

JIAOSHI XINLI JIANKANG
YU XINLI ZIXUN



教师心理健康 与心理咨询

陈虹 主编

天津出版传媒集团



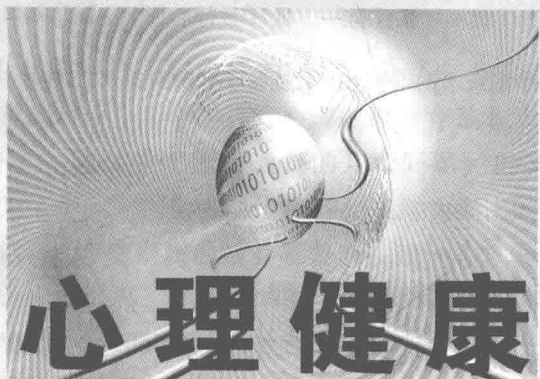
天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

教育部《中小学教师心理健康教育》

教育部《中小学教师心理健康教育》

JIAOSHI XINLI JIANKANG

YU XINLI ZIXUN



教师心理健康 与心理咨询

主 编 陈 虹
执行主编 吴月萍
副 主 编 邱立君 田振周
刘海录 兰绍先

天津出版传媒集团



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

教师心理健康与心理咨询 / 陈虹主编. ——天津: 天津教育出版社, 2013.2 (2018年1月重印)

ISBN 978-7-5309-7168-0

I. ①教… II. ①陈… III. ①教师心理学 IV. ①G443

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第022331号

教师心理健康与心理咨询

JIAOSHI XINLIJIANKANG YU XINLIZIXUN

出版人 刘志刚

作者 陈虹

责任编辑 张洁

装帧设计 北京桃李不言图书有限公司

天津出版传媒集团

出版发行 天津教育出版社

天津市和平区西康路35号 邮政编码300051

http://www.tjeph.com 电话(022) 23378389

经 销 全国新华书店

印 刷 北京永顺兴望印刷厂

版 次 2013年2月第1版

印 次 2018年1月第5次印刷

规 格 32开(880毫米×1230毫米)

字 数 330千字

印 张 11.5

定 价 28.00元

如发现此书有印、装质量问题、请与印刷单位联系调换。

联系电话: 022-59219088

序

柳 斌

我在1985年走上国家教委副主任的岗位，分管中小学工作。在实际工作中我感觉到对中小学学生进行心理健康教育是非常必要的。1986年，我写了一篇《关于家庭教育的几个问题》的文章，把心理健康教育作为一个问题提出来。1993年，我曾为湖南的一所小学写了这样一段话：“心理素质的培养要普遍加强。心理健康是青少年走向现代化、走向世界、走向未来建功立业的重要条件，而健康心理的形成需要精心周到的培养和教育。父母和教师仅仅关心孩子身体健康和学业进步是远远不够的，还必须把关心儿童的心理健健康，把培养健康的心理素质作为更加重要的任务。”

1993年2月13日，中共中央、国务院印发的《中国教育改革和发展纲要》中指出：“中小学要由‘应试教育’转向全面提高国民素质的轨道，面向全体学生，全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技能和身体心理素质。”1994年8月31日印发的《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中明确指出，要“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质、健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。”《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020）》强调指出：“加强心理健康教育，促进学生身心健康、体魄强健、意志坚强。”人们对心理健康教育的认识越来越深刻，现在全国各地，尤其是发达地区的中小学，都已经开展了心理健康教育。

心理素质是人的素质的重要组成部分，心理素质对其他素质的形成与发展起着重要作用。所以，我认为中小学一定要加强心理健康教育。第一，要通过心理健康教育，帮助学生做一个能够关心他

