

心理健康教育与教师心理素质

主编/贾晓波

中小学教师继续教育教材

心理健康教育与教师心理素质

教育部中小学教师综合素质
培训专家指导委员会编

主 编 贾晓波
副 主 编 李慧生 霍克林
专家审定 林崇德

中国和平出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学教师继续教育教材/刘芳主编。——北京:

中国和平出版社, 2000.3

中小学教师自修教程

ISBN7-80154-242-8

.教... .刘... .教学研究-中小学-师资培训-教材 .G632.0

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 04196 号

中国和平出版社出版发行

地址:北京市东城区和平里东街民旺甲 19 号

电话:84252780 邮政编码:100013

新华书店经销

河北省丰润印刷有限公司印刷

2000 年 3 月第 1 版 2000 年 3 月第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:10.25 字数:220 千字

ISBN7-80154-242-8/G·235

全套定价:83.00 元(本册:14.80 元)

中小学教师综合素质培训《自修教程》总编委会

特邀指导

郭振有 马 立 夏 铸 阎立钦 管培俊
阿布都·吾寿尔 陈伟光 顾明远 谈松华
金学方 曹胜利 王珠珠 庄益群 赵书生
傅国亮

总主编 刘 芳

编委(按姓氏笔画为序)

万 福 于建福 马 健 王卫国 王定华
王旭明 王宝祥 白铭欣 田慧生 叶九成
安宝生 关鸿羽 李 晶 李文长 余凤冈
宋永刚 张 强 张林逸 杨念鲁 赵小刚
赵大悌 赵建军 贾晓波 崔宇澄 潘海燕

专家审定(按姓氏笔画为序)

叶 澜 何克抗 林崇德 谈松华 阎立钦
顾明远 顾泠沅 魏英敏

前言

21 世纪，我国中小学教师面临着严峻的挑战。综合国力的竞争，说到底人才的竞争。1000 万中小学教师的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。加快中小学教师的培训步伐，提高中小学教师的综合素质，建设好一支立志为基础教育事业献身的高素质的师资队伍，是推进素质教育和实施义务教育的关键所在。

这套中小学教师综合素质培训《自修教程》(以下简称《教程》)是教育部中小学教师综合素质培训项目的重要组成部分，是实施中小学教师综合素质培训的蓝图。本套书共 6 册，分别为：(1)教育观念的转变与更新，(2)教师职业道德的建构与修养，(3)提高教育教学质量的策略与方法，(4)教育信息技术的掌握与应用，(5)教育科研能力的培养与提高，(6)心理健康教育与教师心理素质。本套书在编撰过程中努力寻求教育理论和教育实践的结合点，意在使教师不仅有理论学习的深化，而且又能将这种理论与教育实践中的问题相结合，使实践的具体问题通过再学习得以解决，进而使教师不仅有理论水平的提高，而且增强解决实际问题的能力。总之编撰这套《教程》的目的并非在于告诉教师“教师是什么”，而重在为广大教师提出“怎样做一个合格教师”的思路、方法和途径。

《教程》在选题、结构和写作上突破以系统进修为主的框框，构建以岗位培训、自我进修为主的新格局。在编撰过程中，根据广大中小学教师的知识基础与教育教学实际工作的需要，力图体现以下原则：

一、以问题为核心，立足于专题性论述。《教程》把中小学教师在教育教学工作中感到困惑的问题一一提炼出来，每一个问题的设计和提出都力求使教师参与到学习与研究的全过程中。《教程》运用了解答、讨论、分析及案例教学的方式与教师共同学习，共同提高。

二、以自修为主，立足于自省自察。《教程》的着眼点不是对

教师进行专业性很强的训练，也不仅仅是知识的传播，而是要培养和发展教师独立思考和独立判断的能力，教给教师分析问题、解决问题及用自己的头脑亲自获得知识的方法。《教程》强调自学后的反思，反思的实质在于“发现问题”与“解决问题”，从而进一步激发教师的责任心，使教师在不断改进教育教学行为的过程中，把自己的教育教学实践提升到新的高度。

三、以过程为主，立足于自评自结。《教程》采取了“欲放先扶，扶中有放，扶而后放”的阶梯式学习方法，引导教师一步一个脚印、扎扎实实地登上科学的阶梯。《教程》各章都设计了具有操作性的建议，教师可以边学习边自测，边实践边自评，边研究边自结，最终形成一套具有精粹的教育思想和丰富的教学经验的专著。

《教程》在确立中小学教师综合素质培训的目标时，在考虑 21 世纪国家对中小学教师的能力与水平要求的同时，充分地考虑了不同类型教师的个人进修需求。因此，《教程》所采取的培训形式、专题内容以及管理方法都具有较大的灵活性和可操作性，注重每个教师在自己原有水平上的提高；注重给每一个教师提供充分展示自己才能，发挥自己创造力的空间；注重让每一个教师都能够多出成果，快出成果，出好成果。

本套《教程》在编撰过程中始终得到了教育部师范司、民族司、人事司、督导办及中央教科所领导的指导和支持。中央教科所所长阎立钦教授审阅了编写大纲和大部分初稿，提出了富有价值的修改意见。北京师范大学教育管理学院院长、中国教育学会会长顾明远教授，北京大学哲学系教授、中国伦理学会副会长魏英敏先生，上海教科院副院长顾泠沅教授，北京师范大学现代教育技术研究所所长何克抗教授、华东师范大学教育系叶澜教授，北京师范大学发展心理研究所所长、中小学心理健康教育咨询委员会主任委员林崇德教授在百忙之中认真审阅了全部书稿，提出了很多指导性的意见！在此，一并向上述领导和专家致以最诚挚的谢意！

本套《教程》在撰写过程中，分别调查了全国部分地区中小学教师队伍的现状，分析了社会发展对教师素质的要求，将教育专家提炼出来的中小学教师教育教学实际工作中的问题，返回到中小学

校长与教师中，返回到培训者中，返回到教育行政领导中征求意见，根据反馈的意见对《教程》初稿进行了修改。我们虽然注意广泛调查、了解中小学教师的工作实际和素质状况，力求在理论和实践的阐述上贴近中小学教师的工作实际，但由于我们的水平有限，加上作者的各种局限，难免论述欠妥，诚恳地希望广大中小学教师和我们一起边学习边研究，边实践边修改，创建出由我们中小学教师自己撰写的专题性培训教程。

振兴民族的希望在教育，振兴教育的希望在教师。教师的素质直接影响着中小學生，影响着民族的未来，提高全体教师素质的任务紧迫而艰巨。让我们发扬团队精神，团结协作，形成合力，为建设具有高尚师德、业务精良、具有实施素质教育能力与水平的高质量教师队伍而奋斗！

刘芳

2000年1月4日

自学指导说明

本书以“心理卫生与心理健康”为开篇，首先是使你了解心理卫生和心理健康教育的基础知识，比如健康概念的新扩展、心理健康的含义及标准、心理卫生发展的历程及其任务与前景、心理健康教育的性质与意义等。通过本章的学习，可以帮助你转变陈旧的健康观，使你对心理健康的价值和心理卫生的任务有一个初步的了解，同时也可以使你对开展心理健康教育的重要性与必要性有一个比较全面的把握。第二章从教师的社会角色入手，分析了教师的职业特征以及一个合格教师应具备的心理素质，同时分析了教师心理健康的现状及其对开展心理健康教育的影响。通过本章的学习，可以使你了解，对教师的多重角色期待是社会职责的反映，教师不仅要完成“传道、授业、解惑”的任务，而且要做学生的知心朋友，成为一个合格的心理医生。为此，教师必须首先提高自身的心理素质和心理健康水平。第三章“教师的压力与挫折”着重从个体适应的角度介绍了应激理论与挫折理论，分析了压力与挫折的来源及其在人们生活中的消极影响与积极作用，介绍了增强抗挫折能力和减轻心理压力的一般方法，为教师自我调节能力的提高奠定了必要的知识基础。学习本章的一个主要目的，就是要使你了解生活压力与心理挫折的不可避免性，懂得面对压力与挫折应该采取何种态度与对策，同时学会合理的调节方法，不断提高自我调控的水平。在第四、五、六章里，分别对教师的认知、情感与性格等心理现象与心理健康的关系进行了深入的分析。学习这几章，主要应了解相关的基础知识，增强自我完善的意识，掌握自我调节的方法，这对教师本人个性的完善和发展具有重要的促进作用。第七章“教师的教学观与教学心理卫生”是从课堂教学的角度提出了一系列需要转变的态度与观念问题。学习本章可以帮助你了解改善教学效果的关键和培养成功者的秘诀，形成教学心理卫生的观念，增强培养创新人才意识。第八章“教师的人际关系与心理健康”提出了增强社会适

应性这样一个更深切的问题，学习后会使教师大大增强改善师生关系的愿望与自觉性。最后两章是从教师应具备的业务知识与能力的角度介绍了心理诊断、心理辅导与心理咨询的理论与方法。学了这两章后，你可能会感到做一个称职的心理辅导员并不容易，但又的确很有意思，如果由此而使你产生了对这项工作的浓厚兴趣，那就是我们的最大满足了。

由于心理健康教育是一项全新的任务，同时又是一项专业性比较强的工作，大多数老师过去很少接触过有关内容，所以对多数老师来说，存在一个再学习和再适应的问题。心理健康教育的开展不仅要依靠教师的有关知识与能力，更要依赖他们自身良好的心理素质与较高的心理健康水平。这就对教师的素质提出了更高、更全面的要求。能够胜任心理健康教育工作的教师，不仅要掌握关于心理卫生和心理健康教育的基本知识，具有开展心理辅导和心理咨询的能力，还要有科学合理的思维方式、正确先进的教育观念、积极稳定的情绪与情感、完美的性格特征、较强的人际交往能力和自我调节能力。当然，提出这些重要的素质指标，并不是要求每个教师都要做到完美无缺，成为一个完人，而是说要成为一个合格的教师，就必须向着这个方向努力。

本书在写作特点上主要突出了以下几点：第一，做到了中心明确，重点突出，具有新颖性。第二，针对现实，结合实际，具有较强的实用性。全书的设计和选材都充分考虑到教师在开展心理健康教育过程中的需要，尤其是针对当前教师在自身心理素质方面存在的各种问题，结合一些具体案例进行了分析和论述，增强了本书的针对性和可操作性，便于读者理解和掌握。第三，全书语言表述深入浅出，通俗易懂，充分照顾到中小学教师原有基础的差异，避开了高深的理论分析和晦涩的概念体系，具有较强的可读性。

在学习本书时应注意以下几个要点：

1. 学习本卷教师应首先领会与心理素质、心理健康有关的一些基本观念，确立正确的健康观、人才观、学生观、质量观，树立较强的心育意识，形成正确、合理的角色意识。

2. 学习本卷应尽可能结合自己的工作实际和个人的具体情况，

认真总结自己以往在工作上的成败得失，找出自己在观念与行动上存在的问题和差距，增强自我完善的意识，明确自我改进的方向。

3. 阅读后要按照每章后的分析与思考题目认真完成指定的作业和练习题，完成作业和练习时要紧密结合自己的实际，认真总结经验教训，将自己的学习体会和工作成果充分反映出来。每一章的作业要完整保留，这是集学习、实践、研究于一体的优异成果，是一份来自于教师实践的培训教材。

编者

1999 年 12 月

目录

第一章 心理卫生与心理健康	16
一、心理健康——健康观的革命	16
(一)健康的一半是心理健康	16
(二)怎样才算心理健康	19
(三)你的心理健康吗?	21
二、心理卫生——实现心理健康的必由之路	25
(一)心理卫生的由来与发展	25
(二)心理卫生的目标与任务	28
(三)心理卫生的意义与前景	29
三、心理健康教育——素质教育的新乐章	31
(一)心理健康教育——心理卫生工作在学校中的体现 ...	31
(二)心理健康教育——素质教育的重要组成部分	32
(三)心理健康教育——全面提高学生素质的重要保证 ...	35
(四)心理健康教育——提高全民族心理健康水平的有效措施	38
第二章 教师的社会角色与心理素质	42
一、教师的社会角色与职业特征	42
(一)什么是社会角色	42
(二)教师的社会角色与职业特点	43
二、教师应具备的心理素质	49
(一)积极的工作态度	49
(二)广博的学识	50
(三)全面的教育、教学能力	52
(四)良好的性格特征	54
(五)正确的角色认知与角色期待	55
三、教师的心理健康与心理健康教育	57
(一)教师心理健康的现状	57
(二)教师心理健康对学生心理健康的影响	59

第三章 教师的压力与挫折	65
一、压力与应激	65
(一)压力与应激的含义	65
(二)压力与应激对健康的影响	66
(三)心理压力的来源	68
二、挫折与适应	72
(一)人真能万事如意吗?	72
(二)导致挫折的原因	73
(三)心理应对与防御机制	76
三、怎样增强抗挫折能力	79
(一)坚忍不拔,坚持不懈	79
(二)及时调整,学会放弃	80
(三)灵活应变,另辟蹊径	81
(四)发愤图强,不断升华	81
四、减轻压力的方法	82
(一)正视现实	82
(二)合理宣泄	83
(三)学会放弃	84
(四)自我放松	85
第四章 教师的合理认知与心理健康	87
一、教师的教育观念与教育行为	87
(一)教师的人性观与学生观	87
(二)教师的教育价值观与质量观	90
(三)教师的人才观与评价观	92
二、教师的世界观与心理健康	94
(一)教师的人生观与心理健康	95
(二)教师的思维方式与心理健康	97
(三)教师的工作态度与心理健康	100
三、不合理信念的自我调节	105
(一)不合理信念的表现	105
(二)不合理信念的自我调节	107

第五章 教师的情感与心理健康	110
一、问世间“情”为何物	110
(一)什么是情感	110
(二)情感的产生	111
(三)情感的教育功能	113
二、教书育人乐在其中——教师积极情感的培养	119
(一)教师的积极情感	119
(二)教师积极情感的合理表达	121
(三)教师积极情感的培养	123
三、把握情绪的阀门——教师消极情感的自我调控	125
(一)情感调控的意义	125
(二)情感调控的方法	128
第六章 教师的性格与心理健康	134
一、性格与职业适应	134
(一)什么是性格	134
(二)你是否了解自己的性格	136
二、性格决定命运	141
(一)性格与教育效果	141
(二)性格与人际交往	142
(三)性格与个人发展	143
(四)性格与身心健康	145
三、性格的自我完善与调节	146
(一)培养和塑造良好性格	146
(二)不良性格的矫治与调节	148
第七章 教师的教学观与教学心理卫生	156
一、皮格马利翁之谜	156
(一)神奇的期望效应	156
(二)成功教育的启示	158
(三)教师应当怎样评价学生	160
二、学习过程新概念	163
(一)怎样理解教与学	163

(二)影响学习活动的因素分析	165
三、课堂教学中的心理卫生原则	168
(一)积极情绪原则	168
(二)体验成功原则	169
(三)合理负担原则	170
(四)民主自治原则	171
四、创新意识与创造能力的培养	172
(一)充分利用知识作载体	172
(二)合理地安排教学内容和教学方法	172
(三)培养学生的创造思维	173
(四)培养学生的创造人格	173
第八章 教师的人际关系与心理健康	179
一、人际关系与心理健康	179
(一)什么是人际关系	179
(二)人际关系的类型	179
(三)人际关系的心理因素	180
(四)人际关系与心理健康	181
二、教师在学校里的人际关系	183
(一)乐队与指挥——教师与领导的关系	183
(二)树木与森林——教师与同事的关系	185
(三)园丁与花朵——教师与学生的关系	186
三、有关师生关系的几个问题	192
(一)教师的师生观	192
(二)打开心灵的钥匙——尊重与信任	197
第九章 心理健康教育的能力与业务素养	206
一、了解学生是教育成功的前提	207
(一)了解学生的有效工具——心理诊断	208
(二)心理诊断的过程	210
(三)心理诊断的任务	211
二、学会区分正常与异常	213
(一)好动与多动	213

(二)粗心与学习技能障碍	215
(三)学习焦虑与焦虑症	216
(四)情绪低落与抑郁症	218
(五)厌学症与学校恐惧症	220
(六)做事认真与强迫症	221
(七)性格内向与孤独症	223
(八)说话走板与精神分裂症	224
三、心理辅导活动的设计与实施	225
(一)心理辅导活动的性质与特点	225
(二)心理辅导活动的设计	227
(三)心理辅导活动设计示例(64)	229
第十章 教师应当是心理医生	237
一、心理咨询——促进个性发展的助人技术	237
(一)什么是心理咨询	237
(二)什么人需要帮助	241
(三)谁来咨询	242
二、心理咨询的原理	243
(一)心理咨询能解决什么问题	243
(二)心理咨询的理论与方法	246
(三)心理咨询的一般过程	248
三、心理咨询的原则	257
(一)指导与交友——交友原则	258
(二)理解与共情——共情原则	259
(三)助人自助——自助原则	263
后记	270

第一章 心理卫生与心理健康

“我们因注意身体的健康，故研究生理卫生；我们若要使心理得到健全的发展，则必须注意心理卫生。”

——潘菽

不久前有人预言，心理疾病将是 21 世纪之患。作为一个正在进入 21 世纪的现代人，如果对心理卫生与心理健康的知识一无所知，缺乏自我保健与自我调节的能力，在适应现代生活的过程中必然会遇到困难。在开展素质教育的过程中，心理健康教育已成为学校教育的重要组成部分，作为教师，如果对此项工作的性质与意义缺乏了解，就很难适应素质教育提出的各项要求。本章将要向你介绍的是心理卫生学的一些基本概念与常识。比如，什么是心理卫生、什么是心理健康、心理卫生的发展历程及其对现代社会生活的影响、什么是心理健康教育、心理健康教育与素质教育的关系、心理健康教育在实施素质教育中的地位与作用等。阅读本章时应注意掌握上述基本概念和主要观点，重点了解和理解心理健康教育的性质、地位与重要意义。

一、心理健康——健康观的革命

(一)健康的一半是心理健康

1. 健康观的演变

健康是人人都在追求的目标，然而，关于健康的含义，人们却有着不同的理解。许多人在谈到健康时，常常会认为它只是指身体的强健和没有疾病。但是从现代医学理论健康观的角度看，这种认识是片面的，因为它忽略了心理的健康。

事实上，世界卫生组织早在 1948 年的成立宣言中就明确指出：“健康是指身体上、心理上和社会上的完满状态而不仅是没有疾病和虚弱现象。”[\(1\)](#)这就是说，仅仅具备了没有残疾、没有患病和身体结实这样的条件还不能代表真正的健康，完整的健康应当包括身

体、心理和社会适应三方面的完满状态。对此，中国心理卫生协会会长陈学诗先生作过如下解释：“要判断一个人是否健康，应从生物医学、心理学和社会学等多方面综合考虑。”[\(2\)](#)他将上述三项标准具体化为：没有器质性或功能性异常；没有主观不适的感觉；没有社会公认的不健康行为。以后又有人从社会适应的角度，加上一项道德上的完满，即四个完满。

在身体健康与心理健康的关系上，一方面存在着相互依存、相互影响的密切联系，另一方面又有着明显的区别。有些生理上有残疾或患有重病的人可能在精神上却是十分健康的，比如像张海迪。相反，也有些人在生理上没有任何缺陷，但是由于心理状态不正常，什么事情也不能做。比如一些重度弱智的人、心情极度恶劣的人、精神分裂的人……由此来看，健康的概念绝不仅仅是指身体一个方面，从与社会适应有关的基本要素的角度看，衡量健康与否最基本的标准至少应当包括身、心两个方面。这就是说，一个人必须具备健康的身体和健全的个性，才能称得上是真正的健康。正是从这个意义上，人们提出了一个全新的口号：“健康的一半是心理健康。”

2. 什么是心理健康

心理健康是近些年才引进的一个新概念，对这个概念，不同学者有不同的解释。比如，英格里士认为：“心理健康是一种持续的心理状况，当事者在那种情况下能做出良好的适应，具有生命的活力，且能充分发展其身心的潜能。”[\(3\)](#)精神病学者麦灵格认为：“心理健康是人们与环境相互之间具有最高效率即快乐的适应情况。”[\(4\)](#)社会学家波孟认为：“心理健康就是合乎某一水平的社会行为，一方面能为社会所接受，另一方面能为本身带来快乐。”[\(5\)](#)这些定义各有道理，但又有一些局限。当前，国内有关著述中通常采用《简明不列颠百科全书》中的定义：“个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态。”这就是说，心理健康指的是人的一种心理功能状态，即能够使人们所具备的全部心理潜能都得到充分发挥的理想状态。处于这种状态下的人不论从事何种活动都能达到比较理想的水平，同时自身的发展也能达到比较充分的

程度。与此相反，如果一个人在某种活动中不能充分发挥潜能，达到理想水平，这就说明他在心理功能的发挥上受到了某种干扰，遇到了某些障碍，这也就意味着他的心理发展处于不够健康的状态之中。

事实上，心理健康与不健康只是一个相对的概念，它们之间并没有严格的界限。在个体发展的过程中，由于内外因素的影响与干扰，使人的心理功能受到阻碍的情况是经常发生的，所以对任何一个人来说都有可能出现某些不够健康的心理状态。这种不健康的心理状态依据心理功能受阻的程度，一般可以分为心理问题、心理障碍与心理疾病三个层次。

所谓心理问题是指在个体发展过程中，由于外部影响或内部失调而引起的暂时性的心理失衡现象。如因对某事一时想不明白或遭到某种失败、打击而导致的困惑、疑虑、苦闷与迷惘等。心理问题的发生率很高，可以说每个人在成长的过程中都会产生各种各样的心理问题。但是产生了心理问题的人其心理功能并未受到明显的影响，这些问题经过别人的帮助或自己的调节很快就能得到解决。

心理障碍是心理功能发生局部障碍的表现，其原因多与自我调节水平下降有关。产生心理障碍的人通常会在从事某些活动时有一些明显的不适表现，反应方式出现异常，适应水平显著下降，因此活动效果会受到严重影响。比如有严重厌学情绪或对考试有严重焦虑情绪的学生，其学习效率和考试成绩都会明显下降。有各种心理障碍的人数比例通常占总人数的百分之十几，这些人必须借助别人的指导和帮助才能恢复健康状态。

心理疾病是心理功能出现严重障碍的表现，通常是因为外部刺激过强或心理严重失调所致。患有心理疾病的人在心理与行为上都已属于异常的范畴，他们的自我调节能力和适应能力已处于十分低下的水平，从事各种活动的 ability 已部分或大部分丧失，基本上已无法维持正常的学习、工作和生活。比如各种精神分裂症、情感性精神病患者等都属于这种情况。有严重心理疾病的人数在总人口中大约占 2% 左右，这些人都是需要住院治疗的病人。

(二)怎样才算心理健康

要对一个人的心理健康状况作出确切的判断，不是一件容易的事。这是因为在临床医疗中，或是在实际生活中，并不存在一套所有人都公认的判断标准。由于人的心理特质所具有的复杂性特点，即使是使用某种测量工具进行检测，也不可能像在医疗实践中，使用检测仪器检测人的各种生理指标那么客观、准确。因此目前所使用的各种判断标准都只是一种相对的标准。当前常用的判断标准主要有以下几种：

1. 统计测量标准

这是使用一些经过标准化处理的心理健康诊断量表，将事先设计好的有关指标用标准分数表示出来，如果某人的得分偏离正常值，超过一定的幅度，就被认为是有明显症状了。例如，用华东师大周步成教授修订的 MHT 量表反映被试者的心理健康水平，是用 100 道测试题来反映被试者在以下 8 个指标上的状态：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、冲动倾向等。每个分量表所测得的原始分，经转换为标准分后规定的临界值是 8，总量表的临界值是 64。这就是说，如果某人在单项指标上的得分超过 8，就意味着在这项指标上有明显问题存在；如果总得分超过 64，就意味着在所有项目上都存在明显问题。

2. 临床病理标准

这是在长期临床实践的基础上，对各种心理障碍的典型症状作出归纳和概括后，用来作为参考依据的一种判断标准。例如，多动症的典型症状是注意力集中水平偏低，一般很难超过十几分钟，过分好动，自制力极差，情绪不稳定，易激动等。按照这标准来判断，如果哪个学生上课纪律十分涣散，总是说话、做小动作，不能集中注意听讲，对老师留的作业经常因没听到而遗漏，虽经老师再三提醒仍然不能控制；不论做什么事都没有耐心，对老师的要求虽然也表示听从，但是用不了一会儿就全忘了；课下经常招惹同学，嬉闹打闹，有时为一点儿小事就大发脾气……据此就可以初步判断这个学生可能是一个多动症患者。

3. 社会适应标准

这是根据一些基本的社会规范和大多数人在社会生活中的做法与习惯总结出的一套行为标准。凡是能适应社会生活基本要求的行为被认为是正常的；相反，不能适应社会生活要求的行为则被视为异常。例如，一个具有良好适应能力的人在人际交往中应能主动与他人进行交往，并能遵循基本的礼仪规范，像见面打招呼、分手说再见等，与周围人们保持一种正常的关系。假如某人见人从不打招呼，基本的礼貌用语一概不会，而且根本不愿与人接近，总愿意一个人独处，这就有点不正常了，很可能就是一种交往障碍的表现。有些中小學生离开家就感到害怕；见了生人就脸红，不敢说话；和异性在一起就浑身不自在；遭受一点挫折就承受不了；对现实的自我不能接受，不是嫌自己太矮、太丑，就是嫌自己太笨、太胖；总觉得生活枯燥乏味，生不如死；每天一到学校就感到紧张、不自在，见到某些老师就感到害怕；一写作业就心烦，一考试就心慌……这些现象都是适应水平偏低的表现，有些发展严重了就可能成为某种心理障碍。

4. 个性发展标准

这是从对个性发展的理想要求出发提出的判断标准，也是与学校的教育目标非常接近的一种判断标准。由于不同学者对个性发展的理解与期望不同，所以提出的标准也不尽相同。比如，美国心理学家马斯洛和麦特曼认为，正常心理应有 10 项标准：充分的适应力；充分了解自己并对自己的能力作适当的估价；生活的目标能切合实际；与现实环境保持接触；能保持人格的完整与和谐；具有从经验中学习的能力；能适应良好的人际关系；适当的情绪发泄与控制；能做有限度的个性发挥；在不违背社会规范的情况下，对个人基本要求作适当的满足。(6)在《云五社会科学大辞典》中提出心理健康的人应能符合下列特点：乐于工作，且能将本身的知识和能力在工作中表现出来，并能从工作中获得满足感；能与他人建立和谐的关系，且乐于与人交往，对人的态度是正面的态度多于反面的态度；对本身有适当的了解，并能有悦纳的态度，愿意努力发展其身心潜能，但对于无法补救的缺陷也能

安然接受； 和现实环境有良好的接触，对生活中的各项问题能用切实有效的方法谋求解决，而不企图逃避。

我国学者陈家麟认为中小学生学习心理健康的标准应包括以下几项：

能正确认识现实并对之做出有效的适应，思想高尚，有理想、讲道德、守纪律； 热爱学习和工作，能在学习和工作中发挥自己的积极性和才能，并取得一定的成效； 乐于同人交往，人际关系十分融洽； 情绪乐观稳定，善于避免忧愁、焦虑等消极情绪； 有自知之明，能严格要求自己、自尊自制； 具有正常的行为方式，包括行为方式应与年龄特点相一致，行为方式应与其社会角色相一致，反应强度应与刺激强度相一致等。类似的标准还可以列出许多，但多数标准是围绕着个性结构的基本要素展开的，基本上反映了对个性发展的理想化要求。

以上各种不同的判断标准在应用时有不同的适用条件，比如在临床诊断与治疗时，统计测量标准和临床病理标准就用的较多；在开展素质教育和心理健康教育时，社会适应标准和个性发展标准用的较多。这些不同的标准并不是互相矛盾的，而是可以互相补充的，有些还可以相互配合使用。同时，有了这样一些标准，实际上等于给我们提供了一套心理健康的目标体系和评价指标体系，可以作为评价自己和他人心理健康水平的参照指标来使用。

(三)你的心理健康吗？

为了帮助读者了解自己的心理健康状况，请你做一下后面所列的各道测试题(答题方法是在每题后面是和否两个空格里按照自己的实际情况画勾)：

心理健康状态的简便自查量表(7)

1．每当考试或被提问时，是否会紧张得出汗？

是 ☐ 否 ☐

2．看见不熟悉的人是否会手足无措？

是 ☐ 否 ☐

3．看见不熟悉的人是否会使工作不能进行下去？

是 ☐ 否 ☐

4 . 紧张时 , 头脑是否会不清醒 ?

是 ☐ 否 ☐

5 . 心里紧张时是否会出差错 ?

是 ☐ 否 ☐

6 . 是否经常把别人交办的事搞错 ?

是 ☐ 否 ☐

7 . 是否会无缘无故地挂念不熟悉的人 ?

是 ☐ 否 ☐

8 . 没有熟人在身边是否会感到恐惧不安 ?

是 ☐ 否 ☐

9 . 是否常犹豫不决 , 下不了决心 ?

是 ☐ 否 ☐

10 . 是否总希望有人和自己闲谈 ?

是 ☐ 否 ☐

11 . 是否被人认为不机灵 ?

是 ☐ 否 ☐

12 . 在别人家里吃饭 , 是否会感到别扭和不愉快 ?

是 ☐ 否 ☐

13 . 和别人见面 , 是否会有孤独感 ?

是 ☐ 否 ☐

14 . 是否会因不愉快的事缠身 , 一直忧心郁郁 , 解脱不开 ?

是 ☐ 否 ☐

15 . 是否经常哭泣 ?

是 ☐ 否 ☐

16 . 是否因处境艰难而沮丧气馁 ?

是 ☐ 否 ☐

17 . 是否感到厌世 ?

是 ☐ 否 ☐

18 . 是否有生不如死之感 ?

是 ☐ 否 ☐

- 19 . 是否总是愁眉不展？
是 ☐ 否 ☐
- 20 . 家庭中是否有愁眉不展的人？
是 ☐ 否 ☐
- 21 . 遇事是否会无所适从？
是 ☐ 否 ☐
- 22 . 别人是否认为你有神经质？
是 ☐ 否 ☐
- 23 . 是否有神经官能症？
是 ☐ 否 ☐
- 24 . 家庭成员中是否有精神病患者？
是 ☐ 否 ☐
- 25 . 是否进过精神病院？
是 ☐ 否 ☐
- 26 . 家庭成员中是否有人进过精神病院？
是 ☐ 否 ☐
- 27 . 是否神经过敏？
是 ☐ 否 ☐
- 28 . 家庭成员中有无神经过敏的人？
是 ☐ 否 ☐
- 29 . 感情是否容易冲动？
是 ☐ 否 ☐
- 30 . 一受到别人批评，是否就会心慌意乱？
是 ☐ 否 ☐
- 31 . 是否被人认为是个好挑剔的人？
是 ☐ 否 ☐
- 32 . 是否总是会被人误解？
是 ☐ 否 ☐
- 33 . 是否一点也不能宽容别人，甚至连自己的朋友也是这样？
是 ☐ 否 ☐
- 34 . 是否会一门心思想某件事或做某件事，而不听从别人的劝

告？

是 ☐ 否 ☐

35 . 脾气是否暴躁、焦急？

是 ☐ 否 ☐

36 . 做任何事是否都是松松垮垮、没有条理？

是 ☐ 否 ☐

37 . 是否稍被冒犯就会火冒三丈？

是 ☐ 否 ☐

38 . 是否被人批评就会暴跳如雷？

是 ☐ 否 ☐

39 . 是否稍不如意就会怒气冲冲？

是 ☐ 否 ☐

40 . 是否别人请求帮助就会不耐烦？

是 ☐ 否 ☐

41 . 是否会因一点小事怒发冲冠？

是 ☐ 否 ☐

42 . 是否会经常发抖？

是 ☐ 否 ☐

43 . 是否会经常感到坐立不安、情绪紧张？

是 ☐ 否 ☐

44 . 是否会因突然的声响而突然跳起来，全身发抖？

是 ☐ 否 ☐

45 . 别人做错了事，自己是否也会感到不安？

是 ☐ 否 ☐

46 . 半夜里是否经常听到声响？

是 ☐ 否 ☐

47 . 是否经常做噩梦？

是 ☐ 否 ☐

48 . 是否经常有恐怖的情景浮现在眼前？

是 ☐ 否 ☐

49 . 是否经常会感到胆怯和害怕？

是 ☐ 否 ☐

50. 是否经常出冷汗?

