

中小学教师



培训用书

教师心理与健康

姚本先◎主 编

“教育意味着一个灵魂唤醒另一个灵魂。”教师不仅向学生传授知识，更是在塑造学生的人格。教师的心理健康是一种不可忽视的教学力量，在某种意义上，它比教师的专业学科知识和教学方法更为重要。

ZHONGXIAOXUE JIAOSHI PEIXUN YONGSHU

Jiaoshi Xinli yu Jiankang



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

中小学教师



培训用书

教师心理与健康

姚本先◎主 编
何元庆 全莉娟 王道阳◎副主编

ZHONGXIAOXUE JIAOSHI PEIXUN YONGSHU

Jiaoshi Xinli yu Jiankang



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

教师心理与健康 / 姚本先主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-303-16429-5

I. ①教… II. ①姚… III. ①教师—心理健康
IV. ①G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 094384 号

营 销 中 心 电 话 010-58809014
北 师 大 出 版 社 教 育 科 学 分 社 网 http://jyxx.bnup.com
电 子 信 箱 jiaoke@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170 mm×230 mm

印 张: 11.5

字 数: 200 千字

版 次: 2013 年 8 月第 1 版

印 次: 2013 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 18.00 元

策划编辑: 齐 琳

责任编辑: 齐 琳

美术编辑: 纪 潇

装帧设计: 纪 潇

责任校对: 李 菡

责任印制: 陈 涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

前言



2012年8月20日,国务院颁发的《关于加强教师队伍建设的意见》明确指出,把教师职业理想、职业道德、学术规范以及心理健康教育融入职前培养、准入、职后培训和管理的全过程。近年来,来自现实与研究的诸多信息表明,重视和加强教师心理健康教育具有十分重要的意义。

教师是“人类灵魂的工程师”,教育是生命对生命的影响,是心灵与心灵的沟通。教师的心理与健康状况直接或间接影响着他们塑造学生“灵魂”的工作,甚至长远地影响着学生的心理与健康,进一步关乎师生的未来发展与生活幸福。健康可以教育,幸福需要指引。提高教师的心理健康水平,不仅是有利于教师,更是造福年青一代。

从世界范围来看,由于经济和社会发展的需求,教育改革的力度不断增大,范围也不断扩展。就我国而言,一段时间以来,教育改革的深度和广度前所未有。面对急剧变化的教育发展形势和新的时代要求,如教学内容、教学方法、教学手段、教学形式等的不断更



新及变化,教师必须尽快适应。而在这一适应过程中,教师就要承受巨大的心理压力,才能应对变革,否则就将面临种种危机。为此,教师需不断提高自我,完善自我,尤其是在提升自己的学历、能力及知识方面付出极大的精力和财力,由此,难免不产生心理的压力以及紧张焦虑的情绪。另外,社会和大众对教师有着不同于其他职业更高的期望和要求,从而使教师的压力感也不断增大。总之,教师心理健康问题,已成为一个非常重要而严肃的问题,需要引起高度重视。关注并促进教师心理健康,加强教师心理健康教育,理应成为社会与教育共同的话题。

本书由姚本先教授任主编,何元庆副教授、全莉娟副教授、王道阳副教授任副主编。各章撰写人员如下:姚本先(第一章),何元庆(第二、第六、第八章),全莉娟(第五、第七章),王道阳(第三、第四章)。全书由姚本先教授统稿、定稿,何元庆同志协助统稿和定稿。

本书撰写过程中,借鉴、参考和引用了国内外大量的研究成果,在此谨向这些成果的著作权人和作者表示最诚挚的敬意,同时,还要感谢北京师范大学出版社齐琳老师的大力指导。由于学识有限,书中疏漏之处难免,敬请专家和广大读者批评、指正。

