

学思书系·教师生活阅读系列



教师健康解码

——给教师的心理建议

JIAOSHI JIANKANG JIEMA
GEI JIAOSHI DE XINLI JIANYI

刘晓明 崔慧旭 司志超/编著



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

学思书系·教师生活阅读系列



教师健康解码

——给教师的心理建议

JIAOSHI JIANKANG JIEMA
GEI JIAOSHI DE XINLI JIANYI

编 著 刘晓明 崔慧旭 司志超

东北师范大学出版社
长 春

图书在版编目(CIP)数据

教师健康解码. 给教师的心理建议 / 刘晓明, 崔慧旭, 司志超编著. — 长春: 东北师范大学出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-5681-0140-0

I. ①教… II. ①刘…②崔…③司… III. ①教师—心理保健 IV. ①R161 ②G443

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第176839号

☐责任编辑: 曲颖 ☐封面设计: 张然
☐责任校对: 孔垂杨 ☐责任印制: 刘兆辉

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)

网址: <http://www.nenup.com>

东师大出版社旗舰店: <http://dsdcbs.tmall.com>

读者服务部: 0431-84568069 0431-84568213

电子函件: sdcbbs@mail.jl.cn

吉林省文鼎九州文化传播有限公司制版

吉林省良原印业有限公司印装

吉林省长春市净月经济技术开发区小合台工业五区

2014年8月第1版 2014年8月第1版第1次印刷

幅面尺寸: 169 mm×239 mm 印张: 13.5 字数: 135 千

定价: 38.00 元

序 言

在现实生活中，在社会的期望下，人们习惯性地教师比喻为园丁、春蚕、蜡烛、人类灵魂的工程师……特别是在每年教师节来临之际，这么多关于教师的称谓和赞誉全都送给了教师。但是，在这么多美好比喻的背后，失去了对教师个人发展的关注，忘记了教师也是一个人，也是一个有自己的喜怒哀乐、有血有肉的平凡的人。

长期以来，特别是在强调教师专业化的今天，社会更多地关注教师的专业发展，把教师看作传递知识的机器，而关注教师的个人发展则难寻其踪，不管是教师的身体发展还是心理发展，均很少关注。

然而，现实毫不留情地告诉我们，一个只知埋头耕耘知识的“园丁”、只会无目的吐丝的“春蚕”、每天不断燃烧自己的“蜡烛”、按照固定工艺流程装配产品的“工程师”，只会使教师以牺牲自己为代价来换取学生的发展，无法让教师内在生命的价值凸显出来，无法以教师的人格来影响学生的人格，无法以教师的生命感染学生的生命，无法培养出充满求知欲和创造性的生命个体！因此，我们在关注教师专业发展的同时，不能失去对教师个体价值的尊重，教师的职业应当是社会价值与个体价值的统一。

教师既是“经师”，更是“人师”。教师以自己的全部身心影响着每一名学生的成长，相对于学科知识和教学技能而言，教师的身体素质是一切工作的前提和保证，教师的心理素质同样有着更为重要的

教育影响力。对教师身心发展关注的缺失，使得当前我国中小学教师的身体健康问题不容乐观，心理健康状况令人堪忧；对教师身心发展的忽视，使许多教师陷入身心的困境之中。

如何帮助教师走出现实的身心困境？如何促进教师身心的健康成长？本套丛书就是教师的健康指南。通过给教师的心理建议，帮助教师解码心理健康；通过给教师的饮食、运动建议，帮助教师解码身体健康。希望这套奉献给教师的健康指南，真正使教师体味到健康的快乐，感受到教育的幸福。正如老子所言“自胜者强”，这句话意味着身心健康的钥匙把握在每一位教师自己的手里。希望每一位教师在重视自身专业发展的同时，不要忽略对自身发展的关注，应该以身心健康为根基去追求教育的卓越，以奉献社会为使命去感受健康的快乐，达到工作成就与生命健康的有效融合。

刘晓明

2014年8月

前言

生活在当下社会的教师，也是生活在 21 世纪的现代人，每一天奋斗在三尺讲台上，体验和感受着做教师的快乐，为无数学子开启梦想的大门，引导学生在逐梦的路上勇敢前行。教师在每天不停的忙碌中，帮助学生描绘出人生的蓝图，把孩子们引向知识的绿洲，期盼着学生的心田能开出最耀眼、最善良的花朵。教师窗前亮到深夜的灯光，点亮着无数孩子心中的希望；教师的粉笔下飞扬的粉末，斑白了自己两侧的鬓角……

