

JIAOSHI JIJI XINLI JIANKANG DE PEIYANG YU XUNLIAN

教师积极心理健康的 培养与训练

陈虹 吴九君 编著

天津出版传媒集团



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

JIAOSHI JIJI XINLI JIANKANG DE PEIYANG YU XUNLIAN

教师积极心理健康的 培养与训练

陈虹 吴九君 编著



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

教师积极心理健康的培养与训练 / 陈虹、吴九君编著. —天津: 天津教育出版社, 2011.4(2018年1月重印)
ISBN 978-7-5309-6410-1

I. ①教… II. ①陈… III. ①教师—心理卫生—健康教育 IV. ①G443

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第043192号

教师积极心理健康的培养与训练

JIAOSHI JIJI XINLI JIANKANG DE PEIYANG YU XUNLIAN

出 版 人 刘志刚

作 者 陈 虹 吴九君

责任编辑 李勃洋

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 2011年4月第1版

印 次 2018年1月第7次印刷

规 格 32开(880毫米 × 1230毫米)

字 数 180千字

印 张 9.25

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

《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。根据这些要求,我们必须提高思想认识,总结成功经验,深化科研引领,开展教师培训,狠抓措施落实,认真做好中小学心理健康教育各项工作。

面向2020,应当提高对学校心理健康教育重要性的认识。学生不仅是学习知识的认知体,更是有血有肉的生命体。加强心理健康教育,培养学生积极、乐观、向上、抗挫的心理品质,促进学生人格的健全发展,是实施素质教育的必然要求,是落实以人为本、全面、协调、可持续发展科学发展观的生动体现,是教育系统构建社会主义和谐社会的组成部分。我国正处于重要战略机遇期,同时也是矛盾多发期。社会结构变动,贫富差别凸现,生活节奏加快,给教育工作带来了前所未有的冲击。社会思潮激荡,价值观念多元,网络信息海量,给人们呈现出五彩斑斓的世界,也带来遭遇诸多新情况、新问题,容易产生心理困惑或成长中的烦恼。在独生子女时代,家长过度溺爱或过高期望,使孩子坚强意志得不到有效培养,学习中压力反而增加。在一些学校,习惯采取题海战术,反复考试训练,驱使学生拼时间、拼精力、拼健康。在个别地方甚至出现这样的现象:生活富裕了,心灵枯竭了;物欲满足了,精神空虚了;课本背得多了,兴趣却变得淡了。现在,是时候切实减轻学生过重课业负担和心理压力,把时间还给学生,把空间还给学生,把幸福还给学生了。

面向 2020,应当加强心理健康教育师资队伍建设。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。教育部门要高度重视心理健康教育教师队伍建设,加强心理健康教育专业教师培训,造就一支骨干力量。同时,培养全体教师特别是班主任开展心理健康教育的基本能力。要统筹解决心理健康教育教师编制和职称评聘问题,解决没人做和不愿做的问题,并积极采取措施提高教师自身心理健康水平。广大中小学校要建立以专兼职心理健康教育教师和班主任为骨干,全体教师共同参与的心理健康教育工作体系。教师要面向全体学生,根据学生年龄特征和个性差异,确定科学的教育内容和方法,培养学生良好心理品质和健全人格。有条件的地方,要加强学校心理辅导室的建设和规范使用,为有需要的学生提供心理疏导服务。要关注特殊群体学生的情绪变化,耐心做好青春期教育,创造性地做好进城务工人员子女、农村留守儿童、困难家庭孩子的心理辅导。探索建立校园突发性应激和危机事件情景下的心理应对机制,及时干预突发性自然灾害对学生心理的影响。

面向 2020,应努力构建全体教师的积极心理状态。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,培养教师积极心理品质意义深远。积极心理学是具有革命意义的学科,其研究对象是普通人的心理活动,针对大部分人的心理状况来指导人们如何追求幸福生活。积极心理学是一门旨在促进个人、群体和整个社会发展完善和自我实现的学问,是关于引导人们懂得如何实现自我、如何幸福生活、如何使社会和谐发展的科学,其目标是促使人们建立美好品质,增进幸福感。培养教师积极心理是改进教育教学的需要。拥有积极情绪情感的教师具有积极的认知

