

总策划：李智能



教师心理健康面面观

如果你希望成为课堂有效的管理者
如果你真正想让学生的人生从此有所改变
如果你想获得教师这个职业最高的成就感
这本书就是为你量身订造的！

朱立明◎主编

中国社会科学出版社

教师心理健康面面观

朱立明 主编

 中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

教师心理健康面面观 / 朱立明著. —北京:
中国社会科学出版社, 2012.8
ISBN 978—7—5161—0693—8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第065991号

出版人 赵剑英
责任编辑 武云 金燕
责任校对 詹福松
责任印制 王超

出版发行 中国社会科学出版社
社 址 北京鼓楼西大街甲158号(邮编 100720)
网 址 <http://www.csspw.com.cn>
中文域名: 中国社科网 010-64070619
发行部 010-84083685
门市部 010-84029450
经 销 新华书店及其他书店

印刷装订 北京市联华宏凯印刷有限公司
版 次 2012年8月第1版
印 次 2012年8月第1次印刷

开 本 710×1000 1/16
印 张 11.5
字 数 185千字
定 价 22.80元

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社联系调换
电话: 010-64009791
版权所有 侵权必究

前言



一个人的一生是否完美，通常会从两个方面来衡量：一是他是否为社会作出了贡献，作了多大的贡献；二是他自己是否过得愉快，是否有幸福感，是否健康。过去我们只强调了前一个方面，忽视甚至于否定了后一个方面，这是非常片面、极其有害的。

长期以来，教师因其在教育工作中巨大的身心投入和付出而被人们誉为“蜡烛”，“照亮了别人，毁灭了自己”。因此，许多教师把身体的透支、心理的劳损等视作自己取得工作成绩的必然代价。认识上的误区常常带来灾难性的后果。应该说这些教师是难能可贵的，但却是有缺陷的。这种认识会带来教师严重的身心问题，也会使得某些教师因为爱惜身体而懈怠工作，还会使得一些年轻人害怕、甚至回避选择教师这个职业。

其实，教师的教育业绩并非一定要以身心健康的损伤做为代价。我们在一些优秀教师身上看到了教育业绩和身心健康的和谐统一：他们在长期的教育实践中，童化了心灵、纯化了心灵、美化了心灵，做到抵御世俗的污染，纯洁高尚、幸福乐观、健康长寿，他们用自身的经历向我们揭示了教师行业“自利利人”的本质。反过来讲，没有身心健康这一基础，教育业绩的取得也就丧失了依据。很难想象，一个身体健康状态很差、连基本的工作时间都难以保证的教师，能够取得好的教育效果。也很难想象，



一个连自身心理都不健康的教师，能培养出心理健康的学生。教师心理压力的来源是多方面的，想要化解教师承担的心理压力，就必须建立相应的心理干预机制。除了在外部通过制度的调整，降低教师的压力之外，还要健全教师心理教育机制。要建立教师心理状况定期检查和心理素质测查制度，让教师了解自己的心理健康状况，为调整自己的心态提供依据；要为教师开设心理健康教育讲座，让教师掌握一些心理学知识，使他们能够进行有效的自我调适；设立心理咨询点为教师服务。

本书通过对教师心理健康内容、标准的解读，寻找出教师压力来源并进行了教师心理健康保健的方法引导。我们希望，通过此书的编写，能够使那些心理有压力的教师重新拾起对工作的热忱，用自己的行动感染每一位学生，创造更多的教育奇迹。

目录



前 言	1
第一章 理解心理与心理健康	1
第一节 心理卫生与心理健康	2
第二节 影响心理健康的个人因素	3
第三节 学校心理健康教育	8
第四节 学校心理健康的总体目标及内容	11
第二章 关注教师的心理健康	15
第一节 教师心理健康教育的内容及标准	16
第二节 影响教师心理健康的因素	19
第三节 教师心理健康的保健	30
第四节 教师心理健康的作用	48
第三章 锻造教师坚韧的心理品质	53
第一节 教师的认知过程	54



