

《中国教师心理健康手册》

封面、序言、前言、目录

(1) 封面



(2) 序言

我之所以要为本书作序,是因为我国教师非常需要这一本书。随着我国社会经济的发展,市场竞争日趋激烈。特别是工业化、信息化的快速发展,人们的工作节奏、社会生活节奏也日益加快,由此给人们带来了诸多的心理压力,甚至产生了严重的心理障碍。自 20 世纪以来,人类的心理问题已成为最大的问题。传统的战争、瘟疫、自然灾害不再是威胁人类的第一因素,而悲观、绝望、抑郁、焦虑、恐惧、失眠、情绪失控、人际关系紧张等心理问题已成为人类面临的大敌。现代社会人们的心理问题之所以如此严重,其原因主要有以下几个方面。

首先,科学技术的迅猛发展,带来了大量的心理问题。在发达国家,由于科学技术的进步,人们已从自然的奴隶变成自然的主人。人们征服自然,从自然界谋取物质财富的能力大大提高。人们轻而易举地得到许多物质财富,刺激了人们享乐的欲望。于是,追求物质财富、追求感官享乐就成了人们社会生活的主流,但社会精神文明的发展却相对滞后。物质欲望满足以后,如果没有精神追求,就会感到空虚和无聊。一个空虚无聊的人,就是一个注定要产生心理疾病的人。特别是由科学催生的人们对科技的滥用,对自然无限制的贪婪索取,使大自然遭到极大的破坏,反过来又疯狂地报复人类,使人与自然的的关系由和谐转为对立,导致人们对人类前景感到悲观、绝望而引发一系列的心理问题。

第二,中国社会的转型时间短,来势凶猛,带来了广泛的心理问题。中国当今的社会转型,一是指计划经济向市场经济的转型,二是指由人治社会向法制社会的转型,三是指农业社会向工业社会乃至后工业社会的转型。这三大转型在欧洲等发达国家用了 300 多年的时间,

而在我国只用了 30 多年。在那么短的时间内完成如此巨大的变化，人们心理的不适应可想而知。一个人的世界观形成之后，一系列的观念系统是相对稳定的。因此，社会的迅猛发展带来了社会物质制度层面的相对变化，却不能带来观念层面的相应变化。二者之间的落差也是造成心理问题增多的原因。

第三，中国目前的价值真空、伦理失范的精神现状，导致了许多的心理问题。中国人传统的精神支柱和价值体系是儒家文化，但自从五四运动打倒孔家店以来，儒家文化就几度沉浮，直到“文化大革命”的致命一击，儒家文化的价值退出了主流价值体系，儒家文化的传统在人们心目中中断。改革开放后传统的价值体系被颠覆，旧的利他主义的价值体系不适用，新的适应市场经济的价值体系不适应，就出现价值真空、伦理失范的局面。在这种情况下，人心空虚、人心浮躁等心理问题就在所难免。

第四，中国社会生活节奏的加快、竞争的加剧，也会引发一些心理问题。中国有几千年农耕文明的传统，在农耕社会中，人们日出而作，日落而息，烦闷则借酒消愁，高兴则“操牛尾而舞”。生活与大自然同节律，人际关系单纯，生活节奏缓慢，心理问题不多。突然之间，中国社会发生了巨大的变化，人们进入了工业社会，社会变化快，工作压力加大，生活节奏加快，竞争加剧，人际关系紧张，亲情友情淡漠，人们谋生技能随时被更新，这种紧张生活与需求安宁的精神之间构成了巨大的反差，也会成为人们精神崩溃、心理问题增多的诱因。

人类健康有两个基本的要素，一个是生理健康，一个是心理健康。在现代社会中，由于生活、工作、人际关系、家庭关系、情感婚姻、亲子教育、挫折、压力而引发的焦虑、紧张、抑郁、恐惧、失眠、愤怒、沮丧、情绪失控等心理问题已极为普遍。人们发现，现在恶性治安事件、突发事件不是减少了，而是增多了；一些计划经济时代没有的社会丑恶现象也出现了；经济增长了，人们的幸福感并没有同步增长。其根源不是传统认为的人们思想觉悟低，而是心理原因。人们逐渐明白，幸福感的提高、生存物质条件的提升需要心理学；对付竞争的压力、处理挫折和失败需要心理学；经营婚姻爱情、处理亲情友情需要心理学；经商从政、求学以及建立良好的人际关系都需要心理学。

党的十八大报告指出：“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”中国改革开放三十多年来取得了令人瞩目的进步和成就，中国教师的心理也正在发生着深刻的变化。作为一个 13 亿人口的大国，教师的心理状态如何，决定着中国能否全面建成小康社会，也决定着中华民族的伟大复兴能否实现。教师是容易诱发心理疾患的社会群体，本书的出版无疑会对相关群体的心理健康起到积极作用，同时也会对贯彻落实党的十八大精神、实现中国梦起到积极作用。王伟先生长期致力于国民心理健康的研究、推广，撰写出版过若干心理学图书，希望他能在教师心理健康的研究、推广领域取得更为丰硕的成果，也相信读者能从中获得非凡的教益。

