

# 教师 XINLI JIANKANG ZHISHI DUBEN JIAOSHI 心理健康知识读本

教师素质研究中心编写



人民日报出版社

# 心理健康知识读本

心理素质培养读本

晨晖 编著

人民日报出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

教师综合素质培养读本·教师心理健康知识读本/教师  
素质研究中心主编. —北京: 人民日报出版社, 2003.1

ISBN 7-80153-613-4

I. 教...

II. 教...

III. 教师—修养—学习参考资料

IV. G451.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 000034 号

书 名: 教师心理健康知识读本

---

责任编辑: 钟秋菊

封面设计: 潘小美

---

出 版: 人民日报出版社 (北京金台西路 2 号

／邮编: 100733)

发 行: 新华书店

印 刷: 邯郸新华印刷厂印刷

---

总字数: 800 千字

开 本: 850 × 1168 1/32

总印张: 45

印 数: 5000

印 次: 2003 年 1 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80153-613-4/G · 351

---

总定价: 60.00 元 (共 8 册) 本册定价: 7.50 元

# 前 言

党的“十六大”报告指出：“教育是发展科学技术和培养人才的基础，在现代化建设中具有先导性全局性作用，必须摆在优先发展的战略地位”。要培养出全面的社会主义建设者和接班人，离不开教师的辛勤耕耘及创造性的工作。这一切都有赖于教师自身全面素质的提升。特别是随着教育体制改革的逐步深入，中小学教师已明显地感受到社会对教师的要求越来越高，其精神压力也随之加大。只有心理健康的教师才能培育出美好心灵的学生。因此，重视和加强对中小学教师心理健康的研究，为他们心理健康的发展提供指导和启迪是十分必要的。这本《教师心理健康知识读本》便是适应这一需要而编写的。

本书共九篇，每篇前都有案例，体系较为完整；在内容上强调理论联系实际，突出了中小学教师的心理特点；本书吸收和借鉴了国内外较新的有关心理学、教育学的科研成果，既有一定的科学性，又有一定的实用性，这为教师更好地教书育人及促进自身心理健康发展提供了必要的心理学依据。参加本书编写的人员，每人执笔编写一章，按从第一篇到第九篇顺序，依次是张东霞、龙洁、辛慧丽、俞海薇、商文成、刘艳、曾立荣、付森及李琼。全书由晨晖主编。

由于编写者水平有限，本书的缺点和错误在所难免，恳请读者及专家批评指正。

编 者

2002 年 12 月

# 目 录

## 前 言

### 第一篇 挽救即将失落的天堂 ——教师心理健康与心理调适

古罗马有位叫西塞罗的哲学家曾说过：“心理的疾病比起生理的疾病为数较多，为害更烈。”两千多年前的这一论断，随着人类社会的发展，各种信息的增多，人际交往的频繁，越发显得重要起来。本章主要讨论了教师心理健康的现状、教师心理健康的具体标准、教师心理障碍出现的原因，以及教师心理健康调适的意义和对策，呼吁全社会广泛关注教师心理健康，倡导对教师减压，并且积极寻找合适的解决途径。

#### 1. 红灯闪烁

##### ——教师心理健康的现状与原因 / 2

2. 天下桃李难测园丁心  
——教师心理健康的合理标准 / 8
3. 蜡炬燃烧处的黑暗  
——教师心理调适的意义和对策 / 13

## 第二篇 人贵有自知之明 ——认知与心理健康

俗话说：知人容易知己难，可见，认知活动是心理活动的一项重要内容。本章介绍了自我认知和社会认知的内涵、外延和一些认知理论，并结合教师的职业特点，对不合理认知的成因作了分析，最后就如何树立正确的认知提出了一些建议和方法。

1. 知人易，识己难  
——自我认知 / 23
2. 功过自有评说  
——社会认知 / 33
3. 盲目自大，抑或妄自菲薄  
——不合理认知及调适 / 37