是 ☐ 否 ☐

计分方法:答“是”的计1分,答“否”的不计分。

判断标准:将全部得分加和后,如果超过15分,说明在某些方面可能会有一定的心理问题存在,应该去拜访心理医生。

二、心理卫生——实现心理健康的必由之路

(一)心理卫生的由来与发展

1. 心理卫生的含义

“卫生”一词是保健的意思,心理卫生便是心理保健。

社会学家费孝通为《中国心理卫生》杂志创刊号撰文指出:“心理卫生即讲求心理健康和社会功能良好之道。”

按照简明不列颠百科全书的解释,“心理卫生是指一切旨在改进及保持心理健康的措施。诸如精神疾病的康复,精神病的预防,减轻充满冲突的世界带来的心理压力,以及使人处于能按其身心潜能进行活动的健康水平等。”

心理学家潘菽说过:“我们因注意身体的健康,故研究生理卫生;我们若要使心理得到健全的发展,就必须注意心理卫生。”

根据以上论述,可以看出,心理卫生与心理健康有着十分密切的关系,这种关系可以看做是一种手段与目标的关系。

2. 心理卫生的发展

以往人们认为,心理卫生思想的提出,可以上溯到古希腊时代。因为“心理卫生”一词(Psychohygiene)在古希腊文中就是由Psyche(心灵、精神、意识)和Hygieions(有益健康的)两个词组成的。而且古罗马医生盖仑在其著作中就曾论述过关于“感情卫生或精神卫生”的问题。但近年来有人认为,最早提出心理卫生思想的先哲并不是西方人,而是东方的中国人。这一见解有一定道理,因为我国春秋战国时期的许多著名思想家如管仲、孔子、老子、荀子等人,都对心理健康和心理卫生问题有过精辟的论述。比如管子把

人的心理状态分成善心、定心、全心、大心等不同层次，并以此为标准提出了相应的养心之术，如正静(形体要正，心神要静)、平正(和平中正，节欲去凶)、守一(专心致志，独乐其身)等。孔子也在不同方面提出过心理卫生的思想，例如关于对不同年龄阶段心理卫生的要求。他提出：“少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”在人际交往方面，孔子主张：“己所不欲，勿施于人”；“见贤思齐焉，见不贤而内自省也”；“躬自厚而薄责于人”。老子作为道家的创始人，一贯倡导恬淡、素朴、清静、知足的养心之道，认为“见素抱朴，少私寡欲”是免除忧难的有效途径。此外，老子关于“知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强”的论述，也是有关自勉自制的传世名言。

此外，在古代许多医学典籍中也都提到了有关心理健康和心理卫生的问题。比如中医理论就把人看做是一个由脏腑、经络、气血等不同系统组成的有机整体，强调各系统间的相互关系。在身心关系方面，提倡形神兼养，以神卫形。《黄帝内经》的首篇中就讲到：“上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，澹淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”这里指出了人们在预防疾病时不仅要注意气候的变化，还应注意保持情绪的稳定和精神的愉快，防止过度的情志变化。在《内经》中还提出了“百病生于气”，七情太过，均可致病的观点，并具体论述了情绪与健康的关系：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下……惊则气乱……思则气结。”《医学入门》中提出内伤七情的理论，认为暴喜伤心、暴怒伤肝、积忧伤肺、过思伤脾、失志伤肾。同时，《内经》中运用辩证的思维方式提出了七情可以致病也可以治病的观点，并具体提出了“悲胜怒，怒胜思，思胜恐，恐胜喜，喜胜悲”的情志相胜治疗方法。

但是，用今天的眼光看，以上这些思想和论述只是较为深刻的经验总结，缺乏系统性和完整性。当代心理卫生思潮的形成是从正确认识精神病并从主张给精神病人以人道主义的待遇开始的。1792年，法国医生比奈提出：不受束缚的精神病人不仅容易康复，还能够

从事有益的劳动，人们要以关心的态度来倾听他们的诉说。比奈被后人认为是心理卫生的倡导者。1848 年，费尔赫特斯列宾写了《关于心灵营养问题》一书；1887 年，邵尔茨写了《关于精神营养问题》一书，两人并列为心理卫生的先驱。此外，弗洛伊德和巴甫洛夫的有关理论也都对心理卫生学的产生起到了奠基作用。

然而，真正作为心理卫生运动发起人的却是一位在精神病院度过 3 年时光的青年大学生比尔斯。1908 年，他发表了根据自己在精神病院的经历和体会写成的书——《一颗发现了自我的心》，这本书出版后受到有关专家的高度评价。哈佛大学著名心理学家威廉·詹姆斯为此书作序，著名精神病学家梅耶认为这本书所倡导的思想就是心理卫生。同年 5 月，在美国康奈狄克州成立了第一个心理卫生协会，参加者有大学教师、医生、律师、法官、牧师、社工、已康复的患者及其家属等。转年在纽约成立了美国全国心理卫生协会。到了 1917 年，《心理卫生季刊》创刊，在当时影响很大。经过长期酝酿，1930 年第一届国际心理卫生大会在华盛顿召开。当时有 53 个国家 3000 余名代表参加，其中也包括中国代表。会上成立了“国际心理卫生委员会”，其宗旨是：“完全从事慈善的、科学的、文化的、教育的活动，尤其是关于世界各国人民的心理健康的保持和增进，心理疾病、心理缺陷等的研究、治疗和预防，以及全体人类幸福的增进。”1948 年，在伦敦召开的第三次世界心理卫生大会上，该委员会与世界保健机构合作，成立了“世界心理健康联合会”，对心理卫生运动的开展起到了有效的推动作用。目前，心理卫生作为一种观念和一种实践活动，已成为一种世界性的运动，正在被越来越多的人所接受。

我国科学的心理卫生工作起步于 30 年代，1930 年的第一届国际心理卫生大会不仅有我国代表参加，而且我国学者刘瑞恒还担任了“国际心理卫生委员会”的名誉副会长。1936 年 4 月，“中国心理卫生协会”在南京成立，但此后由于战争和其他原因，这项工作中断了将近 50 年，直至 1985 年 9 月才重新召开了成立大会。经过十几年的努力，心理卫生工作在全国范围内得到了迅速的发展，不仅在卫生部门已成为一项基本的工作任务，而且引起了教育部门的

高度重视。近年来，许多地方在高等院校和中小学相继成立了心理卫生工作的组织机构和学术团体，对推动学校心理健康教育地开展起到了重要的作用。

(二)心理卫生的目标与任务

心理卫生作为一种观念与实践，在其发展历程上大体经历了三个阶段。

1. 从改善精神病人的待遇到注意精神疾病的预防

这一阶段大致从本世纪 20 年代到第二次世界大战结束。这一时期心理卫生工作的参与者主要是精神病学工作者，工作的重点主要是精神疾病的治疗与预防。在 1930 年召开的第一届国际心理卫生大会上，中心议题就是如何进一步改善精神病人的待遇，积极开展精神疾患防治方面的研究。这说明，早期心理卫生的目标是比较狭隘的。

2. 从关心身心因素的作用到关注社会因素的影响

这一阶段是从第二次世界大战之后到本世纪 60 年代末。在这一时期，随着临床领域由生物医学模式向生物-心理社会医学模式的转变，心理卫生的工作重点也从关心身心因素对心理健康的制约，逐步转向更加关注社会因素对心理健康的影响。在 1948 年召开的第三届国际心理卫生大会上，通过了一份题为《心理健康与世界公民》的纲领性文件。这份文件明确指出了心理卫生的社会化趋向，要求各国的心理卫生工作者必须十分重视社会因素对心理健康的影响。1961 年世界心理健康联合会在其出版的《国际心理健康展望》中提出，心理卫生今后的任务是：在生物学、医学、教育学和社会学等最为广泛的方面使居民的心理健康达到尽可能高的水平。1964 年在世界心理健康联合会第十四次年会上，以“工业化与心理健康”为中心议题，专门讨论了科学技术革命对心理健康的影响问题。许多代表提出了很多有价值的问题，如现代化生产对人的独立自主地位的影响问题、大工业所导致的个人与集体的疏离现象、雇主与雇工之间的“社会性紧张关系”对心理健康的影响问题等。这说明，心理卫生的目标已经超出了传统的精神病学的范畴，其内容已扩展成了

一门综合性的学科。

3. 从努力提高个体的适应能力到重视人的心理素质的全面提高

这一阶段从 70 年代开始至今。在 70 年代初，由于受到人本主义思潮的影响，不少心理卫生工作者提出，过去的心理卫生工作过多地集中在个体心理不健康的一面，而对人的心理的健康一面关心不够，特别是对如何增强人的适应能力缺乏应有的重视，这种状况亟待改变。著名心理卫生学家贾霍达提出，应当从个体对自己的态度、个体成长发展的类型与程度、个体人格的完整性、个体的独立性或自主性、个体现实知觉的适宜性、个体驾驭环境的能力等方面，去增强人的适应能力。这一观点得到了许多人的赞同和支持。此后，又有一些学者提出，要切实提高个体的适应能力，必须从更积极的方面去全面提高人的心理素质，充分发挥人的潜能和创造性，塑造美好的心灵与个性。到了 80 年代，心理卫生的内涵又有新的扩展，其重点是健康人的心理保健，是全社会人口的心身健康，是人生全程的心理健康。这种见解已成为当今世界心理卫生运动的最新目标和发展趋势。

研究心理卫生的基本原理与规律的学科就是心理卫生学，心理卫生学的基本任务主要有以下几项：

1. 研究并揭示心理健康的本质及其制约因素，探索维护心理健康的最佳途径及有效措施。

2. 研究和发现人生不同发展阶段以及不同群体的心理健康问题，提出解决这些问题的有效措施与方法。

3. 开展心理卫生知识的宣传、普及工作，开展面向广大群众的咨询服务活动，以增进广大人民群众的心理健康水平。

从上述 3 个阶段的发展趋势看，心理卫生的目标和任务始终处在不断地发展变化过程中。总的趋势是：其内涵在不断扩大，层次在不断提高，对象更加广泛，任务更加明确。

(三)心理卫生的意义与前景

心理卫生在个人发展和社会发展中都具有重要的意义。世界著名心理卫生学家艾森伯格曾指出：“一旦基本生存需要得到保证后，

心理卫生在决定人们生活质量中将起着更加重要的作用。”[\(8\)](#)这个预言符合辩证唯物主义的原理。从社会发展的趋势看，有两个特点很明显：一是随着经济发展水平的不断提高，人们物质需要的满足程度越来越高，在此基础上，人们对精神需求的满足必然会提出更高的要求。具体表现在对情感的真挚性、对工作的丰富性、对生活内容的多样性、对人生价值的多元性以及对自己人生体验的自主、自为与自在性，都会表现出更强烈的追求。这就使得人们对自己的内心体验和情感世界的重视程度要超过以往任何一个时期。二是随着社会政治、经济体制的改革不断深化和社会价值取向的多元化趋势，外部的竞争和人们内心的冲突必然会日益激烈，这就给人们带来了越来越大的心理压力，造成越来越多的心理问题。这种发展趋势说明了，关心人们的心理健康已成为满足社会需求的一项重要内容，建立一套比较完善、行之有效的社会支持系统已成为现实生活中的一种迫切要求。

开展心理卫生工作的现实意义可以归纳为以下几点：

1. 有助于增强人们的心理保健意识。重视自己的心理健康问题，提高自我调节的水平，增强自己的心理适应能力，克服消极的心理状态，从而全面提高自己的心理健康水平，促进个性的健全发展。

2. 有助于改善家庭、单位里的人际关系状况，促进人际关系的和谐发展，缓解人际冲突，增进团体内部的凝聚力，从而大大改进家庭和单位的气氛，提高自己的学习和工作效率。

3. 有助于提高人们承受压力、耐受挫折的能力，更好地发挥自己的潜能和创造性，在适应环境的同时进一步去改变环境，有效地减少社会上的不安定因素。从根本上促进社会的发展与进步。

展望未来，心理卫生学的研究与开展，有着巨大的潜力和诱人的前景。一方面表现在这门学科本身的发展前景十分看好，不仅学科的发展水平正在走向成熟与完善，而且有极强的整合功能和辐射作用。从目前的发展趋势看，心理卫生学已同多种学科建立了密切的联系，比如同临床医学、护理学、教育学、心理学、管理学等学科都存在着交叉和渗透的可能，因此这门学科很可能成为一门横跨

自然科学、人文科学和社会科学的综合性学科，其研究队伍必然会不断发展壮大，会吸引更多的心理学工作者、教育工作者、社会工作者、思想政治工作者和管理人员参与其中，其学科地位在今后一个时期内也必然会有一个大的提高。另一方面，从这门学科的社会需求看，也呈现出一个逐步升温的趋势。随着社会文明程度的不断提高，整个社会对人的重视程度也必然会达到一个新的水平。在社会政治、经济、文化生活领域中，充分满足人们的合理需要，充分体现对每个人的关心、尊重和理解，正在成为一项基本的社会价值准则。在这一背景下，心理卫生学作为专门研究人的心理健康问题的学科，必然会受到社会各界的更大关注和重视，其应用性的研究成果必然会走进社会的各个角落，与各行各业、千家万户建立密切的联系，并成为今后一个时期的“热门话题”。

三、心理健康教育——素质教育的新乐章

(一)心理健康教育——心理卫生工作在学校中的体现

我国的心理卫生工作于 80 年代重新恢复活动以来，很快就被引进了校园，起初是高校，随后是部分中小学。学校的教育工作者介入后，使得心理卫生工作的领域大大地扩展了。经过十来年的努力，在大、中、小学里开展心理卫生工作的必要性已经被大多数人所认可。目前，正处于由观念更新到行动落实，进而到制度保证的发展过程之中。

心理卫生工作进入学校之后，对传统的学校教育起到了重要的补充作用。比如，在目标任务上，心理卫生的三级目标即心理疾病的治疗、心理障碍的预防和促进个性的全面发展，都已作为心理健康教育的基本任务在学校中得到了贯彻；在理论上，心理卫生学及其许多相关学科，如变态心理学、精神病学、心理咨询与治疗、心理测量与诊断等学科作为心理健康教育的理论支柱，有效地拓宽和深化了教育学的研究领域；在工作内容上，心理健康教育不仅包括了人生观、世界观和生活态度等方面的内容，而且还涉及了人际关系辅导、自我观念调节、自我监控训练、态度矫正、情绪调

控与行为习惯矫正，以及常见心理问题与心理障碍的防治等内容；在实施途径上，心理健康教育不仅要发挥学科教学和班集体活动等基本途径的作用，而且十分重视心理辅导、心理咨询和心理治疗的作用，这是最具专业特色的一种途径；在手段方法上，心理健康教育大量汲取了心理辅导与咨询中的一些原理与方法，注意体现平等性、理解性、自助性等原则，采用启发诱导、气氛感染、角色扮演、心理暗示、自我调控等方式方法，在教育实践中取得了十分明显的效果。这些目标、内容、途径、方法的引进，给传统教育注入了活力，带来了生机，因而引起了广大教师的浓厚兴趣和极大热情。

在学校心理卫生工作深入开展的过程中，产生了心理健康教育这一新的提法，而且有逐步取代心理卫生工作的趋势。其原因主要有以下几点：第一，用心理健康教育代替心理卫生工作，从工作性质上明确了这项工作的教育属性，这样便于广大教育工作者接受和参与；第二，采用心理健康教育的提法，有助于从行政管理权限上明确了教育行政部门的职责，既然属于教育工作，教育行政部门理应负起管理和领导的责任；第三，采用心理健康教育的提法，有助于工作内容与形式的调整，使之更适合学校教育的特点与要求。实践证明，采用心理健康教育的提法对各方面都是比较有利的。

(二)心理健康教育——素质教育的重要组成部分

素质教育是以全面提高学生素质为主要目标的教育。按照目前对人才素质结构通行的划分方法，我们把人才素质分为生理素质、心理素质和社会文化素质三个方面。心理素质在人才素质整体结构中具有基础与核心的作用，具体表现在以下三个方面：第一，心理素质是社会文化素质赖以形成的基础与中介，离开心理素质的中介作用，社会文化只能停留在外在形态的层面上而不可能转化为人的素质。第二，心理素质对其他素质的发展具有促进或制约的作用，因而对人才素质结构及其发展水平具有极大的影响，有时甚至起决定作用。比如，智力(观察、记忆、理解)水平高有助于提高学习效率，情商水平高有助于提高成功的可能，创造水平高可能成为发明

家，形象思维发达可能成为艺术家；相反，智力低下者不能成为科学家，胆小怯懦者不容易成为探险家，情绪易激动者不能做法官，想象力欠缺者不能当作家。第三，心理素质是个性不断完善的能动性基础，从人才素质结构的角度看，在各种素质中，只有心理素质具有能动性的特征，心理素质的能动作用主要是通过自我意识的调控作用实现的。人的自我意识是对自身心理活动过程的反映，正是借助自我意识的作用，人们才能认识自我、调节自我、设计自我、完善自我，从而使自己不断向着更高的水平发展。因此可以说，只有心理素质才是使人具备能动性特点的惟一基础。比如，在智力水平大体相同的前提下，学习效果更多地是由方法的正确与否以及努力程度决定的；在环境条件大体相同的情况下，不同的人会争取到不同的发展机遇，其关键显然不在外因而在内因，如是否有较强的自信心和进取心，是否有明确的发展目标，对理想目标是否有极大的热情和执著的追求等。面对同样的失败与挫折，不同人会有完全不同的反应和表现：有人经历一次失败就失去自信，败下阵来，有人屡遭挫折却坚忍不拔、百折不挠，显然原因也在内部而不在外部。这些现象告诉我们，要想取得人生的成功，必须不断提高自我意识水平，克服自己的缺点和弱点，增强自信心和进取心，摆脱束缚自我发展的各种心理桎梏这样才能充分发挥自己的潜能，最终实现自己的理想目标。

由于心理素质在人才的成长发展中具有如此重要的作用所以国内外一些有远见的教育家们都把人才培养的重点放到了心理素质上。近年来一些深入人心的教育口号，如开发智力、学会学习、学会创造、学会关心、塑造完美人格等，都是对某些重要心理素质的概括。可以认为，良好心理素质的培养不仅是教育的目标，同时也是教育的条件。一个人具备了良好的心理素质，就可以充分发挥其主观能动性，就能充分挖掘自身的巨大潜能，就能有效地提高自身各方面的素质水平。

心理素质在人才素质结构中具有如此重要的作用，但是我们的学生恰恰在心理素质上存在着明显差距。1994 年底，辽宁省小学生心理辅导工作课题组用自制的“小学生心理素质评定量表”，用 26

项指标对 24378 名小学生进行了测量，具体项目包括自尊心、自信心、责任心、自立精神、合作精神、开拓精神、乐观精神、交际能力、适应能力、自理能力、调节能力等，用百分制来表示测验的结果：60 分为及格，90 分以上为优秀。调查的结果是，平均分 65，优秀率 8.2%，不及格率 29.97%。在 26 项素质中，得分最低的有 6 项，依次为竞争精神、自尊心、表达能力、自信心、适应能力、自理能力。[\(9\)](#)这种状况同未来社会所需要的人才素质恰好形成极大的反差，如果不能尽快解决，势必会影响民族素质的提高。

心理健康水平是良好心理素质的集中表现，心理健康水平对人才素质的影响，其作用可集中表现在对社会适应水平的影响上。一个人的社会适应性可以表现在两个方面：第一是对外部环境适应的水平，第二是对内部环境适应的水平。对外部环境的适应性通常可从主体的活动效果上加以衡量，既要看看其是否能够适应自然与社会所提供的生活环境，包括物质生活环境和人际环境，同时还要看看其是否能够充分利用和开发各种可利用的主客观资源，使自己得到更加充分的发展。对内部环境的适应主要是指主体的自我调节水平，集中表现在自我评价的客观性、自我设计的合理性、自我调控的有效性等方面，其中最重要的是对自身潜能的发挥程度。值得指出的是，个体心理功能的完善程度与其各项心理素质发展的全面、充分、和谐的程度有密切的关联。凡是在心理发展上存在片面、萎缩、畸形现象的人，其心理上很容易产生某种障碍，使其心理功能不能正常发挥。一个心理健康的人，必然是各项心理功能都能得到充分发挥，既能很好地适应社会生活环境，又能充分利用开发各种社会资源，使自己的个性得到充分发展，并能在自主性的活动中充分满足自己的各种心理需要。相反，一个人如果在心理发展上出现了某种障碍，则势必使其整体心理功能受到影响，从而使其活动效果受到干扰和限制。一些品学兼优的学生常常因为在某方面产生了心理障碍或心理疾病而影响了正常的学习和工作，有时甚至导致严重后果，其损失终身无法挽回。

例如，个市重点中学高一年的女生，仅仅因为在班里的名次比初中时下降了十几位，就产生了极强的自卑感，怀疑自己脑子不行

了，整天担心自己的前途，最后患了抑郁症。

又如，一个学习成绩一直不错的高中女生，参加完高考后总觉得没发挥好，认为这次非落榜不可，真要是那样，自己的脸往哪搁？越想越担忧，越想越紧张，最后在入学通知书送达的前一天自杀身亡。

还有，一位 18 岁已拿到硕士文凭的研究生，由于生活自理能力太差依赖心理过强，在面对即将出国读博士的新任务时，因无法适应这一环境上的巨大变化，过度紧张、忧虑，最后患上了恐惧症。不仅无法出国深造，而且连今后能否适应国内的工作都成了问题。

这些触目惊心的例子可以说明，心理健康的维护在人才培养中具有十分关键的作用，其他方面的表现再好，而心理素质不好，有时可能导致前功尽弃。

(三)心理健康教育——全面提高学生素质的重要保证

素质教育是全面提高学生素质的教育，在学生诸育发展中，良好的心理健康素质是使个性能够得到全面、和谐发展的先决条件。对学生德、智、体、美的全面发展具有重要的作用。

1. 心理健康与德育

德育的根本目标是培养学生良好的思想品德素质，在此过程中，学生正确的思维方式、积极的生活态度、良好的性格特征都是影响品德发展的重要心理基础。实际上，良好道德品质的形成是增强社会适应能力的重要内容。美国学者哈维格斯特认为，儿童期发展的主要任务中就包括发展道德性及价值性判断的标准、发展人格的独立性、发展对社会团体的态度等。在教育实践中，许多问题行为的存在都与不健康的心理有关。如美国依阿华州立大学中国留学生卢刚枪杀五人最后自杀案、吉林市高三某学生杀人一案、郑州市高三某学生谋杀同学案，都起因于狭隘、嫉妒等不良性格。此外，自私、懒惰、虚荣、任性、情绪不稳定、容易冲动等不良个性特征都可能成为产生问题行为的原因。

在以往的德育工作中，由于存在形式化、简单化、表面化的倾向，一些德育工作者常把心理问题当做思想问题来处理，因此导致

德育实效性差的结果。实践证明开展心理健康教育对提高德育实效性起到了明显的推动作用。这种推动作用的表现之一就是帮助德育工作者学会了区分心理问题和品行问题，学会了用心理学的方法去解决心理问题，而不是像过去那样常常用解决思想品德问题的方法来解决心理问题，结果是事倍而功半。例如，某中专一个女学生趁做课间操教室里没人的时候，把几个男生的钢笔、文具盒、随身听等东西拿走扔掉，这一举动属于什么性质？从表面上看，这是一种偷窃行为，属于品德问题。但深入了解后，发现事情的起因是班里有几个男同学经常挖苦、嘲笑她，而这位女生性格内向，不善言辞，受到嘲弄后心里很憋气，又不愿当面还击，出于对嘲笑她的几个男同学的报复心理，采取了这样一种间接性的攻击行为。这是一种典型的心理问题，是挫折反应的一种表现。性质不同，处理的方法就有很大的区别。这位老师对问题的性质作出了正确判断，采取了心理辅导的方法来解决这个问题，取得了很好的效果。

2. 心理健康与智育

学习活动是一种全方位的心理活动过程，它不仅是认知发展的过程，也是情感、意志发展的过程，同时还是能力、性格形成和发展的过程。然而以往在学习活动中存在一个很大的误区，即把学习只是看做知识、技能掌握的过程，对其他心理素质，尤其是情绪、情感的发展基本上没有纳入教学目标之中，其结果就是造成了一批严重厌学、发展片面、畸形的学生。实际上，学业成就不仅与智力水平有关，而且同非智力因素有关。如稳定的情绪、浓厚的学习兴趣、高涨的学习热情、明确的目标、顽强的毅力、高度的自制力等。当前学生在学习方面存在第一个问题就是厌学。据调查，有厌学情绪的学生在小学平均为 22.4%，在中学为 50.4%，其中初二高达 66.89%，原因主要是负担重、压力大，师生关系紧张。中小学里害怕老师的学生平均为 39.14%，其中小三 26.5%，小五 39.5%，初一 26.8%，初二 52.6%，初三 50.3%。第二位的是考试焦虑，据调查，高三学生中 11.8%有明显的焦虑症状，而对考试感到厌烦的比例则高达 42.1%，在考试以后仍无法摆脱担忧困扰的有 32.2%，严重的在考试前很长一段时间就感到紧张不安、心情烦躁，少数人还会出现

明显的生理症状，如血压升高、手脚发麻、大脑发木，直至晕厥(占2.6%)。当然，其他各种心理问题和障碍也都会影响学习效果，如抑郁症、多动症、孤独症、智力发育迟滞、特殊技能障碍等。这些问题如不解决，学生学习成绩的提高就是一句空话。由此可见，深入开展心理健康教育对提高教学质量具有重要的促进作用。

3. 心理健康与体育

心理健康对身体健康的影响十分明显，古人认为，七情太过均可致病，“喜伤心，悲伤肝，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾”。现代医学认为身心关系是相辅相成的，一方面，心理健康依赖于身体健康，另一方面心理健康又会影响身体健康。近年来，临床医学实践发现，近50年来在十大死因中排在前三位的都是心因性疾病，死亡率最高的三大疾病已由过去的肺炎、结核和大脑炎变为现在的脑血管病、心血管病和癌症(分别占死亡人数的22.56%、21.13%、21.11%，合计占总死亡人数的64.89%)。造成这种现象的主要原因是心理压力大，不良情绪体验多，长期处于应激状态中，导致植物神经功能紊乱，影响生理功能而产生障碍。国外有人曾经做过这样一个实验：把两个猴子(暂叫做A猴和B猴)固定在架子上，每隔20秒就给它们通一下电(通电之前有一个灯泡先亮下作为信号)，A猴面前有一个可以控制电源的开关，关掉以后两猴可以同时免遭电击，B猴面前也有一个开关但是不起作用，实验过程中每次连续通电6个小时，然后休息6个小时，这样连续做了二三天后，其中一只猴子就因患了严重的胃溃疡而死去了。请猜猜看，先死的是哪一只猴子？对了，是A猴，因为它要时刻保持高度的警觉，只要灯泡一亮，就要赶快关掉电源，使自己免受电击的痛苦这种长期的高度紧张与焦虑情绪，是导致植物神经功能紊乱，患上胃溃疡的主要原因。这个实验虽然是用猴子做的，但我们人类也有相同的情况。美国一个医生曾经作过调查，在250名癌症患者中有156人曾经历过重大精神打击，这说明恶劣的心情可以致癌。此外，不良性格也可导致疾病。美国霍普金斯医院的汤姆斯(心脏病)和贝兹(精神病)博士曾对性格与冠心病的关系进行了长达30年的追踪研究，他们从1948年起把一批医学院的学生按其性格分为三类：一类谨慎、稳

定、安静、知足，二类活泼、开朗、自在，三类情绪波动、急躁、易怒、不知足。30年后(1978年)对这三类人进行体检，发现第一类患有严重疾病的比例为25%，第二类为26.7%，第三类是77.3%。以后，心脏病专家路曼和弗里德曼又提出A型性格比B型性格更容易患心脏病的论点。A型性格表现为进取向上、争强好胜、急躁易怒、节奏紧张；B型性格表现为从容不迫、温和平静。在113名冠心病患者中有80人属于A型性格，占71%。以上事实说明，身心健康紧密相关，没有心理上的健康也就不会有真正的身体健康。有很多情况下，身体上的不适感并不是来自生理上的原因，而是来自心理原因。比如，有严重考试焦虑症的学生经常会感到头痛、胸闷、失眠、食欲不振，这都是些生理症状，但其真正的原因并不是生理上的，而是心理上的。要解决这些问题，就必须从心理上加以调适，才有可能得到彻底解决。

(四)心理健康教育——提高全民族心理健康水平的有效措施

从社会的角度看，心理障碍与心理疾病的检出率不仅很高，而且还在逐年增高。1979年美国精神病学会上，美国前总统卡特夫人提出，美国有15%的人一生都需要精神方面的照顾，有25%的人有轻度或中度的精神问题。1994年我国学者黎修礼写的一篇文章《精神病是21世纪之患》中提到，1980~1984年北医大精神卫生研究所对我国12个地区抽样调查，发现15岁以上人口中各类中度、重度精神障碍的发病率为12.96%，以此推算全国共有各类精神病人1395万。与此同时，上海的调查数据还表明这一比率在持续上升，人数每年以3000人的速度增长。

有关调查表明，当前中小学生中存在心理问题 and 心理障碍的比例也相当高。1985年南京调查34所学校4698名学生，发现存在心理问题的比例为15.7%；1989年杭州调查2961名大中学生，有心理障碍的比例平均为16.79%，其中初中为13.7%，高中为18.79%，大学为25.76%；1998年天津师大教育学院对1782名中学生的调查表明，有心理问题的比例平均为35.31%，有明显问题的比例为16.72%。从调查题目所反映的情况看，有些问题很值得引起教师和

家长的注意。比如:在学习方面,有 59.26%的人认为学习是一件令人厌烦的事,有 72.44%的人上课时经常走神,注意力无法集中,有 35.69%的人希望尽早离开学校;在人际关系方面,有 51.01%的孩子认为父母提的要求根本做不到,有 43.65%的孩子希望尽早离开家独立生活;有 49.72%的学生对部分老师感到害怕,有 32.49%的学生感觉经常受到老师不公正的对待;有 50.23%的学生与部分同学关系紧张、对立,有 30.58%的学生经常有被孤立的感觉;在情绪状态方面,有 49.77%的人经常感到心里烦躁又无处诉说,有 60.78%的人在考场上常因过度紧张而影响正常发挥;在自我观念方面,有 57.63%的人觉得自己在许多方面不如别人,有 15.88%的人对自己的将来不抱什么希望;在性心理方面,有 22.33%的人希望改变自己的性别,有 16.27%的人有性敏感的表现,有 14.65%的人因为想到有关“性”,的事而感到自责;在适应性方面,有 43.88%的人不希望自己长大,因为越大烦恼的事越多,有 18.18%人觉得活着没意思,不如早点死去才能摆脱一切烦恼。上述数据虽然只是反映了学生的一些心理感受,但这些心理感受积蓄到一定程度就可能成为产生心理问题的温床。

上述资料说明了当前中学生产生心理问题的普遍性,同时也说明在学校中开展心理健康教育的必要性和迫切性。只有通过开展心理健康教育,才能帮助这些学生尽快摆脱困扰,恢复健康。

心理健康教育从提出到现在不过十来年的时间,但党和国家各级领导对此都表现出了高度的关注与重视。最早正式提出心理健康教育的最高规格的文件是 1994 年 8 月 31 日下发的《中共中央关于进一步加强和改进德育工作的若干意见》,在该文件的第九条中明确提出:要“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导,帮助学生提高心理素质,健全人格,增强承受挫折、适应环境的能力”。1999 年 5 月,在《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中,再次强调要“加强学生的心理健康教育,培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力”。为了贯彻、落实全教会和“决定”精神,1999 年 8 月 13 日,教育部以正式文件的形式下发了《关于加强中

小学心理健康教育的若干意见》，文件中指出：“中小学心理健康教育是根据中小学生生理、心理发展特点，运用有关心理教育方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动，是素质教育的重要组成部分，是实施《面向 21 世纪教育振兴行动计划》，落实《跨世纪素质教育工程》，培养跨世纪高质量人才的重要环节。因此，对中小学生及时有效地进行心理健康教育是现代教育的必然要求，也是广大教育工作者所面临的一项紧迫任务。”

分析与思考

1. 什么是完整的健康观？心理健康在人的全面发展中占有什么样的地位？

2. 了解心理健康的含义与标准，对照自测量表进行自我检测，把计算结果和存在的问题写在本上。

3. 结合自己的实际体会，写出对心理健康教育重要意义的认识。

4. 为什么在学校里适合使用心理健康教育的提法，而不适合用心理卫生工作的提法？

5. 结合实例说明教师中存在的不适应心理健康教育开展的问题与原因。

[注释]