可是，当镜头的焦点转向教师自身的时候，同样不难发现，教师这一职业并不像表面看起来那么光鲜靓丽。实际上，教师是一个高强度、高责任、高社会期望的职业，每时每刻，教师都承受着来自各方面的超负荷压力，包括工作压力、人际压力、职业角色压力、生活压力、家庭压力等。过重的职业压力导致教师心理空间被严重挤压、扭曲。考不完的试、操不完的心、干不完的工作压得教师透不过气来，许多教师惶恐不安、心绪不宁，很小的一件事可能就会引发强烈的情绪反应，甚至导致行为失常，出现心理问题。或者说，如果过高的压力得不到排解和疏导，不仅会损害身体健康，更会给心理健康带来很大隐患。心理健康对教师的重要程度甚至比身体健康更高，因为只有拥有良好心理素质的教师，才能给学生以正向积极的引导，才能成为学生的人生导师；只有拥有良好心理素质的教师，才能正确地看待工作和生活中的一切，才能更好地珍惜人生、享受人生。

教师是太阳底下最光辉的职业，在紧张、繁杂、高速运转的生活环境中，虽然也会体验到生存的快乐，但浮躁的社会和高强度的压力导致了失衡的心态，

不安、焦虑、倦怠和绝望充斥着心灵的空间。快乐或许只是短暂的一瞬，身心的疲惫却像影子一样与我们紧紧相随、挥之不去……现代文明为我们带来了物质上的富有，但心灵愈加孤单和寂寞；信息时代拓宽了人类沟通的途径，但精神世界愈发空虚和贫乏。这就是现代人生活的现实，这就是我们今天生存的环境。

“采菊东篱下，悠然见南山”，这份超脱悠闲、飘然欲仙的感觉似乎只能到想象的空间中寻觅……

哪里是人类精神的出路？如何寻求心灵的安宁？怎样抚慰和调解内心的世界？在物欲横流的社会中，重新找回精神的世界；在瞬息万变的时代，重新寻到心灵的完整与和谐。这一切并非只能在幻想中实现，这一切都取决于我们自身的努力。维护心理健康，让快乐永驻。“拥有幸福的秘密，充其量只是对幸福的需求减少罢了。”在俭朴的物质和单纯的心灵中，才能享受到生命的乐趣。克制我心狂野，才是真正的强者；回归内在的纯真，才是真正的富有。节制物欲，简化生活，保持生活与欲望的一致，从而达到心理平衡，走出经济社会的喧嚣，保持自我的和谐。

罗曼·罗兰曾经说过：“每个人心中都应有两盏灯，一盏是希望的灯，一盏是勇气的灯。有了这两盏灯，我们就不怕海上的黑暗和风浪的险恶了。”人生犹如一条河，河道有宽有窄，河水有涨有落，不会一直风平浪静，也不会一直惊涛骇浪，愿每一位现代教师都能保持一种积极乐观的心态。学会心理调适，在现代文明中拯救和抚慰受伤的心灵，学会善待生命，让自己的教育生涯变得充实而幸福！

刘晓明

2014年8月

第一章 享受人际和谐 1

- 01 人是一撇一捺的相互扶持 2
- 02 感受身边最温暖的力量 6
- 03 赠人玫瑰，手有余香 10
- 04 好的伴侣是成就幸福的助力器 14
- 05 不要妨碍了自己交朋友 18
- 06 用微笑化解误会 22
- 07 退一步海阔天空 26
- 08 真诚地对待他人，你会收获更多 30
- 09 和气的力量 34
- 10 苛求别人，苦的是你自己 38
- 11 善良的人最能享受生活 42
- 12 随机应变，为人处世之良方 46

第二章 把握生命的力量 51

- 01 换个视角看世界 52
- 02 不要为眼前的不顺而叹息 56
- 03 顺其自然，终会体验意料之外的美好 60
- 04 一切都还好 64
- 05 时间会带给你最好的礼物 68
- 06 把眼光放在明天 72
- 07 既来之，则安之 76
- 08 不足之美 80
- 09 品尝生活百味 84
- 10 谁都有做不到的事 88
- 11 为明天做好准备 92
- 12 一分耕耘一分收获 96

第三章 追寻幸福之路 101

- 01 切莫小看了自己 102
- 02 好的心态决定无悔人生 106
- 03 不要纠结于眼前的不成功 110
- 04 命运掌握在自己手中 114
- 05 要有接受变化的勇气 118
- 06 从实际出发 122
- 07 太过完美未必是好事 126
- 08 活在当下，享受当下 130
- 09 学会享受平常心 134
- 10 身安不如心安，屋宽不如心宽 138
 - 11 万物有时 142
 - 12 做快乐的自己 146
 - 13 用沟通解决矛盾 150