## 第三篇 无名火起处 师(失)魂落魄时 ——情绪、情感与心理健康

在日常生活中，人们每时每刻都处于一定

的情绪状态下，鉴于积极的情绪、情感对于教师的重要性，本章集中介绍了教师的情绪、情感问题，首先说明了情绪、情感的特征、分类及表现，然后对教师中易出现的不良情绪及表现作了详细分析，并有针对性地提出了调适的方法，最后对教师应如何发展积极的情绪、情感提出了合理的建议。

1. 人非草木，孰能无情  
——情绪、情感概述 / 43
2. 坐立不安，怎堪师道尊严  
——不良情绪的表现及应对方法 / 49
3. 谈笑间，失败灰飞烟灭  
——发展积极的情感 / 58

## 第四篇 坚如磐石，方有师道之尊 ——意志与心理健康

意志是心理健康与否的标志之一，也是一个人事业成功的保证。教师是否具有坚强的意志对于教育教学工作有非常重要的意义。本章首先分析了意志品质的特点，意志与心理健康的关系，又进一步分析教师意志品质的特征以及目前存在的一些问题，并提出了一些培养坚强意志品质的方法和途径。



1. 宁静致远

——意志与心理健康的关系 / 66

2. 其身不正，何以正人

——教师意志品质的特点与问题 / 70

3. 宝剑锋从磨砺来

——培养坚强的意志品质 / 75

## 第五篇 可爱才美丽

### ——人格与心理健康

人格的心理特征是通过气质、性格、能力三方面表现出来的不同特征的综合。在教育领域，由于种种原因，某些教师存在着一些人格不健康的表现，影响了教育活动的顺利开展。因此，只有培养与塑造教师的健康人格，才能促进学生身心的健康发展，从而最终推动社会的全面发展和进步。

1. 内在魅力，外在表现

——人格心理特征 / 81

2. 灵魂扭曲，工程师本身的遗憾

——教师人格不健康的表现 / 87

3. 园丁也须阳光雨露

——健康人格的培养与塑造 / 92

## 第六篇 成也交往，败也交往

### ——人际关系与心理健康

古人云：天时不如地利，地利不如人和，和谐的人际关系对于教师身心健康、事业成功具有非常重要的作用，本章首先把教师人际关系分为师生关系、教师与领导的关系、教师之间的关系以及教师与家长之间的关系，然后对教师应如何正确处理好这些关系作了详细叙述，最后有针对性地提出了不良人际关系的应对方法。

1. 双木方能成林  
——良好人际关系的作用 / 101
2. 一花独放不是春  
——教师应正确处理好几个方面的关系 / 103
3. 孤掌焉能长鸣  
——教师不良人际关系的表现及应对 / 116

## 第七篇 月有阴晴圆缺

### ——挫折及其防御机制

人生在世遭遇各种挫折在所难免，关键是如何去应对它。本章详细论述了挫折及挫折阈的概念以及挫折的特征，重点阐述和分析挫折产生的原因、人们对挫折的种种适应方式以及影响人们挫折承受力的各种因素，目的在于对

新时期教师如何提高挫折承受能力，预防和减少挫折带来的种种负面影响提出一些有针对性的建议。

1. 迷雾尽头，寻常事物  
——挫折的概念及特征 / 123
2. 山重水复，柳暗花明  
——挫折产生的原因及其适应方式 / 126
3. 风雨欲来，老马识途  
——影响挫折承受力的因素分析 / 134
4. 心病还须心药医  
——挫折的防御机制 / 138

## 第八篇 重负下的呼声

### ——压力与心理健康

现阶段，我国中小学教师面临着许多严峻的挑战，这给他们造成了一定的心理压力。本章着重分析压力产生的原因及机制，并提出相应的对策，以便给中小学教师在应对压力时提供有效的帮助。