(1) 《心理卫生》，王效道主编，浙江科学技术出版社，1990 年版，第 2 页

(2) 《当代心理卫生》，陈学诗主编，中国社会科学出版社，1992 年版，第 4 页

(3) 《心理学》，张焕庭主编，江苏教育出版社，1985 年版，第 264 页

(4) 《心理学》，张焕庭主编，江苏教育出版社，1985 年版，第 264 页

(5) 《心理学》，张焕庭主编，江苏教育出版社，1985 年版，第 264 页

(6) 《当代心理卫生》，陈学诗主编，中国社会科学出版社，1992

年版，第 6 页

(7)《你了解自己吗》，秦梦编译，工人出版社，1988 年版，第 198 页

(8)《心理卫生学》，马建青主编，浙江大学出版社，1990 年版，第 5 页

(9)《中国青年报》，1995 年 7 月 24 日

第二章 教师的社会角色与心理素质

“全世界是一个舞台，所有的男人和女人都是演员，他们有各自的进口和出口，一个人在一生中扮演许多角色。”

——莎士比亚

教师的职业是一种特殊的职业，教师所扮演的社会角色具有多重性和复杂性的特点。教师角色的多重性决定了教师素质的多样性。教育工作是塑造完美个性的工作，教师的职业是用心灵去浇灌心灵的职业，教育工作的这一特殊性决定了教师心理素质的重要性。要让学生具有良好的心理素质，首先教师要有良好的心理素质。要切实提高学生的心理健康水平，首先教师要有较高的心理健康水平。学习本章应在了解教师社会角色和职业特点的基础上，形成正确的角色期待，同时要深刻理解良好心理素质在教师整体素质中的地位与意义，从而增强自我完善的主动性与自觉性。

一、教师的社会角色与职业特征

(一)什么是社会角色

1.舞台角色与社会角色

角色，也称“脚色”，原是戏剧、电影里的概念。英国戏剧家莎士比亚的剧本《皆大欢喜》中有这样几句台词：

“全世界是一个舞台，
所有的男人和女人都是演员，
他们有各自的进口和出口，
一个人在一生中扮演许多角色。”

莎士比亚的话，可以说是对舞台角色的一种形象的表述。在社会生活中也有类似的现象。社会就像是一个舞台，社会成员的活动就像舞台上演员的表演，每个人在社会这个大舞台上都要扮演一个或多个角色，这种角色就是社会角色。

在社会生活中，每个人都属于一定的团体，在团体里，每个人

都有一种身份，处于某一位置，或分担一份责任。如在家庭中，父母子女各有其特定的身份和责任；在学校里，校长、教师、学生也各有其不同的身份和责任。个人在团体里的身份与责任一经团体确认，就成为一种社会角色。

2. 社会角色的特征

社会角色的特点有如下几点：

(1) 社会性

任何一种社会角色都是特定社会群体的产物，都是由个人在社会群体中所处的地位决定的。单个人就谈不到什么社会角色。

(2) 相对性

任何一种社会角色都是相对于另一种社会角色而存在的，没有相对应的社会角色为前提，这种社会角色是不会存在的。没有学生，就没有老师；没有丈夫，就没有妻子；没有父母，就没有儿子；没有被领导者，就没有各级领导。所以说，一种社会角色只有相对于其他角色而言才有意义。

(3) 特定性

任何一种社会角色都是特定的，也就是说在社会生活中每一种社会角色都具有特殊性，同时也具有不可替代性。现实生活中每一种社会角色都有它存在的意义与价值，其功能与规范也具有相对的特殊性。例如，教师这一社会角色的社会地位及其社会功能就是其他职业所无法取代的。

(4) 规范性

任何一种社会角色，都有一种相应的角色规范，也就是一整套行为模式。这种角色规范反映了社会对这一角色的期望和要求。当你承担某一社会角色时必须按照社会对此角色的规范要求来行事，否则，就会遭到指责。如教师可以因为某些事而心情不好，但是，到了课堂上一一定要以饱满的热情来对待学生，这是教师这一职业的角色规范所要求的。这种规范要求对人的行为具有强大的约束作用。

(二) 教师的社会角色与职业特点

1. 教师应扮演的社会角色

现代教师应扮演的社会角色不是单一的，而是多重的。美国教育心理学家 J.M. 索里和 C.W. 特尔福德认为，教师在教学过程中要扮演十几种不同的角色。[\(10\)](#)在这里，我们根据现代社会和学生个体发展的需要，确定教师的职业角色应为以下 6 个方面：即人类文化的传递者；学生灵魂的塑造者；班级活动的领导者；学生家长的代理人；学生的知心朋友；心理健康的维护者。

(1) 人类文化的传播者

教师要把人类社会所积累的生产劳动经验、科学知识，以及各种符合社会发展需要的思想观念和行为规范传授给学生，使他们能继承前人积累的知识和经验，延续社会的发展。因此，教师在人类文化的继承和发展中起着重要的桥梁作用。但是，作为现代教师，当前面临着一个怎样传授知识的问题。过去，人们认为教师应该是一个知识库，是一部活的教科书。教师的任务就是把自己所掌握的知识传授给学生，要把自己桶里的水装到学生的碗里去，因此才有“要给学生一碗水自己要有一桶水”的说法。但现代的学习理论告诉我们，今后的学习不会再停留在掌握现成知识的水平上，而是要掌握学习的方法，学会学习。从这个角度来看，教师应该做学生学习的指导者，而不只是灌输者。教师的主要任务应该是促进学生智力和创造力的发展，掌握学习的方法。

(2) 学生灵魂的塑造者

教师不仅要教书，还要育人，也就是帮助学生学会做人。这是比教书更重要的任务。从人的社会化的角度来看，人的思想道德的社会化是非常重要的。知识没学好，以后可以补上，可如果没有形成良好的思想道德，没养成良好的生活习惯，弥补就很难了。为了完成这一任务，就要求教师要全面深入地了解学生的思想状况，掌握思想品德教育的基本理论与方法。一方面本人要具有高尚的思想境界和道德情操，处处做到以身作则；另一方面还要具备较强的德育工作能力和高超的教育艺术水平，能够在学生的思想进步和品德形成过程中起到重要的导向作用。那么，如何做好学生灵魂塑造的工作呢？有的研究者认为应该做好六项工作：第一，要提高塑造学生

灵魂的效益；第二，要全面深入地了解学生的思想状况；第三，要增强德育内容的吸引力和说服力；第四，要优化德育过程；第五，要充分发挥德育方法的整体效应；第六，身教与爱的教育。

(3)集体活动的领导者

组织化是现代学校教育制度的一大特点，班集体是学校教育的基本单位和基本形式。学生的各种活动(教学活动、教育活动等)几乎都是按集体方式进行的。任何集体都有领导人，教师的地位、年龄、知识、经验和权利都决定了教师在学生集体中负有领导者的责任。教师的领导是为了保证教育教学活动的顺利而有效地进行。

在班集体的建设与发展过程中，教师负有组织和领导的责任，要代表国家执行既定的教育方针，要把握集体发展的目标与方向，要建立和完善班级中的组织机构，调动每个学生的积极性，帮助他们在集体活动中逐渐完成社会化的过程，促进他们个性的健全发展。为此，教师必须具备较强的组织能力和领导才能。具体包括以下几方面：第一，要带领班级成员确定班集体的发展目标；第二，要指导班级成员制订实施方案；第三，要领导班级建立一套完善的组织机构；第四，要指导学生开展各种集体活动；第五，要协调班级内外的人际关系；第六，要开展对班级成员和班集体的评价活动。

(4)学生家长的代理人

学生在校期间，教师就成了家长的代理人，行使对学生的监护权。对于学生来讲，尤其是小学低年级的学生，教师在担负对学生的教育、指导和关心、照顾等职责方面与家长有某些类似的地方学生(孩子)很自然地会把教师与父母联系在一起，把以前在家里对父母的期望、要求迁移到教师身上。在某些方面，教师甚至可能比家长更让学生感到可亲、可敬，具有更大的权威性。因此，学生在校期间，教师不仅要代表国家对学生进行教育和管理，而且要代表家长照顾学生的生活，负责保护学生的安全和各项合法权益。学生在校期间如果发生问题，学校和教师应负一定的法律责任。因此，教师一定要有较强的责任感和义务感，要有足够的爱心和耐心，要从各方面去关心和照顾他们，要成为学生心目中最可信赖的人。

(5)学生的知心朋友

教师与学生的关系不仅是教育者与被教育者、领导者与被领导者的关系，而且应该是一种平等的互教互学的关系。一个教师，如果真诚地尊重学生，平等地对待学生，发自内心地热爱学生，学生也会热爱教师，尊敬教师，亲近教师，那么，师生关系就会非常融洽，教师就会成为学生的知己和朋友。学生有什么心里话就会向教师倾述，教师就会有针对性地做好学生的工作，教师所教的班就会成为一个优秀的班集体。因此，教师只有成为学生的知心朋友，才能深入地了解和理解学生，才能有针对性地做好学生的工作，才能取得理想的教育、教学效果。需要注意的是，教师成为学生的知心朋友，是在师生关系的基础上建立起来的，不能感情用事，把师生关系之间的关系庸俗化。

(6) 心理健康的维护者

这角色要求教师不仅要关心学生的身体健康和生理卫生，而且要重视学生的心理健康和心理卫生问题。随着现代社会对人才素质中心理素质的日益关注，学生的心理健康问题越来越受到广大教师 and 家长的重视。在学校教育的条件下，教师不仅要心理教育渗透到学校各项日常工作之中去，而且还要为那些有心理困扰和心理障碍的学生提供及时、有效的指导与帮助。这就要求教师必须掌握有关心理健康和心理教育的理论与方法，成为一名合格的心理辅导员。

2. 教师的职业特点

教师职业的特点可以归纳为以下几点：

(1) 复杂性

教师工作的复杂性是由教师的工作对象和工作方式的特点决定的。

其一，教师的劳动对象是人，教师的工作任务是促进学生个性的健全发展。人是世界上最高级的生物，而人的心理则是世界上最复杂的一种事物。苏霍姆林斯基曾说过：“世界上没有什么东西比人的个性更复杂，更丰富了。”之所以如此，原因有两个：一方面，影响学生成长的因素是复杂多样的。学生在成长过程中要受到多种因素的影响，既有先天的生理因素的影响，又有后天的心理因素的影

响，还有外部的教育、环境等因素的影响。每个学生的遗传素质家庭环境、教育条件、社会影响等方面的差别，都会对学生的成长发展产生直接或间接的影响。由于这种影响因素的多样性，就造成了教育工作的复杂性。另一方面，由于个别差异的普遍存在和主观能动性的作用，使得人的心理活动表现出明显的不确定性。学生作为受教育者，都是有思想、有感情、有个性的人，每个学生由于上述影响因素的不同，在个性特征上都会表现出各自的特点。就像没有两片树叶是完全相同的一样，也没有两个人在个性特征上是完全一样的。同时，每个学生都是具有主观能动性的个体，他们对外部环境的影响并不是无条件接受的。对同样的要求不同的学生会有不同的反应，在同样的环境中不同的学生也会做出不同的选择。即使是同一个学生，因为内外环境的变化，也会在行为方向和行为方式上表现出不同的特点。学生的这种特点是决定了教师工作复杂性的一个因素。

其二，教师劳动的特点决定了教师工作的复杂性。教师的劳动过程，是一种综合使用脑力和体力的劳动过程，并且主要是一种脑力劳动的过程。它的复杂性体现在三个方面：第一方面，知识信息的传递和转换是教师劳动过程的主要手段，而知识的传递是一个信息重组的过程，即对知识重新进行加工、转换的复杂过程。这是一个非常复杂的脑力劳动过程。第二方面，教师劳动的成果是无形的产品，对这种产品的生产过程很难用简单的检测方法进行有效的监控和及时的反馈，这对教师工作质量的自我评价和自我改进造成了一定的困难。第三方面，教师劳动的效果不仅取决于教师自身的努力，而且取决于教育对象即学生的状态。如学生的学习积极性、学习的主动性、自觉性，对教师的态度等。也就是说，学生不仅是教育的对象，同时也是教育的主体。教师劳动对象的这种既是主体又是客体的双重性，使教师劳动具有特殊的复杂性。

(2) 针对性

教师的工作是一种针对性极强的工作。教师工作的针对性也是由教师的工作对象和教育活动的特点决定的。其主要理由表现在三个方面：第一，由于教师的工作对象具有普遍的差异，每个学生的需

要、态度、能力、性格等方面都存在普遍差异，因此，教师的教育、教学工作必须考虑对象的特殊性，做到因人而异，这种针对学生的不同情况而采取不同措施的做法，很早就被古代教育家总结为一项基本的教育原则——“因材施教”。第二，每个学生都处在发展的过程中，他们的心理成熟水平、需要与动机、情绪与情感、思维方式与价值观念，都在不断地发展变化着，根据这一特点，要求教师工作的方式与方法也应该很好地适应学生的变化，在教育中要做到机动灵活，审时度势，因时制宜。第三，由于教育对象和教育过程的复杂性和多变性，使得传统的教育、教学方法面临着实际效果的检验，因而需要教师不断地去探索教育教学规律，探索新的教育、教学方法，要求教师做创造性的工作。

(3) 示范性

在决定教育效果的诸因素中，教育者的榜样示范作用是一个极为重要的因素。所以为人师表是教师必须具备的职业素养。具体说，教师职业示范性的基础主要是学生的模仿性和“向师性”。喜欢模仿是儿童、青少年的特点，他们喜欢模仿他们所尊重、信任甚至崇拜的人物，因此，教师很容易成为学生模仿的对象。学生这种模仿的倾向决定了教师的职业必须具有示范性。对于教师的示范性，古今中外的教育家都很重视。我国的教育家、思想家孔子就曾提出“以身作则”的见解。俄国教育家乌申斯基提出：“在教育工作中，一切都应该以教育者的人格为依据，任何章程、任何纲领和任何管理机构，不论它们被设想得多么精巧，都不能代替人格在教育事业中的作用。”马卡连柯进一步指出，教师职业的示范性不仅表现在教育活动中，而且表现在教师与学生接触的所有方面。他说：“你们自身的行动是在教育上具有决定意义的。不要以为只有你们和儿童谈话的时候，或教导儿童的时候、吩咐儿童的时候，才执行教育孩子的工作。在你们生活的每一瞬间，都教育着儿童……你们怎样穿衣服，怎样跟别人谈话，怎样谈论其他人，你们怎样表示欢欣和不快，怎样对待朋友和仇敌，怎样笑，怎样读报……所有这些，对儿童都有很大的意义。你们态度神色上的少许变化，儿童都能看得到和感觉到。你们思想上的一切转变，无形之中都会影响到

儿童。”[\(11\)](#)由此可见，教师的一切言行都必须具有示范性。这是由教师职业的特点决定的。

二、教师应具备的心理素质

由于教师特殊的社会角色和职业特点，决定了教师不仅要有良好的政治思想素质和业务素质，而且还要有良好的心理素质。一个优秀教师应具备的心理包括很多方面，从适应教师角色要求的角度看，最重要的有以下几项：

(一)积极的工作态度

积极的工作态度包括敬业和爱生两方面。

1、热爱教育事业

不论从事何种工作，要想干出点成绩来，都必须具备一项基本素质，那就是热爱自己所从事的工作。一个教师要想成为一名优秀的教师，首先要热爱自己所从事的教育事业，这是做好工作的前提。对一个教师来说，只有当他充分认识到教育工作在社会发展与进步中的重要作用和崇高地位时，他才能真切地感到自己所从事的工作是“太阳底下最荣耀的事业”。同时，每一位选择了教师职业的人，都应该清醒地意识到，自己所从事的工作是一种无私奉献的工作。人们常常用李商隐的名句“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”来形容教师的职业，这确实从一个侧面反映了教师职业辛勤耕耘、无私奉献的特点。如果不是一个淡泊名利、甘作人梯的人，是不可能三尺讲台上奉献终生的。教师职业的崇高与神圣就是建立在这一基础上的。对教师的这一高尚品质，赵朴初先生在他的《金缕曲——献给人民教师》中作了淋漓尽致的表达：

不用天边觅英雄，教师队里，眼前便是。历尽艰险终不悔，只是许身孺子。堪回首十年往事？！无怨无悔吞折齿，捧丹心，默向红旗祭。患与安，无论比。

幼苗茁长园丁喜。几人知，平时辛苦，晚眠早起？！燥湿寒温荣与悴都在心头眼底。费尽了千方百计。他日良材承大厦，赖今朝血

汗番番滴。光和热，无穷际。”

2、热爱、新生学生

热爱自己的学生，是教师必须具备的基本职业素养。鲁迅先生说过“教育是植根于爱的”。师爱是建立良好师生关系，从而使教育取得成功的前提和基础，学生只有“亲其师”，才能“信其道”。苏霍姆林斯基说：“如果学生不愿意把自己的欢乐和痛苦告诉教师，不愿意与老师开诚相见，那么，谈论任何教育都总归是可笑的。”[\(12\)](#)斯霞老师这样总结自己的体会：“只有热爱自己的学生，才能从内心涌现出一股强大的力量，如饥似渴地学习，刻苦地备课，认真地上课，细致地批改作业——置终日的劳累而不顾并自感乐在其中。”[\(13\)](#)假如教师缺乏这种情感，从内心里就不愿与学生打交道，那么最明智的选择就是放弃教师这个职业。否则，感到痛苦的就不仅是教师本人，而且会包括众多无辜的学生。

尊重学生是热爱学生的具体表现之一，一个真正热爱学生的教师必然会对学生表现出应有的尊重。尊重学生是教育成功的前提，没有尊重就没有教育。尊重学生是建立在正确人性观、师生观基础上的。尊重学生首先要承认学生是有独立人格的人，在人格上师生之间是完全平等的；其次要看到每个学生都是有自尊心的，都需要得到别人的尊重，能够满足他们的这一需要，就为在师生之间建立起相容的关系，奠定了良好的基础；第三要看到学生都有自我完善的愿望，都蕴藏着巨大的发展潜能，他们的每一点进步都要靠他们自己的努力才能实现。能够领悟到这些道理的教师自然会做到尊重学生。与此相反，那些不懂得尊重学生，动辄采用各种损伤学生自尊心的方法来对待学生的教师，是不配享有教师这一光荣称号的。

(二)广博的学识

作为文化知识的传授者，教师本身必须掌握丰富的科学文化知识，这也是一种职业特点。教师应该具有哪些方面的知识呢？主要有以下几方面：

1.广博的文化科学知识

现代科学的发展趋势，是高度分化与高度综合相结合，通而不

专或专而不通都不能适应现代科学发展的需要。当前文、理科之间的融通，已成为高等教育发展的一个新趋势，作为从事基础教育的中小学教师，更需要掌握丰富的文化科学知识，才能胜任当前素质教育的要求。在各种文化科学知识中，教师必须了解的主要有以下几方面：马克思主义哲学，系统科学，中、外历史，自然科学常识等。

2. 丰富的学科专业知识

教师全面掌握所任学科的基础知识和专业知识是完成教学任务的基本条件，也是合格教师必须具备的基本条件。教师对本学科专业知识的掌握要有一定的广度和深度，要熟悉这门学科发展的历史和现状，了解本学科最新的科研成果和发展趋势，还要掌握本学科的研究方法，做到苏霍姆林斯基所说的“要让教学大纲和教材成为你最基本的知识”，“应使教科书成为你科学知识海洋中的一滴水”。只有达到这个程度，才能在教学中做到高屋建瓴、厚积薄发、深入浅出、左右逢源。

3. 系统的教育科学和心理科学知识

有人认为，只要有足够的知识就能做一个好教师。这是一个极大的误解。教师的工作不是已有知识的简单再生产，而是促进知识由外在形态向内在形态转化的复杂过程。要顺利完成这一过程，必须了解有关教育过程和教育对象的知识，掌握教育活动的规律。在这方面必须掌握的知识主要有以下几方面：第一是关于学生身心发展规律的知识，第二是关于教育基本规律的知识，第三是关于教学法的知识，第四是关于班级集体建设与发展的规律和组织管理的原理与方法的知识。不掌握这些知识就去做教育工作，无异于盲人骑瞎马，不可能取得理想的效果。正如苏霍姆林斯基所说：“教师不懂得心理学……就如同一个心脏病专科医生不了解心脏的构造，眼科医生不懂得眼睛和脑半球皮层的神经联系的最细微的机制一样。” (14)

当然，我们强调学习、掌握理论知识的重要性，并不是说只会背诵一些理论概念就能达到教育、教学的理想水平。真正达到较高水平还必须做到理论与实际的结合，要在实践中对所学理论融会贯通，掌握其精髓，领会其实质，再结合自己的体会加以灵活运用，才能收到实际的效果。但是，可以肯定地说，如果根本不了解有关

理论知识，不掌握基本的原理和方法，即使有再长久的实践经历，也不可能达到较高的水平和理想的境界。

(三)全面的教育、教学能力

前苏联学者彼得罗夫斯基提出，教师必须具备的能力有六种：教学能力、创造能力、知觉能力、表达能力、交际能力、组织能力。美国佛罗里达州为合格教师规定了 1276 条能力，但归纳起来主要有四方面：一是促进儿童智力、情感和身体发育的教育能力，二是运用信息的能力，三是“临床实践”的能力，四是研究教育问题的能力。参考上述意见，这里提出以下几种必备的能力：

1.全面、深入了解学生的能力

一个将军要想打胜仗必须了解敌情，一个医生要想治好病人必须了解病情。同样，一个教师要想教好学生就要全面、深入地了解学生，这是取得教育成功的前提。要做到全面、深入地了解学生，就要具备敏锐的观察力和较强的思维能力。

教师敏锐的观察力是洞察学生内心世界、掌握学生心理活动特点，并以此为基础进行有针对性的教育的前提条件，是一个优秀教师必须具备的基本能力。许多优秀教师凭借敏锐的观察力及时发现了学生的一些细微变化，因而捕捉到了最佳的教育时机，取得了理想的教育效果。比如特级教师斯霞在一次选少先队队委的会上，发现大家对一位学生的掌声不像以前那么热烈了。从这一细小的变化中，斯霞老师发现了这位学生由于多次当选“三好”学生并获得全国普通话比赛第一名而产生了骄傲的情绪，就及时对这位学生进行了教育，帮助她改正了在萌芽状态中的缺点。

思维能力是认识能力的核心要素，是决定一个人的理解能力的关键。教师要做到准确、深入地了解学生，就必须具有高水平的思维能力。在这方面比较重要的思维品质主要是思维的深刻性和辩证性，深刻性能使教师透过现象抓住本质，辩证性能使教师看到学生优点中的不足和缺点中的长处，从而对学生作出更符合实际的评价与判断。这是使教师能够做到全面、准确地了解和理解学生的重要基础。比如一位优秀班主任在帮助一个因打架成瘾而经常挨批评的

后进生时，事先调查了他各方面的情况，第一次同他谈话就指出了他的一大优点：体育好，然后又指出了他的一些不足，这一从未有过的表扬和诚恳的批评使这个学生先是感到意外、震惊，后又感到温暖、亲切，转变的突破口由此被打开。这位教师教育上的成功显然得益于他思维品质上的深刻性和辩证性。

2. 人际沟通能力

教师的基本工作方式就是通过人际沟通来开展教育、教学活动。因此，教师的人际沟通能力就是一种直接影响教育、教学效果的基本能力。人际沟通能力包括语言表达能力和运用非语言沟通手段的能力。语言表达能力是指正确运用语言词汇传递信息的能力，语言在知识信息传递过程中起着决定性的作用。教师要想提高自己的语言表达能力，就要努力做到以下几点：第一要科学、准确；第二要简洁、明了；第三要生动形象；第四要善于启发。总之，教师的语言一定要做到言之有物、言之有理、言之有据，同时又要做到清楚明白、连贯流畅、简明扼要、深入浅出。在使用语言的同时，还要善于运用语音、语调、语气等副语言来增强表达的效果。做到快慢适当、高低适宜、抑扬顿挫、轻重缓急恰到好处。这样的语言表达就有了明显的美学价值。

非语言沟通通常是借助手势、体态、表情等非语言沟通方式来进行的。据国外专家研究，在人际沟通尤其是情绪、情感信息的传递中，非语言沟通方式所起的作用要远远超过语言本身的作用。美国传播学家梅拉比安曾提出一个公式：信息的表达=7%的语调+38%的声音+55%表情。[\(15\)](#)这说明说话时的声调和表情在信息传递中起着决定性的作用。根据这原理，教师在教育、教学过程中，应尽可能利用自己说话时的语气、语调、面部表情和体态语言来传递关注、关爱、理解和信任等积极的信息，从而增进教育的效果。例如一位全国先进工作者王惠芹老师的学生在写给她的信中说：“我以前是个上课不专心的学生，但是自从您当了我们的班主任，特别是您上数学课时，情况就不同了。您那眼光每堂课都要在我身上扫过好几次，说真的，这种目光是我从未遇到过的，仿佛是带着一种母亲的慈爱，又仿佛是表露着一个老师和学生之间最大的默契……王老

师，面对您这种厚爱，我怎能不专心听讲？”

3. 教育诊断与指导能力

教育诊断是运用教育诊断和心理诊断的技术与方法对学生的发展状况及存在的问题进行分析、评价，并找出解决问题方案的过程，教师只有具备这一能力，才能有效地帮助那些在学习、生活、交往、发展方面遇到困难的学生排除干扰、克服困难、解决问题，使他们在成长的道路上获得新的发展。教师要做到这一点，必须具备各种相关的知识，掌握基本的技术。比如教育诊断与评价的理论与方法、心理测量的原理与方法、心理辅导与咨询的理论与方法等。

4. 获取新信息的能力

当今的社会早已进入了信息时代，科学技术的发展一日千里，知识爆炸促进了学习化社会的到来。在这种情况下，要想靠在学校里学的那点东西吃一辈子已是根本不可能的了。再加上我们正处在改革开放的新时代，整个社会都处在迅速变化的过程中，人们观念的更新周期已由过去以数年为单位变成了以数月为单位。新事物、新名词、新观念层出不穷，周围的一切都在变：社会在变、家长在变、学生也在变。教育要能够跟上社会迅猛发展的步伐，适应不断变化的环境，教师就必须不断学习，不断提高，要用最新的知识来充实自己的头脑，要用最新的观念来指导自己的行动。这就要求教师一定要有较强的进取意识和创新精神，要不断研究新问题，适应新情况。如果哪一位教师至今还在用 50 年代的观念、60 年代的方法去理解和教育学生，只知道一味抱怨现在的学生太难管、不好教，那他就不可能成为一个称职的现代化教师。

(四)良好的性格特征

在教师应具备的良好性格特征中，最重要的有以下几项：

1. 崇尚正义，坚持真理的坚定信念

这是对教师性格中理智特征的要求。教师作为社会文化的传递者和塑造学生完美人格的工程师，必须要有较强的正义感、理智和维护真理的坚定信念。这是因为，教师在课堂上传授给学生的不仅

是知识，更重要的是探索真理、讲究科学、维护正义的精神。因此，教师在讲台上一定要有鲜明的科学态度和维护真理的坚定立场。在这方面，马寅初先生给我们树立了光辉的榜样。

2. 积极热情、乐观稳定的情绪状态

教师的情绪状态是一种重要的教育因素，这是教师职业的一个显著特点。教师的情绪应该保持一种积极热情、乐观稳定的状态，这就需要教师具有积极乐观的人生态度、开朗豁达的良好性格、对己对人的宽容精神。当然，作为一个普通人，教师也会有自己的喜、怒、哀、乐，也会有生气、发怒的时候，关键是要让学生明白老师为什么会这样。正如苏霍姆林斯基所说：“真正的教育者是一种情绪丰富的人，他同样强烈地感受着喜悦、忧愁、激动和愤怒。问题在于，要让儿童感到教师的这些人之常情当中，包含着正直、有道理。”教师与其他人不同的一个地方就是，教师的情绪会对学生造成直接的影响，因此，教师在表达自己的消极情绪时必须考虑到对学生的影响。

3. 坚忍不拔的毅力和持之以恒的坚持性

教师的工作中充满了矛盾和挫折，这是由教育对象和教育环境的复杂性决定的。因此，教师必须具备良好的意志品质，才能适应这一要求。比如有些教师在转化后进生时，常常要反反复复地做工作，要看到他们的差距，更要看到他们的被掩盖的积极因素，要能容忍他们的反复，给他们充分的时间。在这过程中，教师不仅要有热心和爱心，还要能表现出极大的耐心和恒心，才可能取得最后的成功。

(五)正确的角色认知与角色期待

角色认知是指对某一角色规范的了解与认识，角色期待指人们在角色认知的基础上所形成的对某一角色的期望和要求，通常包括外部期待和内部期待两种。我们这里所说的主要是教师的自我期待。自我期待是指教师基于对教师角色的正确理解而形成的一种理想化的自我形象和自我期望，正确的自我期待是教师自我完善的目标和动力，自我期待的水平越高，教师发展的水平也就越高。比如

一位立志要做一个教育家的教师，就会要求自己掌握系统的教育理论，深入开展教育科研活动，认真总结实践经验，不断实现感性到理性的升华。通过一个阶段的努力，他就能在教育理论水平和实践能力上达到一个新的高度。

教师的角色期待是规范教师行为的尺度，是指引教师教育实践航程的灯塔，只有先有正确的角色期待，才能有正确的教育行为。为了帮助广大教师确立正确的角色期待，不妨来看看中小學生喜爱的都是什么样的老师：

1. 中学生喜爱的教师：

知识渊博，有学问；
教学效果好，语言生动、方法灵活、引人入胜；
待人和蔼可亲，容易接近；
对工作认真负责，对同学严格要求；
关心尊重同学，富有同情心；
处理问题实事求是，公正合理；
说到做到，言而有信；
有自我批评精神；
善于发现同学的长处，经常给人以鼓励；
举止文明大方，有风度。

2. 小学生喜爱的教师：

像妈妈一样关心、爱护学生的老师；
态度亲切、温和，不爱发脾气的老师；
办事公平，不偏爱哪个学生的老师；
严于律己，以身作则的老师；
知识渊博，什么都懂的老师；
会讲故事，爱跟学生一起玩儿的老师；
说话算数，不出尔反尔的老师；
不随意拖堂，用主课代替副课的老师；
谦虚好学，实事求是的老师；
不爱向家长告状的老师。

各位老师在了解了学生心目中理想教师的形象之后，可以对照

一下，看看自己是不是一个让学生喜爱的老师。

三、教师的心理健康与心理健康教育

教师的心理健康状况是教师整体心理功能的集中反映，也是影响心理健康教育效果的关键因素。下面，仅从教师心理健康的现状及其对学生心理健康的影响两方面作一些分析。

(一)教师心理健康的现状

中小学教师心理健康状况总的说来是比较好的，有资料表明，中小学教师整体的心理健康水平要高于全国平均水平。如贾林祥等用心理卫生自评量表(SCL-90)在陕西省铜市调查了 358 位中小学教师，结果是在 10 项指标上的平均分全部低于全国平均水平，说明中小学教师的心理健康水平高于全国平均水平。[\(16\)](#)这同教师队伍的整体文化素养和道德修养水平较高有很大关系。尤其是文革前大学或中学毕业以及经历过上山下乡运动的中老年教师，他们经历过历次政治运动和广阔天地的磨难与锤炼，其意志品质的坚毅和心理承受能力的坚强，是年轻教师所不及的。

但也有一些资料表明教师的心理健康水平略低于全国平均水平。比如 1997 年，上海中小学教师心理健康研究课题组公布了一份题为《小学教师心理健康问题不容忽视》的报告。报告中提出，上海市小学教师心理健康教育问题的检出率高达 48%，其中 12%有明显症状，2%程度较为严重。[\(17\)](#)报告认为，小学教师工作负担相对较重，平均每周课时达到 15.31 节，其中有 46%的人周课时超过 18 节，他们每天平均在校工作时间为 8.93 小时，在家备课时间平均为 1.63 小时。这样的工作负荷可能是导致教师情绪不稳定的原因之一。

这种结论上的差异可能与样本差异有关，也可能与地区差异有关。但不管怎样，教师本身的心理健康问题始终是妨碍学生身心健康发展的一个重要因素。

当前，由于多年来社会选才机制中的逆向淘汰现象和教师社会

地位的偏低状态，使得教师队伍的整体素质出现了明显的滑坡，这是导致部分教师在心理健康水平方面表现出一些突出问题的原因之一。教师中存在的心理健康问题，主要表现在以下几方面：