姚本先
2013年初夏



第一章 教师与心理健康 · 1 ·

一、心理健康与生活 · 1

心灵探索:心理健康有标准吗 · 1

心灵训练:保持心理健康的法宝 · 5

二、教师的心理健康 · 6

心灵探索:教师的心理健康问题与成因 · 7

心灵训练:教师心理健康的维护 · 16

第二章 教师与教师职业 · 23 ·

一、职业与职业规划 · 23

心灵探索:职业规划知多少 · 23

心灵训练:教师职业规划的步骤 · 25

心灵启示:职业规划的困境与出路 · 26

二、认同教师的职业角色 · 29

心灵探索:教师角色面面观 · 29

心灵训练:教师角色训练营 · 32

心灵启示:教师的角色困惑 · 34

三、提高教师的学习能力 · 35

心灵探索:教师学习能力知多少 · 35

心灵训练:学习习惯决定成败 · 37

心灵解码:学习风格测量 · 38

四、发挥教师的创新能力 · 43

心灵探索:教师创新能力是什么 · 43

心灵训练:学会创新四部曲 · 45

五、学会做时间的主人 · 46

心灵探索:了解教师的时间管理 · 46

心灵训练:时间管理攻略 · 49

心灵解码:时间管理测量 · 51

第三章 教师与情绪 · 53 ·

一、塑造教师的阳光心态 · 53

心灵探索:教师应具有的心态 · 53

心灵训练:如何拥有阳光心态 · 56

心灵解码:自我悦纳测试 · 58

二、课堂教学中情绪的引导 · 59

心灵探索:教师情绪对教学的影响 · 59

心灵训练:活跃课堂教学氛围 · 61

心灵启示:教师期望的力量 · 63

三、教师不良情绪的自我控制 · 64

心灵探索:教师是学生心灵的塑造者 · 64

心灵训练:教师如何控制不良情绪 · 65

心灵启示:教师要以积极心态面对学生 · 68

第四章 教师与人格 · 69 ·

一、认识自己 · 69

心灵探索:聊一聊自我意识 · 69

心灵训练:教师了解自己的练习 · 71



二、气质对教学的促进 · 72

心灵探索:气质知多少 · 73

心灵训练:了解自己的气质 · 74

三、性格对教学的促进 · 77

心灵探索:我们所说的性格 · 77

心灵训练:教师良好性格的特征 · 79

四、做一个自我实现者 · 81

心灵探索:说一说自我实现 · 81

心灵训练:如何成为自我实现者 · 83

第五章 教师与人际交往 · 87 ·

一、人际交往的秘密 · 87

心灵探索:人际吸引的规律与人际交往的基本原则 · 87

心灵训练:人际交往能力训练 · 94

心灵解码:人际关系心理测试 · 97

二、学会沟通 让心靠近 · 99

心灵探索:沟通的力量与艺术 · 99

心灵训练:提高自己的沟通能力 · 102

心灵解码:个人沟通技能测量 · 105

三、师生沟通无障碍 · 106

心灵探索:师生沟通的艺术 · 107

心灵训练:师生良好沟通的技术 · 110

心灵解码:测测你与学生的沟通能力 · 111

第六章 教师与休闲 · 113 ·

一、休闲与生活质量 · 113

心灵探索:休闲与生活质量 · 113

心灵训练:休闲寓于生活 · 116

二、构建良好的生活方式 · 118

心灵探索:领悟健康生活方式 · 118

心灵训练:健康生活从我做起 · 122

三、我运动我快乐 · 124

心灵探索:教师休闲运动知多少 · 124

心灵训练:常见的休闲运动 · 127

第七章 教师与幸福 · 130 ·

一、幸福的魔力 · 130

心灵探索:解读积极心理学 · 130

心灵训练:幸福的心理攻略 · 134

二、幸福来敲门 · 135

心灵探索:幸福的真谛 · 135

心灵训练:幸福的法则 · 139

三、做幸福的教师 · 142

心灵探索:回归幸福的教师生活 · 142