第二节 教师的情感发展	69
第三节 教师的意志训练	87
第四节 教师的个性培养	96
第四章 掌握教师心理行为的操控方法	107
第一节 少些埋怨多些尊重	108
第二节 少些唠叨多些理解	113
第三节 少些暴力多些体贴	116
第四节 少些苛刻多些赏识	118
第五章 调控教师情绪的有效技巧	123
第一节 爱学生的老师最快乐	124
第二节 理性地看待一切	130
第三节 体验教育的乐趣	136
第六章 缓解教师压力及职业倦怠	141
第一节 教师职业倦怠	142
第二节 教师职业压力的来源	146
第三节 缓解教师职业压力	151
第四节 学会放松训练,保持松弛状态	165
第五节 理性看待职业给教师的压力	169
主要参考文献	173



第一章

理解心理与心理健康

心理卫生是研究心理健康的一门学问，同时也是增进心理健康的一种服务。在消极方面，它以预防心理方面的疾病、防止心理的不健康为目的；在积极方面，它以保持心理健康、增进心理的抵抗力为目的。



在这个世界上，人的问题简直比人还多！

——有人对当今社会日益突出的心理健康问题发出的感慨

1900年的一天，24岁的美国人比尔斯从4楼跳下，幸而自杀未果，被送进精神病院。比尔斯生于1876年，18岁时就读于耶鲁大学商科。毕业后，他在纽约一家保险公司工作。比尔斯的哥哥患有癫痫病，他亲眼目睹哥哥病情发作时昏倒在地、四肢抽搐、口吐白沫的可怕情景，非常担心这种病会遗传到自己身上，终日惶恐不安，最后精神失常。在精神病院3年的痛苦经历，使比尔斯亲身体会到精神病患者内心的苦闷和所受到的虐待，亲眼见证了一系列精神病人惨遭折磨和被不公正对待的事件。病愈出院后，比尔斯于1907年出版了一本自传体著作，取名为《一颗找回自我的心》。在书中，他用生动的笔墨，历数了当时精神病院的冷酷与落后，详细地记述了自己的发病、治疗和康复经过。正是这本举世闻名的书，触发了现代心理卫生运动的兴起。

第一节 心理卫生与心理健康

心理卫生是研究心理健康的一门学问，同时也是增进心理健康的一种服务。在消极方面，它以预防心理方面的疾病、防止心理的不健康为目的；在积极方面，它以保持心理健康、增进心理的抵抗力为目的。早期的心理卫生运动侧重于心理疾病的预防；当代的心理卫生运动，则更强调心理素质的优化和心理潜能的开发。

怎样才算健康的心理，即心理健康的标准是什么，这是一个极为重要却又难以确切回答的问题。综合学者们的意见，人的心理健康主要有以下4种标准：



（1）常态分布的标准

行为与大多数人保持一致者为健康，行为独特怪异者则为异常。

（2）社会规范的标准

符合社会规范的行为为健康，违反社会规范的行为则为异常。

（3）生活适应的标准

生活适应状况较好者为健康，生活适应困难者为异常。

（4）心理成熟的标准

心理成熟与其生理成熟程度相当者为健康，心理成熟程度远落后于同龄人者则为异常。

每一种标准在实际应用时都各有利弊，这同时也说明心理健康问题本身的复杂性。一种可是比较切合实际的理解，从心理健康到心理异常是一个连续体，是相对的、动态的和可逆的。

第二节 影响心理健康的个人因素

心理健康状况受到个人所处社会环境的影响，但起决定性作用的还是其自身。研究发现，影响心理健康的个人因素主要有以下几个方面：

一 价值观念

价值观念以决定人的活动性质的方式，影响人的心理健康。一个人，如果认为人与人之间的关系只有钩心斗角、没有真诚存在，那么，他在人际交往上必定会存在问题——要么回避，要么冷漠，要么仇恨。一个坚信社会是险恶的人，必定难以适应社会；认为人生没有意义的人，就不会以积极进取的态度去学习、工作、追求成就。与之相反，持有积极、乐观、善良的人生价值观的人，在社会和心理适应上就会顺利得多。



二 身体健康

人的心理是依托于生理结构而存在和起作用的，所以生理状态对人的心理自然会有影响。人们都有这样的体会，当心情不好的时候，干些体力活、锻炼一下身体，情绪就会好转；同时，身体不好，个体会因担忧而顾虑重重，从而对心理产生负面影响。