加工和积极的社会行为,能很快掌握新技能,掌握了新技能,更容易感受到积极情绪情感,这些新情绪情感再度引领教师更积极的认知加工,更快更好地掌握更多新技能,感受到更多的积极情绪和情感。这种“螺旋式上升”的积极情绪情感有助于降低教师的职业倦怠,有助于形成教师的积极人格,有助于促进教师的教书育人。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。

《教师积极心理健康的培养与训练》是陈虹同志从事中小学心理健康教育工作20年及开展积极心理学研究5年之后的成果。本书针对教师的心理特点和需求,重点阐述了教师的自我认识与自我和谐、教师的职业心理与人格心理、教师的人际心理及压力应对,以及教师积极心理学应用,并针对教师常见心理问题进行了有针对性的分析,提出了应对策略,旨在引导教师在充分了解自身心理状态及相关知识基础上,以积极的心态面对工作、学习和生活中的压力与挑战。本书有三个特点:一是科普性强,通过介绍心理健康的标准与诊断原则,帮助读者了解心理健康基本理论知识;二是实用性强,通过介绍自我测试手段和自我训练方法,帮助教师提高解决自身心理问题的能力;三是引领性强,通过介绍积极心理学最新进展和理论成果,帮助教师了解积极心理的重要作用,以提升幸福感和积极心态。

陈虹同志是充满智慧、坚持不懈的人,也是热情友善、希望乐观的人。作为一名新闻出版工作者,陈虹同志采访足迹遍布全国26个省,从中央领导到驻外使者,从教育行政领导到知名专家学者,从省市教育科研单位到基层偏远贫困学校,从校领导、教师到家长、学生,采访人数达二百余人。她采写的访谈客观真实,撰写的报道饱含真情,发表的评论很有见解。陈虹同志做事竭尽全力,

做人乐于奉献。最为突出的是,她总是对未来持有积极的观点,对生活有乐观的解释。她为普及心理健康教育知识,交流心理健康教育成果,促进心理健康教育发展,做出了突出贡献。吴九君同志作为陈虹同志的助手,一同做过多次采访报道,也对中小学心理健康教育做出了积极贡献。

实践无止境,创新无止境。希望《教师积极心理健康的培养与训练》一书能为教师培训提供新思路,展现新视角,注入新方法,引发新探索。

是为序。

王定华

2011年4月16日于浙江出差途中

(作者系教育部基础教育一司副司长、教育学博士)

前 言

教育改革发展的核心任务是提高教育质量,提高教育质量的关键是提高教师素质。教师素质是制约基础教育改革与发展的关键,是发展综合国力的关键。心理健康的教师才能培养出心理健康的学生,积极乐观的教师才能培养出积极乐观的学生,有幸福感的教师才能培养出有幸福感的学生。提高教师心理健康水平,培养教师积极心理品质意义深远。

积极心理学是心理学史上具有革命意义的学科,旨在促进个人、群体和整个社会发展完善和自我实现,是关于引导普通人懂得如何实现自我、如何幸福生活、如何使社会和谐发展的科学,其目标是促使人们建立美好品质,增进幸福感^[1],以造就出适应社会发展需要且具有幸福感的优秀人才。

积极心理学是构建和谐社会的呼唤。和谐社会的目标指向是要实现人与人、人与社会、人与自然之间及人自身的全面和谐。“和谐”的灵魂是心灵的和谐。在对“幸福”的考察中,人们发现,人的心理欲求如果能得到满足,就会产生对生活的满足感,就能够感受生活的巨大乐趣,就能够持续久远的愉快心情,有这种持续愉快心情的人就是生活在“幸福”中。心理欲求得以满足意味着人内心中各种事物之间相同相成、相辅相成、相反相成、互助合作、互利互惠、互促互补、共同发展,这样的人,其内心便是和谐的。心灵和谐的人是幸福的,而幸福的人也必然心灵和谐,两者互为因果。积极心理学在我国中小学教师发展中前景广阔,因为它所追求的不仅是个人的幸福,而且是广泛的人类幸福,是更广泛意义上的社会发展的一部分。

[1] Martin E. P. Seligman, & Csikszentmihalyi M. (Eds.). (2000), Positive Psychology: An Introduction. American Psychologist, 2000, 55(1): P5 ~ 14.