心灵训练:提升教师的幸福能力 · 147

第八章 教师与心理危机 · 149 ·

一、心理危机与教师发展 · 149

心灵探索:认识教师心理危机 · 149

心灵训练:心理危机早知道 · 151

心灵解码:心理危机应对能力自测 · 153

二、如何管理心理危机 · 154

心灵探索:认识心理危机管理 · 154

心灵训练:心理危机管理攻略 · 158

心灵解码:生活事件量表 · 161

三、我的压力我做主 · 164

心灵探索:认识压力的面孔 · 164

心灵训练:缓解压力的法宝 · 167

心灵解码:压力水平评估 · 169

四、按摩自己的心灵 · 171

心灵探索:心灵按摩大讲堂 · 171

心灵训练:教师心灵按摩操 · 172

心灵启示:试试萨提亚冥想 · 175



第一章

教师与心理健康



一、心理健康与生活



心灵探索：心理健康有标准吗

健康是人类赖以生存和发展的基本条件之一，也是旺盛生命力的重要标志。健康不仅是人们最珍贵的生存需要，而且是人类创造物质文明和精神文明的社会发展基础。哲学家叔本华说，一个健康的乞丐比患病的国王更幸福。教育家洛克则强调，若没有健康，就没有幸福。也许健康不等于幸福，但是没有健康就难以幸福，而没有心理健康肯定不会幸福。1946年，世界卫生组织(WHO)在其《世界卫生组织宣言》中开宗明义：“健康不仅仅是没有疾病和虚弱，而是身体、心理和社会适应的完好状态。”1978年，国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》再次重申了健康整体、全面、综合的观念，指出“健康不仅是疾病与体虚的匿迹，而是身心健康、社会幸福的总体状态”。1990年，世界卫生组织公布了健康的定义，一个人只有在躯体、心理、社会适应和道德四个方面都健康，才算是完全健康。

人们通常说的心理健康是指人较强的心理调适能力和较高的发展水平，即人在内部和外部环境变化时，能持久地保持正常的心理状态，是诸多心理因素在良好态势下运作的综合体现。心理健康的标准是心理健康概念的具体化和操作化，是评价心理健康的一系列准则。古今中外的众多研究者从不同角度对心理健康标准进行了纷繁复杂的讨论、阐述与界定。但由于心理健康标准涉及的面既广泛又复杂，迄今学者们仍未达成共识。深入探讨心理健康各要素之间的内在逻辑关

系，参照现实社会生活与人们的心理与行为表现，我们认为现代人的心理健康可作如下表述：智力正常是基础，关系协调是关键，情绪状态是表现，人格完善是结果。也就是说，心理健康有一个内在的层次结构，其中，作为心理健康关键要素的关系协调可以具体细分为四种关系：①人一己关系，即主体我和客体我之间的关系，也就是通常所说的认识自我、接纳自我、完善自我等；②人—人关系，主要包括与长辈、同伴、异性、家庭关系等的处理；③人—事关系，包括如何有效地从事学习、工作、休闲等活动；④人—物关系，即协调与物质(金钱)、科技(工具)、环境(自然)、社会(政治)等的关系。而在这四种关系中，人一己关系即自我意识是最为核心的要素。心理健康标准是一种理想化的心理功能状态。根据对心理健康的结构关系和核心要素的认识，并综合国内外学者的观点，教师的心理健康标准应从以下9个方面来考虑。与这些标准相比较，每个人都可能有这方面或那方面的不足，我们可以把它视为每个人应努力达到的目标。

1. 智力水平正常

智力是以思维能力为核心的各种认识能力和操作能力的总和，它是个体心理健康的重要前提和基础。正常的智力水平是人们生活、学习、工作最基本的心理条件。心理学使用“智力商数”(智商)来表示一个人的智力水平。一般来说，智商在130以上为智力超常；智商在90以上为智力正常；智商在70~89为智力偏低；智商在70以下为智力落后。智力落后的人较难适应社会生活，很难完成学习或工作任务。衡量一个人的智力发展水平要与其同龄人的智力水平相比较，以保证个体心理的健康发展。