人、助人为乐、善于合作的人；第二，要通过心理健康教育，帮助学生做一个能够承受困难和挫折、勇于进取的人；第三，要通过心理健康教育，帮助学生做一个律己严格、待人宽厚、诚实守信的人；第四，要通过心理健康教育，帮助学生做一个自尊、自信、自强、自律的人；第五，要通过心理健康教育，帮助学生做一个能够适应环境、适应社会，具有良好的适应能力的人；第六，要通过心理健康教育，帮助学生做一个具有创新精神和创新能力的人。这些都是学生应当具备的良好心理品质。

有心理素质健康的教师才有心理健康的学生。因此必须加强教师的心理健康教育。目前，教师的压力很大，职称问题、奖励问题、晋升问题都和学生的分数挂钩，尤其是毕业班的教师压力更大。这些压力对教师的心理影响很大，有人调查，有30%的教师有这样或那样的心理问题。要使教师心理健康，第一，要解除或缓解教师的高压心态。不要以学生分数论成败，不要以升学率论成败。第二，要培养高尚的爱生情怀。教师要爱学生，不要只爱那些学习好的学生，要爱全体学生。爱学生要从尊重学生开始，要尊重学生的人格。不要骂学生，体罚学生。第三，要学习教育艺术，掌握教育方法。尤其应重视情感、意志、道德、品质方面的因素。教育应当是有情的，离开了感情的教育只能走入单纯传授知识的刻板、枯燥的死胡同。以情感人，以情化人。感情的交流是育人的基础。教育要由境入情，情境交融，以情感人，由创设情境，引导学生受到真善美的熏陶，从而实现丰富学生的精神世界，促进学生主动地、和谐地、生动活泼地发展的目的。

中小学心理健康教育是一项功在当代、利在千秋的事业，它为教育振兴提供强大的动力，本应引起各级教育行政部门和广大中小学的高度重视，但事实上还存在差距。我认为中小学心理健康教育工作还需要进一步加强，还要注意抓普及，提高人们对中小学心理健康教育的认识。

前 言

《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020）》提出，要把教育摆在优先发展的战略地位，提高教育质量，造就师德高尚、业务精湛、结构合理、充满活力的高素质专业化教师队伍；加强心理健康教育，促进学生身心健康、体魄强健、意志坚强。

教师素质是制约基础教育改革与发展的关键，是提高教育质量的关键，是发展综合国力的关键。只有全面提升逾千万中小学教师的水平，才能够推动义务教育均衡发展，促进基础教育水平整体提升；教师心理素质是教师素质的重要组成部分，提高教师心理健康水平意义深远，心理健康的教师才能培养出心理健康的学生；积极心态的教师有助于培养出积极心态的学生，有幸福感的教师就能够培养出有幸福感的学生。

教师这个职业是一项教书育人的崇高事业，由于教师的无私奉献才得以使儿童使青少年健康成长。但是，这项事业不仅要求教师要有教书育人的热情，更要有教书育人的高超本领和健康积极的心理状态。世界卫生组织将“心理健康”界定为：身体、智力、情绪和谐；适应环境、人际关系和谐；在工作、学习、职业中能发挥自己的能力和能力，有幸福感。怎样维护和促进教师的心理健康？这与教师的心理健康标准有关，第一、认同教师的职业角色，表现为热爱教育工作，积极投入教育工作，有愉悦感和满足感；第二、有良好人际关系，表现为与社会要求相协调，客观评价他人，平等对待他人，师生关系融洽；第三、正确认识自我，表现为抱负水平与环境相适应，教育效能水平较高，自我调适能力较强；第四、心态积极乐观，情绪控制能力较强，能冷静处理教育教学中突发事件。

《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》明确指出：

要重视教师的心理健康教育工作。各级教育行政部门和学校要关心教师的工作、学习和生活，从实际出发，采取切实可行的措施，减轻教师的精神紧张和心理压力。要把教师心理健康教育作为教师教育和教师专业发展的重要方面，为教师学习心理健康教育知识提供必要的条件，使他们学会心理调适，增强应对能力，有效地提高其心理健康水平和开展心理健康教育的能力。