第四章 感受灵性生活 155

- 01 心怀天下 156
- 02 幸福没有贵贱 160
- 03 吾日三省吾身 164
- 04 欣赏自然 168
- 05 积善成德 172
- 06 别让环境左右了你 176
- 07 放下欲望，放松生活 180
- 08 摆脱骄傲的镣铐 184
- 09 热爱你在做的事 188
- 10 “不同”使世界更多彩 192
 - 11 知足常乐 196
 - 12 做“无知”的智者 200
 - 13 给自己留一片花田 204

第一章

享受 人际和谐

人，不是一个孤独的过客，每天，我们都要跟各种各样的人打交道。作为教师，每天要处理与学生的关系、与家长的关系、与同事的关系、与家人的关系……只有处理好这些关系，才能有效地工作，才能充分享受生活。不良的人际关系很容易导致心理冲突，使人陷入人际纠纷中无法自拔，同时会腐蚀校园风气。为了避免不良人际关系的困扰，就要学会用一颗坦诚、友好、信赖、尊重、同情、理解的心对待他人，更要学会用积极的人生态度构建和谐的人际关系。

01

人是一撇一捺的 相互扶持

身边故事

小陈现在是一名中学英语教师，在一所全国著名的高校顺利完成了本科学习之后，原打算进入外企打拼一番，但在家人和朋友的不断劝说下最后回到了家乡的一所中学执教。小陈是个好胜心很强、很有拼劲儿的人，因此工作后他一直精神满满，充满了年轻人的活力和拼搏热情。

跟小陈一起工作的教师看到小陈的劲头都很开心，感觉他一个人似乎带动起了整个办公室的气氛，而且小陈很乐于跟其他人学习并交流教学经验。小陈参加工作的第一个学期就在忙碌中结束了，但是期末考试时小陈所教的两个班级的英语成绩并不理想，对此他很苦恼。新学期开始后，办公室的老师们经常课后给小陈开小灶，把自己多年教学总结出的经验和方法倾囊相授，同时，小陈所教班级的班主任也积极配合小

陈的教学工作。看到大家如此积极热情地帮助自己，小陈在感动之余也愈发有信心和决心了。

皇天不负苦心人，期末考试后，小陈所教班级的学生成绩明显比上学期提高了很多，校长还因此在开会时点名表扬了小陈。小陈明白，学生成绩的提高固然有自己努力的原因，但更多的原因是站在自己身后的同事们的支持与帮助，如果没有大家倾力相助，自己可能还挣扎在不成熟的教学方法中，事倍功半。

生活感悟

我们的生活充满了各种各样的竞争与合作，教师这个行业更是如此，学科与学科间的竞争，班与班的竞争，学校与学校的竞争。竞争固然能够使参加的双方都得到锻炼和提升，但合作往往会带来更大的收益。故事中的小陈就是因为有了其他教师的帮助，通过与别人合作交流，才取得了后来的进步。

人生活在社会这个大集体中，处处需要同人打交道，每时每刻都应该顾及别人，不能只考虑自己眼前的利益，要用合作的眼光对待周围的人。生活中，我们与身边人总是利害相关的，多与他人交流合作会取得更好的效果。

智慧解码

合作水平高低是一个人整体素质高低的重要表现，影响着个人的发展，这一点在教师行业中表现得尤其明显。也许一个人的竞争能力并不高，但其高水平的合作品质足以让其联合其他人打败他的竞争对手。合作是一种重要的社会现象，它可以使团体的效率最大，进而使个体也获得最大的利益。通过合作，提升学校的整体实力，那么教师的个人素质也会得到锻炼和提升。既然合作心理品质如此重要，那么在生活中和工作中注意培养合作精神就是必不可少的了。

1. 营造客观公正、公平竞争、谦虚礼让的校园环境氛围。良好的校园环境氛围具有巨大的号召力和感染力，它能够陶冶教师的情操，对教师合作精神的培养和强化起到潜移默化的作用。

2. 加强合作教育。合作教育主要可以从合作思想、合作行为、合作技能和合作心理四个方面入手。

3. 打造合作平台。增加合作机会、打造合作平台是培养合作精神的关键。通过各类团队教育和活动，促进教师合作精神的培养。

认识到合作品质的重要性，也了解到培养合作品质的一些基本方法后，不妨给自己的心灵做个体检，看看日常生活中的自己在合作方面到底做得怎么样。

1. 在整个团队里，你承担的角色是什么？
2. 在遇到问题时，你更倾向于自己解决还是向同伴求助？

3. 你认为单打独斗和团队合作哪个更高效?
4. 你善于向别人提供帮助或接受他人的帮助吗?