2. 自我意识正确

自我意识正确是个体心理健康的核心标准，它提倡一种积极的自我观念，包括了解自我、接纳自我和完善自我。了解自我就是有自知之明，对自己有客观的评价。心理健康的人了解自己的优点和缺点，了解自己的能力和性格、爱好和情绪的特点，并据此来安排自己的生活与工作，不自傲也不自卑。另外，由于了解自我，所制定的生活目标、自我期待切合实际，不会对自己提出过高的期望。相反，一个不了解自我的人，其目标超越现实，对自己要求过高而又无法达到，为此自卑、自责、自怨；或者狂妄自大，诿过于人，用嘲笑讽刺甚至攻击的手段来消除受挫后的紧张感，易陷入心理危机。心理健康的人不仅了解自我，而且还接纳自我，总是努力发展自身的潜能，肯定自己；对于自己无法弥补的缺陷，能安然处之，特别是在不利的条件下，还能安慰自己。一个人能了解自我、接纳自我，就能修正自我、完善自我。相反，如果一个人没有自知力，其行为就会发生偏差。

3. 人际关系和谐

人际关系和谐是心理健康的重要标准，也是维持心理健康的重要条件之一。人际关系和谐具体表现为：在人际交往中，心理相容，相互接纳、尊重，而不是心理相克、相互排斥、贬低；对人情感真诚、善良，而不是冷漠无情、施虐、害人；以集体利益为重，关心、奉献，而不是私字当头，损人利己。健康的人际关系应具备以下特征：其一，了解他人，理解他人。心理健康的人能客观地了解他人，了解他人的个性、情绪、兴趣和品质，能看到并学习他人的优点，并善意地指出他人的错误。心理不健康的人，不想了解他人，只关心自己的私利，对别人的痛苦、欢乐、兴趣、爱好都漠不关心。其二，乐于接受他人，也愿意被他人接受。与人相处时心理健康的人，积极的态度总是多于消极的态度，如与他人相处时同情、友善、信任、尊重总是多于猜疑、嫉妒、畏惧、敌视。由于心理健康的人喜欢别人、接受别人，所以他们在人际交往中也总是受欢迎的。

4. 生活平衡积极

心理健康的人能享受学习、工作和休闲给自己带来的不同满足，他们能过一种平衡的生活，并不只是埋头工作，也能懂得享受学习给自己带来的满足感和休闲给自己带来的放松感。在工作中，他们能把本身的智慧和能力发挥出来，以获得成就；同时他们常能从工作中得到满足感，因此他们通常是乐于工作的，不会把工作看成负担与痛苦。心理不健康的人常有不必要的疑虑与恐惧，使他们不能把精神与注意放在工作上，从而降低了工作效率。

5. 社会适应良好

心理健康的人，与社会保持良好的接触，认识社会，了解社会，使自己的思想、信念和行动能跟上时代发展的步伐，与社会的进步与发展协调一致。他们能正确看待物质和金钱的作用，对现代科技发展给人类带来的影响有辩证的观点，他们珍视和爱护自然环境，并与社会政治有良好的适应关系。如果自己的认识和行动与社会的进步和发展产生了矛盾与冲突，他们能及时调整、修正或放弃自己的计划和行动，顺历史潮流而行，而不是逃避现实、悲观失望，或妄自尊大、一意孤行，逆历史潮流而动。

6. 情绪乐观向上

情绪乐观向上是指情绪的产生是由适当的原因引起的，情绪的持续时间随着主客观情况的变化而变化，情绪活动的主流是愉快的、欢快的、稳定的。有人认

为，快乐表示心理健康如同体温表示身体健康一样准确。一个人情绪乐观，就会使整个身心处于积极向上的状态，对一切充满信心和希望。心理健康的人乐观开朗，热爱生活，积极向上，在一般情况下，总能保持满意的良好心境。当然，这并不是说，心理健康的人不会产生消极情绪。心理健康与否的区别，不在于产生是否消极情绪，而在于消极情绪持续时间的长短，以及消极情绪在整个情绪生活中所占的比重。心理健康的人，积极的情绪状态占优势，当面对失败、疾病和死亡时，他们也会产生焦虑、悲伤、忧愁等消极情绪，但是不会长久；他们能控制、调节、转移消极情绪，善于避免消极情绪对自身的伤害。