培养教师积极心理是改进教育教学的需要。积极情绪能使教师产生更广泛的注意^[2]和更多的创造性思维^[3]。本书紧扣教师的心理特点和需求,阐述了教师的自我认识、教师的职业心理、教师的人格心理、教师的人际心理、教师积极心理学应用、教师常见心理问题及应对策略,旨在引导教师以积极心态面对工作、学习和生活中的压力与挑战。

本书力图做到以下四点:第一,通过介绍心理健康的标准与诊断原则,帮助教师了解心理健康基本理论知识;第二,通过引导教师自我认识和自我检测,帮助教师了解和认识自己;第三,通过介绍教师常见心理现象和心理问题,帮助教师提高解决心理问题的能力;第四,通过介绍积极心理学最新进展和理论成果,帮助教师了解积极心理的重要作用,提升幸福感和积极心态。

全书共八章。由我和北京师范大学吴九君博士共同完成。我负责本书框架,拟写前言、第一章和第六章,吴九君同志负责撰写第二~五章及第七、八章,我复读全书,并统稿、修改和定稿。

虽然我们有幸成为心理健康教育工作者中一员,长期从事心理健康教育成果的出版、宣传与推广工作,但是,由于心理健康教育在我国处于成长发展过程中,加上我们的理论认识 and 实践经验有限,书中难免挂一漏万,不足之处,敬请专家和广大读者批评指正。最后,我想用一首“好”字诗与教师们共勉:保持好心情,做好每件事,好人就在身边,好事一定发生。希望广大教师以积极的人生态度,幸福地生活和工作。

陈虹

2011年3月25日

[2] Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19, 313-332.

[3] Estrada, C. A., Isen, A. M. & Young, M. J. (1994). Positive affect improves creative problem solving and influences reported source of practice satisfaction in physicians. *Motivation and Emotion*, 18:285-299.

目 录

序	(1)
前言	(1)
第一章 心理健康的标准与诊断原则	(1)
第一节 心理健康概述与划分标准	(1)
第二节 心理异常的分类及防治	(9)
第二章 教师的自我认识	(25)
第一节 自我意识概述	(26)
第二节 教师自我探索的训练	(33)
第三节 教师积极自我提升的途径	(52)
相关链接 一个教师的自我认识	(54)
第三章 教师的职业心理	(56)
第一节 职业生涯规划概述	(56)
第二节 教师职业特点	(62)
第三节 教师的职业发展	(68)
相关链接 霍兰德职业兴趣测验	(80)
第四章 教师的人格心理	(85)
第一节 人格概述	(86)
第二节 西方心理学主要人格理论	(88)
第三节 我国传统文化中的人格思想	(91)
第四节 人格测验	(93)
第五节 教师健全人格及塑造	(98)
第六节 教师常见人格障碍	(102)

第五章 教师的人际心理	(120)
第一节 人际关系概述	(120)
第二节 教师的人际关系特点	(126)
第三节 教师的家庭生活	(130)
相关链接 1 案例分析:亲子协议	(137)
相关链接 2 为什么婚姻重要——美国社会科学研究 的 21 个结论	(140)
第六章 教师积极心理学应用	(145)
第一节 积极心理学概述	(147)
第二节 教师积极体验的应用	(154)
第三节 教师积极人格特质的应用	(165)
第四节 教师积极社会制度的应用	(183)
相关链接 情商	(204)
第七章 教师的压力应对	(205)
第一节 压力概述	(209)
第二节 教师的压力特点	(212)
第三节 教师的压力应对	(228)
第八章 教师心理问题与心理咨询	(234)
第一节 心理问题与心理咨询流派	(235)
第二节 教师心理健康状况概述	(248)
第三节 教师心理测验与心理诊断	(251)
相关链接 1 教师的压力	(267)
相关链接 2 爱与责任——师德之魂	(272)
相关链接 3 教师工作焦虑案例报告	(277)
相关链接 4 教师抑郁的心理辅导案例	(285)
相关链接 5 教师改变不合理信念案例选	(290)