我国各级各类教师约 1200 万人，提升教师心理健康水平，培养教师积极心理品质，实现教师心理和谐具有重大意义。编撰科学性、知识性、实用性兼具的教师继续教育教材，是时代和社会发展的需要。《教师心理健康与心理咨询》立足于教师心理健康教育的理论和实践探索，论述了心理健康基本知识，教师职业特点、人格心理、学习心理、人际心理、生活心理及心理保健，帮助教师了解职业心理的构成、职业角色的管理、职业压力的应对、情绪问题的调适、生涯规划的设计、人格异常与矫正，以及调节心理健康的知识和技能。本书既可以作为教师心理健康教育的培训教材，也可作为教师、家长、社工等自学，也适合教育管理者和教育工作者阅读和参考，希望能从书中获得实际的帮助。

在本书策划过程中，得到了天津教育出版社编辑张洁、北京桃李不言图书有限公司给予了大力支持；在组稿过程中，得到了首都师范大学王希永教授的专业指导、吴月平女士及刘睿老师的全力帮助、吴文庆先生的热情鼓励、弟弟弟媳和侄儿的家庭温暖，以及女儿王小一个的亲情陪伴。在此，一并表示衷心感谢。感谢我生命中的每一个人。

由于时间紧，我们的理论认识和实践经验有限，书中难免出现一些问题和疏误，不足之处，恳请读者批评指正，以便更版时修订完善。

陈虹

2013年1月1日

目 录

第一章 心理健康与心理异常	(1)
第一节 心理健康与健康	(1)
第二节 心理异常及其防治	(29)
第二章 教师的职业心理	(48)
第一节 教师职业的特点	(48)
第二节 教师角色	(52)
第三节 教师素质	(65)
第四节 现代教师教育面临的挑战	(82)
第五节 教师职业压力的应对策略	(86)
第六节 教师的职业发展	(90)
第三章 教师的人格心理	(116)
第一节 教师的认知心理	(116)
第二节 教师的情绪情感	(127)
第三节 教师的意志	(134)
第四节 教师的态度	(141)
第五节 教师的需要	(147)
第六节 教师的气质性格	(156)
第七节 教师的人生观	(168)
第八节 教师的人格	(173)
第四章 教师的学习心理	(182)
第一节 教师学习的特点	(182)
第二节 学习迁移	(186)
第三节 学习策略	(192)
第四节 教师的学习方式	(199)
第五节 教师的学习内容	(212)
第六节 教师的学习辅导	(223)

第五章 教师的人际心理	(227)
第一节 教师的人际关系.....	(227)
第二节 教师的人际适应.....	(234)
第三节 教师的人际吸引力.....	(248)
第六章 教师的生活心理	(259)
第一节 教师的恋爱.....	(259)
第二节 教师的婚姻与家庭.....	(270)
第三节 教师的家庭生活.....	(283)
第七章 教师的适应心理	(300)
第一节 适应.....	(300)
第二节 教师的社会适应.....	(301)
第三节 教师的环境适应.....	(306)
第四节 教师适应能力的培养.....	(312)
第八章 教师的情绪调节与心理保健	(321)
第一节 教师的情绪调节.....	(321)
第二节 教师的心理防卫.....	(326)
第三节 教师的休闲与心理保健.....	(343)

第一章 心理健康与心理异常

第一节 心理健康与健康

一、健康的含义

1948年，世界卫生组织指出：“健康不仅是没有疾病，而且是一种个体在躯体上、精神上、社会上的完全安宁状态。”它明确地告诉人们，我们必须与传统的“无病即是健康”的生理学上的健康思想区分开来，健康不仅意味着具有健全的体魄，还必须具有健全的心理。

1989年，世界卫生组织又将健康定义为：“一个只有在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康等四个方面都健全，才算是完全健康的人。”健康对于每一个人都是非常重要的。应当全面理解健康概念，树立正确的健康思想。