关山越

2014 年 5 月 28 日于北京

(3) 前言

教师是人类灵魂的工程师，担负着对学生进行人格塑造和知识传播的重任。教师的心理健康不仅是教师促进自身发展，提高生活、工作质量的内在需要，而且也是教师遵守职业道德、提高教学质量、培养身心健康的学生的客观需要。一名好的教师，不仅需要拥有丰富的专业知识和娴熟的教学技能，而且需要健全的人格和健康心理。然而有关机构调查研究发现，目前教学一线的教师中有半数以上的教师存在心理问题。有60%的教师认为“工作太累”出现了亚健康心理；有30%的教师社会适应不良有情绪问题，有26%的教师不善于与人相处需要心理医生的帮助。影响教师心理健康的因素主要有以下几个方面：

首先，教师的需要得不到满足。虽然不少教师受传统文化崇尚节俭等观念的影响，养成了艰苦朴素的生活及工作作风，习惯了默默耕耘，无私奉献。但随着改革的深入和其他社会成员生活水平的提高，教师的物质需要也在“水涨船高”，对于一些“高档”生活用品也有了一定的要求。然而事实上他们很多需要都得不到满足，特别是在一些经济欠发达的地区还经常发生侵犯教师的权益，拖欠教师的工资等现象。教育这个职业要求教师具有很强的责任感、耐心和爱心，比其他职业的人要付出更多的努力与心血。但他们的工资待遇、住房条件、生活用品并不见得比别人好。一旦教师的自我价值得不到体现，就会使部分教师产生强烈的不满，引起消极的后果。

第二，对教育改革的不适应。随着教育的不断深化发展，一些来自国外的教育理念和教学方法不断涌入，观念的更新，课程的改变，大有让人目接不暇之势。加上有些教师缺乏终身学习的观念和自我学习、自我提高的意识，对一些新的教育理念和教学方法难以掌握，使部分教师深感原有的知识水平已经不能完全胜任教学工作，这种难当其任的感觉给他们带来很大的心理压力。如再不更新知识，充实与提高自己，就无法胜任教学岗位，因此，教师心理焦虑、困惑日渐增多。

第三，家长的高期望给教师构成了一定的压力。在我国，对孩子的教育一直被看作是重中之重，大多数家长都是“望子成龙”、“望女成凤”。因此，家长对学校的社会声誉、教学质量、教学环境都有较高的要求，相应对教师的知识水平、教学能力、教学方法、自身素质等也有了较高的期望，这种高期望在教师身上的投射就变成了一种较大的心理压力。

第四，教师的主观认识有问题。部分教师对自己情感、意志和能力难以把握，低估自我价值，丧失自信心，缺乏参与竞争的意识。在这种消极的心理状态下，教师在工作过程中就会有不思进取、消极怠工等被动的表现。还有部分教师不安心教育，教育意识淡薄，再加上不准确的社会横向攀比，不能准确地认识自己的社会能力和社会角色，事事好高骛远，该属于自己的或不该属于自己的，能达到的或不能达到的一律兼收，以致碰得头破血流。

教师的心理健康与否直接关系到学生能否健康成长。由于教师所具有的天然的权威和影响力，因此教师的一言一行，对于学生的影响是绝不可低估的。教师是学生心目中的重要人物，是学生学习 and 模仿的榜样，教师对学生潜移默化的影响最大。反之，教师若缺乏健全的人格和健康的心理，赏罚无度，喜怒无常；或冷淡或严厉，都可能会引起学生的无所适从，情绪波动，适应不良，甚至产生心理障碍。教师健全的人格和健康的心理，比教师的专业知识和教学方法更为重要。心理健康的教师才能培养出心理健康的学生。

教师的心理健康水平不高，就容易发生心情烦躁、情绪压抑、缺乏兴趣、不耐烦、丧失

幽默感、神经过敏等不良行为，还容易引起疲劳和多种身心疾病。国内外某些媒体报道的个别教师殴打或体罚学生之类的事件，其中不排除有教师心理不健康的原因。某些教师个性有缺陷，脾气暴躁，情绪失控，或表达情绪的方式欠妥当，就容易把不良的情绪发泄在教育工作中，如一些教师采取讽刺、挖苦、谩骂、歧视或粗暴的态度对待学生。大量事实证明，教师的不恰当的语言和行为给学生留下的伤害是不可估量的，有的学生因此而痛恨某个教师、某门课程，甚至痛恨学校和学习；有的还因此改变了自己的个性，变得内向、寡言、退缩，产生了学校、教师恐惧症。

教师心理不健康就不能正确控制自己的情绪，不能理智地对待各种遇到的问题，往往会造成对学生的心理伤害。心理健康的教师在教育教学活动中，能始终保持乐观、积极、向上的心态，他们能根据学生的生理、心理特点富有创造性地运用语言，剖析教材、选择教学方法，设计教学环节，活跃课堂气氛，促使学生保持愉快的学习心境，促进师生之间的沟通，从而取得良好的教学效果。有研究表明，学生喜欢某位教师，一般都会喜欢这位教师所教的学科，而学习效果也相对较好。