三 神经类型

前苏联生理学家巴甫洛夫提出了高级神经活动的类型特征。他认为，人的大脑有两种基本的过程：兴奋和抑制。兴奋是神经活动的激发，而抑制则是神经活动的减弱和消失。具体来讲，兴奋和抑制表现在以下三个方面：

- (1) 强度，即神经系统可以表现为兴奋或抑制的程度。
- (2) 平衡性，即兴奋和抑制的平衡关系。
- (3) 灵活性，即兴奋和抑制的变化特征。

据此，巴甫洛夫把神经活动类型分为四类：

- (1) 强、平衡、灵活型。
- (2) 强、平衡、迟缓型。
- (3) 强、不平衡型。
- (4) 弱型。

很多心理问题都和神经类型有关。例如，弱型的人，敏感、内向、承受力弱，适应能力差；强型的人，不敏感、外向、承受力强，适应能力强。由于强型和弱型与遗传的关系较大，不易改变，故需要在平时的生活中，自觉加以调节。

四 心理承受性

心理承受性是指个体能够承受环境事件压力的大小和强弱程度。心理疾病的产生，很多与心理承受性有关：承受力强的人，对周围环境事件能够忍受，不会导致严重心理冲突；而承受力弱的人，对很小的事件就会产生强烈的反应，导致比较严重的心理冲突，带来心理矛盾、产生心理疾病。



五 心理适应性

心理适应性即个体适应环境变化的能力。有关实践表明，由于个体环境适应能力差，当他们处于新环境时，就会难以适应，很容易导致身心系统的紊乱，导致生理或心理的疾病。

六 焦虑特质

具有焦虑特质的人，无论遇到什么样的事都容易焦虑。焦虑的表现包括一系列的生理反应，例如：肌肉紧张、心跳加快、血压增高、出汗、手足发冷、面色苍白、口干舌燥等。与此相应，会出现一系列的心理反应，例如：苦恼、内心极度不安、担忧等，更有甚者，会产生自我否定或胆怯的心理。焦虑反应加剧的表现各有不同，例如：坐立不安、头昏脑涨、注意力无法集中、思维处于僵滞状态，等等。强烈的焦虑反应，往往会导致回避或逃避行为。具有焦虑型特质的人，容易产生应激性心理疾病。

七 情绪

情绪是个体关于某种事物是否满足自身需要方面的主观体验。情绪与其他心理现象之间有着复杂的关系，它既是需要被满足与否的标志，也是心理活动影响生理机能的中介。例如，高兴，说明事物满足了我们的意愿；同时，伴随着高兴体验，会出现心跳加快、肌肉紧张、神经系统兴奋程度提高等生理反应。所以，情绪与心理健康有着千丝万缕的关系。例如，情绪是人心理健康状况的标志，压抑的人心情低落、无精打采；焦虑的人，心神不定、坐卧不安，等等。同时，不良的情绪，通过影响人的生理过程，从而损伤心理健康。

八 行为方式

人们在处理具体事情的方式上往往有自己的风格和特征。美国医生弗



里德曼和罗斯曼在20世纪40年代提出了“A型性格”理论。他们总结为：A型性格的人，通常事业心强、期望值高，办事紧张、快捷、认真，奋斗目标不断增加，完成一件工作后，马上会设立更高的目标，看不惯与他们做事风格不同的人，容易发怒。与A型性格相对应的是B型性格，其特征是从容安逸、不争强好胜、容易知足等。弗里德曼和罗斯曼发现，A型性格和心血管疾病有直接的关系。近年来，有人提出了C型行为，即容易导致癌症的行为，主要表现为心情压抑、忧伤、抑郁等。

九 心理中介的客观性

心理中介，是指个体以自身的心理内容为基础，以沟通环境信息和自身心理状态产生心理意义，从而决定个体心理、行为反应的过程。在心理中介过程中，会出现不同程度的环境消息意义的变异现象，这就是心理中介转换。心理中介转换有以下五种类型：

- (1) 相符的心理中介转换。
- (2) 缩小的心理中介转换。
- (3) 扩大的心理中介转换。
- (4) 位移的心理中介转换。
- (5) 逆转的心理中介转换。

