

学校心理辅导丛书

策划：全人心理教育机构

教师心理卫生

王以仁 陈芳玲 林本乔 著

中国心理学会学校心理专业委员会 联合推荐
中国教育学会学校心理辅导专业委员会



世界图书出版公司

学校心理辅导丛书

教师心理卫生

王以仁 陈芳玲 林本乔 著



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

教师心理卫生 / 王以仁, 陈芳玲, 林本乔著. — 广州: 广东世界图书出版公司, 2003.4

(学校心理辅导丛书)

ISBN 7-5062-5755-6

I. 教... II. ①王... ②陈... ③林... III. 教师心理学 IV. G.443

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 032809 号

学校心理辅导丛书 教师心理卫生

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: 020-84451969 84453623

授 权: 心理出版社 (台湾)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 南海市彩印制本厂

版 次: 2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 850×1168 1/32

ISBN 7-5062-5755-6/G·0025

版权贸易合同登记号: 19-2003-104

出版社注册号: 粤 014

定 价: 560.00 元 (全套 20 册)

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换

《学校心理辅导丛书》审订委员会

主任：

林崇德 北京师范大学教学指导委员会主任、教授，中国心理学会副理事长，教育部中小学心理健康教育咨询委员会主任

吴武典 台湾师范大学教育学院院长、教授，台湾辅导协会前理事长，世界资优儿童协会前理事长

黄希庭 西南师范大学教授，中国心理学会副理事长

副主任：

刘华山 华中师范大学心理系主任、教授，教育部中小学心理健康教育咨询委员会委员

莫雷 华南师范大学教育科学学院院长、教授，中国心理学会副理事长，教育部中小学心理健康教育咨询委员会委员

王登峰 北京大学党委副书记，心理学系教授

林家兴 台湾师范大学教育心理与辅导学系教授，台湾辅导协会理事长

委员（按姓氏笔画）：

万明钢 西北师范大学教育科学学院院长、教授

叶浩生 南京师范大学心理研究所所长、教授

申继亮 北京师范大学发展心理研究所所长、教授

卢家楣 上海师范大学教育学院院长、教授

- 白学军 天津师范大学心理学系主任、教授
江光荣 华中师范大学心理咨询中心主任、教授
时 勤 中国科学院心理研究所教授
张文新 山东师范大学教育科学学院院长、教授
张向葵 东北师范大学心理学系主任、教授
李伟健 浙江师范大学教育科学学院院长、教授
李其维 华东师范大学心理学系教授、《大众心理学》主编
李 红 西南师范大学心理学系主任、教授
沈模卫 浙江大学心理学系主任、教授
杨丽珠 辽宁师范大学心理学系主任、教授
郑 雪 华南师范大学心理学系主任、教授
俞国良 中央教育科学研究所教育心理研究室主任、教授
胡卫平 山西师范大学教科所所长、教授
游旭群 陕西师范大学心理学系主任、教授
彭运石 湖南师范大学教育科学学院院长、教授
蔡笑岳 广州大学教育学院院长、教授
樊富珉 清华大学心理咨询中心主任、教授

执行委员：

- 周宗奎 华中师范大学教育科学学院副院长、教授
聂衍刚 广州大学心理系主任、副教授
胡朝阳 全人心理教育机构总干事

总序

学校心理辅导是在 20 世纪教育改革运动中出现的新型教育方式，是现代心理学、教育学、精神医学、生理学、社会学等多学科理论与学校教育实践相结合的产物。许多国家和地区非常重视心理辅导在学校教育中的作用。有些国家甚至将学校心理辅导与教学工作并列，二者被喻为现代学校的两个轮子，心理辅导在某种意义上已成为现代学校的一个重要的标志。

在我国大中小学开展心理辅导，是进一步深化教育改革、促进学生健康成长的客观要求。《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》明确指出：要“加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力”。学校开展心理辅导，有利于预防心理疾病，维护学生心理健康；有利于儿童、青少年社会化和人格的健全发展；有利于提高教育质量，从而全面优化学生素质；有利于推进整个社会的精神文明建设……

