培训,第一个讨论题就是“告别学生时代,进入职业生涯得到了什么,失去了什么?”在分享的时候,几乎每一个人都说“得到了压力,失去了自我”;我给获得市级以上荣誉称号的教师进行培训的时候,压力依然是最大的问题。压力无处不在,每个人都在承受着压力。好了我们现在就看看……



心理压力知多少

我们的日常生活按部就班的同时,也常常会发生一些或大或小的变动或变化。这些变化或喜,或忧,或悲,或愁,都会不

同程度地在人们心中留下烙印，造成程度不同的心理压力。如果心理压力超过了一定限度，我们就要注意进行合理、主动的自我调节。

美国心理学家征尔姆斯和瑞赫对人们生活事件的变动进行了定理研究，并编制了一个生活事件变动量表，列出了 43 种可能变动的的生活事件及其相应的心理压力的分值。据此，我们可以根据一年中生活事件变动的总和数量，来测定个人所承受的心理压力程度。下面就是生活事件变动表。

生活事件变动表

生活事件变动	分值	生活事件变动	分值
1. 配偶死亡	100	23. 儿女离家	29
2. 离婚	73	24. 姻亲纠纷	29
3. 夫妻分居	65	25. 显著的个人成就	26
4. 坐牢	63	26. 妻子开始或停止工作	26
5. 家庭近亲死亡	63	27. 入学或失学	26
6. 个人受伤或患病	53	28. 居住环境剧变	25
7. 结婚	50	29. 个人习惯的改变	24
8. 被解雇	47	30. 与上司发生纠纷	23
9. 夫妻重新和好（复婚）	45	31. 工作时间或条件变化	20
10. 退休	45	32. 搬家	20
11. 家庭成员患病	44	33. 转学	20
12. 怀孕	40	34. 文娱活动变化	19
13. 性功能或性心理障碍	39	35. 宗教活动变化	19
14. 家庭出现新成员	39	36. 社会活动变化	18
15. 生意上遭受剧变	39	37. 一般负债	17
16. 经济收入发生剧变	38	38. 睡眠习惯变化	16
17. 亲密朋友死亡	37	39. 家庭收入数目变化	15
18. 转换新工作	36	40. 饮食习惯变化	15
19. 和配偶争吵	35	41. 假期	13
20. 负债累累	31	42. 过节	12
21. 贷款	30	43. 轻度违法	11
22. 工作责任剧增或剧减	29		

11/11/11

量表使用

按以上要求，结合某个人一年内生活事件的变动情况，就可以算出其变动的总分值。

如果总分在 150 分以下的，表明其心理压力在能承受的范围之内，一般不会有显著问题；如果总分在 150~300 分之间，表明其心理压力较大，有致病的可能性，要有精神准备及早防范；总分超过 300 分的，则表明其心理压力很大，可能会出现较多的焦虑、心烦或失眠、注意力不集中等精神方面的变化，更为重要的是很可能导致一些心身疾病，如消化性溃疡、原发性高血压、甲亢以及一些神经症的出现。

所以如果某个人一年内的事件变动超过了 300 分，就应当引起高度重视，一方面要注意调解自己的情绪，使精神不要处于紧张状态；另一方面要寻求心理支持系统的帮助，向亲朋好友谈及自己的感受，以求帮助。如果出现了明显的心理、躯体不适而且自己又难以调整，则应尽快向心理医生求助，以防不测。

对于压力的认识我们有两个明显的误区：第一个误区是认为只有突发的“倒霉事”才会给人们带来压力，其实好事同样会对人构成压力；第二个误区是认为压力从天而降，突然间来到我们身边，其实压力像一颗螺丝钉，每过几天紧紧扣，逐渐积累起来就足以控制你的情绪。它可能产生于你与领导的一次短暂谈话、和同事对班级成绩的讨论、与学生间的“智斗”、你获得一个小的荣誉……

我建议大家估计一下自己压力的程度。压力的程度不是一成不变的，同样一件事对不同个性、不同时间段、对职业角色不同理解的人所产生的压力比率都是不一样的。下面的这个小测试是英国心理学家戴维·丰塔纳编制的，我根据我们的文化习惯进行了调整，并不是测试职业压力最精确的工具，但可以作为情绪测试的指南，答题时请不要加入你个人的主观评价，相信自己的第一感觉，以最快的速度完成。无论压力多大，你依然是你，压力的比率只是帮助你澄清许多模糊的问题而已。

2

职业生涯压力比率量表

(量表制作人: 戴维·丰塔纳 修订: 张丽珊)

在测试之前请填写下面相关内容:

姓名_____ 性别_____

年龄_____ 成绩_____

1. 两个对你了如指掌的人正在议论你, 下边的哪一条是他们最有可能用到的?