前三种属于客观的心理中介转换，即尽管心理意义和环境信息的含义有所不同，但基本性质是一致的。相应地，后两种是心理意义和环境信息不对应的心理中介转换。健康的人，心理中介是客观的，即心理中介后的信息与环境信息含义的相符或基本相符；心理不健康的人，其对外界的反应往往是怪异的，不客观的。

十 事件应对方式

人在面对环境事件的压力时，会采用一定的方法来应付和对待，称为事件的应对方式。人们在处理不同的压力性事件时，采用的应对方式是不同的；同一个人不同的情况下，采用的方法也会有所差异。一般来讲，



随着成长，人们会逐步形成固定化的应对事件的方式，有时也会同时应用多种方式。应对方式可以分为：

（1）策略控制型，即个体通过发挥自己的主观能力，有计划、有策略地控制、处理客观事件，消除环境压力。

（2）随机处理型，即没有准备地、随着压力事件的出现而纯粹应付性地处理所遇到的事情。

（3）回避型，即面对压力事件时总是采取逃避、回避的方式。

（4）依赖寻求型，即在遇到压力性事件时，采用依靠家人、朋友等方式来处理、应付。

一般来讲，策略、随机地应付事件的方式是一个人心理健康的标志，也是保证其心理健康的因素；而回避、依赖型的处事方式，既是心理不成熟的表现，也会对其心理健康产生不利的影响。

十一 心理卷入程度

同样一件事情或同样一个信息，有的人会对其重视，而有的人却对其忽略，这是为什么呢？除了心理内容的方向性因素外，心理卷入程度是一个重要的因素。心里卷入程度是指个体在心理上与环境消息的关联强度。例如，在人际关系或人际交往中，有的人会为朋友遇到的问题而忧心忡忡；当朋友遭受挫折或做错事时，似乎出错的不是朋友，而是自己，并因此而自责，引起自身的心理问题。这就是心理卷入对人的心理健康的影响。

十二 我向性程度

心理内容有个重要的特征——我向性，即以我的观点为评价事物的标准的倾向。如果环境信息和心理内容中“我的”标准一致，就会产生肯定的反应；如若不然，就产生否定的反应。但是，不同的人之间，我向性的强弱程度是有差异的。这决定了人的肯定或否定反应程度的差异。我向性程度强的人，反应比较强烈；我向性程度弱的人，反应比较平淡。我向性程度强的人，给人一种顽强甚至固执的感觉，总认为只有自己的才是对



的；我向性程度弱的人，不固执己见，能听从于人。例如，同样对于一件坏事表示愤怒，有的人非常愤怒，有的人反应则没有那么激烈。我向性程度过于强的人，容易愤怒、发脾气，这对于人的心理健康是不利的。

十三 自我心理调节力

自我心理调节力，即个体自我调节心理异常、心理问题的能力。在生活中，有许多问题是我们无法避免；要想保持心理健康，就必须随时进行心理调节，消除心理疾病诱因。因此，一个人如果具有心理调节的能力，就会大大利于心理健康。

第三节 学校心理健康教育

下面这个故事曾经广为流传：

20世纪60年代，日本某公司从职员中招考部门经理，一位颇有实力的职员因为落选而自寻短见，事后复查的结果表明，这位职员的考试成绩位居第一，纯属计算机的失误而导致落选。许多同事为之惋惜，该公司总经理的观点却与众不同：“幸亏计算机的帮忙，不然我们将会重用一個无能的管理者，连这种挫折都不能面对的人，怎么经受得起商界竞争的狂风巨浪！因此，公司的命运绝对不能寄托在这种人身上。”

这个故事引起一个很有意义的争论：究竟是知识重要，还是心理素质更重要？

“知识就是力量”早已被许多治学者和青少年学生奉为座右铭，教师也一直把传授知识视作自己最重要的使命。但人们却往往忽视了这样一个基本的事实：个体拥有的知识要想转化为改造客观世界的现实力量，必须以良好的心理素质为中介，如果缺乏这一必要的心理基础，再丰富的知识