1. 职业适应性差

表现为对所从事的工作不喜欢，缺少职业自豪感，甚至根本就看不起教师职业，并为此而经常感到心理不平衡；性格上过分内倾，不愿意同学生打交道，在与学生的接触中缺乏积极体验；工作中自我效能感较差，自信心不足，不能形成坚定的教育信念；缺乏进取心和责任感，没有明确的发展目标，缺乏长远打算，得过且过。

2. 因各种认知偏差而造成的态度偏差

表现在以下几方面：

第一是知觉误差，主要表现为主观武断、偏听偏信等。如一次上课时李涛几次小声跟张勇说话，张勇都没理他，最后张勇急了，冲他说：“你下课再说行不行？”正好这时刘老师回过头来，一眼看到张勇在说话，也不听张勇的解释，就把他严厉地批评了一顿。

第二是理解误差，主要表现为误解。如班长肖丽在班委会改选之前向班主任提出辞职，原因是她父亲觉得她从小学到中学一直当班长，容易养成能上不能下和优越感过强的毛病，因此建议她考虑这次不再担任班长职务，肖丽经过考虑觉得父亲的话有一定道理，于是决定退出这次改选。对肖丽的辞职，班主任很不理解，对她所说的理由也根本不能接受，反而认为她太自私：眼看快毕业了，就知道自己埋头念书，不愿意再为大家服务了。

第三是社会认知偏差，主要表现为首因效应、近因效应、晕轮效应和刻板印象等，许多成见、偏见都与此有关。如学习委员高鹏和留级生赵凯同时迟到了，老师对他们的态度却截然不同，对高鹏只是轻描淡写地说了一句：“一定是昨天睡得太晚了，下次注意点儿，先回去吧。”对赵凯则横眉怒目：“怎么又是你？还想不想上学了！要不想上趁早说个痛快话，就别受这个洋罪了。”

3. 情绪不稳定，自制力差

主要表现为性情急躁，反应过敏，容易冲动，不善控制等。如

小学三年级的唐英是个胆子较小、十分腼腆的小女孩，一天上数学课时，郭老师提问，一连叫了三个人都没回答上来，郭老师的火气已经要按捺不住了，第四个叫了唐英，仍然没能完整地答上来，只见郭老师怒目圆睁，用手使劲掐着唐英的脸蛋吼道：“你们一个个都是怎么听课的！这么简单的问题都答不好，脑子都叫狗吃啦！真是笨蛋……”吓得唐英直哆嗦，哭都不敢哭。

4. 人格缺陷与人际关系紧张

表现为与周围的人经常发生矛盾冲突，对领导不能理解支持、密切配合，对同事不能和睦相处、协作共事，对学生不能关心爱护、尊重理解，经常表现出惟我独尊、自我中心、主观、偏狭、多疑、懦弱等等不良性格。

此外，还有少数教师有各种神经症的表现，如焦虑症、抑郁症、强迫症、疑病症和更年期综合症等症状。这些症状的存在，都会对教师的心理与行为产生不良影响，从而间接地对学生产生一定的消极影响。

(二)教师心理健康对学生心理健康的影响

教育部 1999 年第 13 号文件中提到：“搞好师资队伍的建设，提高广大教师的心理健康水平，是保障心理健康教育正常、健康开展的重要条件。”这既是理性思考的结果，也是对以往经验的总结。当前教育实践中的大量事例说明，教师的心理健康与学生的心理健康之间存在着十分密切的关联，在许多情况下，教师的心理健康水平会直接决定学生的心理健康水平。

具体表现有以下几方面：

1. 教师不健康的心态可能直接导致学生的心理障碍

教师不健康的心态，尤其是喜怒无常的情绪状态和暴躁乖戾的性格，常常会成为造成学生心理障碍的直接原因。请看下面这个事例：

小娜是一个小学三年级的女孩子，性格内向，胆子较小。在班里担任算术课代表，一向做事认真负责，学习也很好。一天下午自习课上，小娜收齐了作业后高高兴兴地来交给教算术的王老师。当

她把一大摞作业放到王老师的书桌上后，不知为什么，王老师把作业本一下子全都扔到了地上，把小娜吓了一跳，赶紧蹲在地上把作业一本一本地拣起来，重新放到老师的桌上，没想到，第二次又被老师扔到了地上。当时，小娜被吓得不知所措，浑身哆嗦。回家后，当天夜里就做噩梦、说胡话，第二天说什么也不敢再到学校去了。经医院诊断，她患了学校恐惧症。事后了解，这位老师只是因为被领导批评了几句，心里憋了一肚子气，小娜就成了她的出气筒。

类似王老师这样的教师在现实中并不是个别的。仅从我们接待前来咨询的学生及其家长们所反映的情况看，相当一部分学生的心理问题或心理障碍都与教师不得当的教育方式有关。实际上，有些学生的某些心理问题与心理障碍就是教师不健康心态影响的产物。上例中的小娜所患的学校恐惧症就是王老师随便发泄不良情绪所造成的。据有关方面统计，90%的学校恐惧症是由于教师的非正常教学行为引起的。由于一些教师在同学生交往中表现得过于情绪化，对学生的态度与评价倾向很容易受自己情绪的影响，缺乏应有的自制力。这种消极的和不稳定的情绪带给学生的不仅是一时的伤害，有时很可能会影响他们长期的甚至是一生的发展。国外一些发达国家对教师的心理健康都给予了高度的重视，对那些情绪经常失控的教师也有严厉的行政制裁措施。比如美国全国教育联合会在一份《各级学校的健康问题报告》里专门指出：“由于情绪不稳定的教师对于儿童的决定性影响，就不应该让他们留在学校里面。一个有不能自制的脾气、严重的忧郁、极度的偏见、凶恶不能容人，讽刺刻毒或习惯性谩骂的教师，其对于儿童心理健康的威胁，犹如肺结核或其他危险传染病对儿童身体健康的威胁一样严重。”

2. 教师不健康的心态会影响正常的师生关系

师生关系是影响学生心理状态的一个重要因素。如果讲道理，恐怕每个老师都会说学生和老师应该是平等的合作关系，但在实际上，并不是全部老师都能够让学生产生这种感受的。在一项关于初中师生关系的调查中，让学生按照“老师与学生的关系好比是----与----的关系”的句式来自由填写，结果有 34.7% 的学生感受是消

极的，他们许多人的答案中把师生关系比做猫与老鼠、统治者与被统治者、警察与小偷、老虎和兔子、法官与罪犯、暴君与复仇者、监狱长和囚犯、留作业的工具和作业的工具、棍子和懒驴等。(18)这一数字使我们想到，在另一项调查中所反映出来的有近半数学生对部分老师感到害怕的比例，足以说明我们一些老师在师生关系上存在的问题。经常听到一些老教师给年轻教师传授经验：“对学生不能太客气了，一开头就得把他们镇唬住，不然他们登鼻子上脸。”有的教师以能让学生害怕为荣，以能把学生管老实了为能。为了达到这一目的，有时甚至不择手段，什么训斥、责骂、讽刺、挖苦、罚站、罚值日、打耳光、打脖溜、拧耳朵、掐嘴巴，直至拳打脚踢，各种体罚、变相体罚的方法五花八门、层出不穷，严重的因此使学生致残或致死。最近，中央电视台报道了两件事，一是某地一个小学教师强令全班学生用教棒打本班一个同学达 40 多分钟的事例，造成该生双腿大面积皮下淤血；另一件是新疆一个小学教师当着全班同学的面硬要扒下一个女孩子的裤子，致使该女孩受到极大刺激，表示死也不去上学了。看了这些报道，人们不仅要问：这些教师都怎么了？她们这样做的时候在想些什么？她们是出于什么样的心态才会做出这些事来？她们的行为很难让人相信她们的心理是健康的。

这些触目惊心的事件由于程度严重而被曝了光，但是，尚未曝光的体罚事件绝不是一件两件。在这些事件的背后值得认真思考的是：教师队伍的整体素质怎样才能得到提高，怎样才能保证此类事件今后不再发生。

3. 教师不健康的心态会影响学生的学习态度和生活态度

个别教师不健康的心态有时会影响学生对学习的态度。请看下面这个事例：

“逃课事件”

某校高二一次英语课上竟然发生了 28 名学生一起逃课的“事件”。这究竟是怎么回事？后经了解，才知道这个“事件”主要是同任课教师杨老师有关。杨老师是个 30 多岁的女教师，师大外语系毕业，在别的学校工作过几年，刚调到这所重点校时间不长。据学

生反映，杨老师课教得不错，但就是对学生太厉害，只要回答不上来她提出的问题，她就会大发雷霆，用非常尖刻的语言批评学生。一次说一个英语成绩比较差的同学：“你这脑子怎么长的，当初你爸你妈计划生育时怎么没把你给计划了呢！”说得这个同学很长时间抬不起头来。由于杨老师太厉害，同学们上她的课都特别紧张，为了避免挨训，许多人采取只准备要提问的问题、提前借别班试卷、考试作弊、偷改成绩等办法来应付老师。可一旦被发现，杨老师的批评更严厉，到后来，连规规矩矩考高分的同学也跟着倒霉了，因为杨老师怀疑这些高分也是假的。有一次叫了十几个同学到办公室去“审查”，弄得好几个同学当场跟她发生了冲突。就这样，同学们跟杨老师的关系越来越僵，矛盾也越来越深，后来，同学们就开始逃课了。开始时 3 个、5 个，一直发展到最近这次 28 个人一起逃课。

显然，这些学生对英语课的态度同教师的心态和处理问题的方式有直接关系。那么，杨老师为什么会对学生如此严厉呢？后来经多方调查才了解到，杨老师出生在农村，上中学时为了今后能留在城市学习非常刻苦，但高考时仅因 2 分之差没有考上理想中的外语学院，不得已违心地上了师大的外语系，毕业后当了中学教师总感到很不情愿。她多次在课堂上明确表示过自己根本就不喜欢教师工作，觉得每天跟学生打交道没有发展前途。加上她在刚工作不久时曾因一件小事与学生发生过一次争执，从那以后，她就形成了一种很强的意识：“城里人都很坏，看不起农村人。”发誓今后对学生要狠，决不能让学生欺负自己。看起来，这种对职业的反感、认识上的偏差和性格上的偏执，是造成杨老师这种表现的主要原因。

应该指出，有些教师虽然在心理健康方面没有明显问题，但由于观念上的偏差导致对学习成绩不同的学生态度有很大差别，有时可以差到一个天上一个地下：好学生一般都是班里的干部，差学生很少有这种机会；好学生能经常看到老师的笑脸，差学生经常看到的是老师的冷脸；好学生能经常得到老师的鼓励，差学生则经常受到老师的训斥；好学生犯了错误常常能得到老师的谅解，差学生不犯错误还经常会为别人背上黑锅……这种感情上的马太效应给学生的

健康发展造成了许多不应有的消极影响，在占学生总数 20%左右的学习困难学生中，有相当一部分人的成绩不良是同教师消极的态度有关的。显然，造成这种现象的原因主要来自教师错误的观念。

综上所述，可以说明，教师的心理健康程度是影响心理健康教育效果的一个关键因素。因此，采取各种有效措施，维护和提高教师的心理健康水平，是开展心理健康教育的一项最重要的任务。

分析与思考

1. 结合自己的体会谈谈对教师扮演的多重社会角色应如何理解，对照自己的实际情况找一找自己距离理想要求还有哪些差距，进一步明确努力方向。

2. 结合实际谈谈对教师心理健康意义与作用的认识，要能结合自己或身边的实际，整理出一份个案，反映教师心理不健康所导致的消极后果。

3. 试分析下面事例中教师的角色定位：

在许多亲人和老师的眼睛里，小黄是一个不可救药的浪子。他原来在市区一所学校寄读，远离父母，失去了家庭的管教，被坏人引诱，陷入胡作非为的泥潭。他无心学习，破坏学校纪律，而且在外面盗窃。他母亲心急如焚，把他转到这所小学，请求到丁老师的班里就读。这样的学生能收吗？学校里议论纷纷，意见不一。最后丁老师决定，冒点风险也要把他收下，如果能转变过来，将来还是个有用之才。

要使浪子回头，必须选好着力的支点。丁老师对小黄的过去作了全面的考察，在调查分析中，丁老师发现，他经常跳到江里到船上偷东西，而且常把偷来的东西分给一些有困难的孩子，从这里可以看出他还有勇敢和善良的一面。经过一番分析、研究，丁老师心里充满了信心。

一天放学后，丁老师把小黄带到家中，搬出一大堆连环画让他阅读。小黄漫不经心地翻看着，忽然眼睛一亮，原来他发现了一本《聂耳的故事》，接着就习惯性地把手藏进了裤袋里。丁老师看在眼里，不动声色地说：“这本书老师送给你了，你带回家去看吧。”小黄顿觉耳根一热，不好意思地转过身来。这时，小黄的眼睛突然

盯住了墙上的一把二胡，不错眼珠地看了好半天。丁老师随即说道：“你喜欢二胡？会拉吗？”话还没说完，小黄已经跳到了桌子上，只听“啪”的一声，桌面上的玻璃板被踩得粉碎。小黄害怕起来，双唇嚅嚅着，不知如何是好。丁老师连忙安慰他：“不要紧，不要紧，快看看划破了脚没有？”小黄感动得眼里充满了热泪。

丁老师从他对一本书和一把二胡的倾心中，找到了施教的支点。此后，他倍加爱惜小黄爱音乐、想成为音乐家的兴趣和愿望，给他创造出许多发展自我的机会，从而培养他做一个好学生的自信心，启发他树立为人民贡献才智的高尚理想。经过长时间的艰苦工作，小黄终于告别了昨天，在六年级时被评为三好学生，毕业前成为学校的优秀中队长。后来，他考进了华南歌舞团，转而成为一名电影工作者。至今，他仍然念念不忘自己的恩师丁老师。

分析与思考：

1. 在上例中丁老师都扮演了哪些角色？
2. 丁老师所扮演的这些角色是否成功？原因何在？

[注释]

(10) 《教育心理学》，第 89 页，J.M 索里、C.W 吉尔福德著

(11) 《儿童教育讲座》，马卡连柯著，人民教育出版社，1955 年版，第 17 页

(12) 《给教师的信》，苏霍姆林斯基著

(13) 《人民教育》，1983 年 12 期，第 44 页

(14) 《苏霍姆林斯基论教育工作》，毕淑芝等，《外国教育动态》1981 年第 4 期

(15) 《学校心理教育》，陈家麟，教育科学出版社，1995 年版第 296 页

(16) 《中小学教师心理健康的调查研究》，贾林祥，《上海教育科研》1999 年第 6 期

(17) 《教育文摘周报》，1997.9.3，第 6 期

(18) 《走向成熟》，孟音群主编，教育科学出版社，1993 年版，第 218 页

第三章 教师的压力与挫折

“苦难对于一个天才是一块垫脚石……对于能干的人是一笔财富，对于弱者却是一个万丈深渊。”

——巴尔扎克

表面上看，心理压力与心理挫折是导致人们心理失衡从而影响身心健康的一个重要原因，但从心理学的角度看，导致心理失衡的主要原因不在外部而在内部。在现实生活中，压力与挫折对任何人几乎都是不可避免的，但是，如何面对压力与挫折不同人却可以有不同的选择。一个心理健康的人，不是没有任何挫折与失败的人，而是能够正确对待挫折、战胜挫折，最后走向成功的人。作为一个现代人，必须学会应对压力与挫折的正确方法，不断提高自己承受压力和耐受挫折的能力，培养自己勇敢顽强、开朗豁达的良好性格特征和坚忍不拔、不屈不挠的良好意志品质，这样才能在取得工作成就的同时保持身心的健康。学习本章时应尽可能做到紧密联系本人的实际，结合自己的真实感受进行应对方式合理性的分析，这样才能真正有所收获。

一、压力与应激

(一)压力与应激的含义

1.压力

不论是在工作中还是在生活中，每个人都可能会遇到一些让自己感到非常紧张、焦虑、为难、恐惧的事情。比如，当你接过一个几任班主任都没有带好的乱班而领导又对你抱有厚望的时候，你会因受到信任而有几分兴奋，同时又会因任务难度很大而感到心里没底甚至有点忐忑不安；当你面对日益激烈的竞争环境，拼命努力想保住自己经过多年奋斗才取得的地位与荣誉时，你会感到有几分担忧又有几分忧虑，如不尽全力去拼搏，就会如逆水行舟一般不进则退；当你面对父母卧床不起、孩子患了重病、医药费已压了几千元

还没报销、四处求助又难以启齿时，你会感到忧虑、焦躁，同时又有几分羞涩与难堪；当你得知与你同龄、同届的同学都已评上了高级教师，而你这一次评职称因名额有限，按年头排还轮不到你时，你会感到愤愤不平，压力很大；当你看到那些学识、能力远不如你的人不知用什么手段赚了大把大把的钞票，住上了小洋楼，开上了进口车，而你还住着两间简陋的平房，骑着破旧的自行车上下班，为孩子上学的费用不够而发愁的时候，你会十分感慨和不平衡……在上述这些情况下所引起的各种不良的心理感受，就是所谓的心理压力和挫折感受。在心理学里使用“压力”这个词，是表示一种使人感到紧张、焦虑并产生应激反应的那种心理状态和那些引起上述感受的事件。换句话说，因外部环境的影响而导致的那种紧张、焦虑感以及在此基础上所产生的应激反应状态就是通常所说的心理压力。

2. 应激

一般情况下，人们在感到有心理压力时，都会引起一些与平时不同的身心反应。比如在感到紧张、焦虑的同时，还会出现心跳加快、血压升高、反应速度加快、活动效率提高等表现，这就是所谓的“应激反应”。应激反应的产生是一种典型的心理—生理现象。首先是由于紧张情绪的出现，使得大脑中的情绪中枢处于兴奋状态，随即向内分泌系统发出指令，使肾上腺分泌出大量肾上腺素，刺激血压升高、心跳加快，同时使肝脏分泌出大量糖供给血液，给大脑和肌肉输送更多的能量，从而使人的反应更加机敏，更有力量。由于在应激状态下人能够在很短的时间内充分调动自身的全部潜能，所以常常会表现出一种超乎寻常的力量。传说汉代名将李广一次夜巡，在朦胧的夜色中将一块顽石误认作是一只猛虎，一箭射去，箭镞尽没石中，转天看清是一块石头后，再射均不能尽入。这就是典型的应激反应的表现。成语中所说的“情急生智”、“狗急跳墙”等现象都是对应激反应的一种描述。

(二) 压力与应激对健康的影响

最近报纸刊登了一则消息：土耳其地震时，一位妇女为了保护自

己的孩子，硬是用身体顶住了一面 1 吨多重的水泥墙，而且坚持了许多天，一直到被人发现才昏迷过去。这说明在应激反应中，人们确实能有一些超常的表现，但这都只是一种短暂的辉煌，不可能持续很长时间。因为这种超常的表现实际上是大量动用了人体的储备能量的结果，而这种储备能量的消耗是很难补充的。每次动用储备能量都是对身心潜能的极大消耗，经常动用潜在能量，会降低人对应激源的抵抗能力，加速人的衰老过程。如果在应激过程中出现了整合功能减弱，适应水平下降，甚至发展到心理崩溃的程度，这就是所谓的代偿失调现象。

有些心理学家专门研究过应激状态的发展过程，提出极度应激状态下出现的代偿失调过程通常可以分为三个阶段。

1. 警报和动员阶段

在接受外部压力或挫折等信号后，出现警觉反应并动员体内的能量资源，增加紧张度，提高敏感性，调动自我调控的潜力，同时采取各种应对方式来应付应激事件。在这一阶段，如果应激源过强或持续时间过长，便会出现一些适应不良的现象，如过度紧张、焦虑，呼吸不畅，肠胃不适，活动效率降低等。

2. 抵抗阶段

如果应激状态继续保持，个体的应对方式收到了一定效果，可以暂时抵御应激源的消极影响，保护自己不至出现明显的失调、失衡或崩溃，这就进入了抵抗阶段。但如果应激源过强或应对方式效果不理想，个体也可能因长期处于高度紧张状态而出现某些心理障碍或异常表现，导致适应水平下降，固守某些无效的防御方式，无法作出更为有效的自我调节。

3. 衰竭阶段

面对持续的极强应激和各种应对方式的不断失败，个体便会因身心能量的大量损耗而出现全面的功能减弱，适应机制崩溃，意识混乱，行为上可能出现严重的失控，态度上表现出极度的冷漠，最终可能导致死亡。前面提到过的用猴子作的电击实验充分说明了，过大的压力和持续的应激状态会对机体的健康造成极大的伤害，甚至导致死亡。

(三)心理压力的来源

1.对压力来源的有关研究

心理压力的存在在个体发展过程中几乎是一种不可避免的普遍现象。从其本质上看,心理压力的产生是内外环境不协调的结果或表现,是外部要求或期望水平超过现有能力时的一种心理感受。在很多情况下,这种压力可以成为个体发展的动力。但是,在压力过大或个体适应能力偏低时,压力也会成为导致心理障碍或疾病的原因。为此,我们应该了解造成心理压力的原因都有哪些。

国外许多学者对此问题作过专门的研究,目前有代表性的观点有三种:

第一种是格拉斯通的观点。他在 1978 年出版的专著《测验你自己的心理健康:自我评价工作手册》一书中提出,人们的心理压力主要来自生活中的 9 种重大变化:包括 更换学校或就任新职, 恋爱或失恋、结婚或离婚, 身体不适或生病, 怀孕生子、初做父母, 更换工作或失业, 进入青春期, 进入更年期, 亲友死亡, 步入老年。

第二种是雷瑟斯和奈维德的观点。他们在 1983 年出版的专著《适应和成长:生活的挑战》一书中提出,现代人的心理压力主要来自以下 6 个方面: 日常生活规律的改变, 身体病痛或不舒服, 抑郁或焦虑, 遭受挫折, 矛盾和冲突, A 型行为。

第三种是卡普兰和斯坦的观点,他们在 1984 年出版的专著《适应心理学》一书中提出,心理压力的来源除了生活的变化之外,还应包括家庭、工作与环境状况之间的关系以及所从事的工作的性质等。能够造成心理压力的情境,除了挫折与冲突外,还应包括被剥夺感、拥挤和压迫感等。

从上述几种研究成果看,心理压力的来源大致可以分为外部和内部两类。

外部压力主要来自工作环境、生活条件的突然变化,人际交往中的矛盾冲突和各种意外打击与挫折等。比如,退休、离职、失业、下岗,做生意赔钱,亲友生病,亲人故去,经济拮据,生活困难和遭遇地震、车祸、火灾、失窃等天灾人祸,违法乱纪被拘捕判

刑，受到领导不公正的对待，从事不喜欢的工作，工作上付出很多但成绩很少或付出与回报不成比例，在竞争中处于不利地位，受到别人侮辱、自尊心受到伤害等等。

内部压力主要来自过高的自我期待、过强的心理冲突和不够健康的心理状态等。如给自己定了不切实际的理想目标，过强的责任感、进取心，追求完美的理想主义倾向，因教师职业社会地位与经济地位的不一致而导致的认知冲突与动机冲突，因人格缺陷或自我调节能力偏低而导致的焦虑倾向、抑郁倾向等。

2. 对压力的测量

为了准确地反映各种事件带给人们的心理压力的强度差异，美国学者霍尔姆斯和雷赫于 1967 年编制了一个著名的“生活事件量表”，该量表收集了 43 种可能给人们带来心理压力的生活变故或挫折情境，并根据这些事件给人们造成的伤害程度赋予了不同的分值，最低的 11 分，最高的 100 分。如丧偶、离婚、夫妻分居、坐牢、直系亲属死亡、受伤或生病、失业、退休、家庭成员生病、性生活不协调、调整工作、经济地位的改变、亲友去世、改变工作行业、一般家庭纠纷、儿女离家、触犯刑法等。但在使用中人们发现，由于人们生活经历、价值观念的不同，同样的事件对不同人的影响作用是不同的。于是，心理学家们又研究设计了“生活体验量表”。该量表较好地反映了不同人对各种事件的不同感受，对精确分析生活事件对人们的影响程度具有重要的作用。现将其主要内容介绍如下：

对以下量表得分进行统计时，可将消极分、积极分和两部分的绝对值分别加和，如果成人的积极分、消极分超过 8，总分超过 16，学生的积极分和消极分超过 6，总分超过 12，说明心理压力较大。

生活体验量表

所经历事件	发生时间		对你的影响						
	1~6 个月	7~12 个月	非常 消极	很消 极	有些 消极	没有 影响	有些 积极	很积 极	非常 积极
			-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
配偶去世									
亲人死亡									
失去朋友									
违犯法规									
工作变化									
亲人生病									
有法律纠纷									
失去工作									
自己患病或受伤									
离婚									
退休									
儿女离家									
工作不顺心									
与领导关系不和									
与同事关系不和									
职称评定未通过									
经济拮据 生活困难									

所经历事件	发生时间		对你的影响						
	1~6 个月	7~12 个月	非常 消极	很消 极	有些 消极	没有 影响	有些 积极	很积 极	非常 积极
			-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
夫妻不和									
亲子关系紧张									
被拘留或关押									
在校学生 附加项目:									
未能升入 理想学校									
与老师关系紧张									
考试不及格或 成绩不理想									
家庭破损									
亲子关系紧张									
与异性交 往有困难									
失去朋友									
与同学关系不利									
被别人欺负									
在班集体 中没有地位									

二、挫折与适应

(一)人真能万事如意吗？

1. 什么是挫折

“心想事成”、“万事如意”，是我们平时对别人经常说的一句拜年话。作为一种良好的祝愿，平时这样说说倒也无妨，但是如果真的想要实现这一心愿，那就只能是一个美丽的幻想，因为在实际生活中谁也不可能真的万事如意。在现实生活中，人们经常会遇到各种不顺心、不如意的事情。比如想考大学差几分没考上，找的工作又脏又累待遇又差……在生活中这些事被叫做倒霉事儿、堵心事儿。一个人一辈子多多少少总会遇上几件倒霉事儿，只不过“倒霉”的程度可能有所不同而已。正如古人所言：人生不如意事，十之八九。每个人的生活环境与成长过程都会受到主客观多方面条件的限制，“一帆风顺”、“十全十美”的事几乎是不可能的。从一个人成长发展的外部环境看，理想的条件是相对的，不理想则是绝对的；从内外环境的相互关系看，和谐是相对的，不和谐是绝对的；从个体发展的内部规律看，心理平衡是相对的，不平衡是绝对的；从导致不平衡的原因看，需要的满足是相对的，不满足则是绝对的。一方面，外部环境在不断地发展变化，另一方面，人的需要本身也在不断地发展变化，因此，可以说，人的需要不可能百分之百地得到满足，每个人都会有一些需要是不能满足的。在心理学里这种因为各种干扰和影响而使得目标不能实现、需要不能得到满足的情境叫做挫折情境，人们遭受挫折后所产生的消极的情绪体验叫做挫折感，也叫心理挫折。心理挫折是需求不遂的结果，是导致心理压力、引起消极情绪体验的重要原因之一。

2. 挫折是好事还是坏事

挫折对人来说是好事还是坏事？对这个问题必须用辩证的观点来解释。

从主观上看，挫折带给人们的心理感受大都是一些消极的、不愉快的体验。一些重大的挫折常会使人感到极大的痛苦，产生许多

的烦恼，使人烦躁不安、苦闷异常、痛不欲生，因此人们都认为挫折是一件坏事，都以能够避免挫折为人生的最大愿望。

从客观上看，心理压力和心理挫折对一个人来说，既可能有消极的影响也可能有积极的作用。压力可以成为产生心理问题的原因，也可以成为奋发图强的动力；挫折可以使人感受到种种不愉快的体验，但也可以增强人对消极情绪的控制力，锻炼出顽强的毅力和坚韧、自制、能吃苦耐劳的良好素质，从而使人变得更加坚强。正如孟子所言：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行弗乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能也。”现代的许多著名学者也曾对此做过精辟的论述，如拜伦说：“逆境是到达真理的一条道路。”别林斯基说：“不幸是一个最好的大学。”培根说：“奇迹多是在厄运中出现的。”[\(19\)](#)从上述论述可以看出，挫折在人生道路上不仅是不可避免的，而且是使个性能够得到健全发展的一种必要条件。人的许多重要的心理品质，尤其是良好意志品质的形成与发展，是以适当的挫折经历为基础的。“一个人如果没有任何障碍，则将永远保持其满足和平庸的状态，既愚蠢又糊涂，像母牛一样怡然自得。”英国心理学家布朗的这段话说得十分形象。[\(20\)](#)近年来，有人针对我国家庭教育中普遍存在的过度保护和溺爱现象，提出当今孩子最缺乏的是“维生素 N”，即英文中的 NO，意思就是说现在的孩子们在家里有求必应，很少被拒绝，因而心理发展中存在许多缺陷，表现为忍受挫折的能力极差，心理十分脆弱。这一观点是有一定道理的。由此看来，我们对待挫折的态度不仅不应逃避，而且应该充分加以利用，使之成为完善自我的一种锻炼机会。

(二)导致挫折的原因

在现实生活中，可能导致心理挫折的因素很多，如果分一下类，大致上可以分为外部因素和内部因素两类。

1. 外部因素

外部因素主要是指那些妨碍人们满足合理需要的限制性条件或意外事变。一般可以包括生活条件、工作环境、人际关系、发展机

会等方面。

比如在生活和工作条件上，有些地方特别是老少边穷地区和山区的学校，老师的工作环境和物质条件还是相当差的。像电影《凤凰琴》里表现的那种山村小学在一些地方仍然存在。前些年报纸报道有不少老师收入微薄、住房拥挤，上有老、下有小，几个人挤用一张桌子，孩子先写作业，自己等孩子睡了以后再备课写教案。这样的问题近年来有了很大改善，但是在其他方面仍有不少问题需要继续解决，如医疗费问题、拖欠工资问题等。在这里值得特别提到的是我国的几百万乡村教师和民办教师队伍，他们长期拿着微薄薪金，在工作、生活条件极端艰苦的条件下，支撑了我国农村和山区的一大半教育事业。他们中有的人一生清贫，到退休时收入才顶他们学生的收入的四五分之一甚至十几分之一；有的人每月不过 100 多元的工资，还经常要拿出一部分替那些交不起学费的学生缴纳学费或书费；有的老师因为经济拮据、生活困难，平时小病不看，大病硬顶，直至过早地倒在了讲台上；有的老师因为本人有病或亲属有病，欠了几千元的债，使本来就很清贫的生活更加清苦；有些老师教了一辈子书，但是自己的孩子却因为家庭负担重而过早辍学……这样的困难条件如果长期不能解决，常会使这些老师心生一种“斯文不如扫地”的悲凉和酸楚。

在发展机会上，现在的人事管理制度和人才选拔机制对许多担任了教师的优秀人才都会构成一种限制，这种限制表现在许多方面，比如在进修、晋级、提职、评优等方面常会受到有关制度和领导人主观意志的限制。有的老师要通过进修提高学历，领导不同意，不给假；长工资本来是件好事，但是根据政策所规定的比例一筛选，就会惹出一大堆的意见，最后是没长工资的不高兴，长了工资的也不高兴；职称评聘对教师来说是最受重视的一件事了，知识分子一辈子图的就是个名声，但在实际的评聘过程中，一些优秀的年轻教师虽然成绩十分突出，却因受名额限制只能按年头、资历排队等候；在提职、评优等事情上，一些缺乏民主精神的单位决定提谁、评谁的主要的依据不是工作态度和成绩，而是领导的印象和态度，虽然群众拥护但因领导不欣赏而不能提职或评优的事例时有发生

生……我们可以用“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”这两句诗对教师职业的奉献精神进行歌颂，但是却不能只靠这种歌颂稳定教师队伍。许多跳槽改行的教师在下最后的决心时，他们的动机成分中除了要甩掉贫穷之外，谋求个人更好的发展常常是一个更重要的原因。

在人际关系上更是一人难称百人心，一个人不论多么克己奉公、委曲求全，也很难做到让所有的人都满意，与上级领导的关系、与同事的关系、与学生的关系、与家长的关系……不论哪一方面出现了问题，都可能成为引起教师心理挫折的原因。比如因一些小事使领导产生了成见，并因此而受到一些不公正的对待；与个别同事闹了一些意见，产生了隔阂，弄得心里十分别扭；班里有几个调皮捣蛋的学生，花费了很多心血但没有什么成效；碰上一个不讲道理的家长，因为孩子受了批评来找老师大闹一通，不但骂人还差点要打人……