7. 意志行为健全

一个人的意志是否健全主要表现在意志品质上，意志品质是衡量心理健康的主要意志标准，其中行动的自觉性、果断性和顽强性是意志健全的重要标志。行动的自觉性是对自己的行动目的有正确的认识，能主动支配自己的行动，以达到预期的目标；行动的果断性是善于明辨是非，适当而又当机立断地采取决定并执行决定；行动的顽强性是在作出决定、执行决定的过程中，克服困难、排除干扰、坚持不懈。

反应适度是意志健全的主要组成部分，也是心理健康的外在表现之一。反应适度是说明人的行为表现协调有度。主要表现为：意识和行为一致，即言行一致；为人处世，合情合理，灵活变通；在相同或相类似的情境下，行为反应符合情境，并不过分，也不突然。

8. 人格统一完整

人格是指一个人的整个精神面貌，即具有一定倾向性的心理特征的总和。人格的各种特征不是孤立存在的，而是有机结合成有一定联系和关系的整体，对人的行为进行调节和控制。如果各种成分之间的关系协调，人的行为就是正常的；如果失调，就会造成人格分裂，产生不正常的行为。双重人格或多重人格是人格分裂的表现。一个人的人格一经形成，就具有相对稳定的特点。形成一个统一的、协调的人格或形成一个残缺的、失调的人格，其性质对心理发展和精神表现的影响是截然不同的。

9. 心身特征一致

人的一生包括不同年龄阶段，每一年龄阶段的心理发展都表现出相应的质的特征，称为心理年龄特征。一个人心理行为的发展，总是随着年龄的增长而发展变化，心身特征一致，表现为心理特点符合年龄特征。如果一个人的认识、情感

和言语举止等心理行为表现基本符合他的年龄特征，则是心理健康的表现；如果严重偏离相应的年龄特征，心理发展严重滞后或超前，则是行为异常、心理不健康的表现。



心灵训练：保持心理健康的法宝

1. 学会乐观

乐观是对事物好坏在时间和空间上的解释风格。如果将好事解释成永远的和普遍的，即是乐观。譬如，路边开满了带刺的蔷薇花，有两个人同时路过这里。第一个感慨万端，叹了口气：“天呐！花中有刺。”第二个却眼睛一亮：“不！应该说刺中有花。”第一个人悲观，眼中只有消极的事物；第二个人从消极中发现积极，真正发现了美好的真谛。快乐是一种选择，你想选择快乐，你就能找到快乐的地方。即使遇到最糟糕的事情，你也可以从中找到值得庆幸的理由。对一个悲观的人来说，即使事情再好，他也会“瞄准”事情不好的一面，自作自受。所以说，有什么样的态度，就决定你有什么样的人生。疾病使人痛苦，但疾病的产生在相当程度上是由不健康的心理感染的。比如癌症，有关专家认为，“癌性格”是人体与生俱来的癌基因从“癌”到“症”的催化剂，不良情绪是癌细胞最有效的营养液。癌症的发生 80% 与环境因素、个人经历的内心冲突以及性格特征有关，癌症性格有可能引发身体癌症，身体癌症反过来又加重性格癌症。那么，什么是“癌性格”呢？心理学家归结为：孤僻、抑郁、多愁善感、好生闷气、沉默寡言、处世冷漠、心胸狭窄、常钻牛角尖、怨天尤人、报复心强、易躁易怒、忍耐力差、常跟别人闹别扭也跟自己过不去。

2. 学会放弃

人活着，有许多责任和欲望，这些东西背在身上，要是拿掉了，人生就会变得轻飘、无意义。可老背着它们，一样也舍弃不了，最终有可能累死在生活的路上。生活中，人们总是单腿立地的，因为这是一种奔跑的姿势。一个人身上背负着许多东西，单腿立地，这人说：“我实在坚持不住了，怎么办呢？”方法很简单，把腿放下来不就行了吗？生活原本是非常纯朴、简单的。学会舍弃自己不特别需要的东西。学会放下你的另一条腿，保持一颗简单和明朗的心，你会觉得其实在奔跑中也可以走得很沉稳。人，正因为不懂得舍弃，才会有多少纠结无解的痛苦，甚至陷于深深的而又无法自拔的困境中。当能懂得舍弃和清扫自己的艺术和智慧时，你就会豁然开朗，生命也会马上向你展现出另外一种截然不同的景致。

