

G443/1

教师心理训练

李建周 著



教育科学出版社



21545531

图书在版编目(CIP)数据

教师心理训练/李建周著. —北京:教育科学出版社,
1993.10(1998.6重印)

ISBN 7-5041-1293-3

I. 教… II. 李… III. 教师心理学-研究 IV. G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 13621 号

责任编辑 祖 晶

责任印制 田德润

责任校对 徐 虹

教育科学出版社出版、发行

(北京·北太平庄·北三环中路 46 号)

各地新华书店经销

唐山市胶印厂印装

开本:787 毫米×1092 毫米 1/32 印张:11.5 字数:249 千

1996 年 8 月第 1 版 1998 年 6 月第 2 次印刷

印数:10 001—20 000 册 定价:13.80 元

作者简介



李建周曾用名李庆普。河北省沧州市人。幼年就读于本县市和大庄小学、沧县师范。大学毕业于天津河北师范学院教育系。毕业后分配在甘肃西北师院从教,其间曾就读心理学进修班两年。后调河北师大教育系任心理学专业教授职务。

作者长期在大学从教专业心理学。本人喜爱联系教育实践,先后曾多次深入过中小学及职工业余学校。在科学研究方面,曾公开发表过《射箭运动员心理训练基本方法初探》等10余篇论文。受国家教委委托主编高师本科用的《体育心理学》、卫星电大用的《体育心理学》等教科书。主编出版《心理学》、《管理心理学》、《青少年违纪心理预防》及《体育运动心理》、《体育运动心理学》等著作,近期撰写出版了《心理训练》、《体育心理实验与复习》等专著。作者虽年近花甲,仍希在晚年给后人留下精神遗产,为发展我国心理学做出贡献。

前 言

教育工作是塑造青年一代心灵的工作,教师是人类灵魂的工程师。世界上没有任何工作像教师工作那样,迫切需要了解人的内心世界、了解学生心理、也了解自己的心理。然而不少教师反映,拿起心理学的书,除了获得一般性理论知识外,很少能得到有关教师的特殊心理学知识。为了改变这种状态,作者拟在这本书中介绍教师心理特征及进行心理调节训练的手段,为广大教师了解自己、教育学生提供武器。

为了使教师读者能获得一定理论深度的心理学知识,本书在论述教师心理特征时,努力做到依据心理学的基本原理,言之有据,而不是就事论事地写成通俗读物。在理论体系上,以人的心理过程和个性特征为主线,结合具体教育教学过程分析教师心理特征。为了帮助教师进行自我了解和教育,专门介绍了各种心理训练方法。由于心理训练是心理学走向应用的新课题,目前尚未在教师中广泛开展,因此,本书只能结合教师工作和心理特征,对基本训练的手段和方法作初步的介绍,供教师在实际工作中逐步进行自我调节训练,同时,也希望心理学家帮助广大教师开展心理训练工作,使教师更好地适应教育教学工作的需要。

本书中所介绍的心理训练方法,绝大部分都是在国内外行之有效的。尤其在开展心理训练工作比较早的几个领域,如

体育运动领域、医疗领域、技术训练领域和艺术、军事、特殊教育领域等,都得到了热烈的欢迎。在教师工作,尤其在做班主任思想工作的教师中,心理训练方法被广泛的应用并受到教师和学生的欢迎。这些具体心理训练手段在解决学生临考失常、行为品德不良、厌学、同伴或家庭关系紧张方面,在解决教师自身的心理障碍方面,都起到了显著作用。许多新教师越来越感到学习与应用这一方法的重要和迫切,这也正是本书的写作目的所在。

目 录

第一章 概 述

第一节 教师的独特心理特点	(1)
一、为什么要研究教师的心理特点	(1)
二、教师的主要心理特点	(2)
第二节 教师的心理训练方法	(5)
一、什么是教师的心理训练	(5)
二、教师心理训练方法的分类	(6)
三、教师心理训练的内容	(10)