1. 重负下的教师群体  
——压力与心理健康 / 146
2. 也食人间烟火  
——压力的来源分析及其行为反应 / 148
3. 突出重围，方显教师本色  
——压力的应对及其调适 / 153

## 第九篇 立足现实，展望未来

### ——面向新世纪的教师心理素质

《中国教育改革与发展纲要》指出：“谁掌握了 21 世纪的教育，谁就能在 21 世纪的国际竞争中处于战略主动地位。”这是一个新时代对于教育提出的呼唤，更是对教育活动的具体实施者——教师提出了更高的要求，每位教师都面临着一个新的“角色学习”、“角色规范”、“角色适应”和“角色创新”问题，社会的急剧变化和教育改革的大潮，把教师推向了时代的前沿，只有具备与时代发展相一致的现代意识和良好的心理素质，才不至于被时代所淘汰。

#### 1. 世纪展望，时代召唤

——新世纪对教师的全面素质要求 / 162

#### 2. 胸有成竹，处变不惊

——提高心理素质水平，积极应对挑战 / 169

# 挽救即将失落的天堂

——教师心理健康与心理调适

## 第一篇



【案例】江苏盐城市区一名 30 多岁的男教师因解答不出学生的提问，自杀身亡。据其家人事后介绍，这名教师在出事前的几天一直休息不好，头昏脑胀，无精打采，心情很不好。按常理，教师并非万能，回答不出学生的问题是再平常不过的事情，几乎每个教师都会遇到，只不过面对此类问题，每个人的处理方式各异，心理健康的教师会泰然处之，而具有心理疾病的教师则会由此对自己的能力产生怀疑。上述自杀的这名教师平时工作一贯努力，却总会感觉自己能力不足，害怕耽误学生，误人前程，面对回答不出学生提问的尴尬就采取了极端的方式，让人们无不感到震惊和痛心。

据悉，尽管事发前一段时间大家已觉察他患有心理障碍疾病的迹象，但其突然自杀，让人们猝不及防。也许回答不出问题只是此次自杀事件的诱因，此教师具有心理疾病才是根本原因所在。

## 1. 红灯闪烁

### ——教师心理健康的现状与原因

#### 一、教师心理健康现状

“我早上 7 点不到就去学校，晚上 5 点多才能回家，没想到学校说我不努力，丈夫嫌我不顾家，真是里外不是人。”一位女教师无可奈何地说。

她是教师，工作不是不努力，对家庭也不是不尽力，但



还是不能达到相应的要求，也或许是她对自己的要求过高，以至产生了自身心理失衡。但不管是怎么一回事，她的心理压力都太大了，已经到了怀疑自己的程度。

“现在的学生实在难教，每天苦口婆心地劝都没用，由他们去吧，觉得没有尽到职责，管吧，又无能为力。我处处小心，事事注意，结果学生总是不听我的，课堂纪律一团糟，学校不满意，家长有意见，我真不知道该怎么办。”一位年轻教师无所适从地在日记中写道。

这个年轻教师也许一直按照好老师的要求要求自己，就像她自己讲的，事事都注意，对学生也是倾注全部的心血，不能说是不尽力，可最终还是遭人非议，学校不满，学生放肆，课堂效果不尽如人意，学生家长也来逼，心情之坏，可想而知。但除了这些，是不是她也该检查一下自己的心理？

“今年数学中考那天，我比学生还紧张，手都冰凉了，直到看见考题，都是教过的，心里才踏实些，手心才有了一些热气。”说这话的，是位有着 30 年教龄的中学数学教师。

这个老教师经验应该很丰富，可还是战战兢兢，生怕出什么意外，按说，这样的场面他已经见了很多了，学生都是自己平时带的，所教的知识也没有问题，他本来应该好好安慰学生的，可自己倒先紧张了。

类似的案例，还可以举出好多。当然，从我国教师的整体上讲，属于心理不健康或患有心理疾病的人毕竟只是一部分，但我国人口众多，教师的比例又大，因而教师们所表现出来的形形色色的心理健康或心理疾病，就显得多而杂，不容忽视。