心理辅导的多方面的积极作用是由其本身的一系列特点所决定的：心理辅导重视学生个体发展的内在需求，既关心学生行为是否符合社会规范，也关心学生个人合理需要是否得到满足；心理辅导不仅重视学生认知方面的改善和潜能的开发，更强调学生动机、情感、个性方面的发展；心理辅导以民主的、建设性的师生关系为前提条件，强调师生间真诚态度和互相尊重；心理辅导

注意发挥学生自主精神，强调依靠学生自我探索来解决面临的问题；心理辅导重视学生个别差异，容纳并重视个人的独特性。这些特点使得心理辅导可以成为学校教育教学工作的有力的配合和有益的补充。

我国大陆地区在 80 年代中后期，学校心理健康教育和心理辅导工作开始受到关注，近几年发展很快，已显示了旺盛的生命力。各级学校的心理辅导教师针对大中小学学生心理困扰与障碍开展了各种形式的心理咨询活动与辅导工作，一些心理学、教育学专业工作者力求以学科领域的理论和方法为基础教育服务，在我国心理辅导的理论与实践方面作了一些有益的探索；一些专业学会团体积极组织和开展学校心理辅导工作的研讨和交流，社会舆论也广泛认同，给学校心理辅导工作提供了有力的支持。国家教育行政部门对学生心理健康教育高度重视。1999 年，教育部先后颁发了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》和《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》，加快了全国学校心理健康教育工作的进程。2002 年，教育部又颁发了《中小学心理健康教育指导纲要》，对学校心理健康教育工作又提出了系统具体的要求和指导。心理辅导在各类学校中正在逐步普及，并已初步具备了健康发展的有利条件。

心理辅导是一项专业性很强的工作。要推进我国学校心理辅导工作规范化，不仅需要建立一支高素质的心理辅导教师队伍，而且必须为学校 and 教师提供必备的专业资源和支持。专业图书资料的学习是心理辅导老师提升专业知能的重要途径。大陆这些年来也相继出版了多种心理辅导的图书，对心理辅导工作的开展起到了重要作用，但由于缺乏系统性、针对性和操作性，因此还不能很好地满足实际工作者的需要。为了配合心理辅导教师的培训

和满足各级学校开展心理辅导工作的实际需要，我们从台湾心理出版社精选了一批心理辅导专业图书，整合为《学校心理辅导丛书》在大陆出版。所选的图书皆由具有丰富教学经验和临床经验的专家撰写，在台湾学界具有相当的影响。

我国台湾地区的辅导工作经过几十年的探索和实践，取得了长足的进步。1958年成立的辅导学会，成为台湾地区辅导运动的一个重要起点。从1962年起，辅导学会与地方教育管理部门合作开展了中等学校辅导工作实验。此后，台湾地区教育管理部门又接受学者建议，先后制订了一系列政策，并从1966年开始在指定的学校进行实验，为在中等学校全面推行辅导工作做了较充分的前期准备。此后，台湾辅导工作的普遍化与制度化得到推进。学校辅导工作由重点实验到全面实施，其发展轨迹是先初中，次高中，再大学，后小学，逐步扩展。台湾地区学校教育中，辅导与教学、训导结合，已成为相辅相成、三位一体的教育体制。经过多年实践，台湾地区辅导工作在制度设计、机构设置、课程安排、人员培训、资源配置和社会支持等方面取得了全面的进步，特别是在辅导领域的专业方法与技术方面，台湾辅导界积极引进西方的研究成果，并结合台湾社会实际开展研究和探索，积累了相当丰富的经验，这些经验对于大陆正在推进的心理辅导工作具有极大的参考和借鉴价值。

在丛书选编过程中，我们力求遵循下述原则：（1）科学性。要求入选著作对有关心理辅导的基本概念、原理、方法及其适用条件的表述正确，符合科学要求。（2）针对性。结合大陆心理辅导的现状，着重选取大陆研究不多而台湾已有相当积累的领域和材料，要求入选图书能反映台湾辅导现状且满足大陆借鉴之需。（3）发展性。在整套丛书的内容比重上，突出心理辅导以学校正