第二章 教师感知心理训练

第一节 教师专门化感知的信息	(14)
一、教育感知的自然环境	(14)
二、教育感知的社会环境	(16)
三、教师感知的工作环境	(16)
第二节 教师专门化感知的特点	(19)
一、教师感知的选择性	(19)
二、教师感知敏锐点的分类	(20)

三、教师感知敏锐点的剖析·····	(21)
第三节 教师专门化感知的心理训练方法 ·····	(28)
一、感知能力与阈限·····	(28)
二、教师感知能力的无形心理训练·····	(28)
三、教师感知能力的有形心理训练·····	(31)

第三章 教师表象心理训练

第一节 何谓教育表象 ·····	(41)
一、表象的特点·····	(41)
二、教育表象·····	(42)
三、教育表象的分类·····	(44)
第二节 教育表象的功能 ·····	(59)
一、补充教育感知·····	(60)
二、构成教育想象·····	(60)
三、支持教育思维·····	(63)
四、丰富教育记忆·····	(64)
五、调节教育注意·····	(65)
六、诱导教育情感·····	(69)
七、支配教育行动·····	(75)
第三节 教师表象的心理训练方法 ·····	(80)
一、什么是表象训练·····	(80)
二、教学表象训练·····	(82)
三、学习过程的表象训练·····	(87)

第四章 教师思维心理训练

第一节 教学思维模式	(90)
一、半儿童式思维	(90)
二、多层次思维	(93)
三、多模式思维的交替	(94)
四、压缩与展开的思维模式	(96)
第二节 教师的思维类型	(100)
一、思维的基本类型	(100)
二、教师的再生性思维特点	(100)
三、教师的创造性思维特点	(104)
四、教师的形象思维特点	(110)
五、教师的操作思维特点	(116)
第三节 教师思维的心理训练方法	(118)
一、形象思维的心理训练	(118)
二、创造性思维的心理训练	(123)
三、操作思维的心理训练	(125)

第五章 教师情感心理训练

第一节 教师情感的分类	(128)
一、什么是情感	(128)
二、教师的情感	(129)
三、教师的情操	(130)
第二节 教师的情感特点	(131)

一、教师情感的适应性	(131)
二、教师情感的效能	(133)
三、教师情感的应激性	(139)
第三节 教师情感的心理训练方法	(148)
一、教师情绪脱敏训练	(148)
二、教师情感的对比训练	(150)
三、教师情感应激的模拟训练	(152)

第六章 教师意志心理训练

第一节 教师的意志过程结构	(155)
一、意志的概念	(155)
二、教师的意志过程	(155)
第二节 教师的动机类型	(160)
一、生理动机型	(160)
二、心理动机型	(162)
三、社会动机型	(163)
第三节 教师意志行动的从众类型	(165)
一、什么是从众行为	(165)
二、教师的从众行为类型	(166)
三、教师从众行为的性质	(167)
第四节 教师意志的心理训练方法	(167)
一、意志自觉性的心理训练	(167)
二、意志努力的心理训练	(169)
三、意志行动评价的心理训练	(170)
四、意志品质的模拟心理训练	(173)

第七章 教师注意心理训练

第一节 教师的注意范围·····	(177)
一、教师的注意概述·····	(177)
二、教师的圆锥型注意范围·····	(178)
第二节 教师的注意稳定性·····	(182)
一、什么是教师的注意稳定性·····	(182)
二、教师注意稳定性的标准·····	(183)
三、教师注意的外向稳定型·····	(184)
四、教师注意的内向稳定型·····	(186)
五、教师注意的混合稳定型·····	(188)
第三节 教师注意的灵活性·····	(189)
一、什么是教师注意的灵活性·····	(189)
二、教师注意的分配·····	(190)
三、教师注意的转移·····	(193)
第四节 教师注意的心理训练方法·····	(195)
一、教师注意范围的心理训练·····	(195)
二、教师注意稳定性的心理训练·····	(199)
三、教师注意灵活性的心理训练·····	(203)