第一章 心理健康的标准与诊断原则

教师群体心理健康堪忧 职业枯竭感偏高

2008 年春天,北京“读你心意”心理咨询中心与一家教育机构联手,做了一次为期两个月的心理调查,对象是 2000 多名幼儿园及中小学教师。

结果不乐观:教师们普遍反映心理压力大,人际沟通不畅,职业枯竭感偏高,许多人受到慢性疲劳和慢性病的困扰,心理健康状况堪忧。(摘自《中国青年报》<http://www.sina.com.cn>,2010 年 11 月 03 日 03:45)

第一节 心理健康概述与划分标准

一、心理健康的含义

关于心理健康的含义,国内外学者都提出过各自不同的看法。

(一) 国外心理学界关于心理健康的定义

1929 年,第三次全美儿童健康及保护会议在美国召开,与会学者认为:心理健康指个人在其适应过程中,能发挥其最高的智能而获得满足、愉快的心理状态,同时在其社会中,能谨慎其行为,并有敢于面对现实人生的能力。

1946年,第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为: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,将个人心理发展成最佳的状态。

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。

日本学者松田岩男认为,所谓心理健康,是指人对内部环境具有安定感,对外部环境能以社会认可的形式适应这样一种心理状态。

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良好地适应,具有生命的活力,能充分发挥、发展其身心的潜能。这是一种积极的、丰富的状态,不仅仅是没有疾病。

2

麦灵格(K. Menniger)认为,心理健康是指人们对于环境及人之间具有最高效率、满足、快乐的适应情况,不仅要有效率,也不要有满足感,也不仅能愉快地接受生活的规范,而是需要同时具备三者。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。

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,另一方面能为自己带来快乐。

美国心理学家杰何达(Jahoda)将心理健康分为两个层次。她认为,一个人即使没有任何行为问题或情绪紊乱,也仍可能是一具没有目的的躯壳。这样的人至多只能说是“消极的心理健康”。由此,她提出“积极的心理健康”概念,即不仅没有心理疾病,而且能充分发挥个人潜能,发展建设性人际关系,从事具有社会价值的创造,追求高层次需要,追求生活的意义。

(二)国内学者关于心理健康的观点

王建平(2001)将心理健康解释为:个体与社会环境相互作用时,主要表现在人际关系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,即是个体与环境相互作用时所需保持的一种和谐状态。

叶一舵(2009)对心理健康的界定是:所谓心理健康,是指个体在与各种环境的相互作用中,在内外条件许可范围内,能不断调整自身心理结构,自觉保持心理上、社会上的正常或良好适应的一种持续而积极的心理功能状态;是个体与其存在的内外环境能保持一种正常或良好的适应,适应就是心理健康的本质。

冯忠良等认为:心理健康是人类个体对其生存的社会环境的一种高级适应状态。

俞国良认为:心理健康是指一种生活适应良好的状态。包括两层含义:一是无心理疾病,这是心理健康的最基本条件。心理疾病包括各种心理及行为异常的情形。二是具有一种积极发展的心理状态,即能够维持自己的心理健康,主动减少问题行为和解除心理困扰。

在分析与理解心理健康概念时,要考虑到不同民族、不同种族人群的心理形成背景及异国文化。但是,无论哪一种文化、哪一个国家,人们在心理表现方面都存在着一些基本的、带有共性的地方,即都重视自尊的价值,都为生活的幸福与美满,为事业的成功而不断追求和奋斗。

二、心理健康的标准

(一)国内外学者对心理健康标准的研究

由于研究问题的角度不同、对心理健康含义的看法不同,所以,对心理健康的标准也就不可能完全一致,但是彼此之间的观点并不存在本质上的区别。

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:

王建平(2001)等将判断一个人心理健康的标准概括为四个方面:

(1)有完善的人格。具体表现在自我感觉与观察是积极的,有客观而公正的自我评价体系。

(2)有成熟而稳定的情绪。能较好调节控制自己的情绪,使内心保持一种正常平衡状态。

(3)有较强的安全感和归属感。能保持积极的人际关系,能够面对现实,并得到周围人的欢迎和信任。

(4)有远大的理想和目标,勇于并乐于接受生活和事业上的挑战。

叶一舵认为,心理健康标准是个体适应正常或良好。具体地说,从个体横向适应的角度看,心理健康标准应分为心理适应(自我适应)标准和社会适应标准;从个体纵向适应的角度看,心理健康标准应分为发展适应标准和生存适应标准,它们构成了心理健康标准的二维结构。如下图所示:



心理健康标准的二维(适应)结构

许又新(1988)提出,应该按三种标准来全面衡量人的心理健康水平:

(1)体验标准——以个人的主观体验和内心世界为主,主要包括良好的心情和恰当的自我评价;

(2)操作标准——通过观察、实验和测验方法考察心理活动的过程和效率,主要包括个人心理活动的效率和个人的社会效率;

(3)发展标准——着重对人的心理状况进行时间纵向的考察分析,指有向较高水平发展的可能性,并有使可能性变成现实的切实可行的行动措施。

胡凯等(2010)认为,心理健康的人应该具有基本符合客观的认知、良好的情绪情感、坚强的意志品质与健康的个性心理。

俞国良提出,心理健康的标准主要有八点:智力正常、人际关系和谐、心理行为符合年龄特征、了解自我并悦纳自我、面对和接受现实、能协调与控制情绪、人格完整独立、热爱生活并乐于工作。

(二) 确定心理健康标准的依据

国内外心理学界提出了各种心理健康标准,由于确定心理健康标准的依据不同,造成对心理健康标准看法的差异。综合有关文献,可将确定心理健康标准的依据归纳为如下几种(胡凯,2010):

1. 统计学标准

这种标准以正态分布理论为基础,根据个人的心理行为是否偏离某一人群的平均值来区分心理健康与否。即利用统计方法确定心理健康常模,与常模相近为正常,偏离常模越远异常越严重。如华东师大周步成教授修订的心理健康诊断测验 MHT 量表,用 100 道测试题评定被试在学习焦虑倾向、对人焦虑倾向、孤独倾向、自责倾向、过敏倾向、身体症状、恐怖倾向、冲动倾向八个指标上的状态。每个分项以标准分 8 分为临界点,总量表的临界值是 64。也就是说,如果某人在某项指标上的得分超过 8,说明他在该项指标上存在问题。而如果总得分超过 64 分,则表示他在所有的项目上都存在问题。

这种标准的优点在于可使心理健康状态客观、具体、量化,便于比较和分类,易于操作,反映了心理健康标准的相对性。但并非所有的心理健康现象都是正态分布的,也不是所有对平均值的偏离都意味着心理健康有问题。

2. 社会学标准

这种标准以每个社会都有某些被大多数人所接受的行为标准为前提,认为行为符合公认的社会行为规范为健康,反之则被视为异常。但由于社会规范本身存在地域性、历史性,因而衡量一个人

的行为是否符合社会标准也就随之有异,并且随着社会的进步而发生变化。

3. 医学标准

这种标准认为,没有心理疾病症状者为心理健康的人,凡表现出心理疾病症状者为心理不健康的人。比如,医学上有对各种身心疾病的生理症状的描述,这些症状有的可经由精神病医生凭借临床经验观察所得,也有的靠医疗仪器检测得出。凡经测试,符合某一身心症状者就会被认为心理异常(见本章第二节)。这种医学标准相对其他标准而言,较为客观也较少争议,然而由于偏重于病因与症状而使得其适用范围较窄。

4. 心理学标准

这种标准诊断个体身心两方面成熟和发展相当者为正常,心理发展水平及行为举止不能和同龄人相符者为异常,说明他的心理发展出现了问题。以这种标准来判定心理健康与否具有一定合理性,但会面临这样一个问题:智力超常者是一种异常,这种异常又该如何解释呢?

7

(三) 心理健康的诊断原则

1. 如何认识心理健康的标准

在探讨一个人的心理是否符合健康的标准时,首先要对心理健康的标准有正确的认识。

第一,心理健康是个动态的概念,它是通过定性的观察,从优秀的心理品质中总结出来的有代表性的特征,一时的心理不适,不能证明一个人的心理不健康。心理指标是不断发展、不断提高的,不能简单地把人分为“健康”与“不健康”。

第二,心理健康有其整体性的特征。心理素质是人的心理过程和个性心理所体现的心理品质的总和,也是智力因素与非智力因素所体现的品质的总和。智力因素不仅包括注意力、观察力、记忆力、思维力和想象力等与学习直接相关的能力,还包括一些特殊