此外，还有各种天灾人祸和意外事故，也可能成为导致挫折感的重要外因。如地震、洪涝、飓风、海啸等自然灾害，失火、失盗、被偷、被抢、被强奸、被拐卖等人为事变，疾病、车祸、触电、误伤等偶然事故等，都会给人带来精神上的重大打击，引起强烈的挫折感。

2. 内部因素

内部原因包括生理原因和心理原因两方面。生理原因主要是身体伤残和疾病的困扰，如失明、失聪、肢体残疾、身患绝症等情况，都可能使人的生活信心受到打击甚至丧失生活勇气。心理原因主要是各种心理冲突、心理失调和心理失衡现象的产生。心理冲突包括认知冲突、情感冲突、知情冲突和情意冲突等。比如位平时自我感觉良好的教师因教学评价的结果很差而面临被解聘的前景时，会产生激烈的心理冲突：是干脆放弃这份工作，还是尽可能保住这份工作；是找领导大闹一通，出出胸中这口恶气，还是认真总结教训，检讨自己的不足，痛下决心亡羊补牢、急起直追？选择前者可以图一时痛快，但也会招致无法挽回的严重后果；选择后者会使自尊心受到一些损伤，但还有一点转机值得争取。在还没拿定主意举

棋不定的过程中，会让人感到十分烦躁与痛苦。在此过程中，也会产生自我评价和自我形象方面的失衡与失调现象：原先的自我肯定与自我欣赏被新出现的自我怀疑和自我否定的念头所扰乱，原先的平静与稳定变成了纷乱和波动，在重新恢复平衡心态之前，各种消极体验都可能出现。

在影响挫折感受的诸因素中，人的主观因素起着重要的作用。其中最基本的是主体对目标的价值判断以及对挫折情境的理解。实际生活中，经常会有这样的事情：不同人对待同一件事可能表现出截然不同的态度，做出完全不同的反应。比如，上例中这位教师面对被解聘的前景产生了强烈的挫折感，而另一位教师则主动要求离职另谋高就去了。这种不同的态度与反应，完全取决于他们的理想、信念、价值观和人生观。在这一过程中可以看出，这位教师如果对自己的职业根本就不感兴趣，面对解聘就不会感到有什么压力，也不会产生明显的不平衡；反之，解聘引起了强烈的不平衡和激烈的冲突，正说明这位教师对教师的职业还很留恋，舍不得就这么丢掉。这说明，面对同样的挫折情境，不同的人可能有不同的反应，其决定的因素就是人的心理活动及其特征。一种可能是感到非常委屈：这么多年了，我不一直是这样教的吗，怎么现在就不行了？不如我的还有的是，怎么就我这么倒霉！另一种可能是深深的自责：为什么这么长时间不认真对待这件事儿，要是早点上心，好好备备课，怎么也不至于闹到这个份儿上。两种感受都会导致严重的心理失衡与失调，同时也会引起激烈的心理冲突：

(三)心理应对与防御机制

人们在面对心理压力或产生心理挫折以后，为了减轻不愉快的体验，恢复心理上的平衡，摆脱引起消极体验的挫折情境，都会采取一些实际措施来做出反应和进行自我调节。这一整套反应方式就是心理应对机制和心理防御机制。心理应对机制和心理防御机制的功能，主要是帮助人通过调节自己的心理感受和行为反应，更好地适应环境的变化，促进自身的发展。

1. 什么是心理应对

心理应对机制是人们在成长发展过程中逐渐形成的一套适应机制，其心理成分可以包括认知、态度和行为三部分。在心理学各种理论流派中，对心理应对机制的解释各有侧重。比如，行为主义心理学认为应对机制主要由那些能够使人成功地逃避压力或挫折情境的行为所组成；精神分析心理学认为应对是自我防御机制发展和发挥作用的过程，其中一些方式如合理化、潜抑、投射、升华等过程甚至可以在潜意识中完成；认知心理学把应对看做是主体协调和处理心理压力的过程，在这一过程中认知方式和评价倾向的改变起着十分重要的作用。从解释实际现象的效果来看，这三种理论都有一定道理，但是也有自己的局限，如果将它们的合理部分综合起来，对我们理解应对机制的实质和帮助人们提高自我调节水平都会有积极的作用。

2. 心理应对机制的类型

心理应对机制的类型划分可从两个角度来进行。

第一个角度是从自觉性的水平看，可分为自发的应对和自觉的应对两种。自发的应对方式主要是通过遗传所获得的本能的反应方式，这些由潜意识支配的应对方式在精神分析心理学里被称为心理防御机制。其中比较常见的主要有以下几种：合理化，主要是通过寻找各种理由和借口来减轻自己的心理压力。比如贬低目标(酸葡萄心理)、美化结局(甜柠檬心理)、推诿责任等方式。否认，这是对挫折情境采取的一种鸵鸟政策，即不承认态度，来个眼不见心不烦。投射，这是将引起压力和冲突的焦虑感以及深层的需求与动机转嫁到其他人身上以减轻自身压力的方式，既然大家都彼此彼此，那自己的焦虑或痛苦也就不算什么了。最典型的例子就是自私的人用“人不为己，天诛地灭”这句话来为自己解脱。幻想，这是通过想象或幻想的方式来暂时满足一下在现实中无法满足的某些需要的调节方式。如处于青春期的青少年因在现实中无法满足因性生理发育而产生的性需求，因此经常以性幻想的方式来使自己的心理需要得到一时的满足。此外，像仿同、潜抑等方式，也都是基本的自我防御机制。这些防卫机制的功能主要是减轻心理压力，从而起到一种自我保护的作用，对于目标的实现基本上起不了什么实际

的作用。

在个体的成长过程中，随着自我意识水平的不断提高，对自发的应对方式的调控能力也在不断提高，对一个有正常的思维方式，有足够的意志力的人来说，上述这些与潜意识有密切关联的应对方式最终还是要受自我意识的支配，特别是要受价值观和科学思维方式的控制。比如，通过合理化作用进行自我调节，通常都是依靠外部归因来减轻自己的压力，然而要想从主观上来查找原因，通过改变自己的某些不合理的想法或做法来改变处境，达到最终目的，就必须依靠冷静的思考和认真的检讨，通过自我反思来发现自己的问题与不足，在此基础上明确改进的方向，克服困难，继续前进。这意味着，应对方式的发展是经历了一个由自发到自觉的过程的。

第二个角度是从应对方式的效果看，可以分为积极的和消极的两类。消极的应对方式主要表现为一些带有明显情绪性的行为反应，常见的主要有以下几种：攻击行为，比如受到别人的指责后马上反唇相讥，甚至恶语伤人，这是直接攻击；假如此时意识到这种言语侵犯会给自己带来更大的危害，于是将攻击矛头转向与之有关的其他目标，如踢门、摔杯子、拿老婆孩子出气等，这叫间接攻击；如果受挫者是一个性格内向、比较懦弱的人，也可能会把攻击矛头指向自己：责怪自己无能、骂自己废物、搥自己耳光，严重的还可能为此自杀，这属于自我攻击。逃避行为，这是一种想方设法躲开挫折情境的反应方式，比如考试成绩总不及格的学生有时会找各种借口不参加考试，管理能力较差的教师会找出各种理由来争取不当班主任；有时这种逃避的动机自己可能意识不到，如有人小时候一次唱歌跑了调引起大家哄堂大笑，长大以后再也唱不出歌来，其原因不是生理上的而是心理上的，是潜意识中的逃避动机在起作用。许多心因性的失明、失聪、失忆现象都与这一原理有关。固执行为，这是在意识水平下降的情况下所表现出来的一种盲目的反应方式，主要表现为坚持某些明知无效甚至有害的反应方式，而不能作出有效的调整。比如因为受到个别领导的不公正对待而把这种敌意扩大到其他领导者身上去，认为当领导的没一个好东西。压抑行为，这是运用理智来控制自己的消极情绪和不理智的行为，避

免给自己带来更大伤害的反应方式。

积极的反应方式主要是指那些比较理智的、经过思考的行为反应。常见的有以下几种： 继续努力，这是最常见的一种应对方式，也是一般人遭受挫折后的首选反应。具体表现为不轻易放弃目标，再接再厉，继续努力，争取能够实现目标。 调整目标，这是一种理智性的反应方式。如果经多次努力后目标仍无法实现，这时就需要重新调整自己的期望值，实事求是地确定新的目标水平。 替代行为，这是寻找新的目标来代替原有目标，借以补偿原目标未能实现所造成的心理损伤。尤其是实践证明原定目标很难实现时，重新更换目标不失为一种明智之举。比如学习成绩不好的学生可以在体育、艺术或操作技能等方面有过人之处，长相一般的女孩子通常在学习上都表现得更刻苦一些。 升华行为，这是将挫折感受转化为一种奋发上进的动力的反应方式，例如平时所说的“化悲痛为力量”，就是一种典型的表现。古代的典型如《史记》所载：“文王拘而演《周易》；孔子厄而作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；孙子膑脚，而论《兵法》；不韦迁蜀，世传《吕览》；韩非囚秦，《说难》、《孤愤》；《诗》三百篇，大抵圣贤发愤之作也。” 现代的典型如奥斯特洛夫斯基、海伦·凯勒、张海迪等。

三、怎样增强抗挫折能力

在压力与挫折面前怎样作出反应，是区分一个人心理健康与否和心理素质优劣的重要标志。作为一个现代人，必须能够承受各种压力与挫折，做到坚忍不拔、百折不挠，同时又要善于运用各种合理的自我调节方式来减轻自己的心理压力，保持自己的心理健康。这是适应现代社会的基本素质。要使自己能够具备这样的素质，可从以下几方面作出努力。

(一)坚忍不拔，坚持不懈

面对挫折与失败，人们可以有两种选择：一种是浅尝辄止，见硬

就回；另一种是坚持不懈，百折不挠。前者可以少碰钉子，但成功的机会也因此减少了很多；后者会多碰不少钉子，但成功的机会也会大大增长。人们在形容这两种性格特征时，把前者叫做懦弱，把后者叫做坚强。显然，只有坚强的人才能适应复杂的社会生活。要使自己成为一个坚强的人，必备的条件有三条：一是有远大的志向，因为支持人们不屈不挠顽强拼搏的基础，必然是具有重大意义的宏伟目标。“伟大的毅力来自伟大的目的”，这是一位名人说过的话，也确实反映了人们高级心理活动的基本规律。因此可以说，坚强的性格只属于那些有远大志向的人。二是要有宽阔的胸怀，不论什么样的不幸，也不会超出人所能感受的范围。雨果的名言值得记住：“世界上最广阔的是大海，比大海更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的胸怀。”有了这样的胸怀，才能做到鲁迅先生所说的那样：“用笑脸来迎接悲惨的命运，用百倍的勇气来应付自己的不幸。”三是要有顽强的毅力和决不轻易服输的精神，莎士比亚说过：“千万人的失败，都是失败在做事不彻底，往往做到离成功尚差一步就终止不做了。”[\(21\)](#)毛泽东同志也说过，最后的胜利往往就孕育在再坚持一下的努力之中。由此可见，志向、胸怀和毅力，是战胜挫折与失败的三大法宝。

(二)及时调整，学会放弃

虽然我们提倡对既定目标要有一种执著精神，但是决不是提倡认死理儿，钻牛角尖儿。因为不同的人因其能力水平、志向水平、动机水平和思维方式等方面的差异，在对目标的成功概率进行评估时，都会表现出明显的差别。期望值到底定得高一些好还是低一些好，不同的人有不同的情况，不同条件下有不同的要求。成功学从开发人的潜能增加成功机会的角度，主张期望值的水平应当高一些；而心理咨询从帮助人在遭到挫折与失败后如何减轻心理压力的需要出发，对那些因目标过高而产生挫折感甚至引起心理障碍的人，更多的时候是要帮助他们降低不适当的期望水平。比如，对一位升入高中后因名次下降而产生自卑感导致抑郁症的学生，我们必须帮助他重新认识名次的意义，改变他对名次过于绝对化的理解方

式，使他重新调整对名次的期望水平，使之更符合自己的实际状况。又如，一位教学水平很高的教师一心想在有生之年当上一名特级教师，但是由于科研成果不够突出，加之年龄偏大，最近这次评审未能通过，这就意味着今后再也没有机会实现夙愿了。此时他应该怎么办？显然，最明智的选择就是彻底放弃这个目标，并用各种合理化的调节方式来安慰自己，使自己能够恢复心理上的平衡。由此可见，面对某些尽了最大努力仍无法实现的目标，必须学会及时调整和毅然放弃，这就叫识时务者为俊杰。

(三)灵活应变，另辟蹊径

在人们的目标系统中，常常要对长期目标和具体目标加以区分。长期目标是指与人的生存和发展有关的具有重大意义的根本目标，这些目标通常都与人的某些基本需要相联系。比如要使生活更加富裕，要使自己的头脑更加充实，要受到大家的尊敬，要取得事业的成功等。具体目标则更多地反映了实现长期目标的途径与阶梯，比如充实自己头脑的目标可以通过脱产学习、业余进修、自学研讨等不同的途径来实现；要受到大家尊敬的目标可以通过品格高尚、才能过人、学识渊博等不同方式来实现。在现实生活中，并不是所有的既定目标都一定能实现，这是一种严酷的现实，不以人的意志为转移。那么，既定目标不能完成，是否就意味着最终目的不能实现呢？显然不是。俗话说：“条条大路通罗马”，就是说可以通过不同的途径来达到预定的目的。比如要提高自己的学历层次，如果能有机会脱产上学又不影响生活当然是最理想的了，但是如果不具备这样的条件也可以走在职业业余进修的路，如果连业余进修的条件都不具备，还可以通过自学来提升自己。总之，当我们在某个方面遇到反复多次的失败与挫折时，不妨变换一下努力的方向，寻找一些可以代替原有目标的新目标，开辟一些有更大成功可能的新途径。

(四)发愤图强，不断升华

人们在遭到重大挫折后通常都会产生一些很强的消极体验，如愤怒、悲痛、失望、委屈等。当产生这些消极体验时，宣泄的方式可以有两种，一种是以攻击的方式来释放内心的不快，这样做的结果虽然可以在一定程度上使消极情绪得到释放，但同时就要面临新的矛盾和付出更大代价，由此而产生的压力甚至可能超过原有的压力。因此这是一种得不偿失的宣泄方式。另一种宣泄方式就是升华行为，这是把原有的消极体验转化为奋发图强的动力，在更高的层次上去满足未能满足的需要，从而恢复心理平衡的反应方式。升华行为的选择通常都要经历一个痛苦的心理过程，如歌德是在经历了失恋后的痛苦，放弃了自杀的念头之后才写出了传世名作《少年维特之烦恼》；奥斯特洛夫斯基在伤残之后也经历过一个痛苦的阶段，才从结束生命的念头中摆脱出来写出了《钢铁是怎样炼成的》这部不朽的著作。能够以升华行为来应付挫折的人一般都具备以下几个条件：一是要有正确的价值观和远大的志向，二是要有不轻易服输的坚强性格，三是要有能够克服巨大困难的顽强毅力。具有这样的心理素质，才能在面临艰难险阻或受到重大打击，致使原有目标已无法实现时表现出开朗、豁达的胸怀，作出积极的选择，在新的活动领域中重新找到实现自身价值的有效方式。

四、减轻压力的方法

在日常生活中，每个人都会面临各种各样的压力与挫折，当压力与挫折无法避免的时候，就需要采取一些积极的方式来排遣它或减轻它。对因压力过大而导致身心两方面都已出现明显不适症状的教师来说，可以考虑采用以下方式来减轻心理压力：

(一)正视现实

许多因为生活或工作上的不如意而感到烦恼的人，常常会有一种共同的心态，即不能接受某些既成的事实。比如嫌自己的住房太小、工资太少、爱人没有风度、孩子学习不好、学校条件太差、职称比同龄人低一级、先进没评上、想换个单位没有人要等等。面对

这些事情，越想越不服气，越想越恼火。他们总是用最好的可能来做参照，总在幻想：要是……该多好。按照这个思路想下去，只能使自己陷在恼怒和痛苦的泥潭里不能自拔。这些问题在于不能正视和接受这些不可否认的现实。如果我们能够实事求是地看待这些事，用“自行负责”的态度对待这些事，心理感受就会有所不同。比如工资不高，这是一个事实，假如你不能安于现状，最直接的办法就是重新选择一份待遇优厚的工作，但如果由于各方面条件的限制使你无法作出新的改变，那你就只能接受这个事实，因为这就是你自己选择的结果。又如职称没评上，这是一个事实，不管你能不能接受，这一事实总是无法改变的。此时任何委屈、愤怒、抱怨、不服气对改变这一现实都是无济于事的，要想改变现状，惟一正确的办法就是正视现实承认差距，找到不足，继续努力。看起来，当我们面对各种不理想的现实时，最合理的反应方式就是把注意力放在如何改变它的方向上，而不应该在事实是否合理上纠缠不休。如果能够做到这一点，我们就能从许多无谓的烦恼中摆脱出来了。

(二)合理宣泄

面对压力或产生挫折时，心中淤积的消极情绪会对身心造成极大的伤害。因此，采取合理宣泄的方式将其释放出去，是一种自我保健的有效措施。这就像水库里的水如果太多就有冲垮堤坝的危险，此时为了保证大坝的安全就要通过泄洪道把多余的水释放出去一样。合理的宣泄方式通常有以下一些：找人倾诉，这是最常用的也是最合理的一种宣泄方式，人们经常会有这样的体会，当有了烦恼和委屈时，如果没有人可以倾诉，常会使人感到憋得难受，如果能把心里的别扭向朋友倾诉一番，即使不能得到他们的指点也能使自己感到轻松了许多。近年来大城市里一些心理咨询的热线电话十分受人欢迎，就是因为它给那些需要倾诉但又找不到合适听众的人们提供了一个很好的倾诉对象。如果实在找不到合适的倾诉对象，又不愿意打热线电话，也可以选择自我倾诉的方式，即通过写日记的方式来向自己倾诉，这种方式对那些性格内向的人来说确是

一种十分合适的宣泄方法。自我宣泄，这是指独自一人时可以采用的宣泄方式，包括一些对社会和他人没有危害的退化行为，如在没人的地方放声大哭，或在空旷的地方大声喊叫，甚至可以对一些废弃物进行摔打等，都能起到宣泄的作用。音乐调节，采取听音乐或唱卡拉 OK 的方式可以释放心中的郁闷情绪。运动调节，通过参加某些体育运动也可以达到释放消极情绪的目的，尤其是一些比较激烈的、带有对抗性的运动项目，像拳击、足球等项目，这种调节作用就更明显。

(三)学会放弃

当有些目标虽经多次努力仍然无法实现时，就应该考虑是否到了放弃的时候了。学会放弃并不是一件容易的事，因为我们从小就被教育做事要执著，要坚持不懈、有始有终。一旦放弃原定目标似乎就是退却、认输，总觉得不大光彩。但古人说得好：“君子有所为有所不为。”人生的历程就是同时并存的。比如，当你选择了教师这一职业时也就意味着放弃了其他职业，当你选择了你现在的爱人时也就意味着你放弃了同其他异性相爱结婚的权利。所以，当你发现某个目标实现的概率很小时，就应该毫不犹豫地放弃，这就叫果断。比如有些生性要强的人，总想在各方面都比别人强，实际上这是做不到的，如果非要做到不可，就是给自己设置了一个永远也无法实现的目标，这时如能及时领悟到这一点，毅然放弃这个虚幻的目标，就等于甩掉了一个大包袱，一下子就会感到轻松了许多。

有时，放弃之所以不容易还同人们贪婪的本性有关，对于许多不可能兼得的东西却迟迟不能割舍，这样引起的挫折和压力实际是来自于自己内心的双趋或双避式动机冲突。比如像鲁迅先生所讽刺的那些又要做婊子又要立牌坊的人，即要便宜占尽又要受人尊敬，这种两全其美的事在生活中几乎是不可能的，可有时人们似乎偏偏不愿正视这一点，于是引起许多不必要的烦恼。比如有些平时工作不努力的人到了评职称或评先进的时候就感到非常不平衡，其实这些人已经选择了平时的轻松，也就不应再对荣誉有所企求了，如果两者都不愿放弃，结果只能是自寻烦恼。根据这个原理，当我

们有些想得到的东西没有得到时首先要做的事不是抱怨，而是问一问自己：是不是付出了相应的代价？如果没有付出相应的代价，那就应该平静地接受这一结果。

(四)自我放松

自我放松是指通过自我调节使自己的精神得以松弛的方法。使自己得到放松的方法有很多，下面介绍几种简便易行的常用方法：聊天，没有固定话题的聊天可以营造一种轻松的气氛，从而使紧张的心情得到松弛。因此，抽点空闲与同事或朋友一起闲聊，是使自己精神放松的一种好形式。购物，这是女同志调节情绪的一种常用方法，效果奇佳。当然，前提是要有一定的经济基础作保证。看电影或听音乐，可以使神经换一种兴奋方式，也是一种行之有效的放松绝招。小型聚会，如有条件，邀请几个亲朋好友在家中来个小型聚会，或品茗聊天，或烫酒小酌，气氛轻松、心情愉快，是调节情绪的灵丹妙药。外出旅游，当心理压力已经接近极限时，如能与几个谈得来的朋友一起到公园、郊外、草原、山区等风光绮丽、景色宜人的地方去散散心，其效果之好是局外人所无法体会的。体育锻炼，选择散步、游泳、气功、太极拳等适合自己的锻炼方式长期坚持，能对身心健康起到十分显著的促进作用。超静冥想，这是在全身放松的情况下借助想象的方式来使精神得到放松的方法。一般应在饭后或睡前进行，先使身体或坐或卧，保持一种舒适的状态，然后集中注意力尽可能逼真地去想象一些十分舒适松弛的场景，如在幽静的林间小路上漫步；坐在月色下的海滩上听着海浪轻轻拍打岸边的声音；正泡在浴盆里洗热水澡，浑身发热、发软，十分舒服等。冥想的时间一般控制在 20 分钟左右即可。其他，根据自己的兴趣和爱好，还可以选择像钓鱼、养鱼、养花、养鸟、下棋、打牌等方式，这些休闲活动和娱乐活动都能起到心理按摩的作用，使高度紧张的精神得到很好的放松。

上述各种调节方式如能很好地加以利用，就能使自己的精神状态得到有效的控制，经常保持轻松愉快的心境，进一步增强心理适应的能力。

分析与思考

1. 列出你自己在工作、生活、学习中感到压力最大的事件，把它们排出一个顺序，然后依次分析自己的反应方式和最后的效果。

2. 在你的生活中有没有经历过遭到重大挫折或失败的情况？如果有，请追忆一下当时你是怎样应对的，现在回想起来有什么经验与教训？

3. 请分析一下树立远大志向和善于自我调节对个人发展与成功的作用，以及二者之间的关系。

[注释]

(19) 《学校心理教育》，陈家麟著，教育科学出版社，1995 年版，第 241～243 页

(20) j. Brow. Psychology and The Social Order. London. 1936. p. 291

(21) 《不要害怕失败》，黄茵，《新民晚报》，1989 年 6 月 7 日

第四章 教师的合理认知与心理健康

“我们把世界看错了，反说它欺骗我们。”

——泰戈尔

认识活动是心理活动顺利进行的基础，合理的认知则是心理健康发展的基础。在导致心理障碍的各种原因中，错误的认知是最重要的原因之一。生活中我们都有这样的经验，对待同一件事情，不同的人会有不同的感受和反应，其原因多与认知上的差异有关。教师的不合理认知不仅会影响自己的心理健康，而且必然会导致教育行为上的偏差，进而影响到学生的心理健康。本章将从教育观念、世界观和不合理信念等方面分析教师的不合理认知对自己以及学生的心理健康所具有的重要影响，同时介绍一些有效调适的途径与方法。学习本章要紧密切联系自己的实际，针对自己认知上的误区和偏差，自觉地进行加以调整，达到维护和增进师生心理健康的目的。

一、教师的教育观念与教育行为

教育观念是人们对教育基本问题的系统认识或看法，教师的教育观念直接决定着他们的教育态度和行为。教育中存在的许多问题都可以从教师不正确的教育观念中找到原因。其中最突出的问题表现在学生观、质量观和人才观方面。

(一)教师的人性观与学生观

教师怎样对待学生，取决于教师怎样看待学生，尤其是教师怎样理解学生与教师的关系，这就是教师的学生观问题。在有些教师眼里，学生究竟是什么呢？先请看以下几个实例：

1998年3月，辽宁省黑山县西关小学一年级学生李鹏因上体育课时没有按老师的要求做动作，被体育教师董彬一脚踢在裆部，导致阴茎红肿，不能走路，经锦州市法院法医鉴定，确定为十级伤残。[\(22\)](#)

1998年3月23日，宜昌市五中初二学生周付宇从一幢19层高的楼顶上跳下，当即身亡。周付宇自杀的原因是不堪忍受班主任周学林的虐待。在他的遗书中这样写道：“亲爱的爸爸妈妈：我走了请不要悲伤，我是被周学林逼的，只因为小事把凳子踢了一下就要我请家长，我觉得不公平，我要向上帝起誓(原文如此)，我做鬼也饶不过周学林。”(23)后据调查，周学林对该班同学的体罚、变相体罚及各种“制裁”手段花样繁多，而且涉及面很广。仅对周付宇就曾用过抓头发、揪耳朵、敲脑袋、罚冻、罚捂、罚站、罚跑等方法。

一个语文老师在开学初的自我介绍中说了这样一番话：“我的耳朵很灵，眼睛特别尖，你们的一举一动，说过的每句话，我都知道得非常清楚。所以你们最好老实点，别想要花样。我教了这么多年书，你们的心理我早摸透了，甭跟我玩什么猫腻，我治人的方法有的是，一招比一招损，有不怕死的就试试！”(24)这番话给学生的印象不像是教师的话，倒像是土匪、流氓的话。

以上三个例子也许不具普遍性，但是具有典型性。这些现象表面上看是教育方法的问题，实际上是教育观念的问题。其中，摆在首位的是学生观的问题。

学生观是指对学生在学习活动中的地位、作用等本质特征和基本属性的认识与理解，发展观是指对学生成长发展过程中根本动力和内外因素关系的认识。人们从不同角度出發，对本性和发展动力有着不同的理解，从而形成了不同的学生观和发展观。在教育实践中，这些不同的观念对教育者的教育行为具有不同的影响：是把学生看成不治不老实的捣乱分子，还是看到他们都是有自尊心、上进心的可造之才；是把他们的顽皮和违纪行为一律看成是本性的顽劣和品行的恶劣，还是看成偶尔的过失和成长中的问题；是把学生看做是可以任由教师随意摆布的附属品，还是看成独立自主的发展主体，这是截然不同的学生观和发展观，由此便会派生出截然不同的教育态度与行为。第八章后面引用的“报复与报答”一文中两位老师的教育效果之所以有那样大的区别，根本原因就在于他们的学生观和发展观不同。所以，应从以下几方面入手，帮助老师树立

正确的学生观和发展观。

1. 尊重学生人格

学生是有独立人格的人，教师与学生在人格上是完全平等的。这一观点在口头上是没有人反对的，但在实际上真能做到这一点的老师并不是全部。由于长期以来封建社会传统文化的深刻影响，“三纲五常”等传统观念仍然残存在一些人的头脑之中，无视人的价值和尊严的现象在社会生活中仍随处可见。这种观念在教育工作中的反映就是对“师道尊严”的维护。在一些教师的眼里，维护自己的尊严要比维护学生的尊严重要得多。许多体罚、变相体罚现象的存在，并不是为了达到什么教育的目的，而只是教师维护自己面子的产物。常见一些老教师向年轻教师传授经验说：“对他们(指学生)就得厉害点，要不根本管不住。”在这种观念的影响下，学校中各种不尊重学生的现象表现得相当普遍，一些教师甚至以能把学生管得“服服帖帖”为荣。那些把“我说你听，我管你服”视为维护正常教学秩序的需要、视讽刺挖苦为激励学生的有效手段、将打骂学生作为治恶压众的法宝的教师，也许一时之间能把学生治“老实”了，但这种做法给学生带来的心灵伤害是长期的，有时甚至是终身难以治愈的。一位初中生在日记中写道：“我是一个破瓶子，从小就被家长和老师摔碎了，碎得再也不能拼接了。一个破瓶子还能有什么用？”如果这个学生的教师和家长不能改变教育行为，帮助他重新找回自尊，这个学生还能得到健康的发展吗？显然，要想彻底解决这类问题，必须转变教师错误的学生观。

2. 尊重学生的主体地位

传统教育的弊端就在于忽视了人的独立性和能动性，忽视了人在成长发展过程中的主动性与自觉性，看不到人是能够参与和影响自身发展方向的，忽视了每个人都具有自我发展、自我完善和实现自我价值的基本需要。其结果，使学生在受教育和成长过程中失去了应有的愉悦体验，独立个性、主体意识、创造精神受到了严重摧残。

虽然教育改革的步伐已进入了全面推进素质教育的阶段，但走进学校和课堂便不难发现，当前在教学中仍普遍地存在着以课堂、

教师、教材为中心的“三中心”现象，教师满堂灌，学生盲目练，学生被视为接受知识的容器，机械地重复和记忆着老师讲过的东西，学校似乎成了机械的流水生产线，学生成了这条流水线上被层层加工的标准件。这样生产出来的产品怎么能有多多样化的个性？

素质教育的根本目标是把学生培养成具有主体意识和创造精神的人。这要求我们必须把学生视为学习和发展的主体，尊重学生的主体地位，使教育过程成为在教师指导下的学生自主学习自主发展的过程。要做到这一点，关键是要转变陈旧的发展观。

3. 尊重学生的差异性

我们生活的世界是一个多元的系统，每一种事物都有它存在的价值。我们既需要参天的大树，也需要柔嫩的小草。教育为社会培养的人才也应符合社会生活对不同类型人才的需要，何况人本来就存在普遍的差异，世上没有完全相同的人，他们各有各的特点，各有各的价值。这本来是一件再简单不过的事情，但是在我们的教育实践中却很少尊重学生的差异性，硬要用一把尺子去测量所有的人，这是很不合理的，也是根本做不到的。

心理学的研究告诉我们，人的个别差异可以表现在许多方面：如能力的结构上、能力的类型上、能力的水平上等。在不同的方面只要能充分开发自己的潜能，都可以达到较高的发展水平。郎平打排球是一把“铁榔头”，但若从事科研就未必能出色；陈景润做教师不合格，搞数学却能攻克“哥德巴赫猜想”。如果只用考试分数这一个标准去评价学生，很可能把许多有前途的人才视为不合格而把他们划入另册。当年的爱因斯坦和爱迪生都有过这种经历，我们的教师绝不应再重蹈当年的覆辙。从这个意义上说，教师最重要的才能就是善于发现和培养学生的长处。

(二) 教师的教育价值观与质量观

教育价值观是指人们对教育功能与价值的理解和认识。不同的教育价值观会对教育质量观产生直接的影响。教师必须形成正确的教育价值观与质量观，才能自觉推动素质教育的贯彻落实。当前理解教育的价值与功能应重点抓住以下几方面：

1. 教育的文化功能

教育是使人类文化得以延续的工具，是继承、弘扬文化遗产的手段，同时又是影响主流文化的主要途径。因此，学校必须发挥好文化遗产的传递功能。这就要充分发挥课堂教学的主渠道作用，让学生学会求知、学会学习。

2. 教育的经济功能

教育作为上层建筑，必然要为经济基础服务。教育为经济服务的渠道主要有三个方面：一是提高劳动者的素质，二是培养经济建设所需要的专门人才，三是提高科技创新的水平。在知识经济条件下，教育的作用可以达到前所未有的水平。为使教育能够更好地发挥这一作用，当前的教育改革应在调整教育结构和提高学生适应能力两方面取得更大的进展。

3. 教育的政治功能

《学记》中所说的“化民成俗，其必由学乎”，指的就是教育的政治功能。虽然现在不再提“教育是阶级斗争的工具”，但是教育的政治功能却不能消弱。因为任何一种教育所培养的人都是有一定政治观点和立场、符合一定社会道德规范要求的人。发挥教育的政治功能，就是要坚持把德育放在首位，加强精神文明建设，使学生首先学会做人，做一个符合社会道德规范要求的人。