第八章 教师个性心理训练

第一节 教师的个性结构·····	(206)
一、个性的概念·····	(206)
二、教师的个性结构·····	(206)

第二节 教师的领导型个性特征	(207)
一、领导型个性的主要特征	(207)
二、领导型教师的心理策略	(212)
第三节 教师的教学型个性特征	(229)
一、博学悦教的性格特征	(229)
二、学生化的思维倾向	(231)
三、创造性的教学能力	(231)
四、简洁生动的言语表达	(234)
五、熟练的教学技能	(235)
六、课堂管理能力	(240)
七、良好的教学心理策略	(241)
第四节 教师的文艺型个性特征	(253)
一、多才多艺的能力特征	(253)
二、多重身份特征	(254)
三、外倾性格特征	(255)
四、文艺型的思维倾向	(257)
五、亚型性别特征	(257)
六、抗焦虑特征	(259)
七、协调人际心理关系的能力	(262)
第五节 教师个性心理训练方法	(264)
一、T 组训练	(264)
二、角色训练	(265)
三、VMBR 训练	(266)
四、抗羞训练	(267)

第九章 教师心理健康训练

第一节 教师心理健康的标准	(269)
一、教师身份认知	(271)
二、健康的教育心理环境	(273)
三、教育独创性	(280)
四、抗教育焦虑	(281)
五、良好的教育人际关系	(283)
六、教育环境的适应与改造	(284)
第二节 教师心理健康诊断	(286)
一、什么是教师心理健康诊断	(286)
二、教师心理健康的教育环境诊断	(286)
三、教师心理健康的诊断内容	(293)
第三节 教师心理健康诊断方法	(299)
一、心理测定诊断法	(299)
二、心理实验诊断法	(301)
三、系统观察诊断法	(303)
四、间接诊断法	(306)
第四节 教师心理健康训练策略	(308)
一、身心逆转策略	(309)
二、心象诱导策略	(315)
三、良性心理环境策略	(317)
四、师心童化策略	(322)
五、心理卫生调节策略	(325)
六、心理“远征”策略	(339)

七、心理暗示策略	(343)
八、心理恢复策略	(346)

第一章 概 述

第一节 教师的独特心理特点

一、为什么要研究教师心理特点

教师的心理特点本是教师心理学研究的范畴。教师职业属于社会分工中一个独立的行业,他们的主要劳动对象是未成年的学生和部分成人受教育者。教师主要是以学校中的课堂为途径来从事教育活动的,这一特殊化的劳动条件和手段决定了他们的心理发展具有自己的特点和规律,正是这些特点和规律作为教师的内在心理因素和其它条件一起影响着教育工作的质量。为此,研究教师的心理特点并为他们提供可行的自我心理调节的方法,是十分重要的。

但是,教师心理学作为专门研究教师心理规律的应用学科,目前还未成熟,在教育心理学中仅作一章而存在,其内容也只能一般地阐述教师心理,很少涉及到它们的独特性。造成这一情况的原因主要是国内外有关的专门研究资料尚少,对广大教师心理活动的经验缺乏系统的总结。目前,广大教师正处于一方面迫切需要学习教师心理学,另一方面又苦于没有真正满足他们需要的书籍,只能凭自身经验摸索的饥渴状态。

本书的写作动机正是在于利用现有的资料,总结广大教师的经验,在一门独立的教师心理学诞生之前,为解燃眉之急,贡献微薄的力量。

二、教师的主要心理特点

依据国内外有关研究资料和对我国教师工作经验的分析,可以将教师心理特点从两方面进行概括。

(一)教师的心理过程和个性心理特征

教师的心理过程特点包括感觉、知觉、表象、想象和思维等认识过程特点,情感过程特点和意志过程特点;教师的个性心理特征包括个性倾向性如动机、需要、兴趣和个性差异如气质、性格、能力。这些心理过程和个性心理特征在教师身上的表现,既有其共性又有个体差异性。正是教师心理学应当研究的重要方面。