也不过是应试的手段，甚至会成为人生幸福的阻碍。正是基于对这一事实的认识，当代学校在注重知识教育的同时，格外重视对学生的心理健康教育。

学校心理健康教育是以心理学的理论和技术为主要依托，根据学生的生理、心理发展特点，结合学校的教育教学工作，有目的、有计划地培养学生良好的心理素质、开发心理潜能、促进学生身心和谐发展和素质全面提高的教育活动。

学校的心理健康教育是学校教育的重要内容之一。这是由心理健康在学生成长中的重要性决定的。

一 心理健康是实施素质教育、促进学生全面发展的必然要求

心理素质是学生整体素质结构的重要组成部分，对其他方面素质的形成有着十分重要的影响。

1. 心理健康有利于优良思想品德的形成

一个学生要形成优良的道德品质，首先必须要有良好的社会适应能力、能正确地认识自己、成功地与人交往，恰当地表露与控制自己的情绪。相反，一个学生一旦心理不健康，自卑、孤僻、不信任他人、有社交障碍，他就失去了接受道德教育的基本条件。学生通过心理健康教育发展起来的自我认识、自我调整、应对挫折、确立目标，恰当地表现自己、妥善地弥合友谊中的裂痕等能力，其本身就是健全人格的重要内容。

2. 心理健康有助于提高学习效率

心理健康保证了学生拥有良好的注意、感知、记忆和思维等学习能力，它们是其完成繁重的学习任务、提高学习效率的必要条件。通过心理健康教育培养起学生良好的非智力因素，能够强化学生的学习动机、优化学生的学习情绪、增进学生的自我控制、抵御不良诱惑的能力；而不良的非智力因素，正是导致当前学生学业不良的主要原因。

3. 心理健康能促进身体健康

许多人机械搬用“物质决定意识”的观点，片面强调生理因素对心理状态的制约性，却忽视了心理问题的相对独立性和它对生理因素的巨大影响力。生理心理学和医学心理学的研究表明，健康的心理有利于大脑功能



的调节和内脏器官的正常活动，而且能增强免疫系统的功能，促进身体的正常发育和健康。良好的心理素质还能使人在严重的病魔侵袭下，排除烦恼忧愁，保持乐观、积极向上的情绪，战胜疾病、恢复健康。当代科学研究发现，现代社会中的不少生理疾病，实质上是心理问题的躯体化。

二 心理健康本身就是学校教育所致力目标

教育是培养人的，只有首先成为成熟的人，然后才能谈得上成为建设者和接班人。我们不难看到传统教育培养出来的某些典型人才：政治上坚定、思想观点正确、道德上严于律己、工作很勤奋，但心理上却没有达到健康的标准，日子过得很累、自己生活不幸福、也不被别人喜欢。这些人似乎很完美，但却缺乏一些重要的东西。这是因为传统的学校教育，只教会了学生认识自然、认识社会、认识国家，但却没有教会学生认识自己、认识自己同周围人的关系，学会如何正确地生活。学校教育应当教会学生进行人际交往、处理人际关系、应对生活挫折、调整情绪状态，消除不良性格习惯，选择职业和设计自己的生活道路。值得注意的是，儿童时期虽然不是精神疾患发作的高峰时期，却是不健康行为孕育的时期，幼年时某些轻微的不良适应，即有可能酿成日后难以挽救的心理疾病。一种行为的发展，开始时总是极细微，要改变还比较容易，一旦酝酿成型就难以重塑。所以，在心理卫生工作中，学校心理健康教育就显得格外重要。

三 当前学生的心理问题较为突出，严重影响了学生的健康成长

由于现行教育对心理素质培养的忽视，加之应试教育在价值取向上对获取知识方式的极端选择，造成了当代学生的许多心理问题：有的抗挫折能力差，稍不如意就选择离家出走、自寻短见、恶性攻击等极端行为；有的意志薄弱，做事虎头蛇尾，一遭挫折就回避、退缩，甚至沉迷于虚拟的网络世界；有的情绪不稳定，顺则得意忘形，逆便郁郁寡欢，缺乏理智、易冲动，行为基本受情绪控制；有的缺乏自知之明，或自高自傲，功是自己能干、过则怨天尤人，或自卑自怜，过低估计自己能力，信心缺失、悲