常学生为主要工作对象的要求，在兼顾治疗、预防、发展三方面内容的同时，强调预防、发展重于治疗。(4) 操作性。入选图书的内容具体、实用，侧重大量的能供辅导人员直接操作的辅导方法、技术和辅导活动方案的介绍。

本丛书的选题涵盖心理辅导的原理、专题心理辅导和心理咨询技术、心理治疗的方法与实务、心理辅导人员的专业发展等领域。所选图书内容突出学校心理辅导的组织和实施的实际需要，在兼顾基本原理和方法的基础上，用最大的篇幅介绍适用于学校心理辅导实践的具体技术和操作实务。丛书内容涉及心理辅导的基本原理和组织管理；心理辅导与治疗的方法，如团体辅导、游戏治疗、读书治疗；心理辅导的主要领域，如学习辅导、生活辅导、职业辅导和危机干预等；辅导工作者的专业提高，如怎样做个优秀的辅导工作者、怎样有效地与学生沟通，特别是提供了大量的辅导活动和课程设计的实例，如团体辅导活动、理性情绪课程、游戏治疗活动、生涯发展规划和偏差行为辅导的案例分析等。

考虑到两岸出版和辅导领域的实际差异，为了适应大陆出版的政治要求、学术规范和语言习惯，使丛书能更好地为大陆心理辅导工作提供借鉴，我们对引进的著作制订了统一的修订原则。修订工作看似简单，实际其工作之复杂、工作量之大、程序之繁琐大大超乎预料。既要顾及大陆的出版要求、语言习惯和专业术语用法，又要尊重原著，让我们颇感为难。仅在语言习惯方面，包括遣词造句、标点符号等，两岸还是略有不同，我们花费了很大的心力来修订，以期尽量符合大陆读者的阅读习惯。尤感为难的是，对一些心理学术语的表述，两岸颇不一致。如台湾所用“谘商”(counseling)，大陆用“咨询”，而台湾所用“咨询”(con-

sultation), 大陆尚无合适术语取代, 我们尝试用“会商”代之。另对一些人物译名、纪年、机构名称都有改述, 还省略了大陆读者难以找寻的文献条目。

本丛书能顺利出版, 要归功于两岸心理学界和出版界的通力合作。首先感谢心理出版社总经理许丽玉女士和吴道愉总编的理解和配合, 感谢广东世界图书出版公司陈岩总经理、陈洁副总编的鼎力支持, 特别要感谢特邀编辑王英、雷晓云、范翠英女士的辛勤努力。

将台湾心理学著作这样成规模地在大陆修订出版, 尚无先例可循。由于时间仓促、工作量大, 我们对丛书的审订难免有疏漏或不当之处, 恳请作者诸君多多包涵, 也希望各位读者多提意见。相信我们的努力一定有助于两岸心理学的共同繁荣。

《学校心理辅导丛书》审订委员会

作者序

由于时代的快速变迁，教师角色与功能的多元化，较容易造成教师的压力与适应问题，所以台湾地区各师院为满足进修学生的需求，普遍在暑期学士班开设“教师心理卫生”课程。

作者曾先后担任暑期学士班“教师心理卫生”学习课程，透过课程的准备与课堂上热烈的讨论与报告，可感受到学生对此课程的学习欲望。惟一感到缺憾的，就是无法提供比较系统的适宜教材。有鉴于此，作者曾在两年前约定合作编撰此书，但因各人诸多因素的影响，历经一年仍无具体成果。直到去年，在心理出版社发行人许丽玉小姐的鼓励、支持下，逐一克服各方面的困难，才以近一年的时间，如期完成本书。

本书得以顺利出版，要感谢的人实在太多，在此一并致谢。而值得一提的是，没有许丽玉总经理的支持、信任与耐心催促，便没有此书的诞生，撰写过程虽有很大的压力，然而，结果却圆满收场。每个人的人生各阶段的奋斗与适应，不也正是如此！