心理健康的教师在处理人际关系时能做到：客观公正地评价每个学生，不以貌取人，不以偏概全；与学生相处时，信任、赞美、欣赏等正面态度多于厌恶、憎恨、歧视等反面态度；对学生以诚相待、关爱有加。这样的师生关系不仅能帮助教师树立自己的威信，而且能指导学生健康地成长。相反，心理不健康的老师对学生粗暴、没有爱心；对学生的教育敷衍了事，无视学生的主动性。他们思想狭隘，斤斤计较，胸无大志，遇困难退缩，见荣誉就争。有了这样的教师，学生们也许受到负面影响会去争名夺利，忘记做人的坦诚。由此可见，教师心理健康对学生良好人际关系的形成影响之大。

本书是一本帮助广大教师提高心理健康水平的指导性读物，也可以作为教育系统开展教师心理健康培训的专业教材。本书集科学性和实用性于一体，对教师的主要心理问题及调适方法都作了详细的分析和具体的介绍，对帮助教师学习和掌握一些简便易行的心理调适技能，及时克服情绪障碍和心理压力，完善自己的人格，更好地干好本职工作，都有很好的帮助作用。希望本书的出版能给读者以知识和力量，能给读者以健康和幸福，能切实起到提高读者心理健康水平的作用。书中若有不妥之处，敬请读者批评指正。

编者
2014年5月

(4) 目录

- 第一章 教师心理健康概述
 - 第一节 心理健康的概念
 - 一、心理健康的含义
 - 二、如何提高教师心理健康的水平
 - 第二节 心理健康的标准
 - 一、心理健康的标准
 - 二、心理健康标准涵盖的方面
 - 第三节 教师心理健康的途径

- 一、发展教师更大的心理效能
 - 二、心理保健是实现心理健康的重要途径
- 第二章 教师的情绪管理
 - 第一节 情绪与身心健康的关系
 - 一、情绪概述
 - 二、情绪与健康
 - 第二节 调节情绪的方法
 - 一、调节情绪的主要方法
 - 二、调节情绪的辅助方法
 - 第三节 各种不良情绪的调节
 - 一、不良情绪的种类及对策
 - 二、情绪调节和保持良好心态的原则
- 第三章 教师的亚健康心理与调节
 - 第一节 压力心理的调节
 - 一、压力心理概述
 - 二、压力形成机制和压力应对策略
 - 第二节 挫折心理的调节
 - 一、挫折心理概述
 - 二、调节挫折心理的具体方法
 - 第三节 不良心理的调节
 - 一、不良心理的种类及对策
 - 二、调节不良心理的原则
- 第四章 教师中个别人的心理障碍与调节
 - 第一节 人格障碍的表现与调节
 - 一、人格障碍概述
 - 二、人格障碍的种类与调节
 - 第二节 神经性心理障碍的表现与调节
 - 一、神经性心理障碍的调节方法
 - 二、神经性心理障碍的种类与调节
- 第五章 教师婚姻家庭的心理问题与调节
 - 第一节 教师的恋爱情感问题与调节
 - 一、爱情的识别与把握
 - 二、把握爱情进程的方法
 - 第二节 教师的性心理问题与调节
 - 一、培养健康的性心理
 - 二、夫妻性心理调适
 - 第三节 教师家庭的心理问题与调节
 - 一、婚姻与家庭的本质和功能
 - 二、家庭沟通和夫妻关系的调适
 - 三、婚恋中的心理挫折和情感危机的调适
 - 四、婚姻家庭幸福的秘诀
- 第六章 教师积极心理的培养
 - 第一节 积极心理的概念
 - 一、积极心理学的基本观点

二、积极心理是人生成功的法宝

第二节 积极心理的体验

- 一、对过去的体验——满意
- 二、对现在的体验——福乐
- 三、对将来的体验——乐观

第三节 积极心理的力量

- 一、积极心理与思维创新
- 二、积极心理与幸福感受
- 三、积极心理与身心健康

第七章 教师人格魅力的提升

第一节 人格的提升

- 一、价值的定位与自我意向的建立
- 二、认知能力和自控能力的提升
- 三、适应能力和心理承受能力的提升
- 四、个人凝聚力和人格魅力的提升

第二节 意志力的提升

- 一、意志力的形式和目标意志力的形成
- 二、坚韧意志力的培养及意志欠缺的对策

第三节 情感能力和幸福感指数的提升

- 一、情感能力的培养
- 二、幸福感指数的提升

第八章 教师身心健康的密码

第一节 教师身心健康水平的提升

- 一、身心健康的基本条件
- 二、影响寿命和健康的因素
- 三、健康养生的方法
- 四、健康的生活方式

第二节 教师亚健康的预防与调节

- 一、亚健康的特征和成因
- 二、调节亚健康的方法