倘若蝌蚪总是炫耀自己的尾巴而舍不得放弃，那它将始终长不成能自由跳跃的青蛙。请别忘记，放弃是为了更好地拥有。

3. 学会通达

我国古代儒学和道学的精华可以用《易经》中的两句来概括。一是“自强不息”，其意是人有蓬勃的生命力，永远努力，永不停息。体现了儒家倡导的执着进取的精神，即为“达”。二是“厚德载物”，其意为胸怀广大，不拘泥于一种倾向，喻人之自由包容一切，正可谓道家所弘扬的思想主张开阔弘通，即为“通”。

通达是个体摆脱困境实现健康人格的手段，通达的境界使人不受历史、环境的羁绊，不受生活带来的烦恼的局限而客观认识自己与世界的关系，做到自然地表达、充分地发挥、保持信心和勇气。让我们充满希望，伴着良好的心境，伸开你的双臂，寻找人生最美丽的风景，拥抱最真实的生命吧！

二、教师的心理健康

高二学生徐某，由于父母都外出打工，只好借住在外公家读书。她外公外婆也由于年事已高而对她的关心和教育不很注重。期中考试后学校召开家长会，她家没人参加，班主任原本对这类学生的管教就大伤脑筋，又看见徐某家没有人来参加家长会，于是在会后找徐某在办公室站了两节课，并狠狠地批评了一顿。结果，徐某失踪三天后被发现自杀身亡。

初一学生罗某，由于在课堂看《人之初》杂志着了迷，当堂被老师抓获，并被说成了思想意识下流而进行批评。结果，他觉得无颜见人又怕被家长知道而挨打，连夜外出，数日后才找到。

这两起事件均属于师源性心理障碍，大多数师源性心理障碍的表现是隐性的，但对学生的心理伤害却是长期的，严重影响学生的健康成长，从自卑到恐惧，从害怕到逃学，从离家到过早步入社会，易造成未成年犯罪，影响社会稳定。

2011年3月的一个晚上，武汉某中学杨威在放学路上遭遇车祸被撞伤，路过的数学老师王大成迅速将他送到医院抢救。杨威昏迷了一个半月，医生说可能成为植物人。由于家境贫困，杨威的父母想放弃治疗。王大成劝说杨威的父母：“只要孩子还有一口气，就不要放弃治疗，不管将来什么结果，都不遗憾。”重症监护室每天只有半小时探视时间，为了“唤醒”杨威，不论多忙，王老师每天总是准时赶到，和杨威的家人一起，握着他的手鼓励他，一遍一遍呼唤他。不抛弃，不放弃，深情呼唤，创造了奇迹，一个半月后，杨威终于睁开了眼睛。“老师的



关爱，把我从昏迷中唤醒，扬起我生活的风帆。”这是杨威日记里的话，也是王大成老师照顾重伤昏迷后失忆学生杨威的真实写照。杨威同学的苏醒，是王大成老师巨大高尚神圣的师爱的精神力量作用，这也是一种师源性的爱的力量。



心灵探索：教师的心理健康问题与成因

教师心理问题及异常表现是多种多样的，但主要集中在四个方面，即人格异常、人际关系、职业心理和身心健康。

1. 人格异常问题

依据《美国精神疾病诊断与统计手册》第三版修订版(DSM-Ⅲ-R)的分类，使用“人格异常”一词来解释部分教师的人格问题比较合适。人格异常，一般是指个体人格发展的内在不协调而导致人格特征显著偏离正常人群，并与社会规范相悖的一种持久的牢固的极端化的行为模式，在情绪反应、动机和行为活动上发生异常，从而影响了个体社会交往和职业功能，造成社会适应不良。人格障碍者不存在认知和智力上的障碍，没有妄想和幻觉，能认识自己的行为及后果，可与精神病相区别。没有特定的情绪和躯体障碍，可与神经症相区别。