心灵港湾

人是一撇一捺的相互扶持。正是在不断扶持帮助别人，同时接受别人的恩惠与善意之中，人才能成长为一个能够站立起来的人。茫茫人海之中，每一次相遇都是人生中一次美妙的因缘。你若心存善意，他必将无限感激。你的举手之劳或许对别人来说是一次足以改变人生的推力。教师是个授人以渔的伟大职业，所以你每一次对别人善意的帮助，都是传递温暖的一种榜样力量。他人将会从你身上感到温暖与善意，并将这份温暖与善意传递给更多的人。或许你递出的只是一点点火花，但是它将点亮另一盏明灯，进而点亮千千万万盏明灯，让世界都笼罩在这明亮的温柔之中。

同样，不要羞于接受来自别人的帮助。每个人所能了解所能做到的事情都是有限的，每段人生也都有低落困窘之时。我们每个人都有只凭一己之力无法到达的地方，而这时，如果有人向你伸出援手、传递善意，不要因为接受帮助而感到羞愧或自卑，因为每个人都是在别人的扶持之下成长的。你伸手接过的这一份火种，照亮温暖的不仅仅是你一个人的人生。教师正是一个从他人手中接过温暖，再将温暖传递到学生身上的伟大职业，所以你将它传递出去，点亮下一盏灯，温暖着人间的每一个角落。

02

感受身边最温暖的力量

身边故事

马老师是一所中学的数学教师，今年刚刚开始带班做班主任。一直以来马老师都很认真负责，力求将自己分内的事做到最好。这次当班主任也一样，除了兢兢业业地教授数学课程之外，班里班外的大小事马老师都格外上心。但是人的精力是有限的，在还有一个多月就是期末考试的时候，马老师因为过度劳累病倒了。

由于需要卧床静养一段时间，马老师没办法给学生上课了，而且马上就要进行期末考试，她放心不下学生们，心里特别着急。因为马老师的性格比较内向，平时跟同事们都是有事才会沟通，所以现在一出事儿，马老师也不知道找谁帮忙。这个问题没有困惑马老师太久，得知她需要静养后，同事们就开始帮她分担课程，还替她挑起了班主任的大梁。白天，同事们替她上课带学生；晚上下班，同事们就轮流来探望马老师，给她解闷。马

老师特别感动，自己平时疏于跟身边的人交流沟通，竟然在她有需要的时候，他们为她带来了这么多温暖。大家的努力没有白费，马老师班级的学生非常争气，在期末考试时取得了十分优异的成绩。因为感受到了周围人的善意与温暖，马老师康复后跟同事们的交流也渐渐多了起来。

生活感悟

沟通是双向、互动、互为主客体的反馈和理解的过程，不与他人交流沟通，没有办法了解他人的体会。教师是个需要时时刻刻跟人打交道的行业——跟学生交流、跟家长沟通、跟同事探讨、跟领导汇报，学会沟通是教师职业生涯的必修课。人际沟通的双向互动性与沟通参与者的双重角色密切相关。沟通的意义不在于达成一致意见，而在于对于沟通信息的准确理解。案例中的马老师，就是因为平时疏于跟同事沟通，才忽略了生活中那么多的善意和美好，相信感受到温暖的力量后，她一定会采取恰当的方式与同事相处。

智慧解码

良好的人际沟通会给我们的工作和生活带来许多便利和收获，跟学生好好沟通，不仅能促进师生关系的良好发展，还能提高学生的学

习兴趣；跟同事好好沟通，可以促进彼此的进步和发展。学会沟通是人生非常重要的一课，良好的沟通可以从以下几个方面入手：

1. 积极心态：积极的心态会为自己创造积极的沟通状态，好的沟通状态能够促进沟通的良性发展。

2. 感恩心态：对人心存感恩之心才会对人拥有敬畏之感。感恩在怀，就会避免交往和沟通中的自大、自我、狂妄和傲慢，创造良好的沟通氛围，建立和谐的人际关系。

3. 欣赏心态：仅掌握了表面的赞美技巧，没有欣赏的心态和眼光，再好的技巧也无用武之地。内心没有欣赏的眼光和感恩的心态，即使微笑，你的微笑也是死板和僵化的。学会欣赏和真诚赞美，因为只有懂得欣赏别人，才会真诚赞美别人。

4. 尊重心态：尊重心态就是要求站在对方的角度去沟通，而不是站在自己的角度去沟通，要学会“倾听”和“分担”。若要别人信任你，首先就要换位体会，尊重对方的想法和感受。

现实中，很多人可能都认为沟通是很容易的，那么你真的懂得沟通的艺术吗？下面让我们共同感受一下：

1. 你是否常常觉得“跟他多讲几句也没有什么意思”？
2. 你是否觉得那些太过于表现自己感受的人是肤浅和不诚恳的？
3. 你与一大群人或朋友在一起时，是否经常觉得孤寂或失落？
4. 假如别人谈了你兴趣索然的话题，你是否将沉默不语，而不试图改变话题或从中寻找有趣的信息？