4. 教育的社会功能

教育是使学生实现个体社会化的基本条件，也是为社会服务、促进社会发展的重要方式。教育要充分发挥这一功能，就必须面向社会需求设置教育目标和教育内容，开展各种社会实践活动，使学生学会交往、学会生活，并提高学生的社会适应能力。

5. 教育的发展功能

教育是促进学生个性发展的基本条件，是决定个体发展水平的重要外因。教育要充分发挥这一功能，必须在教育目标、教育内容、教育途径与方式等方面进行彻底的改革，体现系统性、灵活性、多样性和个性化的原则，使学生既能得到全面发展，又要学有特色、学有专长。当前，特别要在培养创新人才方面做出更大的努力。

在全面了解了教育的价值与功能的基础上，教师应该能够形成一个比较合理的教育质量观。即教育应该使学生获得全面、充分、和谐的发展，应能帮助他们学会做人、学会交往、学会生存、学会生活、学会竞争、学会适应、学会关心、学会合作、学会学习、学会创造。这意味着，反映教育质量的指标应该是学生个性的全面发展和各项素质的全面提高。评价学生发展水平的指标体系中，应当把上述内容都包括进去，至少也要把主要的几个方面体现出来，这样才能对学生的发展水平和教育的整体质量作出一个全面的评价

(三)教师的人才观与评价观

人才观是对人才标准的理解和认识，教育者在人才观上的差异会直接导致评价倾向的不同。请看下面这个实例：

值日生

上课铃响之后，任课老师夹着课本走进教室。当她看到黑板上还留着上节课的内容和一些同学课间胡乱画的小人时，眉毛便拧在一起，生气地问道：“今天谁是值日生？为什么不擦黑板？”每个人都屏住了呼吸，班里一片寂静。老师见无人答应，就又问了一遍。忽然，一个矮个子的男孩跑上去，迅速擦了起来。这是一个学习较差的学生，老师们都不喜欢他。他认真地擦着黑板的每个角落，许多地方够不着，他不得不搬了一把椅子来，蹬上去擦。这时老师发话了：“同学们，都瞧见了，这就是由于一个人不负责而引起的，耽误了大家这么宝贵的时间……”底下一片骚动，不知是谁小声嘟囔了一句：“今天不该他值日。”一个学习拔尖的女同学慢腾腾地站起来，用几乎听不到的细细声音说：“今天……是……是我……值日。”老师的脸色变了，干咳一声，说：“你先坐下，下回注意。”这时男孩擦完了黑板，搬着椅子默默地回到座位上……

上例中这位老师对学生的态度和评价倾向很有代表性，不少教师认为只有学习好的学生才是人才，对他(她)们总是高看一眼，平时的态度和评价也是比较积极的；而对那些学习不好的学生则打心眼儿里看不上，认为他们根本不是念书的材料，将来也不会有什么大出息，因此对他们的评价也总是消极的。当前，教师的人才观和

评价观必须尽快适应素质教育的要求，具体可从以下几方面入手：

1. 树立人才标准多元化的观念，克服单纯以“分”取人的倾向

社会主义现代化需要各种各样的人才，从人才类型结构看，有科学型、管理型、文艺型、体育型、服务型、操作型等；从人才层次结构看，可分为高级、中级、初级等层次。在实际生活中，各种类型、各种层次的劳动者都是国家建设所需要的人才。那种认为只有出国留洋或当了科学家、艺术家、企业家的人才算得上是人才的认识是极为片面的。这会导致我们在教育中只重视学习优秀的尖子生，忽略了对其他学生和对学生学习以外的其他方面素质的培养。在学习成绩不算高的学生中有不少是有其他专长的人才，比如某地有一个学生，论学习大部分学科都是刚及格，但他在校办的地毯厂劳动时，发明了一种新的剪花技术，能使平面的图案产生立体的效果，结果使得这个校办厂的产值大幅度增长，深受工厂的欢迎。如果只看分数，这样的学生肯定算不上什么人才，但是只要把评价标准放宽一些，就能发现大量这样的人才。看来，在人才观上我们应该形成这样的观点：“天生其人必有才，天生其才必有用。” [\(25\)](#)

2. 树立培养创造型人才的观念，克服以“老实、听话”来评价学生的倾向

某同学对自己要求不严格，上课爱说话，经过帮助后有了进步。有一天，上数学课，他正认真地听老师讲课，在老师转过头往黑板上写习题时，他的笔掉在地上。他够不着。于是小声地叫旁边的同学帮他捡。恰巧这时老师转过头来，看到了他说话，就重重地批评他，说他屡教不改，无视老师存在，不听老师的话。这个同学十分委屈地争辩了一句，老师更是火冒三丈，说他“不老实”，当即就让这个学生离开教室。下课了，几个同学围到他身边，有的为他抱不平，有的开导他，说老师管学生天经地义，管错了又怎样？

这位老师的做法很有代表性。多年来，我们习惯于把服从和顺从与尊重教师画等号，大多数老师自觉不自觉地喜欢那些听话、顺从的学生，对那些专爱提一些稀奇古怪问题的学生从心里就有一种反感。尤其是在批评学生的时候，如果哪个学生不是乖乖地挨训而是辩解或顶嘴，肯定会让老师大发其火，对学生的惩罚也会更加严

厉。在教学上也是如此，长期以来教师习惯于照本宣科，不习惯指导学生通过讨论、质疑、独立思考获取知识，总是自觉不自觉地限制学生的“异想天开”和求异思维的发展。结果培养出来的学生大多成了缺乏创造性的人。显然，这种状况已不能适应培养创新人才的需要，必须尽快加以改变。

3. 树立全面发展与个性发展相统一的人才观，克服“门门优秀”、“一刀切”的评价倾向

长期以来，我们过分强调了共性教育，忽略了个性教育，并且把全面发展片面地理解为“平均发展”，造成了教育无个性、学生划一化。走进学校，走进教室，映入眼帘的校风、班风几乎都是“团结”、“勤奋”、“尊师”、“守纪”之类的词语，看不出什么特色；学生写作文缺乏真情实感和独特的感受，千篇一律地套范文……

探究一下原因，上述问题的存在与我们传统的封建文化有关，也与我们建国以后过分强调“集中统一”有关。人的全面发展与个性发展相统一是马克思的重要思想，是指导我们教育工作的科学依据。今天我们对学生实施全面发展教育，是要使学生在德、智、体、美、劳诸方面都获得充分和谐的发展。这里讲的全面发展，并不是强调学生各方面的“平均发展”，更不是要求学生“门门优秀”，而是要实现学生各方面潜能的充分发展，按照优化的原则，形成每个学生合理的素质结构。有的人逻辑数理能力差而音乐天赋好，就应当让其音乐才能得到更好的发展；有的人学习成绩一般，但组织能力过人，就应该让他在这方面得到更好的发展。在教育中我们应当尊重学生的需要、兴趣、能力差异和自主选择的自由，追求教育与自我教育的统一，共性教育与个性教育的统一。有一篇介绍美国一所学校教育情况的文章，其中有一段是写学校对学生穿服装的规定：周一至周四要求穿学校统一的校服，周五穿自己最喜欢穿的个性化的服装，没有禁忌。这对我们的教育是不是有些启发。

二、教师的世界观与心理健康

教师的世界观对教师的心理健康具有重要作用。世界观是由认

识、观点、信念和理想构成的。下面我们仅从人生观、思维方式、工作态度三个方面具体地谈谈世界观对心理健康的影响。

(一)教师的人生观与心理健康

人生观是价值观中的核心成分，主要是指人们对生活意义的理解和对人生价值的认识，它决定着一个人会追求什么样的人生目标，同时也决定着一个人的生活态度及其生活方式。人生观的不同会对人们的心境产生长期而稳定的影响，因而对人们的心理健康状况具有直接的影响作用。比如，以为人类和社会作贡献为主要生活目标的人，会从自己的奋斗中感受到生活的充实，从自己的奉献中体验到人生的乐趣，他们的心态比较容易保持一种积极进取和愉快、平和的良好状态。而那些以索取和享乐为主要生活目标的人，则会经常为自己某些需要的不能满足而耿耿于怀，为一己私利的得失多寡而与他人斤斤计较，他们会因欲壑难填而永远感受不到满足的喜悦，也会因物质与精神天平的极不平衡而经常感到精神上的空虚和失落。这种不良心态如果长时间不能得到调整，必然会对其身心健康造成极大伤害。

为了防止消极人生观的不良影响，形成积极的人生观，建议老师们参考以下几点建议，做好自我调节。

1. 赋予生活以意义，让生活充实起来

人们每天的生活内容似乎是处在不断的循环之中，就拿教师来讲，每天都是吃饭、睡觉、上课、下课，于是有人说：“真没意思。”这里就有一个对人生意义的理解问题。生活需要用“心”来感悟。我们不要企盼生活的每一天都会有新的感受。“平平淡淡、反反复复”就是我们的生活。问题在于我们怎样去看待和解释这“平平淡淡、反反复复”的生活。平淡不是暗淡，也不是平庸；反复不是重复，也未必枯燥。全国千千万万个像斯霞、魏书生、任小艾那样的优秀教师，正是在看似平平淡淡的工作中作出了不平凡的业绩，在反反复复的工作中找到了自己的位置，实现了自身的价值，为国家培养出一批又一批的有用之材。我们把爱给予了孩子，把精力和才华给予了教育事业，使自己的生命得到了升华。这是多

么崇高而幸福，多么有意义的生活呀。

当然我们不可能把全部的精力都投入到学习和工作中去。作为现代人，过好休闲生活，对提高生活质量，丰富生活的意义是不可或缺的。听音乐、练书法、绘画、下棋、打球、逛街、设计制作几件衣服和小饰物，可以使我们感到生活的惬意。生活是多彩的，多彩的生活会给我们带来好心情，会使我们感到生活的美好。

2. 追求淡泊的生活境界，少一点名利之心

我们中国人对名与利一向看得是比较重的。这从一些格言、俗语中就可以看出来。“人过留名，雁过留声”，“人为财死，鸟为食亡”，可以说已经成为一种观念积淀在许多人的内心深处了。在我们的生活中，外界有太多的诱惑，欲望奢靡的人想得到的东西太多，结果欲壑难填心生痛苦。如果能把“物”看得轻一些，把“名”看得淡一点，那我们在精神上就能多得到一些自由，多感受一份愉悦和宁静。豪华的家居、高档的汽车、考究的服饰、高级职称、各种荣誉称号给人带来的幸福是有限的。少一点物欲，少一点名利之心，多一点精神追求，可以让我们活得更充实，更有情趣。唐代著名的文学家刘禹锡的《陋室铭》之所以能成为千古传诵的佳作，大概就是因为文中表达了崇尚精神追求、甘于淡泊的人生境界的原因吧。“斯是陋室，惟吾德馨”，“南阳诸葛庐，西蜀子云亭。孔子曰：何陋之有？”

3. 正确对待苦楚，学会快乐地生活

精神分析学派的创始人弗洛伊德认为人格结构由三部分组成：本我、自我和超我。本我是由遗传的本能和习得的欲望组成，它受本能的驱使，遵循快乐原则行事。按照这一理论分析，一些人过分追求物欲刺激的快感，沉迷于吃、喝、玩、乐之中，就是对本我不加约束，过于放纵的结果。有的人认为这才活得够潇洒快活，人就应该活得本色一点。这样果真能活得潇洒快活吗？这里涉及到怎样认识和对待苦与乐的问题。

首先要看到，痛苦与快乐只是一种感受，受人的价值观制约，并没有一个绝对的标准。穷人有穷人的快乐，富人有富人的苦恼，这是不争的事实。周国平先生说：“快感和痛感是肉体感觉，快乐和

痛苦是心理现象，而幸福和苦难则仅仅属于灵魂。”人的物质消费毕竟是有限的，而精神的追求却是无限的。如果过于追求物质消费，那就挤占了精神享受的空间，快乐与幸福就会离我们而远去。1989年，壮士余纯顺孤身一人开始了在荒漠野岭间的徒步探险，8年以后，他永远地把身躯留在了罗布泊，时年仅40多。初听这件事，我们内心除了升腾起崇敬之情以外，也不免掠过些悲凉。然而再仔细想一想，可能会觉得又有些多余了。因为余纯顺自愿选择了孤独与行走，在他迈出第一步时，他就意识到了要吃别人所不能吃的苦，就准备着死神的随时到来。有一个信念始终支持着他：世界上走得最远的是阿根廷的托马斯先生，中国人应该超过这个纪录。当死亡来临时，他不会悲伤，更不会后悔，他一定觉得活得充实、快乐。如果有来生，他还会走下去的。做教师的辛勤耕耘一生，把毕生的精力奉献给学生，所付出的辛苦只有自己最清楚。但看到桃李满天下，那种欣慰之情、幸福之感油然而生，这也是一种享受。此外还应看到，艰辛与苦难可以成为一所学校，人就是在生活的艰辛与磨难中变得坚毅和成熟的。我们不能拒绝它的教育价值，而要乐观地面对它，接受它的锤炼。

谈过上面几点看法，我们可以得出这样一个结论：苦与乐是相对的，痛苦与快乐都是对生活的一种感受，所以快乐靠自己。

(二)教师的思维方式与心理健康

人的认识水平是决定心理发展水平的关键因素，正确、合理的思维方式是使心理健康发展的前提。人一旦陷入思维的误区，就很容易造成认知偏差，从而导致挫折与困扰。比如，以下一些认识误区就是经常影响和困扰我们的因素。

1. 不合理的比较方式

人们在生活中总要与他人进行比较，但比较的结果常因比较方式的不同而大相径庭。常见的不合理的比较方式主要有以下几种：

(1) 总是与所得多于自己的人比较

一位教师在校内分房，在三位符合分房条件的人中根据各种情况综合排分排在了末位，分得一套排位第一的教师交出的旧独居。

该教师怎么也想不通，分到房子的当天气得一夜没睡，第二天一早找到校长说：“我怎么这么倒霉呢！”分了房本来是好事，好事变成“倒霉事”，就是因为比较的方式不合理。只同得新房的人比，越比越别扭。如果和干了一辈子工作还没得一间房的人比一比，心里就会平和多了。

(2)以己之长比彼之短

在评职称、评先进和聘任教师工作中，有些人一旦未被评上或落聘，就认为领导或群众有偏见，于是找领导去论理，最后往往是结果没更改，自己弄了一肚子气。如果我们多看别人的长处，想一想自己的不足，情况就不会这样了。

(3)爱同身边熟悉的人或身份地位与自己相当的人进行比较

这些人和外国人、名人比不会动真气。只是一涉及到身边熟悉的人，身份地位和自己相当的人，眼睛马上瞪起来：只要别人在哪方面比自己强一点，也会觉得不平衡。嫉妒心强的人就经常这样作比较。

(4)以自己的价值尺度和行为准则为标准与他人做比较

如自己认为与人交往要礼尚往来，某教师生病住院时自己曾带了礼品去看望他，这次自己的儿子结婚他是知道的，但没有什么表示，于是心里不太痛快，认为那位教师太不懂人情了。

由此看来，要想减少不必要的烦恼，就要学会使用更加合理的比较方法。

(1)横向比较与纵向比较相结合的方法

如果我们不只是瞄着“大款”的生活水平，同时也看看自己过去的日子，也就不会老是“端起碗吃肉，放下碗骂娘”了。

(2)单一因素比较与系统比较相结合的方法

以己之长比彼之短的比较方式就是只进行单一因素的比较，而没有进行全面系统的比较。比如，与其他行业相比，教师虽然收入不是很高，但是一年有三个月的带薪假期，系统比较收入还是不少的。

(3)绝对比较与相对比较相结合

同样从事教师职业，香港比内地薪金要高许多；同一位教师，

在 A 学校可以评上高级教师，在 B 学校就未必能评上。不同的国家、地区和学校的具体情况是不同的，我们必须看到自己所处的具体环境，不能只作绝对的比较。

2. 情绪恶性循环的思维模式

“情绪不好-往坏处想-情绪更坏”，这就是导致一些人情绪恶性循环的思维模式。一位校长事前未打招呼就坐在教室里听某位教师的课，这位教师讲了一会儿课才发现，于是情绪开始有些紧张，语言表达也不那么流畅了。她想我太紧张了，课讲糟了怎么办？校长怎么评价我？会不会在大会上批评？结果造成了情绪的进一步紧张，课整个讲砸了。可以借用一句话来形容按这种思维模式行事的人：“天下本无事，庸人自扰之。”

要摆脱这种思维模式，首先要从转变世界观入手，要有广阔的胸襟和洒脱的人生态度。因为习惯于这种思维模式的人，大多心眼较小，遇事过于敏感，把简单的问题看得很复杂，把小问题看得很大，把个别问题看成普遍问题，甚至心存畏惧无端猜测。其次，当陷入这种思维方式不能解脱的时候，可以试试如下方法：弄清面对的究竟是什么问题，自己到底怎样看待这些问题，自己的看法符合事实真相吗？有什么根据？有没有把问题复杂化、夸大化、普遍化，有无凭空想象？最坏还能坏到哪儿？解决这些问题的途径有哪些？最好的途径是什么？制订解决问题的方案，并付诸行动。

3. 钻牛角尖

钻牛角尖，就是我们平常俗话说的“一条道跑到黑”的人。这种人的思维特点是：单向的、封闭的、形而上学的、经验型的、求同的。古代寓言《愚公移山》这个故事在中国可谓妇孺皆知。愚公的执著精神固然可嘉，但换一个角度看问题，搬家岂不比搬山容易得多？看来，只有执著精神还不够，如果前面是个死胡同，执著就变成了钻牛角尖；爱钻牛角尖的人，不是和别人较劲，就是和自己较劲，因而常常处于不良情绪状态之中，人际关系也往往搞不好。

钻牛角尖有各种各样的表现：对改革开放以来取得的成绩、对青年教师的优势和长处视而不见或避而不谈，专去指责负面问题或缺

点，总是五六十年代如何如何，我们那时怎样怎样老是看不惯犯干气，是钻入了恋旧情结的牛角尖；经常处于严重的自卑、自责状态，甚至自暴自弃，失去了进取精神，是钻入了自我挫败的牛角尖；总是用挑剔的眼光看人看事，这也不行，那也不好，做事过分仔细认真，是钻入了完美主义的牛角尖；这也怕吃亏，那也不合适，肚子里经常打小算盘，是钻入了个人主义的牛角尖；做事总是有板眼、讲规矩，遇事爱找死理，较个真，是钻入了刻板、教条的牛角尖；做事待人凭感觉，任情使性，情绪总是不好，是钻入了情绪化的牛角尖。

钻牛角尖对工作、对学习、对自己的健康都是有害的。要走出牛角尖，首先要改变不良的思维方式：变单向思维为多向思维，变封闭思维为开放思维，变形而上学思维为辩证思维，变单一求同思维为求同存异相结合的复合思维，变僵化的经验型思维为创造型思维。其次要增强思维的灵活性，什么事物都不是铁板一块，一成不变的。解决同一问题经常可以找出许多的方法和途径，而且路线不一定是直线式的。有时换一个角度观察问题，另辟蹊径考虑对策，有些难题就能得到解决。战国时期“田忌赛马”的故事就是逆向思维的成功典型。田忌与对手齐王各出三匹马比赛。若按马的实力对等比赛，田忌肯定会输。于是孙膑为其献策，以下等马对齐王的上等马，以上等马对齐王的中等马，以中等马对齐王的下等马，结果一负二胜。这里，孙膑用的就是逆向思维。在很多情况下，曲中可求直，柔中可克刚，退中可求进，异中可求同。再次，在思考问题时，要尽量少用“必须”、“只能”、“惟一”、“一定”这类反映绝对倾向的字眼，以防走入死胡同。

(三)教师的工作态度与心理健康

工作态度与世界观、人生观有着密切的联系。树立正确的世界观和人生观的人，会把教育工作视为终生为之奋斗的事业；没有树立起正确的世界观和人生观的人，只是把教育工作作为谋生的手段，只是一种职业。“事业”与“职业”虽然只一字之差，但工作态度截然不同。

如果我们把视教育为“事业”而积极工作的人称为 A，把视教育为谋生的“职业”而消极工作的人称为 B，对他们之间的区别可以做以下比较：

(1) 报负水平和心理感受不同

A. 有崇高的理想追求，重精神生活，感到生活充实，有幸福感；B. 没有崇高的理想追求，重物质生活，常感到精神空虚。

(2) 主体性水平不同

A. 工作积极、主动，有创造精神，主体性得到了较好的发挥；B. 工作消极、被动，凭老经验办事，主体性未能很好充分发挥。

(3) 意志品质不同

A. 工作不畏困难，能正确对待挫折，意志品质坚强；B. 困难面前往往采取逃避的态度，受到挫折后容易退缩、消沉，意志品质薄弱。

(4) 心境不同

A. 不满足现状，喜欢探索性地工作，工作中感到有乐趣，工作紧张也觉得是一种享受，心境经常保持良好状态；B. 工作不思进取，没有新意，把自己变成“教书匠”，从事的基本是重复性劳动，感觉枯燥无味，工作成了负担，心境时常处于消极状态。

(5) 责任感不同

A. 工作负责任，不揽功委过；B. 责任心差，不敢承担责任。

(6) 自我发展的水平不同

A. 潜能能得到较好的发挥，可以实现自己的人生价值；B. 潜能未能得到较好的发挥，没有成功感，达不到自我实现的理想水平。

通过以上几点分析，我们不难看出，把教育工作视为“事业”积极工作的人，心理健康水平往往是比较高的。

在工作实践中，如何通过有效的自我调节来改善自己的工作态度，以下方法可供参考：

1. 培养工作兴趣

有些教师对自己所从事的工作不感兴趣，因此，感到十分乏味枯燥，这使得日常的各项工作都变成了一种负担，有时甚至觉得是在浪费自己的生命。在这种情况下如何改变自己的心态，可以考虑

这样几种方法:第一是工作丰富化,就是使工作内容更加丰富多样,以此来培养对工作的直接兴趣。工作丰富化可以从充实内容、改进方法、提高层次、扩大范围等方面来进行。比如,日复一日的教学工作比较枯燥,但是假如从科研的角度来进行一项教改实验,就需要学习大量的理论知识,精心设计实验方案和教案,收集、处理有关学生的信息资料,与同行进行研讨和交流……这样一来,原先枯燥乏味的工作就会变得丰富多彩而使你感到兴趣盎然了。再如原先的班主任工作如果只是限于每天的日常管理和处理各种繁琐事务上,自然无法引起什么兴趣。假如把班级管理工作纳入班集体激励机制构建的课题研究中去,开展通过班集体中的角色激励促进学生发展的实验,则会使班主任工作变得更加丰富,从而引起直接兴趣。第二是确定发展目标,培养间接兴趣。间接兴趣是指对活动结果的兴趣,比如,对通过工作所能得到的荣誉、地位以及物质利益的兴趣等。假使为自己设定一个在若干年内当上某级先进教师或评上某级职称的目标,为了实现这一目标也需要对工作投入一定的热情,这就能在一定程度上改变原有的消极态度。第三是“假装”对工作感兴趣,这是一种用积极体验代替消极体验的训练方式。戴尔·卡内基曾举过这样一个例子:一位办公室的秘书因对琐碎的文书工作非常厌烦而经常感到筋疲力尽,后来她想反正一时也无法更换其他工作,何必不让自己干得开心一些呢?于是决定假装喜欢这份工作。几天后她发现,自己真的有点喜欢这份工作,而且有了这种感觉后,自己的工作态度开始有了变化,工作效率也有了提高。过了一段时间,她因为工作有成效而得到了提升。这种方法到底有没有如此神奇的效果,感兴趣的老师不妨试一试。

2. 增强自我效能感

自我效能感是指对自己工作是否有成效的一种主观体验,能够对自己的努力结果产生实际的感受,是使自己不断受到鼓舞,从而使自信心和行为动机得到不断增强的重要基础。如果一个人对自己的努力结果不能形成积极的感受,长期看不到自己的成绩,就会产生无能、挫败和失望的感觉,从而失去继续努力的信心和希望,同时也会使人感到一种强大的压力:开始怀疑自己的价值究竟在哪里。

一些薄弱校的老师经常表现出情绪上的不稳定和工作上的不安心，其根本原因就在这里。为了避免这种消极的心态，就要设法增强自我效能感。增强自我效能感的途径主要有以下几项：第一是重新调整期望值，也就是给自己定的目标要适合自己的实际情况，不要因目标不切实际而导致无谓的挫败感。比如一个数学老师任教的班里入学后的摸底考试分数及格的不到一半，最低的还不到 20 分，这位老师给自己定的目标是：一个学期后，得 20 分的学生要能达到 50 分，全班平均分提高 10 分，及格率达到 60%，经过一学期的努力后，这些目标基本实现，虽然离年级平均水平还有距离，但这位老师已经感到满意了。假如这位老师定的目标是一学期内及格率要达到百分之百，那结果一定会令她失望。第二是要找到正确的参照标准，不要与根本不具可比性的对象进行毫无意义的攀比。比如一个专收初中分流学生的学校每年的毕业生大部分都上了职业学校或技工学校，还有一些人直接就业了，如果要比考入高中的升学率，它的纪录几乎是零，但是它的校长和教师认为：转化一个后进生要比培养一个尖子生更有价值，因此感到自己的工作很有意义。如果硬要他们和重点校去比升学率，那就只能越比越泄气，越比越没信心。第三是要从多种积极的体验中去积累和增强自我效能感。比如上述那所学校由于学生的起点低、基础差，尽管老师们付出了极大的心血与精力，学生最后的发展水平也还是远远不如重点校。但是这些学生从入学时严重的厌学与自卑发展到恢复了自尊与自信，明确了生活目标，鼓起了生活的勇气，能够以强者的心态去面对社会的选择，这就是老师们教育的结果。从他们的每一点变化和进步中，从学生家长感激的话语和目光中，从用人单位对他们基本素质的充分肯定中，都能使老师们深切地感受到自己工作的价值。

3. 使工作内容丰富化

过于单调的工作内容会令人感到乏味，打不起精神。如果每天的生活内容总是上班-下班，上课-下课，吃饭-睡觉，工作和生活的内容都是简单重复，那情绪就会消沉下去。因此使自己的工作和生活丰富起来，对转变消极的工作态度就显得十分重要。其实，丰富自己的工作和生活并不困难。比如以前没当过班主任，争取当一

当；没承担过观摩课，大胆地承担一次；承担一个教改课题，开展教改试验；除了上好必修课，再根据学校具体情况开展课外兴趣小组活动；如果有能力，还可以结合工作写一些文章。至于丰富自己的生活，前面我们在关于过好休闲生活的话题中已经谈到了。对于工作生活单调的人来说，要改变现状，最大的阻力是惰性。人的工作和生活习惯形成以后是不容易改变的。但这不是说不能改变。世上没有不可改变的事物。只要我们有决心，并坚决地行动起来，问题就会有突破。一旦想法开始付诸了行动，也许你会觉得改变自己并没有原来想象的那么困难。这就像推一件重物，最困难的是在启动的那一刻。

4. 要有一颗平常心

有些人之所以工作消极，多半是因为对名利的追求过强，所以遭受的挫折也较多，因而经常处于不平衡的心态中。从辩证唯物论的角度看待人的需求，必须承认人们多种多样的需要是推动社会历史前进的动力。佛家所倡导的四大皆空、无欲无求的境界是一种逃避现实的理论，也是常人无法做到的。但是从个人修养的角度看，一个人如果能做到淡泊名利，必然能有效地减少挫折感产生的机会，使压力得到有效的控制，生活也就会更加轻松。在这方面关键是要把握好一个度，即需求的强度。没有任何追求的人会失去前进的动力，但欲求过强的人则会因经常有某些欲望不能满足而沉浸在痛苦和烦恼之中。在心理辅导中我们对不同的人会进行不同的指导，为了帮助那些具有较大潜能的人取得更大的成功，经常要鼓励他们树立更高的目标，为此还要让他们克服妨碍自己提高期望值的各种心理障碍，增强自信心，强化他们必胜的信念。对那些因目标过高而屡遭挫折并因此产生了一系列心理障碍的人，则要帮助他们学会放弃不合理的目标，降低自己的期望值。

如前所述，转变工作态度首先要转变世界观和人生观。因为这些根本的问题解决不好，就不可能具备崇高的理想追求、高尚的道德情操、对教育的执著和奉献精神、丰富的知识、严谨的治学态度、热爱学生和诲人不倦的爱岗敬业思想，当然也就不可能有好的工作态度。其次，要充分认识当代教育对人自身的发展，对我国社

会主义民主政治建设、现代化经济建设、科技文化发展的重要作用，以提高对教育工作意义的认识，了解教师肩负的历史责任，增强荣誉感，以能做一名人民教师而自豪。再次，要努力向当代优秀教师学习，从他们的感人事迹中汲取精神力量，不断地激励和鞭策自己，使自己的思想得到升华，自觉地转变不正确的思想观念，改变消极的工作态度。

三、不合理信念的自我调节

(一)不合理信念的表现

不合理的信念对心理的健全发展有着明显的消极影响。如果头脑中不合理信念太多，会产生严重的社会适应不良。美国心理学家艾里斯的 ABC 理论就专门解释了这个观点。这一理论中的 A 指某种诱发事件，B 指一个人的信念，C 指由 B 引起的情绪或行为的反应。他认为，一般人都把引起自己不愉快的原因归结为是因为遇到了让人不愉快的事，但实际上最根本的原因并不是这件事，而是我们对这件事的看法。比如，一个家长对孩子 70 分的成绩十分不满，感到非常生气，但当他了解到这个 70 分已经是班里的第三名时，心情就好多了。从这个例子我们可以看出，让这个家长生气的真正原因并不是这个 70 分的成绩，而是家长对这个 70 分的理解。所以艾里斯认为，A 不能直接引起 C，A 只能通过 B 引起 C。艾里斯曾把人们常见的不合理信念归纳出 11 种，表现在对自己、对他人和对周围环境三个方面。后来，韦斯勒等人又归纳出不合理信念的三个基本特征，即绝对化、过分概括化和糟糕至极。[\(26\)](#)下面我们对几个不合理的信念进行一下剖析，以使我们能够自觉地加以自我调整。

1. 完美主义倾向

“人要完人，金要足赤”是典型的完美主义的信念。人都在追求完美，希望自己健康、漂亮、有才华，希望工作顺利、有成就，希望生活平安、幸福、富裕。这种心理是可以理解的。但是我们应该清楚地意识到，过高的希望和不切实际的要求就是幻想和空想。总抱着不现实的目标生活，对人对己过分苛求，其结果只能招来无

尽无休的烦恼。在生活中这样的人并不少，比如，有的人总想让所有的人对自己都感到满意，希望所有的人都能理解自己，受到一点误解就感到万分委屈，无法接受；也有的人做事过分认真仔细，要求一切都井井有条，不能容忍自己有任何疏漏不足之处；有的人对他人过于挑剔，要求别人十全十美，比如妻子要求丈夫“又能上厅堂，又能下厨房，个头一米八，脸儿像王心刚”，只要有一点不理想的地方，就感到不能容忍；还有的人对生活的要求过于理想化，总希望收入要多、住房要大、爱人要漂亮贤惠、孩子要聪明伶俐

.....