- A. “X 这个人很合群, 似乎没有什么事能烦扰他/她。”
- B. “X 很不错, 但是你跟他/她说话有时得留神。”
- C. “X 的生活好像总有不对劲的地方。”
- D. “我发现 X 喜怒无常, 捉摸不透。”
- E. “我越少看见 X 越心情舒畅。”

2. 下列哪些是你生活中的普遍特征?

- ◇ 感觉你很少做对事情
- ◇ 感到被强迫、被欺骗、被逼入绝境
- ◇ 消化不良
- ◇ 胃口不好
- ◇ 夜晚睡觉失眠
- ◇ 头昏眼花、心动过速
- ◇ 在没有活动、气温不高时浑身冒汗
- ◇ 在人群中或有限的空间里惊慌不安
- ◇ 疲惫不堪、心力交瘁
- ◇ 失望的感觉 (“一切又有什么用?”)
- ◇ 没有任何生理原因就感到头昏恶心
- ◇ 对琐碎之事极度烦躁
- ◇ 晚上无法放松自己

- ◇ 半夜或凌晨经常被惊醒
 - ◇ 难以做决定
 - ◇ 缺乏停止思考问题、思考白天之事的能力
 - ◇ 充满恐惧感
 - ◇ 对别人的指责无能为力
 - ◇ 即使是对充满希望的利益也缺乏热情
 - ◇ 不愿会见新的人、不愿尝试新的经验
 - ◇ 在被要求做某事时不能说“不”
 - ◇ 所负的责任超出你的能力
3. 你比以前（或比同一时刻）更乐观还是更悲观？
 - A. 更乐观 B. 大约一样 C. 更悲观
 4. 你喜欢看体育比赛吗？
 - A. 是 B. 不是
 5. 你能在周末睡懒觉而不产生负罪感吗？
 - A. 是 B. 不是
 6. 在合理的职业和个人范围内，你能把想法告诉给
 - A. 你的老板 B. 你的同事
 - C. 你的家庭成员 D. 无人可说
 7. 通常什么人在生活中替你做最重要的决定
 - A. 你自己 B. 别人
 8. 在工作中受到批评时，你通常
 - A. 轻度伤心 B. 中度伤心 C. 很伤心
 9. 你每天完成工作后对成绩感到满意吗？
 - A. 经常 B. 有时 C. 只是偶尔
 10. 你是否觉得多数时间都没能解决与同事间的冲突？
 - A. 不是 B. 是
 11. 你必须完成的工作量是否超过了时间的允许量？
 - A. 非常偶然 B. 有时 C. 通常是
 12. 你对工作给你的要求有清楚认识吗？
 - A. 多数时候有 B. 有时 C. 几乎没有

13. 你能说自己通常有足够时间处理私事吗?
A. 是 B. 不是
14. 假如你想与别人商量自己的问题, 能找到一个有同情心的人吗?
A. 是 B. 不是
15. 你是在实现人生目标的固定轨道吗?
A. 是 B. 不是
16. 你对工作厌倦了吗?
A. 很少 B. 有时 C. 经常
17. 你是否总想着工作?
A. 几乎所有的日子 B. 在某些日子 C. 几乎没有
18. 你觉得自己的能力和工作成绩被恰当地评价了吗?
A. 是 B. 不是
19. 你觉得自己的能力和工作成绩被恰当地奖励了吗?
A. 是 B. 不是
20. 你觉得上司
A. 积极帮助你的工作 B. 极力限制你的工作
21. 如果十年前你就预见到自己的工作会像现在一样, 你会认为
A. 超出了期望 B. 完成了期望
C. 没有达到期望
22. 假若你还必须把喜欢自己的程度划分为 5 (最喜欢) 到 1 (最不喜欢) 的五个等级, 你的等级是
A. 5 B. 4 C. 3 D. 2 E. 1

生涯压力比率答案

1. A. 0 分, B. 1 分, C. 2 分, D. 3 分, E. 4 分。
2. “是” 1 分。
3. “更乐观” 0 分, “大约一样” 1 分, “更不乐观” 2 分。
4. “是” 0 分, “不是” 1 分。

5. “是” 0 分, “不是” 1 分。
6. A. 0 分, B. 0 分, C. 0 分, D. 1 分。
7. “你自己” 0 分, “别人” 1 分。
8. “很伤心” 2 分, “中度伤心” 1 分, “轻度伤心” 0 分。
9. “经常” 0 分, “有时” 1 分, “只是偶尔” 2 分。
10. “不” 0 分, “是” 1 分。
11. “通常是” 2 分, “有时” 1 分, “非常偶尔” 0 分。
12. “多数时候有” 0 分, “有时” 1 分, “几乎没有” 2 分。
13. “是” 0 分, “不是” 1 分。
14. “是” 0 分, “不是” 1 分。
15. “是” 0 分, “不是” 1 分。
16. “经常” 2 分, “有时” 1 分, “很少” 0 分。
17. “几乎所有日子” 0 分, “在某些日子” 1 分, “几乎从未有” 2 分。
18. “是” 0 分, “不是” 1 分。
19. “是” 0 分, “不是” 1 分。
20. A. 0 分, B. 1 分。
21. “超出了期望” 0 分, “完成了期望” 1 分, “没有达到期望” 2 分。
22. “5” 0 分, “4” 1 分, “3” 2 分, “2” 3 分, “1” 4 分。