(二)教师专业心理特点

除上述从教师心理过程和个性心理特征这个角度分析以外,还可以从第二个角度即从教师所独有而其它专业所不具备的心理特点进行分析,这类的教师心理特点主要有七个。

1. 师心童化心理

教师是成熟的有教育修养的成年人,但是他们的心理活动中却具有儿童化的心理倾向。教师在思考问题、表达言词时不能完全按照自身角色特点行事,而是要按被教育对象的身份转化自身心理角色。他们的心理结构要部分的儿童化、青少年化、被教育对象化,可以形象地称之为师心童化。师心童化是消除师生心理距离,实现教育上心理默契的必备条件。

2. 教学“舞台”心理

教师站在讲台上讲课,近似演员面对观众献艺,所不同的是教师面对的观众是学生。这种教学式的“舞台表演”,要求教师具有独特的心理状态,否则他们也会发生临场性失误。

3. 教育管理的心理感染

教师对学生进行管理,既是行使职权又是用自己的言行对学生心理进行感染,而且要以后者为主。这种管理和教育感染交替又结合的方式决定了教师必须具备与其他管理者不完全相同的心理特点。

4. 多重角色心理

教师具有多层次的复杂身份:他们是教师,代理家长、领导,又是共同活动中的伙伴。充当不同的角色要有不同的心理特点,这样才能实现心理沟通与角色化效应。多重角色心理状态对于从事其它职业不是绝对必要的,而对于教师,尤其中小学的低年级教师是必须具备的,否则他们就无法对学生进行全面教育。

5. 反思自律心理

教育者必先受教育,这是一切教师必备的条件。教师作为专职的教育者,其教育手段不仅限于有形的知识、技能和言行,还有无形的心理感染。这种无形的影响和被影响效应是在师生共同活动中渗透给学生的,这种教育心理的渗透有时教师是在不自觉的状态下进行的。在心理实验中,有所谓“双盲法”,即实验的主持者和被实验者均处于对实验意图不了解的状态,以保证实验材料的客观性。然而,教师的教育过程决不是像实验那样是“双盲”性质的,教师的教育设计和实施都必须是自觉的活动,在教育之前必须考虑它对学生的教育效应。与此同时,教师还必须考虑自己的言行的无形作用。有的教师

教育效果不佳,往往不是由于他们的业务水平不足,而是由于他们对自己的言行缺乏了解和控制。为此,教师职业要求教师具备心理上的“自反”与“自律”能力。

所谓“自反”通俗地讲是指一个人能够对自身有如实的了解。所谓“自律”是指根据自我了解约束自己的言行,使其产生积极的教育效应。“自反”与“自律”在心理学上属于自我意识的范畴,它处于人类意识活动的较高层次。意识一般多指人脑对外界事物的反映,这种反映比较占优势,而对自身状态的反映,则容易忽视。教师作为教育者,自己的言行时时处处熏陶着学生,因此,经常保持对自身言语行为的及时“自反”和有效“自律”是教师重要的专业心理特点之一。

6. 传授心理

我国古人把教师的作用定为“授业”、“解惑”,即向学生传授知识,解决他们的疑难问题。教师职业的特殊要求使教师的学习和工作具有不同于其他人的心理特点即具有传授心理。一般人的学习只要求自己能了解知识掌握技能即可,而教师的学习包括双重任务,不但自己要学会,而且还要能传授给别人把别人教会,后者要求教师具备特殊的心理准备和较高的实际操作能力。自己学会并能致用与自己学会并能有效地传授给别人不是一回事,正如一个卓越的科学家不一定同时是一位优秀的教师一样。所以,教师须具有不同于他人的心理素质 and 结构。

7. 心理折射

教师不仅通过自己的直接教育活动影响学生,而且又作为家庭、社会的代理人影响学生。一切来自家庭和社会的各种影响,都要通过教师的心理“折射”起作用。例如有的学生在社