完美主义倾向的弊端在于：自我期望过高，不可能实现，极易产生自我挫败感，导致自卑；对工作和生活过分苛求，感受不到生活的乐趣；对人过分挑剔，造成人际关系紧张。比较顽固的完美主义倾向常会成为某些心理障碍形成的原因。

2. 寻求绝对公平

追求公平是人类的理念，没有对公平的追求，就没有社会的进步。但公平只是相对的，现实生活中从来就没有绝对的公平。对公平的追求和现实的不公平永远贯穿于一切形态的社会之中。比如，改革开放以前搞绝对平均主义大锅饭，这不公平；改革开放以后，有人钻了政策的空子，造成新的两极分化，这是新的不公平。可是舍此之外，现阶段还有更公平的选择吗？再看一看我们自己做事也是经常有失公平的。比如，我们对待子女与父母、优秀生与后进生、好友与一般同事、领导与群众的态度和行为就很难做到绝对公平。

3. 以偏概全

所谓以偏概全，是说在认识过程中根据局部的认识就对全局作出结论，如瞎子摸象，或把个别的问题一般化、扩大化，攻其一点，不及其余，如因噎废食。以偏概全有多种表现。比如，在自我评价时，把自己的优点或缺点扩大化，不能客观、全面地认识自己：有的因有一些成绩而居功自傲，有的因有一些才干而持才傲物；有的因一次失误而自怨自责，有的因有生理缺陷而导致严重的自卑，有的因犯过一些错误而把自己看得一无是处，痛苦，消沉，自暴自

弃。在评价他人的过程中，也存在把对方优点或缺点扩大化的问题。比如，对学习好的学生，怎么看怎么好，有点毛病也不计较；对成绩差的学生则怎么看怎么不顺眼，有些很突出的优点也看不见。这就是晕轮效应的影响。在对待社会现象的看法上，我们也经常犯类似的错误。比如，过去强调社会主义的优越性，对许多明显的弊病也视而不见；现在搞改革开放，有的人只看到一些存在的问题，就把前景说得一团漆黑，全盘否定改革开放以来所取得的巨大成就。对素质教育也存在着种种以偏概全的认识：“别管什么教育，最后还得看分”，“搞素质教育就是上课热热闹闹的，差不多能毕业就行了”，“别管怎么嚷嚷素质教育，最后还得考试”，“取消考试就是素质教育”……这些偏见不纠正，就会影响人们态度与行为的合理性。

(二)不合理信念的自我调节

克服不合理信念的主要方法是认知调节。针对上述几种不合理信念，可以提出以下几种自我调节的方法。

1. 克服完美主义倾向的方法主要有以下几种：

(1) 自我质辩，即同自己的完美主义要求进行辩论，从中发现不合理之处。比如，不允许自己在工作上出现任何纰漏的人可向自己提出这样的问题：世上有从不犯错误的人吗？要求自己不犯任何错误能做到吗？有一些疏漏是否就意味着要全盘否定？经过这样的辩论会帮助自己发现原有观念中的不合理之处。

(2) 自我分析，即全面、客观地分析自己的目标和要求，实事求是地评价自己的能力和水平，找到并承认理想与现实的差距，在此基础上放弃那些不切实际的想法和要求。

(3) 角色互换，即把那些要求别人的期望标准用到自己身上，体会一下被别人苛求的感受。

(4) 改换比较的参照系，多与处境更差的人比，有助于改变过于理想的期望目标。

2. 克服寻求绝对公平的心理可以从以下几点尝试着去做：

(1) 进行认知调节，承认公平的相对性，放弃对绝对公平的追

求；

(2) 正视现存的不公平现象，这在任何社会中都是不可避免的，你可以不赞成，可以进行斗争，但不必太生气，因为生气并不能改变不公平的现状；

(3) 改变比较的方法，学会使用“比上不足，比下有余”的方式来调节自己的心态，保持心理上的平衡；

3. 克服以偏概全的心理可以从以下几个方面着手：

(1) 树立辩证唯物主义观点，学会辩证地看问题，不仅要看事物的正面，而且要看到事物的反面和侧面；不仅要看到事物本身，而且要看到它与其他事物的联系；

(2) 深入实际，调查研究，对认识对象尽量有较全面的和深入的了解；

(3) 独立地分析判断问题，不要不加思考地人云亦云；

(4) 站在公正客观的立场上看问题，不要从一己私利出发看问题。

分析与思考

1. 结合实际谈谈你是怎样对待班里的后进生的。

2. 在引起你不愉快的事件中，是否存在一些不合理信念？选其中的几条试进行批驳。

3. 在下面的事例中，老师的态度及处理方式有什么问题，你认为应怎样解决，在你的工作中是否有过类似的情况，原因是什么？

“班级之星”应怎样评？

卢秀英学习并不十分优秀，但她是一个十分热心的学生。车棚里的车倒了，她一辆一辆地扶起来；班里的电插座坏了，她主动从家里拿来一个新的换上；发新书了，如果书传到她这里有破损的，她总是留下破的；同学求她办事儿，她一定会尽全力帮人家办好。期末，学校要求每班评出 5 名“班级之星”，特别强调要评出某一方面特别突出的同学。卢秀英被多数选票推荐上去，但班主任公布的结果却没有她的名字，当选的五个人都是班里学习成绩优异的学生。他们整天捧着厚厚的书本学习，没有为班集体做过多少事或是热心帮助过谁。尽管卢秀英平时所做的并不是为了评上什么星，但

评出的结果还是使她心里有些别扭。评价学生的标准就是学习的好坏吗？同学们茫然了。

[注释]

(22)《中国教育危机报告》，黄白兰著，中国城市出版社，1998 年版，第 258 页

(23)《中国教育危机报告》，黄白兰著，中国城市出版社，1998 年版，第 261 页

(24)《北京晚报》，一封未署名的学生来信，1998 年 4 月 3 日

(25)《教育的智慧》，林崇德，开明出版社，1999 年版，第 270 页

(26)《矫正人生——心理治疗学》，温泉润著，山东教育出版社，1992 年版，第 134 页

第五章 教师的情感与心理健康

生活就像一面镜子，你对它哭，它就对你哭；你对它笑，它就对你笑。

——戴尔·卡耐基

情感是人对主客体关系的主观体验，它是心理活动的色彩和背景。情感的变化是心理健康状态的“晴雨表”，关注自己情感的变化既是关注自己的身心健康，也是通过自己的健康情感去感染、影响学生，使之得到健康发展的重要条件。学习本章应着重体会健康情感与不健康情感的区别，增强对消极情感进行调控的意识，掌握有效调节与控制自己消极情感的方法。

一、问世间“情”为何物

(一)什么是情感

1. 情感的定义

情感是一种非常复杂的心理现象。在心理学中通常被定义为：人对客观事物的态度体验及其相应的行为反应。它包括刺激情境及其解释、主观体验、表情及一系列神经生理过程，[\(27\)](#)

在我们的生活中，几乎是每时每刻都会有各种各样的情感的体验和感受的。早晨，经过充足的睡眠后，感到精力充沛，初升的明媚的阳光和新鲜的空气使人感到畅快；上班的时间到了，你赶紧骑上自行车，走到路上，车胎突然爆了，附近又找不到修车的地方，你会感到焦急；走进课堂，听到学生的问候，看到他们期盼的神态，你会感到欣慰；学生喜欢你的课，同事领导对你的课评价很高，你会感到满足；下班后，在回家的路上，不小心碰到了别人，被人无理责骂，你会感到气愤；晚上与家人共进晚餐，气氛和谐，家人之间充满关爱，你会感到温馨……

这样一个个大大小小的事件组成了我们的生活，而每一件事情都可能伴随着喜、怒、哀、乐等不同的感受，这些感受又会影响我

们处理每一件事的态度和方法，这些体验就是情感的不同表现形式。

2. 情绪与情感

情绪与情感有着密切的联系，但是又有明显的区别。具体说，二者的区别表现在以下几方面：

(1)从发生顺序和层次水平上看，情绪的出现较早，是人与动物所共有的，如快乐和恐惧等；而情感的出现较晚，是人类所特有的，如道德感和美感等。

(2)从产生的基础看，情绪主要同人的生理需要相联系，如婴儿的喜怒哀乐主要是由生理需要的满足与否决定的；而情感则主要同人的社会性需要相联系，如友谊感、胜任感、责任感等。

(3)从稳定水平看，情绪带有明显的情境性，可以随着情境的改变而迅速发生变化；而情感则具有稳定性，很难在短时间内发生根本性的改变。如家长会因孩子的成绩不好而生气，但不会因此而改变对孩子关爱的感情。

(4)从表现方式上看，情绪具有鲜明的外显性，各种情绪体验及其变化大都可以通过人的表情、动作反映出来；情感的表现方式则要深沉的多，很难根据一时的表现作出准确的判断。

情绪与情感之间尽管存在以上区别，但二者的联系仍然是十分密切的。其具体表现在：一方面，情绪的产生与变化要受已有情感的制约；另一方面，情感必须借助情绪来表达。正因为二者的关系如此密切，所以有时候常常把二者合二而一，统称为情感。

3. 情感的两极性

人的任何一种情绪与情感体验都有性质上完全相反的两种表现，如高兴与生气、紧张与轻松、喜欢与厌烦、爱与恨等。这些不同性质的情绪与情感大体上可以按照两种标准来分类：一种是按照主客体的关系将其分为积极的或肯定性的情感与消极的或否定性的情感。另一种是按其对人们所从事的活动的影响效果分，可将其分为增力性的和减力性的两类。

(二)情感的产生

1. 情感不是凭空产生的

人的情感不会无缘无故凭空产生，而必然由一定的环境、事件所引发。凡是能引发情感的自然条件、社会生活中的事件以及人自身的原因，都可以称为刺激情境，这是情感产生的必要条件，是情感产生的外因。与此同时必须明确的是，情感虽然是由外部的刺激情境引起的，但并不是对客观事物本身简单的直接反映，而是要在确定了主客体关系的基础上才能作出的反映。

2. 情感与需要

情感是人对主客体之间关系的反映，而不是对客观事物直接的反映。在这里，决定主客体之间关系的惟一标准就是客观事物能够满足人们需要的程度。凡是符合人的需要或能够满足人的某些需要的事物，就会引起人们积极的情感：饥肠辘辘的人对得到食物会感到满意，渴望知识的人得到一本有价值的书会感到欣喜，在逆境中得到他人的理解会感到欣慰，家庭和睦、生活美满会感到幸福等，这些“满意”、“欣喜”、“欣慰”、“幸福”等都是积极的情感。与此相反，凡是不符合或妨碍人们某些需要满足的事物就会引起消极的情感：失去亲人会感到悲痛，无端受到攻击会产生愤怒，工作失误会出现烦恼，这些“悲痛”、“烦恼”、“愤怒”的体验都是否定的情感。由此可见，人的情感的性质是由人的需要得到满足的程度决定的，情感与需要之间的这种联系就是情感形成的基本规律。

3. 情感与认知

首先，让我们来体验一下这样的情境。情境一：傍晚，你独自一人走在深山老林中，前面不远处突然窜出一只老虎……情境二：休息日，你来到动物园，看到一只被关在铁笼的老虎……同样是面对一只老虎，在第一种情境下，你体验到的可能是恐惧，而在第二种情境下，你不仅毫无恐惧可言，而且还会很悠闲地欣赏老虎的威严美。这里，人们对同样的刺激情境会产生两种截然不同的情感体验，其原因显然来自于人对刺激情境不同的判断和评价。根据以往的经验、知识，你会认识到前者老虎很可能危及你的生命，因而会恐惧；而后者老虎不可能伤到人，只是观赏对象而已，因而会因好奇心的满足而感到兴奋。由此看来，情感的产生与认知因素有十分

密切的关联。

我们在认识外界的事物时，会根据已有的知识经验对刺激情境作出各种判断评价，确定什么事物符合自己的需要，什么事物不符合自己的需要，不仅同一事物所处的情境不同会使人产生不同的情感，即使是相同的情境，因为需要不同，知识经验不同，或认识的角度不同都有可能产生完全不同的情感。例如，同样是面对学生 80 分的成绩，有的老师可能会因其低于平均分而不满；也有的老师会因看到这个学生的进步而欣慰；也有的老师会认为是这个学生真实的水平而理解、接纳。

综上所述，可以看到，人的情感的产生归根结底是由人自身的需要所决定的，而产生什么样的情感，又是由人对客观事物的认识评价所决定的，所以从根本上说，情感的调控应首先是需要和认知的自我调整。

(三)情感的教育功能

1. 情感的一般功能

情感是人的精神活动的重要组成部分，其基本功能可概括为以下三个方面：

(1) 动机功能

列宁说过：“没有人的情感，就从来没有也不可能有人对于真理的追求。”狄德罗也说过：“只有情感，而且只有伟大的情感，才能使灵魂达到伟大的成就。”这些论述都指出了情感对人的行为动机的重要影响作用。心理学研究证明，情感与行为动机有着密切的联系，在许多情况下，人的某些情绪和情感可以直接转化为重要的行为动机。例如，浓厚的学习兴趣和好奇心可以成为学生刻苦学习的持久动力，深厚的爱国主义情感可以成为科学家勤奋钻研、为国争光的强大动力，忠于教育事业的责任感、义务感可以成为广大教师默默耕耘、无私奉献的内在动力。日本有一位心理学者叫泷泽武久，对情感在人认识活动中的作用作了较为深入的研究。他指出：情感交织在人的思维中，或者成为刺激，或者成为障碍。他曾用大量的实验证明，一旦学生对学习失去情感，思维、理解、记忆等认知

机能，就会受到压抑阻碍，无论何等抽象的思维，没有情感都无法进行。(28)

当然，由于情感的两极性特点及其在强度上的不同表现，它既可以促进人的行为，也可以抑制人的行为。比如，当人们处于积极心境中或表现出适度的激情和热情时，它是激励人的活动、提高人的活动效率的动力因素之一；但是当人们处于消极的心境之中或表现出过度的兴奋、紧张、恐惧、悲伤等情绪状态时，它也会成为降低活动效率、阻碍人们完成任务的阻力之一。例如，一位新教师将要上一次公开课，此时她所感受到的压力可以使她呈现出一定的兴奋与紧张，这种适度的兴奋与紧张可以起到增强动机强度、提高工作效率的作用。在这种状态下，她可能会充分调动自己的潜能，较好地发挥出自己的最高水平。但如果压力过大，生怕讲不好会给领导留下不好的印象，总在担心表现不佳，以至于寝食不安，就有可能因过度的紧张、焦虑而干扰了她的正常发挥。

人在过于激动的情况下(或叫激情状态下)，往往会出现“意识狭窄”现象，就是认识活动的范围缩小，理智分析能力受到抑制，自我控制能力减弱。当人面临重大事件时，若不能很好地调控自己的情感，就不可能作出明智的判断和选择。情感的动机功能提示我们：一方面要善于利用适度的积极的情感促进我们的教学活动，提高教与学的效率；另一方面也要学习一些方法，善于调控消极的不良的情感，使我们在工作和生活中达到最佳的状态。

(2)适应功能

现代社会的生活日趋复杂。情感就像“晴雨表”一样随时能反映出我们的身心对复杂多变的工作和生活的适应状况。一种新的观念、新的情况的出现，人们不能再沿用以往有效的方式作出适当的反应，就可能出现情绪的困扰，这是适应不良的内在体验。若我们意识到这一点，而适当改变自己处理一些问题的观念和方法以适应新的变化，就可能及时消除这种困难，从而不断适应工作生活中的变化。但如果这种困扰被忽视或被压抑，长期得不到解除，就不能适应正常的学习、工作和生活，不仅影响到活动效率，而且有损于身心健康。

医学心理学研究和临床经验证明，情绪既是治病因素，又是致病因素。长期的情绪困扰，会导致焦虑、压抑，引起某些心身性疾病，如偏头疼、高血压、胃溃疡等，严重的还会引起神经症或精神病。这是因为情感产生伴随着相应的神经生理过程，长期的情感失调可能导致植物性神经系统功能的改变，从而影响心血管系统和消化系统的正常功能。因此，对情绪进行自我控制、疏导和适当的发泄，是有益于自己的身心健康的。

情感的适应功能提示我们，关注自己的身心健康决不能忽视情感的变化；要保持自己的身心的健康就一定要学会如何调节自己的情绪。

(3)信号功能

情感是人际沟通的重要组成部分，情感的交流是人们在学习、工作和生活中进行信息传递的重要内容，它在人际交往中具有联络感情、形成态度、决定交往倾向的功能。实际上，情感成分也是构成人际关系的核心成分。情感这些重要作用的发挥要以情感的传递为基础，因此，情感的信号作用就成为了情感交流与传递的基本条件。

情感的信号作用是通过情感的外部表现来实现的。在人的情感发生的过程中，不仅伴随着机体的一系列生理变化，如呼吸系统、血液循环系统、内外腺体、消化系统以及脑电波、皮肤电等方面的变化，而且还会通过表情、动作和语言等外部表现方式表达这种情绪变化，从而使人能够把自己在不同的情绪状态下的不同感受或体验直接传递给其他人。情感的这种信号传递作用不仅可以使人们觉察别人的情感变化，而且使人们可以通过自己情绪、情感的表达去感染、影响他人。实际上，在人际沟通中，情感信息所起的作用要远远超过认知信息的作用。正如人们常说的，许多事情都是“只能意会，不可言传”的。

情感的信号功能启示我们：情感的表达与传递在人际交往中具有不可替代的表现力和感染力，利用它可以大大地增强教育的效果。

2.教师情感的教育功能

教师的情感不仅是教师个人的一种心理特征，而且是一种重要

的教育资源。可以说，一个教师是否具有积极的情绪与情感，是决定他能否成为一个合格教师的关键。教师情绪与情感的教育功能主要表现在以下几方面：

(1) 教师的积极情感是献身教育事业的动力源泉

教师的事业心不仅要以正确的教育理想和教育价值观为基础，而且要以教师在教育实践中所获得的大量的积极情感体验为基础。其中尤其是高度的责任感、事业心和对学生的无私的爱，常常会成为教师献身教育事业的强大的动力源泉。下例中的冯老师就是这样一位教师。

冯振飞，男，45岁，辽宁省农村实验中学特级教师。自1974年9月他被当地农民推荐为风山中学农业课的民办教师起，悉心从教农业课二十载。其间，他两度被上级任命为县农研所所长和副县长，但都被他婉言谢绝。20多年里，他先后完成了26个实验项目，发表了35篇教学论文和科研报告，编写出版了23册70多万字的农业和劳技课教材，创造了农业课“横讲竖穿”教学法，为农村培养了一大批实用人才，被评为全国优秀教育工作者，荣获全国“五一”劳动奖章。

问：冯老师，看了您的事迹，尤其是您痴心从教的行为使我们想到了许多。请您谈谈这种痴情除了强烈的社会责任感之外，有没有浓厚的个人专业兴趣在左右您，这种专业兴趣对一个教师来说，有多大的支配力量？这种专业兴趣是怎样形成的？

答：我热爱人生，更热爱人类文明和社会进步。我当知青在农村期间，农民由于没有文化，不懂科学，出现了许多直接影响生产力发展的事例，从而使我深刻认识到，生产力的发展和社会进步，取决于劳动者的素质。因此，自己的心里就萌发了一个愿望，如果能当上一名教师，让农村的孩子都能成为有文化、懂科学、有技术的新型农民，促进农村经济的发展和社会的进步那该多好啊！后来经当地农民的举荐，我如愿以偿，当上了一名中学的民办教师。虽然很苦很累，收入又低但我认为自己选择的是太阳底下最光辉的事业，是一种伟大而神圣的事业，我精神上很富有。当一批又一批学生升入上一级学校或走向社会，当教过的学生在各行各业工作中取

得成绩的时候，我的心里有说不出的高兴。我感受到当教师的辛苦、光荣和幸福，体会到为祖国培养人才既是教师的职责又是精神上的一种享受。所以，我酷爱教师这一行，热爱学生。当上级组织提拔我当“官”的时候，我当然要求留在学校，厮守教书育人这块宝地。（《中国杰出教师行为访谈录》，傅道春等编著，上海教育出版社，1995年版，第75页）

（2）教师的积极情感是建立良好师生关系的重要基础

教师对学生的关心、接纳、理解、尊重等积极情感在良好师生关系的建立过程中起着至关重要的作用。具体说，主要表现在以下几方面：第一，根据人际交往规律中的对等律，教师对学生热情、亲切、关心、爱护等积极情感必然会激发出学生对老师的尊敬与喜爱等积极的态度，和愿意同老师接近的交往倾向；第二，教师愉快、乐观的情绪状态对学生会产生潜移默化的感染作用，使学生也能形成一种轻松、愉快的心境，这种心境会成为一种背景，使学生感到与老师的交往是件轻松愉快的事情，从而使师生交往的广度和密度都能得到加强；第三，教师对学生的关心、理解、信任和耐心能够有效地转变学生以往对老师所形成的偏见或成见，使不良的师生关系得到改善。

某中学，开学的第一天，来了一个长发披肩，既流气又蛮横的男生，老师和同学都远远地躲他而去。一位身材矮小的中年女教师走到他身边，和蔼地拍了拍他的肩头：“同学，你是哪班的？”“初一七班，”“真巧，我是你的班主任，跟我来！”中年女教师一边说着，一边走进了办公室。让这个学生坐下后，老师微笑着拿出一个面包，递到他的手里，又笑着给他倒了一杯水，说：“我姓郭，以后叫我郭老师，快吃吧，就要上课了！”学生终于笑了，三下两下吃完面包，走了。原来郭老师已经了解到这个学生父亲早逝，母亲体弱多病，从小就顾不上他，所以经常和社会上的一些闲散人员来往，功课也落下很多，就成了现在这个样子。课后，郭老师把他带到理发馆理了发，又送给他一件白衬衣、一双布鞋和一本《中学生日常行为规范》。这个学生的眼睛模糊了，说：“郭老师，你真好！你对我比我妈还亲，今后我一定听你的话……”过了几天，这个学生的

母亲找到了郭老师和校领导，见面就跪下了：“郭老师，您救了孩子，救了我们全家！我以为这孩子完了，可是自从您教了他，他就完全变了……”后来，这个学生考上了一所重点职专。

正像郭老师的学生们所说的：“我们听郭老师的话，是因为她确实爱我们。” (29)

当然，我们强调教师对学生要关心、爱护，并不等于说教师就不能生气、发脾气。苏霍姆林斯基曾说过：“真正的教师是一种情感丰富的人，他同样强烈感受着喜悦、忧愁、激动和愤怒。问题在于，要让儿童感到教师这些人之常情当中，包含着正直，有道理。”

(3) 教师的积极情感是取得理想教育教学效果的基本条件

“亲其师而信其道”，这是古已有之的一句名言。说明了教育效果与师生感情的关系。其实，教师的积极情感对教育效果的促进作用主要是通过以下几个途径实现的：

第一，教师的积极情感有助于形成学生积极的学习态度和受教育的态度；

某校初一年级学生，过去对历史课十分厌倦，可是现在对历史课突然变得喜欢起来了。原来，任课老师换了，现在由一位年轻女教师来教他们的历史了。她是师范学院的毕业生，而且是一个优秀的运动员。她既善良又严格，千方百计地使学生对她所上的历史课发生兴趣。女教师乐于参加学校组织的各项体育活动，在这些活动中，她总是以自己的欢快、机智和风趣深深博得孩子们的信任。在课上，女教师既精通业务，又学识丰富。为此，她很快赢得了学生对她个人的好感和不同寻常的兴趣，而且，这种兴趣很快就转变为对历史课的兴趣。孩子们觉得，在这样一位教师面前承认自己的无知是丢脸的。所以，怀着愉快心情的孩子们总想竭力表明：即使教师还没有教过的东西他们也懂得那么多。许多人心里暗下决心，一定要像女教师这样，做一个不仅外表美，而且内心很丰富的人。(30)

教师的积极情感有助于良好课堂气氛的建立，从而促进教学效果的改进；

上课铃声响过之后，教室内还在为上节课的物理题争论纷纷。

当同学们看到站在教室门口代课的数学老师那张严肃又冷峻的脸时，争论声嘎然而止。结果一节平时大家最喜欢的数学课成了老师的独角戏。原因在哪里？教师的情绪对学生的情感产生了抑制作用。有关研究表明，教师在教学活动中运用自己的情绪调节学生的情绪，使学生的情绪维持在中等强度的积极状态下更有利于学习和思维的创造。例如：学生站起来回答问题时，如果能够得到老师的鼓励，哪怕只是一个眼神儿或是微笑，心里便会感到轻松、有信心，说起话来就比较流畅；然而当回答问题的学生被老师一再追问，而且语气中含有怀疑的成分时，学生就会感到忐忑不安，心情紧张，很难充分表达自己的想法。这种因学生在不同情绪状态下学习而使效果相差悬殊的情况教师经常能够感觉到。这些事实告诉我们，教学活动中，注意营造愉快、宽松的课堂气氛并恰当地将学生情绪控制在中等愉快水平，学生的学习活动就会特别有成效，就可能取得理想效果。

第二，教师的积极情感有助于增强学生的自尊心和自信心，从而激发学生的潜能。

刘伟，智力水平中等，在小学阶段学习一般。进入中学以后对数学、物理等知识感到学习困难，几次考试成绩都不及格。他没有纪律问题，课上很少说话，班主任老师觉得他反正学习也不行，又不会影响课堂纪律，就把他调到教室的后排。从此，他上课睡觉，放学回家，本来只有不及格的成绩更是屡屡下降。政治老师看他听话，找他谈心，鼓励他：“只要认真听讲，按照老师的要求去做，就一定会有成绩！”特别是一次他和同学吵架时，政治老师公平地批评了另一个学习好但这次的确不对的那位同学，老师的关注和信任给了刘伟鼓励。从这一天开始，他专心地听讲、认真地背诵知识。期末考试后，大家惊奇地发现刘伟的政治成绩是 100 分！也就是从这天开始他有了一个绰号“政委”。

二、教书育人乐在其中——教师积极情感的培养

(一)教师的积极情感

什么是教师的积极情感

对于教师这一职业来说，什么是积极的情感，可以是“仁者见仁，智者见智”，不同人可能会有许多不同的感受。我曾听到一位教师谈论她在工作中的感受：我喜欢教学工作，甚至崇尚教师这一职业，我不断涵养自身的品性，充实自己的学识，尝试新的方法，努力想把工作做得更好。尽管有时我会感到很累，有些紧张，有时也会有困惑，但不管怎样我都感到很充实，我会为自己的进步而感到满意，即使困惑时我也不会悲观失望。我爱我的学生，不管他学习成绩怎样，也不管他在别人眼里是怎样的孩子，在我看来，他们都有可爱的一面，都是可信任的，都有进步的希望，他们也正在尽力成长着。我愿意同他们一起感受生活中的愁苦，面对成长中的烦恼，也喜欢同他们分享生活中的快乐，我会为我的每一个学生的一点点进步而欣喜，我的教学得到了别人的肯定或是我的学生受到别人的赞许我会感到自豪，学生为我所做的也会让我感动……

一个教师如果他在工作中经常有这样的体验，他就是在以良好的心态在工作着。

如果概括一下多数人的体会，教师的积极情感似乎应当包括以下几方面：

1. 对教师职业的热爱，这是指在对教师职业价值有了充分理解的基础上所形成的事业心和使命感。

2. 对学生的关爱，即师爱，这是指建立在正确的角色意识和教育观念基础上的一种职业情感，是一种最无私、最伟大的爱。包括对各类学生无条件的接纳、关心、爱护、理解、尊重，也包括出于高度的责任感而对学生提出的严格要求。

3. 对知识和真理的追求，这是理智感方面的要求。教师作为人类文化的传递者，自身首先要有较高的文化修养，这就要求教师应当具有广泛的兴趣爱好，有较强的好奇心和求知欲，有不断充实自己的强烈愿望，有严肃、严谨的治学态度和实事求是的科学精神。

4. 对高尚道德的崇尚，这是道德感方面的要求。教师要为人师表，首先要在道德修养上达到一个较高的境界。尽管我们不能要求每位教师都达到雷锋的水平，但是至少也要能达到中等以上的水

平，做到富有正义感、责任感、荣誉感和同情心。

5. 能够保持积极乐观、相对稳定的情绪，在教育教学过程中能始终保持饱满、高涨的工作热情，对学生能表现出关切、尊重、高度负责的态度，随时以积极健康的情绪去感染、影响学生，不因个人的情绪波动而随意迁怒于学生。

如果归纳一下，教师应具备的各项积极情感可以集中体现在对学生的态度上。所以，师爱应该成为教师积极情感的核心成分。

(二)教师积极情感的合理表达

教育过程是一个人际交往和人际沟通的过程，教育效果在很大的程度上取决于人际沟通的效果。在人际沟通的内容中，情绪与情感占有极大的比例，因此，如何充分发挥情感沟通的作用，准确地体会别人的情感和表达自己的情感，就成为决定教育效果的关键。这就是说，一个成功的教师不仅自己要具有积极健康的情感，而且要具备合理表达这种情感的能力。

表达情感的能力实际上就是合理使用各种沟通手段的能力。在这方面，应当充分发挥多种沟通方式的作用，做到语言沟通和非语言沟通紧密结合，其中特别要掌握各种非语言沟通的技巧，充分加以利用，这是提高情感表达水平的有效途径。具体说，应重点注意以下几方面：

1. 使用积极的语言给学生以鼓励

教师的语言能够给学生什么样的影响，取决于教师怎样运用语言。下例中这位老师就成功地运用了书面语言取得了理想的教育效果。

小条的功效

南老师经常利用业余时间给学生写“小条儿”，“小条儿”的内容都是针对学生最近的表现，对症下药，或写表扬，或写批评，或写希望，分别送给学生，作为师生沟通的一种方式。一位家长在来信中写道：“在一次收拾房间的时候，我偶然发现写字台上放着一张叠得整整齐齐的纸条。出于好奇，我打开一看只见上面写着：‘婷婷，如果你上课不再随便回头，你将是我最好的学生，你的朋友’”

友。’这分明是南老师的字迹，我先是一惊，而后笑了，心想，我女儿上课爱回头，是老毛病了，但自从收到小条儿后，好像有一股神奇的力量在鼓舞着她，一直坚持做到了上课时不再回头。”一个学生在给老师的信中写道：“收到神秘而充满爱的小条儿是我六年学生生活中最有意义的一件事儿，这学期您给我写了好多小条儿，我像宝贝似地珍藏着，它充满了老师对我的关怀与爱护，对我启发帮助很大。”这样的小条儿不仅学生爱看，家长也爱看，通过这些小条儿，使全班同学与老师之间建立起了水乳交融的情感。

2. 充分发挥表情的作用

表情，特别是面部表情，在传递情感的过程中起着十分重要的作用。人的面部表情是非常丰富的，据有关专家研究，人的面部表情可以多达两万种以上。教师必须掌握运用丰富的表情来表达自己的情绪与情感的技巧，其中尤其是眼神儿的运用。下例中这位老师就是一位善用眼神儿的高手。

目光的作用

某学生在写给自己班主任王老师的信中这样说：“我以前是个上课不专心的学生，但是自从您当了我们的班主任，特别是您上数学课时，您那眼光每堂课都要从我身上扫过好几次，说真的，这种眼光是我从未遇到过的，仿佛是带着一种母亲的慈爱，又仿佛是表露着一个老师和学生之间最大的默契，这种眼光是在问：听懂了吗？王老师，面对您这样的厚爱，我怎能不专心听讲！……”[\(31\)](#)

3. 利用动作表达积极情感

体态语或身势语在表达情感方面具有重要的作用。人的四肢和躯干配合起来，可以传递十分丰富的情感信息。有时，老师在不经意间做出的一个动作，可能会给学生带来十分微妙的影响。例如一个学生在日记中写到：我的学习卡壳了，弄不懂的一道题总是在脑子里转，越是想越是想不起来。一个声音在骂我“笨蛋”！我真的想不学了。当我的老师站在身旁朝着我微笑，还摸了摸我的脑袋，我一下子豁亮了……在这里，体态语言的运用显现出了“此处无声胜有声”的效果。

4. 多种沟通手段的综合运用

在实际的教育教学过程中，各种沟通手段都是结合在一起发挥作用的。教师如能熟练掌握综合运用多种沟通手段的技巧，对提高教育教学效果将起到十分有利的促进作用。

师爱的力量

黄可为，9岁，属于较典型的抑郁型气质的女孩。她柔弱易倦，言语动作细小无力，胆小，忸怩，性格孤僻。年初，她父母双双病重住院，她住在外公家里，失去了父母耐心细致的辅导，学习成绩骤然下降。我看在眼里，急在心上。几次给她补课，可她总是怯生生地望着我，大脑好像突然迟钝了，连简单的1+2这样的问题也要想半天。我分析，可能是因为成绩下降，她认定老师会狠狠地批评她，心理上做的都是挨批的准备，怀着高度戒备的心理，听老师说的每一句话都像是批评的前兆。正是这种戒备心理，无形中在我们之间竖起了一道屏障。她虽然尊重我，但一点儿也谈不到爱。

正当我苦于无法深入黄可为的心灵时，她的脚由于意外事故骨折了。在医院，我楼上楼下跑了几个来回，背着她照相、正骨、打石膏……这时候，在她看我的目光中少了一分怯意，多了一分感激。此后在她病休期间，我一次次登门家访，给她补课，与她聊天。渐渐地，她的话多起来，一种融洽的关系逐步建立了起来。到了她病休后期，我们已经建立了朋友式的关系，到了无话不说的地步。我终于知道她原来不是个过分抑郁的孩子，只是学前的异常重病使她落下了抽风的病根，从此，她对自己越来越缺乏信心，逐渐变得怯懦、多疑、孤僻起来。知道了这些，我越发关心、体贴她，让她明显地感受到我对她的爱。同时，我还对她提出了各个阶段的具体要求，鼓励她不要依赖家长的帮助，要学会独立学习，努力上进。