作者在本书的撰写工作上，虽已尽心尽力，但因才疏学浅，加上时间的压力与资料的不足，疏误之处在所难免，尚祈诸位先进不吝指正。

王以仁

林本乔 谨识

陈芳玲

目 录

总 序	1
作者序	1
 第一章 绪 论	
第一节 心理卫生、心理健康及适应	3
第二节 心理卫生工作的发展	11
第三节 教师心理卫生的重要性	19
 第二章 动机与需求	
第一节 动机、需求相关理论的介绍	31
第二节 个体在动机、需求方面的研究	39
第三节 教师动机与需求的探讨	53
 第三章 角色与压力	
第一节 角色概念与教师角色的探讨	61
第二节 压力及其应对之道	72
第三节 教师工作压力及其相关研究	87

第四章 挫折与冲突

第一节 挫折	105
第二节 冲突	120

第五章 焦虑与恐惧

第一节 焦虑的意义与理论	135
第二节 焦虑的形成因素与症状	137
第三节 焦虑的分类及临床诊断	138
第四节 教师的焦虑反应	142
第五节 教师焦虑的预防与治疗	145

第六章 心理防卫机制

第一节 心理防卫机制的意义	153
第二节 心理防卫机制的类型	154
第三节 生活适应与心理防卫机制	173

第七章 人格异常

第一节 人格异常的意义	181
第二节 人格异常的类型与症状诊断	182
第三节 人格异常的形成与治疗	195
第四节 教师的人格异常与辅导	197

第八章 人际关系与沟通

第一节 人际关系及其增进之道	203
第二节 有效的沟通	213

第三节 教师人际关系与沟通效果的探讨	220
--------------------------	-----

第九章 教师生涯发展

第一节 教师与生涯发展	231
第二节 教师生涯发展概述	237
第三节 教师生涯发展的困境或危机	249
第四节 教师生涯发展的调适与突破	253

第十章 感情、婚姻与家庭生活的调适

第一节 感情生活	263
第二节 婚姻生活	273
第三节 家庭生活	276

第十一章 休闲活动

第一节 休闲的意义与类别	297
第二节 教师休闲活动的功能	302
第三节 影响教师休闲活动的因素	306
第四节 适合教师的休闲活动	311
第五节 教师如何安排休闲活动	315

第十二章 做一个身心健全的快乐教师

第一节 现代社会中的教师	325
第二节 教师的难题与困境	327
第三节 教师的自我认同与身心调适	332
第四节 教师的快乐生涯	335

第一章 绪 论

教师心理卫生为本书所介绍的主要内容，但仍属心理卫生的范畴，惟其以教师为特定对象，故在介绍教师心理卫生前，先阐明心理卫生、心理健康及适应，接着说明心理卫生工作的发展，最后再谈及教师心理卫生的重要性。

第一节 心理卫生、心理健康及适应

随着社会的进步，人的意识层次也日渐提高。今日我们将个体分为“身体”（生理）与“精神”（心理）两方面，而精神方面也正如身体方面会产生各种疾病。医学的产生原是以治疗身体疾病为主，而后研究出各种疾病的病因，人们逐渐重视预防工作。由于“预防重于治疗”观念的形成，针对预防工作所做的研究，称之为卫生学。对于心理（精神）疾病的处理措施，人类最初亦着重于治疗及病因的研究，今日的精神医学便是因这些研究而产生的，以心理疾病的预防与心理健康的保持及增进为目标发展而成的就是心理卫生。卫生学由一般医学划分出来，精神医学导出心理卫生，其终极目标是消除心理疾病，保持心理健康。

如上文所述，心理卫生的目的是消除心理疾病，保持心理健康。但心理卫生与心理健康的定义，均是众说纷纭，莫衷一是，很难获得一致的看法。本地一些专家学者或以为心理卫生就是心理健康；或以为心理健康有别于心理卫生。以下笔者将作分别探讨。

一、心理卫生的意义与目的

在心理卫生教育比较先进的美国，有关心理卫生的著作很多，对心理卫生的意义与目的的解释，若仅从文字表面观之，可说是众说纷纭，但若对其涵义加以推敲，便觉大同小异，现将其