对成绩的解释

其实除上述比率之外还有许多可变因素, 可以影响我们对压力的理解和处理方式。即使两个得分完全一样的人, 体验的压力程度也不尽相同。然而此比率还是能提供某些具有参考价值的信息的。你不妨看一看自己的压力情况, 同时希望你能够继续阅读我们后面的文章。

0~15 分: 压力在你生活中不是问题。这并非说明你缺少足够的使自己充实和完善的压力, 此比率只是用于评价那些对我们成长不利的压力。

16~30分：对于一个终日忙碌的职业工作者而言，这是个中等程度的压力，因此你要学习并掌握一些合理缓解压力的方法就可以很好地自我调整了。

31~45分：压力已经比较明显，要采取积极有效的措施缓解压力。因为在这种压力程度下工作的时间越长，解决它就越困难，仔细研究你的职业生活势在必行。

46~60分：在这个程度上的压力算是一个突出问题了，必须立即采取措施，你可能正面临综合适应征候群中的精疲力竭阶段，压力必须被缓解。

3

压力何来

真的不好意思，一上来就让你做了两个测试，你可能被测试弄得有些矛盾和痛苦，你会说：“我已经知道自己有多少压力了，我现在要彻底摆脱压力。”你千万不要着急，要想真正地压力共舞，我们必须要知道压力到底来自哪里。

每当面对一个概念，我都希望从了解它的定义入手，你是不是和我的思维方式一样。好！压力是对精神和肉体承受力的一种要求，如果承受力能满足这种要求并欣赏其中刺激，那么是好的，就像许多人说“变压力为动力”。但绝不是压力越多动力越强，压力是有限度的。能够驾驭的压力是在个人的承受力范围之内。如果压力超出了承受力范围，一切都会向着糟糕的方向发展。

职场中的我们压力何来呢？

不明确的角色规定

李教师（男，37岁）：教师（尤其是班主任）就是木偶，线操纵在学校手里还好说，有时还牵在家长和学生手中，比如学生

犯了错误，学校马上找到教师，要教师严肃处理，一个教师的威严程度根本不足以镇住学生，自然会拉学校做大旗，告诉学生如果他认错的态度不好，学校会对他进行严厉的处理。教师按照既定的原则和程序工作的时候，许多因素已经发生了变化，有的学生家长通过各种关系找到主任、校长，大事化小，小事化了，教师成了惟一被蒙在鼓里的恶人，学生经常背后戏称认真的教师是傻帽……教师哪里还有威信，有时连起码的尊严都没有。

教师是一个充满矛盾的社会角色，每到教师节前后就会被社会捧成“人类灵魂的工程师”、“蜡烛”、“春蚕”，号召各阶层尊重教师，但教师一年中绝大多数时间是夹在学校和学生、学校与家长、学生与家长之间，被多方监督和弹劾之中。

工作过度和时间紧迫

王教师（男，28岁）：现在都说白领工作强度大，其实我觉得教师才是真正的透支群体。尤其是年轻教师，被学校的各个部门所重视，教务处要抓教学能力的提高，每个学期常态课抽查、汇报课展示……德育处对班主任工作有明确的要求，一个刚参加工作的年轻人，自己对学校的规章制度还没有了解清楚就已经担当起教育学生按照规章办事的重任，还有班主任工作考评、开放班会……科研处对展示课有明确要求：必须做教学课件，并且不够复杂都不行，放着简单的演示文稿（powerpoint）不能用，一定要用最前沿的动画制作，这不仅是技术问题，更重要的是态度问题……就这样每个部门都觉得自己没有给教师太多的压力，而教师却在“1+1+1……”中感到时间的紧迫，白天在学校根本没有时间完成备课和批改作业的任务，将工作带回家完成……就这样日复一日地工作，工作4年，和大学同学聚会，那些做了白领的同学无论是能力还是见识都有很大的提高，只有我们这些教书匠没有任何可以彰显的，这几年来个人成长上不只是原地踏步，并且有了很大的退步，因为连上进的豪情都没有了。