全面理解健康的含义，包括生理健康、心理健康、道德健康和良好的社会适应四个方面。健康是人的基本人权，它与人的“生命、财产”一样不容侵犯。健康是每位公民的权力和义务，因此要求个体具备主宰自己命运的能力。健康不仅仅是个体的一种需求，也是保证社会稳定的重要条件。社会是由人构成并通过个体发挥作用的，人是构成社会存在的先决条件。因此，社会必然要通过个人的健康来支持，以保证社会健康稳定地发展，这样维护和保证社会的健康也就成为每个人的责任和义务，所以，我们不仅要提高健康的社会地位，而且在价值取向上需要培养人们共同的社会健康观。

在社会生活中要意识地培养自己的健康意识，提高活动效率和生活质量，促进个体身心和谐发展，形成健全的人格。

二、心理健康的含义

人们在对传统健康思想进行挖掘的同时，根据社会不断发展的需要，对心理健康理论的研究更加系统化、科学化，体现出心理健康内容的时代性和多样性的特点。

1946年第三届国际心理卫生大会，将心理健康定义为：“所谓心理健康，是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。”

1948年世界卫生组织对心理健康的界定是：“人们在学习、生活和工作中的一种安宁平静的稳定状态。”

关于心理健康的含义，不同心理学家有不同的解释：

(1) 英格里士 (H. B. English) 认为，心理健康是指一种持续的心理状态。主体在这种状况下能做良好的适应，具有生命的活动，能充分发挥其心身潜能。这是一种积极的、丰富的状况，不仅是没有疾病。

(2) 麦灵格尔 (K. Menniger) 认为，心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况，不仅是要有效率，也不仅是要有满足之感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者俱备。心理健康的人应能保持平静的情绪，敏锐的智能，适于社会环境的行为和愉快的气质。

(3) 波肯 (W. W. Boehm) 认为，心理健康就是合于某一水准的社会行为。一方面能为社会所接受；另一方面能为本身带来快乐。

虽然不同心理学家对心理健康的解释有差异，但归纳起来，心理健康的内容应该包含两个最基本的要素：一个是情绪情感要素；一个是思维或智力要素，两种要素体现在人际交往的情境之中。

情绪健康是指个体的自我感觉和状态方面的健康。美国心理学家迪恩·夏皮罗将情绪健康的特征进行了如下的概括：

1. 追求健康的决心和努力；

2. 对不同环境的机动性和适应性；
3. 感到生活有意义和值得肯定；
4. 懂得自我不是宇宙的中心；
5. 同情他人；
6. 在为别人服务或发生关系时能够做到无私；
7. 有对身心的控制感觉，自己能够做出促进健康的选择和决定。

每个人只有满足了上述特征，其情绪才是健康的。

思维健康则是指人们根据现实情况去认识世界，并能对现实世界发生的情况做出及时的反应，对生活的处理具有理性判断的能力。其基本特征包括：

1. 具有面对现实与接纳现实的能力；
2. 承担责任的能力；
3. 组织与建构人际关系的能力；
4. 合理运用组织策略的能力；
5. 具有理性的、批判性的思维过程。

另外，美国的哈佛委员会（1974年）在《论中等教育》一文中指出，一个完整的和健全的人，除了理智能力之外，还必须具有身心健康品质。并认为，“人体必须是健康的，适于工作，并能实现精神的目的。心理健康有两种形式。第一种是社会适应，即理解他人并以良好的方式对他人的需要做出反应。第二种是个人适应，即个人理解自己，在应付真实的紧张情形时沉着和适当”。

综上所述，我们可以将心理健康概念解释为：个体与社会环境相互作用时，主要表现在人际交往过程中能否使自己的心理状态保持稳定平衡，使情绪、需要、认知等因素之间保持相对稳定的状态，并表现出一个真实自我的相对稳定的人格特征。也既是个体与环境相互作用时所需保持的一种和谐状态。