人格异常有一些特点：紊乱不定的心理特点和不良的人际关系；把自己的困难和问题归咎于社会 and 他人，把社会与他人对自己不利的条件看作是不应该的，对自身的缺点没有察觉，也不改正；在任何环境中都表现出猜疑、仇视和极端；认为自己对别人可以不负责任，对不道德的行为不须有罪恶感，对伤害别人的行为不后悔，对自己的一切行为都执意偏袒和辩护等。人格异常的类型很多，其中在教师身上发现较为明显的有以下几种。

(1) 强迫

做事要求完美，甚至妨碍工作的完成。按部就班，注意细节、规则、表格、次序或时间表。忽视全局和重点。不合理地要求他人应完全遵照自己的方式做事，或不相信别人而拒绝让别人做。过分严肃、认真和谨慎，常犹豫不决。墨守成规，缺乏应变。缺乏体贴柔软的情感，没有幽默感。过度投入工作不善享受人生。

(2) 偏执

固执刻板，喜与人争论，敏感多疑。对他人没有信任感，过度自我保护和警惕，过分自负，夸大自己的重要性，很难接受他人的意见，缺乏热情和同情，对艺术类业余活动少兴趣，喜迁怒于他人，心胸狭窄，忌妒心强。

(3) 暴躁

也称冲动型人格，其行为情绪极不稳定，具有明显的冲动性。表现为忍耐性差，易激惹，情绪诱发后强度大，其行为有不可预测性和不考虑后果的倾向，并失去自控能力，有短时间的暴力、谩骂和伤人毁物现象，也可能自伤，事后后悔。平时人际关系、工作等无明显异常或基本正常。

2. 人际适应不良问题

良好的人际关系是个体心理健康的标准和外在表现，同时也是个体心理健康的重要条件之一。许金更等人的调查研究表明，除校内工作关系外，经常与他人交往的小学教师只有 16.99%，在校外经常和他人交往的只有 11.4%，结论是教师人际关系淡薄。^① 一般来说，教师在人际关系方面的障碍和适应不良主要表现为：其一，缺乏交往意识和欲望，很少交往和与人沟通；其二，缺乏必要的交往技能和手段，交往容易受挫；其三，不良人格和个性特征，如自闭、自卑、自负、偏执、强迫等影响正常交往。具体表现为：①自闭，不愿展示自己的真实思想、情感和需要欲望，试图掩盖一切，与世隔绝，孤僻、不合群。不想与人进行交往，更难以与人进行心灵的沟通。②冷漠，过于严肃和认真，对学生缺乏热情和爱心，孤芳自赏，不愿与人为伍，讲究师道尊严，过分追求权威，对周围的人常有厌烦、鄙视或戒备心理。③自卑，一方面是对个人的能力和品质评价偏低，看不起自己的职业和工作，缺乏信心，悲观失望，无进取心，即便是普通的工作和任务也自感无能而放弃，意志消沉，无所作用，喜欢独处，不喜欢与人交往；另一方面是极为自尊，稍有伤害和不满，就有暴怒或自责不已。④怯懦，胆小怕事，懦弱退缩，容易屈从他人不敢坚持自己的观点和大胆独立地行事，逆来顺受。另外，意志薄弱，害怕困难，感情脆弱，经不起挫折。再就是谨小慎微，刻板固执，甚至自我折磨。

3. 职业心理枯竭问题

教师心理枯竭，是指教师在处理教育教学事务中表现出的由于工作的压力、紧张的心情及较低的成就感而导致的情绪低落、身心疲惫的心理状态。教师的心理枯竭具有消极性，常常影响教师的身心健康和工作。心理枯竭的教师常伴随着失眠、头痛、食欲不佳、抑郁、焦虑、易怒、无助等身心问题。心理枯竭对教师的工作也带来不良影响，如心理枯竭的教师与同事冲突增加、工作满意度降低、工作效率下降、时常迟到早退甚至离职等；也使教师失去耐心和爱心，对学生冷

^① 许金更、许瑛国：《小学教师心理状况的调查研究》，载《教育科学研究》，1996：23～39