其实，在我们所接触的教师中，总有一些人，由于不能妥善处理自己遇到的困难而惊慌失措，由此也产生了许多



心理问题，比如，脆弱、多虑，有时甚至无端地多疑，思维方式也似乎出了偏差，如怀疑自己会不会糊里糊涂地走错教室；接着担心自己上课时会不会因为紧张而在讲台上卡了壳；更担心自己会不会在分析例题时把解题步骤说颠倒了。

对自己自怪、自责，对他人怀有敌视、对立情绪。一些大学的“心理辅导室”在心理咨询中发现，优秀教师在教学工作中所承受的心理压力超过普通教师，如担心公开课上得不成功；害怕学生在竞赛中发挥不出成绩；拿不准领导、同事对自己的看法等。这些都是心理不健康的表现。

教师素来被称为“人类灵魂的工程师”，尤其是广大中小学教师，更是战斗在教育教学第一线的排头兵与主力军，其工作直接关系着亿万青少年的健康成长，关系着祖国的未来，真可谓“任重而道远”。近几年，“科教兴国”、“素质教育”渐为国人所共识，教育在中国以前所未有的程度被重视。这是国人之大幸，教师之大幸，作为一名侧身其列的教师应该欢欣鼓舞、精神振奋才对。可是据调查，我国约有一半的教师存在心理问题。过重的心理负担、极度的精神紧张，使我们不少中小学教师真有种心力交瘁的感觉。

早些时候，国家中小学心理教育课题组对外公布了一项不太乐观的调查结果：SCL-90 心理健康量表对辽宁省的 2292 名教师的抽样检测结果表明，有 51.23% 的教师存在心理问题，其中 32.18% 的教师属于“轻度心理障碍”，16.56% 的教师属于“中度心理障碍”，2.49% 的教师已构成“心理疾病”，69% 的被测教师自卑心态严重，嫉妒情绪、焦虑水平也偏高，而且，从分布态势上看，小学教师的心理健康问题最为突出，其次是初中、高中。城市教师心理障碍率高于乡村，小学女教师心理障碍率高于男教师。





该课题组的调查结果发布后，引起了社会的较大反响，不少学者对这一数据表示怀疑。笔者认为，虽然在一个省范围内进行的心理调查并不能说明全国的问题，而且在心理测试和调查中所使用的标准和工具是否合理也值得思考，但从各大医院的心理咨询与治疗实践和各大报刊发表的教师不良心理个案来看，教师的心理健康问题确实很大。

上海市“小学教师心理健康问题”研究课题组公布的有关调查报告显示，上海市小学教师心理健康问题检出率达48%，其中12%有明显的心理症状，2%程度较为严重。有心理问题的教师，小学多于初中，初中多于高中，城市多于乡村。

杭州市教育研究所随机抽取了31所中小学，对这些学校全体教师的心理、职业生活压力、精神卫生等方面进行了调查，调查显示，杭州市中小学教师普遍感到职业压力太大，这一情况已直接影响到他们工作的积极性和对职业的热爱程度。在被调查的教师当中，有13.25%的教师不太喜欢或很不喜欢自己的职业；有50.8%的教师表示如果有机会会考虑换工作；只有49.2%的教师表示喜欢这一职业，愿意选择终身做教师；有76%的教师感到职业压力太大，并成为生活和工作中的一个问题，其中以高中教师、男教师、年龄小于40岁的教师、毕业班教师、班主任教师及未婚教师的职业压力尤其严重。

但也并非只有中国大陆存在这种状况，在香港，教师行业被视为高压行业，仅次于警察，排名第二。香港基督教女青年会就教师工作问题向近100名中小学教师进行了问卷调查，调查的结果显示，认为教师工作压力重者达98%，其中觉得压力相当沉重者占81%。