在分析、使用心理健康概念时应当注意：对于不同年龄阶段的人来说，心理健康的内容和水平要求是有差异的；要考虑到心理形

成的民族文化传统。

三、心理健康的标准

(一) 心理健康的划分标准

1. 国际心理卫生组织关于心理健康的划分标准

1946年第三届国际心理卫生大会上将“心理健康标准”划分为四个方面：

- (1) 身体、智力、情绪十分调和；
- (2) 适应环境、人际关系和谐，并能彼此谦让；
- (3) 有幸福感；
- (4) 在工作和职业中能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

2. 世界卫生组织关于心理健康的划分标准

(1) 具备健康心理的人，人格是完整的、自我感觉是良好的、情绪是稳定的，积极的情绪多于消极的情绪，并有较好的自我控制能力，能保持心理上的平衡。

(2) 有比较充分的安全感，一个人在自己所处的环境中，能保持正常的人际关系，能受到别人的欢迎和信任。

(3) 健康的人对未来有明确的生活目标，切合实际，不断进取，有理想和事业上的追求。

3. 心理健康标准划分的不同依据

(1) 统计学的标准：利用统计学的方法，找出正常行为和数值分布。如果其数值分布接近平均状态，其行为则被认为是健康的。如果其数值分布偏离平均状态，其行为则被认为是不健康的。

(2) 社会学的标准：它是以社会规范作为标准，其行为符合社会公认的规范则是健康的，偏离公认的社会规范则被视为不健康或异常。

(3) 医学的标准：没有心理疾病症状者是健康的，否则被判定为心理不健康。由于医学标准侧重在健康的病理方面，因此显得其所界定的范围过窄。

心理健康是指一种心理状态，即个人对内部环境具有安全感，对外部环境能以社会上认可的形式进行适应。或者说是指个体在与社会环境相互作用时，能使自己的心态保持和谐，能使自己的行为与社会环境保持和谐。

（二）心理健康的标准

关于心理健康的标准问题一直是人们普遍关心的问题，然而，心理健康标准并不像身体健康标准那样具体、详细，社会历史、经济、政治、文化、时代上的差异决定了心理健康标准只能是相对的、笼统的。

1. 中国古人的标准

- (1) 经常保持乐观心境；
- (2) 不被物欲所累；
- (3) 不妄想妄为；
- (4) 意志坚强，循礼而行；
- (5) 劳逸结合，有规律地生活；
- (6) 心神宁静；
- (7) 热爱生活，人际关系好；
- (8) 善于适应环境变化；
- (9) 不急不躁，有涵养。

2. 西方心理学家的标准

西方许多心理学家都提出过心理健康的标准，其中以美国人本主义心理学家马斯洛提出的标准最具代表性。

- (1) 有充分的安全感；
- (2) 充分了解自己，并对自己的能力有适当的估价；
- (3) 生活的目标能切合实际；
- (4) 与现实环境能保持接触；
- (5) 能保持人格的完整与和谐；
- (6) 具有从经验中学习的能力；
- (7) 能保持良好的人际关系；

- (8) 能适度地控制和表达情绪;
- (9) 在不违背团体要求的情况下,能适度地发挥个性;
- (10) 在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本需求。

3. 世界卫生组织的标准

20世纪90年代,世界卫生组织提出了人的身心健康的八大标准:“五快”、“三良”。

“五快”指食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快;
“三良”指良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系。

4. 中国心理学家的标准

中国许多心理学家或心理学工作者曾提出心理健康的标准。我国心理学家林崇德认为心理健康主要有以下十条标准^①。

1. 了解自我,对自己有充分的认识 and 了解,并能恰当地评价自己的能力。
2. 信任自我,对自己有充分的信任感,能克服困难,面对挫折能坦然处之,并能正确地评价自己的失败。
3. 悦纳自我,对自己的外形特征、人格、智力、能力等都能愉快地接纳认同。
4. 控制自我,能适度地表达和控制自己的情绪和行为。
5. 调节自我,对自己不切实际的行为目标、心理不平衡状态、与环境的不适应性等能做出及时的反馈、修正、选择、变革和调整。
6. 完善自我,能不断地完善自己,保持人格的完整与和谐。
7. 发展自我,具备从经验中学习的能力,充分发展自己的智力,能根据自身的特点,在集体允许的前提下,发展自己的人格。
8. 调适自我,对环境有充分的安全感,能与环境保持良好的

^① 俞国良、宋振韶.现代教师心理健康教育[M].北京:教育科学出版社,2008年9月:6-8.

接触,理解他人,悦纳他人,能保持良好的人际关系。

9. 设计自我,有自己的生活理想,但理想与目标能切合实际。

10. 满足自我,在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本需求。

俞国良、宋振韶认为:

心理健康是一个人整体的适应的良好状态,是人格健康的全面发展,即人的心理是知、情、意、行的统一体。心理健康的标准主要有以下八点^①。

1. 智力正常
2. 人际关系和谐
3. 心理行为符合年龄特征
4. 了解自我,悦纳自我
5. 面对和接受现实
6. 能协调与控制情绪,心境良好
7. 人格完整独立
8. 热爱生活,乐于工作

王登峰、张伯源认为,心理健康的指标有8条:

- (1) 了解自我,悦纳自我;
- (2) 接受他人,善与人处;
- (3) 正视现实,接受现实;
- (4) 热爱生活,乐于工作;
- (5) 能协调与控制情绪,心境良好;
- (6) 人格完整和谐;
- (7) 智力正常,智商在80以上;
- (8) 心理行为符合年龄特征。

尽管不同学者对心理健康的标准有不同的看法,但是他们确定

^① 俞国良. 心理健康教育(教师用书)[M]. 北京:高等教育出版社,2005:4-7.

心理健康的标准并没有太大的区别，所涉及的方面基本一致，在具体内容上也是大同小异的。

心理健康很难确定明显的客观标准，无法以某些数据作为基准，更不能以此来衡量个体的实际状况。另外，心理健康与不健康之间，很难以明确的二分法予以理清。一般认为，心理健康的标准包括五个方面：

(1) 了解自我，接受自我

心理健康的人，能够正确地看待自己和别人，肯定自己，也觉得自己能为他人所接纳；能了解自己的长处与短处，并对此有恰当的自我评价。心理不健康的人，则易将注意力放在自己的缺点上，以至于对自己的感受总是很差，缺乏自信。心理健康的人有遵循社会行为规范的愿望，不过分地压抑自己。心理健康的人能真实地感知自己并能正确地看待自己。

(2) 能正确地知觉现实并适应现实

心理健康的人能对现实环境有正确的感知。心理健康的人可与现实保持良好的接触，能对环境做正确的、客观的观察，并能有效地适应。心理健康的人可以通过切实的方法来解决问题，而不是企图逃避问题；能忍受生活中的打击与挫折，而不是遁入幻想，逃避现实。同时，心理健康的人在不违背社会集体原则的前提下，能保持自己的个性，不过分谄媚，也不过分求赞扬。

(3) 良好的适应及良好的人际关系

心理健康的人能爱人也能被人爱；与人相处时，尊重、信任、赞美、喜悦等正面态度多于仇恨、疑惧、嫉妒、厌恶等反面态度，所以能维持和谐的人际关系，心理健康的人并不一定有许多好朋友，但却能与他接近的人保持亲密的关系；且有正常的社会交往能力，在和别人交往时感到舒服自在，并能满足自己的需求；朋友间能彼此信任、情投意合，也愿意尽一己之力帮助对方，将人与人之间的关系建立在互惠基础之上。一个心理健康的人，其个人思想、目标、行动能与社会要求相互协调，能重视团体需要，接受团体传