由于我们的共同努力，黄可为在病休的两个多月里，学习成绩不但没有下降，反而提高了。最近这次语文测验还得了95的高分。更重要的是，她整个人也发生了明显的变化，变得更加活泼、开朗了。[\(32\)](#)

(三)教师积极情感的培养

苏霍姆林斯基在《帕夫雷什中学》一书中指出：“学校的中心任务之一就是培养道德的、理性的、审美的、高尚的情感。”那么，学校的这一中心任务由谁来完成呢？当然只能靠教师，靠教师在“晓之以理”的同时，也要“动之以情”。教师要对学生“动之以情”，首先自己必须要具有丰富的情感，如对知识的渴求，对真理的执著，对人类道德的崇尚以及对美的由衷的赞叹，这些丰富的情感融入言传身教之中，才会增强教育的感染力。教育学博士肖川在描述良好的教育时曾说：“一个人如果从未读过一本令他激动不已，百读不厌的书籍；/从未走进过丰富美好的精神世界；/从未感受过人性光辉的沐浴；/从未苦苦思索过某一个问题的；/从未有过令他乐此不疲，废寝忘食的活动领域；/从未有过令他刻骨铭心的经历或体验；/从未对自然界的丰富与和谐产生过深深的敬畏；/从未对人类创造的灿烂发出过由衷的赞叹；/……，可以说，他没有受过货真价实的教育。”在这段描述中，包含了太多的体验！融入了丰富的情感！而教育若不把情感融入其中，将是机械的教育！失败的教育！教师怎样才能使自己的情感世界变得更加丰富和深刻呢？可在以下几方面做些努力：

1. 树立明确的职业理想

职业理想是一个人在事业上的远大目标，选择了教师这一职业为自己理想的人，从决定之时起就把自己的需要的满足乃至自己的一切都与教育事业联系在了一起。只有决心把自己的一切都奉献给教育事业的人，才会真正表现出热爱教育事业、热爱所教专业、热爱学生的积极情感，表现出对教育工作强烈的责任感和事业心。

2. 不断增强职业荣誉感

教师肩负着为国家培养合格人才的历史重任，党和国家也采取了多项措施提高教师的社会声望，给予教师崇高的荣誉，教师节、《教师法》都充分地体现教师在社会上的声望、地位，人民称教师是园丁、人类知识的传递者、塑造人类灵魂的工程师。作为教师，也应该在接受种种溢美之词时不断提高自己的职业荣誉感，按照社会的期望树立高大的职业形象，以自己忠诚于人民教育事业的真爱回报给社会，证明我们所从事的工作确实是“太阳底下最光辉的职

业”！

3. 在育人成才的过程中体验成就感

对于园丁来说，最大的喜悦莫过于看到满园鲜花竞相开放；对一个教师来说，最大的欣慰就是看到他的学生在各个方面成为对社会有用的人才。教师的价值并不直接表现在自己身上，而是要表现在学生的身上，学生们在各行各业中所取得的成就是教师价值最好的体现。因此，只有教师，才能享受到那种“桃李满天下”的成就感。反过来也可以说，只有充分体会到这种成就感的教师才是一个真正合格的教师。

4. 在创造性劳动中体验自我价值感

教师的工作是富于创造性的劳动。他们所从事的工作必须面对一个个能力不同、性格各异，在思想、品行等方面都存在普遍差异的学生，要根据他们的不同特点进行精心培育。在每个学生的成长和发展过程中，都蕴含着老师辛勤的劳动，学生的每一点进步都是老师用心血浇灌的结果。当教师能够感觉到在学生心灵的画卷上留下了自己绘出的绚丽色彩，在学生个性的雕塑上显现出自己创造的优美造型时，教师就能充分地体验到自我价值感，这是教师全身心投入教育实践活动的重要基础。

三、把握情绪的阀门——教师消极情感的自我调控

(一)情感调控的意义

如前所述，情感具有两极性，有些情感对于提高活动效率、增进身心健康具有积极的作用，属于积极情感或增力性情感；而有些情感在上述方面则会起消极作用，属于消极情感或减力性情感。这一点就构成了对情感进行调控的必要性基础。另一方面，我们已经了解，在情感的产生机制上，尽管刺激情境是情感产生的重要外因，但主观因素在这一过程中也能够发挥重要的作用。这一点就构成了对情感进行自我调控的可行性的基础。

对教师的消极情感进行自我调控的重要性主要有以下三个方面：

1. 防止干扰教学过程，降低教学效果

教师作为普通人，也有自己的七情六欲，也会有不顺心的时候，但是由于教育工作的特殊性，教师在教学过程中的消极情感如果不能有效地加以克制，就可能将这种消极情感通过情绪的感染功能转嫁给学生们，从而影响教学的效果。这一点可以从下面的事例中得到有力的证明。

一只麻雀的故事

某班一次自然课上，上课铃后教师刚走进教室，忽然，从窗外飞进来一只麻雀，学生们立刻欢呼起来，发亮的眼睛紧紧地盯着麻雀转。这时，自然老师大吼一声：“都给我规矩点，再动，给我滚出去！”说罢操起一把笤帚朝那麻雀猛扫过去，麻雀顿时被扫落在地，只见这位老师伸手抓起麻雀，掐着脖子狠狠一拧，小鸟惨叫一声……同学们也随之一声惊叫。课堂安静下来，老师先把学生狠狠训斥一顿，然后开始讲课。这节课虽然他讲得满嘴冒沫子，但是效果极差，因为学生们自始至终都处于惊恐和对那小鸟怜悯的情绪之中。课后书面测试，及格率仅为 36%。

另一只麻雀的故事

另一位教自然的老师，也是在刚上课的时候看到一只麻雀飞进了教室，看着同学们欢呼雀跃时，他也禁不住快活地喊起来：“大家快看啊，这就是麻雀，是益鸟！”接着，老师又说：“看谁能把它捉住，可是要千万小心，不要伤了它的羽毛。”经过一番努力，平时上课最爱摆弄东西的苗苗第一个把小鸟捉住了。老师说：“益鸟是要保护的，大家说，应该怎么办呢？”同学们一致喊道：“把它放出去。”老师开开门，由苗苗亲手把小鸟放回到屋外，看着它飞回了大自然。这时，同学们报以热烈的掌声。下面该上课了，老师原来计划讲的是青蛙，可现在他灵机一动，改成了讲“益鸟”，尽管他事先没有充分备课，但是他紧紧联系刚才发生的事情讲，同学们注意力非常集中，这节课的效果出奇的好。当堂测验，最低的得了 65 分，75%在 90 分以上，苗苗平时上课最爱动，这次却听得十分专心，测验成绩得了 95 分。而且在以后的爱鸟月活动中，他也有非常突出的表现。[\(33\)](#)

2. 在人际交往中控制消极情感的影响，促进人际关系的改善。

在人际交往中常会因为一时的情绪不好，说了一些过头的话或做出一些过头的事，使得人际关系受到损伤。这种情况如果发生在一般的人际交往中，受影响的将是当事人的双方，但会包括教师本身；如果发生在师生的交往中，那么受影响的就可能会是众多的学生，而且可能会对教育效果产生直接的不良影响。下面的例子可能会给我们一些启发。

消失的小百灵

那是十年前的一天上午，第三节语文课。坐在后排一个外号“小百灵”的留级女生，叽叽喳喳说个没完。我憋不住一肚子气，走到跟前挖苦她说：“你已经留了一年，还想再蹲几年？”这当头棒喝，使得教室顿时鸦雀无声，只见小百灵脸红得像块红布，一下子把头埋到了桌子底下。

放学后，我冷眼瞥见她热泪盈眶，一出校门就抽泣起来。

当天下午她没来上学，我有点忐忑不安，但想，明天总该来了吧。谁知，第二天仍不见她的身影，这一下，我的脑袋有点大，上完课后到了她家，任凭我磨破嘴皮，她也死活不愿再来上课。以后几次再去她家，她竟避而不见。

就这样，这只“小百灵”在校园里消失了。[\(34\)](#)

3. 克制或合理宣泄不良的情感，促进身心健康

在讨论情感的功能时，我们已经明了不良情感的负面影响，调控消极情感即是尽可能减少这种负面影响。但需要说明的是：并非不愉快的体验都是无益的。俗话说“不吃苦中苦难得甜上甜”，没有对痛苦的深切体验，怎么能体会快乐呢？不知道紧张、焦虑的滋味又怎能享受放松的一刻呢？正常人的生活是复杂多变的，情感也是复杂多变的。人的情感生活如同天气的变化，阴晴雨雪都是自然的、正常的。经历了一夜暴风雨的洗刷，可能会有一个格外清丽的早晨，阴雨连绵的天气令人郁闷，但也只能等待，对待天气变化的最佳心态是尽情享受风和日丽，但也接纳甚至欣赏乌云翻滚的气势，以自然的心态对待自然的变化。同样，对待自己和他人的情绪也应采取这样的态度。接纳每一种变化，用心体察每一种情感，情感丰富、生活充实，这才是调控情感的基调。

其次还需说明的是调控消极情感不等于压抑情感。由于个性的原因，有些人在某些情境下，可能强制自己的情感不外露。这从表面上看可能是一副若无其事的样子，但其内心的反应却可能很强烈，因为人对某一情境产生深刻体验时，外在的表情一时可以克制，但内部的生理变化却无法自控。长期地、无限制地压抑自己的情感，会导致一系列不良的后果。其主要影响：生理功能紊乱。主要表现为身体不适，比如食欲不佳，难以入睡或常做噩梦，肌肉紧张性疼痛，植物神经功能紊乱等。心理功能下降。压抑情感要消耗大量能量，会导致注意能力、记忆能力、思维能力下降，同时还会降低人的社会适应能力和人际关系能力。负性情感增加，过分压抑情感既会造成不良情感的迁移，如迁怒；又会泛化到日常生活的许多方面，成为弥散性情感，如抑郁或长期处于抑郁状态，生活都会变成灰色调的。压抑情感很可能导致心身疾病。[\(35\)](#)

(二)情感调控的方法

与情感压抑不同，情感调控不是强行抑制情感表现，而是在某些情境下使自己的情感尽可能适时、适度地表现出来，减少消极情感对自己和他人的不良影响。

调控情感的方法很多，但从根本上说，情感的调控是依赖于需要的调节和认知评定的改变，这一点已做过充分的论证。以下介绍几种常用的调控情感的方法。

1. “知足常乐”

如前所述，情感的产生同人的需要是否得到了满足有直接的关联。但是，需要的满足度只是一个相对的概念，并没有一个绝对的标准。人的很多欲望是无限度的，一种需要满足了就会有更多的需要滋生出来。人生在世能否体验到需要满足时的快乐，关键不在于他得到了多少，拥有了多少，而在于他是否明白自己真正的需要是什么，是否珍惜现实中已得到的东西。所以人生是否快乐，重要的是是否知足。比如，一个大学教授若拿自己的收入与腰缠万贯的富翁相比，可能会感到寒酸，但若明了自己在物质生活方面的需要达到小康水平即可，而精神方面的需求却可以在较高的层次上去寻求

满足，就会知足于简朴的生活，倾心于自己的事业。当然知足不等于安于现状、不思进取。努力之后，为自己的进步、成绩而知足，可以使紧张、疲惫的心灵稍事安憩，养精蓄锐，充满希望，精力充沛地再去继续奋斗。

时常让自己“知足”的做法有这样几个步骤：

(1)清醒地了解自己的需要。首先列出你自己所有主要的需要，就像开列一个账单。然后区分出哪些是必不可少的，哪些是你最重要的，哪些是无关紧要的，哪些是合理的，哪些是不合理的。

(2)列出能够满足这些需要的具体目标，并重新评价一下原有目标的期望值。假如有过去曾经确立过但经过多次努力仍未能实现的目标，要考虑是否应适当降低期望水平。

(3)从你的简化后的“需要账单”上选出一种需要，确定一个切实可行的目标，做出行动的计划，然后去实现它，认真体验满足后的心情。

切记：过多的需要、过高的期望是产生不满、抱怨、悲观等不良情感的根本原因。

2. 换一个角度看问题

有一个题为“悲观主义与乐观主义”的故事：有两个人同样面对半杯美酒，一个人欣喜地说：“还有一半呢！”另一个人却不满地说：“只剩一半了！”在这里，同样一个刺激情境可以产生一位悲观主义者和一位乐观主义者。面对同一事物，你看到你所拥有的与看到你所失去的所产生的体验完全不同。也就是说我们的情感体验并不完全取决于事物本身，而取决于我们怎么看待它。认识事物的角度决定了我们能看到什么，也决定了我们看不到什么，从事物的多个侧面，变换各种角度思考问题，才会有更合理的认知，才会产生较稳定的情感。片面地、目光短浅地看待事物，是患得患失、悲观失望的根本原因。当我们遇到挫折和不幸时应对自己说：塞翁失马，安知非福？

3. 心理换位

生活中难免会与家人、朋友、学生、同事、领导产生矛盾。人际间的矛盾、冲突会使人伤心或气愤，若不及时消解，会导致过激

的言行，使人际关系更加恶化。消解这种不快情感的最理智的方式就是心理换位——试着把自己置于对方的立场上去思考，你就会发现对方有他的道理。各执己见是人与人之间矛盾冲突的原因。而生活中的烦恼来自于人际交往的居多。若你是一位父亲或母亲，很可能在教育孩子的过程中会与孩子发生一些本可避免的矛盾与冲突。例如，一个处于青春期的孩子，花一些时间来打扮自己，你认为这没必要，是在浪费时间，甚至看不惯，认为应该教训孩子，而孩子不仅听不进你的苦口婆心的教诲，反而还要顶撞你。这种亲子间的冲突常常让人很无奈。假如，我们能从孩子的角度来看这件事，孩子在这样的年龄关注自己的形象是很自然的，这是他们成长的必经之路。实际上我们自己在他们那个年龄不也是一样的吗？如果能这样看问题，我们的担心和忧虑就都是多余的了。

切记：当我们因人际间的矛盾而烦恼时，请服用“心理换位”这剂良药。

4. 转移认知对象

因为某件事或人引起不愉快的体验，因为某个问题困扰或是偶发的急迫的事件而引起过度的紧张、焦虑，若要缓解这种困扰。使自己镇静下来的方法是暂时把自己的注意力强制性转移到其他事情上去。有些问题百思不得其解，苦闷的情感可能使自己头脑“僵化”，换一种活动，也换了一种心情，反而有可能茅塞顿开。

5. 合理宣泄

我们已经认识到压抑消极情感的危害。情感有时如洪水，理智的闸门可以约束、管理它，但若积蓄过多，来势过猛，一味地禁锢，就可能冲毁堤坝，泛滥成灾。适当、适时地分流，是预防后患的有效方法。

所谓合理宣泄，是在不妨碍或伤害他人的前提下，以自己和他人都能接受的方式达到“分流”的目的。情感宣泄有直接和间接两种方式。间接的方法通常有：

(1) 找人倾诉。心理困扰时，找一个可以信任又能理解你、有耐心倾听的人倾诉，可以减轻心理的压力。

(2) 写日记。如果你是一个性格内向的人，身边又无可倾诉的对

象，可以把你的烦恼写出来。不拘格式和措辞，只为道出心中的郁闷，无论怎么写，写出来的东西怎样，写的过程就是发泄不良情感的过程。

(3)大声呼喊或唱歌，是排遣心中久积的烦闷、慵怠的不良体验的方法。

(4)强体力活动，如：体育锻炼、跳舞、体力劳动等方式可淡化心中的不良情感。

类似的宣泄方法很多，而且因人而异。巴浦洛夫曾说：“我不止一次体验到，当我做实验过度兴奋时，转而从事体力工作，很快精神就安定下来了。”阿诺欣也提出：身体练习把有机体的活动转移到另外的系统上去，可排遣有害的情绪紧张；使人恢复正常状态。试着在盛怒时拼命干活，或到操场上猛跑几圈，这样可以将盛怒激发出来的能量释放出来，这种方法既不至于使怒火郁积心中而危害身体，也不至于因脾气爆发而做出无可挽回的事情。

直接的情感宣泄是直接针对引发情感的刺激来表达情感。合理的宣泄方式是充分表达自己的真实情感，但不采用攻击性的言行，不至对他人或事物造成伤害。痛哭作为一种纯真的情感爆发，是人的一种保护性反应，是释放体内积聚能量、排出毒素、调整机体平衡的一种方式。因此，若感到委屈、悲痛时，哭泣是一种对身体有利的宣泄方式。[\(36\)](#)

6. 升华调控

升华是将情感激发出的能量引导到对人、对己、对社会都有利的方向去，这是对消极情感的一种高水平的宣泄。人生境遇不佳，怨天尤人、颓废绝望会导致自我的毁灭。若将挫折悲愤转化为动力，调动自身潜在的能量去做一些有益的事情，可以增强生命的价值。司马迁把受宫刑的极度屈辱转移倾注于潜心写作《史记》；歌德因初恋失败，在痛苦万分，企图自杀之际，终于以理智扼制了轻生的念头，并以自己痛苦的体验完成了《少年维特之烦恼》的创作。升华可以使生活中苦涩的血结出甘美的果实。

7. 自我安慰

这是抵挡如洪水猛兽般的恶劣情绪冲击的“缓兵之计”。在突

发的、沉重的打击下，为防止精神的崩溃，不妨试用一下“自欺欺人”的方法。

契诃夫曾为企图自杀者写过一篇文章，题为《生活是美好的》。文中说：“……要是火柴在你的衣袋里燃烧起来，那你应该高兴，而且感谢上帝：多亏你的衣袋不是火药库。……要是你的手指头扎了一根刺，那你应当高兴：挺好，多亏这根刺不是扎在眼睛里。要是你有一颗牙疼起来，那你应该高兴：幸亏不是满口的牙都疼起来……”这是一种对待生活的态度和方法，在诙谐的诗的语言背后，蕴含着对生活的乐观与宽容。

8. 一笑了之

如果你是一个敏感、自尊心强的人，可能会有这样的体验：有些事、有些人会令你尴尬，甚至无地自容！幽默是使你摆脱困窘的好方法。

肖伯纳的名剧《武器与人》首演时，他应观众的要求来到台前谢幕。这时，有人在座位上高喊：“糟透了！”肖伯纳微笑地对那个人鞠了个躬，彬彬有礼地说道：“我的朋友，我同意你的意见。”他耸了耸肩膀，又指着正在热烈喝彩的观众说：“但是，我们俩反对这么多观众又有什么用呢？”

聪明的人善于用幽默的方式解脱自己，这样既显示了自己的宽容大度和智慧，又给他人带来了欢笑。以一笑了却世间的恩恩怨怨，烦烦扰扰。这是多少人祈求的人生的境界。我们不妨试着学一些幽默的方式，或收集一些幽默的故事备用。

9. 快乐作业

在即将结束我们关于情感的讨论时，我建议试着用一种特殊的方式记录你的生活：只记下生活令你愉快的人或事，每一天结束时，请你反思一下一天的生活，仔细挑选令你愉快、满意的人和事件，再认真回味一下当时你自己的感受，把他们记录下来，或写在本子上，或反复印在脑海里，珍存在记忆中……一个星期、一个月或更长时间地坚持下去，看看你的生活会有什么样的变化。

分析与思考

1. 结合自己的体会谈谈影响人们情绪与情感的因素有哪些？

2. 回忆一下你以往的教育实践中是否有过由于自己的积极情感而取得了教育的成功，或由于某些消极情感的失控而造成不良后果的事例。

3. 当你出现消极情绪时是怎样进行自我调节的？

[注释]

(27) 《普通心理学》，彭聃龄主编，北京师范大学出版社，1988 年版，第 436 页

(28) 《学校心理教育》，陈家麟著，教育科学出版社，1995 年版，第 178 页

(29) 《情境教育学》，傅道春编著，黑龙江教育出版社，1996 年版，第 196 页

(30) 《情境教育学》，傅道春编著，黑龙江教育出版社，1996 年版，第 72 页

(31) 《实实在在的爱》，《教师报》，1990 年 4 月 15 日

(32) 《爱，唤起童心的钥匙》，《吉林教育》，1992 年第 10 期

(33) 《要重视情感交流》，张晖，《吉林教育》，1992 年第 10 期

(34) 《情境教育学》，傅道春著

(35) 《学校心理教育》，陈家麟著，教育科学出版社，1995 年版，第 195 页

(36) 《学校心理教育》，陈家麟著，教育科学出版社，1995 年版，第 199 页

第六章 教师的性格与心理健康

“优秀的性格和钢铁般的意志比智慧和博学更为重要……智力上的成就在很大程度上依赖于性格的伟大，这一点往往超出人们通常的认识。”

——爱因斯坦

性格作为一个人态度与行为方式的独特和稳定的表现，在个性中具有核心的意义。一个人的性格是否健康，是他心理健康与否的最主要标志。教师的性格特征不仅会影响到职业适应水平，而且还是决定个人发展和自身心理健康水平的重要因素。不论从个人生活的角度还是从事业成功的角度来考虑，都应该关注自身的性格，了解性格在职业及生活中的作用，并掌握有关性格的自我调适及保健的方法。学习本章要紧密结合自己的实际，了解性格的含义、结构及其对工作和个人发展的重要意义，掌握自我完善的正确方法，克服不良的性格特征，促进自己的健全发展。

一、性格与职业适应

(一)什么是性格

我们在评价一个人的时候，经常会说：这个人热情、勇敢、勤奋、进取，那个人冷漠、胆怯、懒惰、退缩……这些都是用来说明一个人的态度倾向和行为特点的。这些语言既是对一个人基本行为特征的描述，也是把这一个人同其他人区分开来的主要标志。其实，这就是在从性格的角度来认识人。

性格一词的一般含义是指人的品质、骨气、行为模式、道德力量等。在心理学教科书中被定义为“表现人对现实的态度和行为方式中的比较稳定的独特的心理特征的总和”。[\(37\)](#)

认识性格可以从以下几个方面入手。

首先，性格表现在人对现实的态度和他的行为方式中。态度是指一个人对事物的评价好恶和趋避等方面，态度表现在人的行为方

式中，如在人际交往中，有人待人热情、真诚，也有人冷漠、虚伪；遇到挫折时，有人乐观，因而采取积极的行动，也有人悲观失望，消极被动。这些都属于人们对待同一事物的不同态度，由此而导致了不同行为，它们构成了各种各样的性格。

其次，性格所指的是一个人的独特的、稳定的个性特征。在一些特殊情形下，一时产生的、偶发性的表现，不能代表一个人的性格特点。一个人偶尔发火，不能说性格暴躁，一时忘记了什么事情，不能算作粗心。只有一贯的、经常性的态度和行为方式才代表一个人的性格。

最后，性格表现了一个人的品德和世界观，在个性中具有核心的意义。人的个性的差别主要指性格的差别，不同的性格特点具有不同的社会意义。如开朗、乐于助人和诚实的性格，有利于建立良好的人际关系；而狡诈、自私、虚伪等性格则为人唾弃，对社会有消极影响。此外，一个人的性格规定了个性的其他方面，如能力、气质的发展方向，影响到能力、气质的表现。正是由于性格在个性中具有核心意义，所以成为教育理论和教育实践共同关心的对象。教师和家长在教育孩子时，必须致力于培养良好的性格。前苏联教育家马卡连柯认为：所谓培养一个人，就是培养一个人的性格。德国物理学家爱因斯坦曾说：“优秀的性格和钢铁般的意志，比智慧和博学更为重要……智力上的成就在很大程度上依赖于性格的伟大，这一点往往超出人们通常的认识。” [\(38\)](#)

马克思曾说：爱需要用爱来交换，心灵需要用心灵来塑造。教师作为“人类灵魂的工程师”，在培养、塑造学生良好性格的过程中，自身性格的塑造尤为重要，这是从教师这一特殊职业要求的角度讲。从个人生活角度讲，性格是否健康、良好，不仅关系到我们自身的事业、成就，影响到个人价值的发挥程度，决定生活质量的好坏，而且会影响到我们的身体健康。

意识到性格对于我们的生活的影晌之后，我们可能会关注另一个问题，就是性格可以改变吗？在多大程度上我们可以随心所欲地塑造或培养自己或他人的性格呢？这要从性格的形成谈起。

性格形成的机制、遗传的因素和后天的环境和教育的作用等问

题，一直是心理学界的一大难题。目前，我国心理学界较乐于接受前苏联生理心理学家巴甫洛夫的解释。巴甫洛夫根据条件反射的研究和大脑高级神经活动学说，把性格称之为高级神经活动的类型特点与在外界环境影响下后天获得的暂时神经联系系统的“合金”。

“合金”论一方面承认神经系统的先天特性的某种影响，就是说，性格的一部分成分是取决于遗传的，是不易改变的；另一方面也肯定了教育和训练在性格形成中的重要作用，即性格在一定程度上是可塑的。

西方的一些心理学家先后以动物或人为对象做了大量实验，证实了相似的先天素质经过长时间的完全不同的后天条件的影响，结果会导致不同的对待现实的态度和行为方式。

例如美国心理学家塞利格曼和梅尔在 1967 年做过的个范例实验证明一段非偶然的、不可逃避的“痛苦经历”，会导致动物的“行动无能”：退缩、被动、沮丧、自暴自弃。这一实验也叫“习得性自暴自弃”实验。[\(39\)](#)

除了心理科学的实验外，生活中这样的例证也很多。例如，父母的溺爱、放纵，会使孩子形成任性、自我中心、懒惰等不良性格特征。无论理论和实践都已证明了性格的可塑性。可以肯定地说：性格是稳定的，但又不是一成不变的。

(二)你是否了解自己的性格

1. 性格的结构

性格是由各种各样的心理特性构成的，它的成分很复杂，要想了解一个人的性格构成，较全面地描述其性格，我们需要先介绍一下心理学有关性格结构的分析。

我们把一个人的性格看成一个整体，这个整体的构成如下图所示：

对现实的态度	意志特征
包括:对社会、集体、他人、自己、活动及活动产品等	包括:自觉性、果断性、坚毅性、自制力等
情绪特征	理智特征
包括:心平气和、情绪稳定、喜怒无常、脾气暴躁等	包括:创新、冒险、循规蹈矩、独立思考、粗枝大叶等

在组成性格结构的四大部分中，第一部分即对现实的态度特征。包括：对社会、集体和他人的态度属于这方面的性格特征有：关心社会、团体，愿意履行对社会、团体的义务，待人热情、诚恳，有同情心，能体贴人，善于交往，开朗，宽容，有礼貌；或缺少义务责任感，虚伪，狡诈，对人冷漠、自私，孤僻、傲慢等。

对工作和工作成果的态度，属于这方面的性格特征有勤奋，工作负责、细致、创新、节俭；或懒惰，不负责、粗心、保守、奢华等。

对自己的态度，属于这方面的性格特征有自信、自尊、谦虚、严于律己；或自卑、自暴自弃、骄傲、放任自己等。

第二部分是性格的意志特征。即人对自己的行为调节和控制方面的心理特征。具体包括以下几个方面。 自觉性，对自己行动的目的和意义具有明确的认识，并且使自己的行动服从于自觉确定的目的。在这一方面，不良的性格特征有冲动、盲目、举止轻率、独断专横等。 果断性，指在紧急的情况下，能判断情况，作出正确的决策的特征。在这一方面不良的特征有武断，优柔寡断等。 坚毅性，良好的特征表现为不怕挫折与失败，坚定不移，百折不挠。不良的特征表现为懦弱、动摇、缺乏克服困难的勇气，经不住挫折与失败的打击，易沮丧、灰心等。 自制力，这是表现在支配和控制自己行为方面的性格特征，如沉着、冷静等。不良的特征表现为任性、胆怯、退缩、易冲动等。

第三部分是性格的情绪特征。人的情绪活动具有不同的品质，如情绪的强度、稳定性、持久性等。有些人情绪表现很强烈，如喜

形于色、脾气暴躁等，也有些人情绪表现较微弱，活动受情绪影响较小，如心平气和；有些人情绪稳定，另一些人则可能情绪易波动，喜怒无常；一些人情绪比较持久，另一些人可能情绪易减弱或消退。情绪的品质不同使得各人的心理特性具有不同的色彩，这一方面的差异，也属于性格特征。

第四部分是性格的理智特征。是指与人的认知活动相关的心理特征。例如，在观察事物时，有人注意细节，有人注重整体；在解决问题时，有人倾向创新、冒险，有人倾向循规蹈矩；有人喜欢独立思考，有人则喜欢借鉴；在回忆往事时，有人很精确，有人却是粗枝大叶等。这些特点使不同的人在不同的认识活动中表现出不同的特色，可能会导致不同的认识结果。

以上是用来分析性格构成的基本方面。汉语中，用来描述性格的词语非常丰富，我们可以从上述几个方面进行归类。在分析、描述一个人的性格时，也可以从上述几个方面入手。但具体每一个人，我们不可以静止、孤立、机械地分析其性格，每一个人的性格都是复杂的心理特性的有机的、独特的组合体。

2. 性格的类型

为了便于了解和研究人的性格，许多心理学家在研究划分性格类型方面做出了努力。由于性格的极端复杂性，性格类型的划分比其他心理成分的划分更为困难。依据不同的参照标准，心理学家提出了许多种分类的方法。从实用的角度，下面介绍两种划分方法，供参考。

一种是瑞士心理学家荣格根据心理能量的倾向性，把性格分为内向型与外向型。这种类型划分的依据主要是人们感兴趣和关心的对象，以外部客体为主还是以主体自身为主，倾向于外部客体的属于外向性，倾向于主体自身的属于内向性，如果这种倾向已经成为一种习惯化的状态，就构成了外向型或内向型的性格特征。他认为，外向型的特点是：情感表露于外，自由奔放，当机立断，不拘小节，独立性强，善交际，有卓越的实行力和统率力，但同时也有轻率的一面。内向型的特点是：做事谨慎，深思熟虑，缺乏实际行动，顾虑多，易困惑，适应环境困难，交际面窄。[\(40\)](#)

后来，荣格又根据外向型-内向型与心理活动的思维、感情、感觉、直觉四种机能的搭配，提出了性格的八种模式说。即：

第一，外向的思维型。其特征是：尊重客观条件和伦理法则，不感情用事；

第二，外向的感情型。其特征是：对事物的评价往往感情用事，凭主观判断衡量外界事物的价值。

第三，外向的感觉型。其特征是：做事以具体事物为出发点，凭感觉估量生活价值，遇事不加考虑，随波逐流，善于应付现实。

第四，外向的直觉型。其特征是：以主观态度探求各种现象，不接受过去的经验，喜欢憧憬未来，容易悲观失望。

第五，内向的思维型。其特征是：不关心外界价值，以主观观念决定自己的思想，感情冷淡，好独断，偏执，容易被人误解。

第六，内向的感情型。其特征是：情感沉着，稳定，向内部发泄，神秘化，容易被人误解为冷酷的人。

第七，内向的感觉型。其特征是：不能深入到事物的内部，在自己和事物之间，常常插入自己的知觉。

第八，内向的知觉型。其特点是：不关心外界事物，脱离实际，多幻想。

这种类型的划分虽然过于简单，但是由于特征比较明显，在实践中应用比较广泛，所以影响面很大。目前已有一些专门反映人们性格特征中外向性和内向性的向性量表，可以对不同人的性格特征做出鉴别。

另一种目前国际上较流行的关于人格的划分是“大五”人格结构，即从五个大的方面来描述人类的性格结构：[\(41\)](#)

第一，外倾性。

(1)社交能力：正面的是热情、健谈、坦率；负面的是矜持、内向、沉默、腼腆。

(2)果断性、领导能力：正面是支配性、有主见、果断、强有力；负面的是被动、缺乏主见、谨慎。

(3)活动性：正面的是活泼好动、精力旺盛；负面的是安静、消极回避、不外露。

第二，随和性。

(1)正面的是热心、爱助人、合作、友好；负面的是冷淡、抵制、自私。

(2)正面的是友善、守规矩、善于倾听、善良；负面的是恶意、敌意、固执、恶作剧、不善于倾听。

(3)正面的是诚实可信、正直；负面的是说谎、欺诈、不可信。

第三，认真尽责。

(1)正面的是仔细、做事认真、一丝不苟、责任感强；负面的是疏忽、粗心、马虎。

(2)正面的是忠诚、支持朋友、可依赖；负面的是不忠诚、朋友少、不可信。

(3)正面的是刻苦、勤奋、意志坚定、坚持不懈；负面的是意志薄弱、懒惰、半途而废。

第四，情绪稳定性。

(1)情绪稳定性：正面的是宽容、很少发火；负面的是喜怒无常、敏感、多愁善感、暴躁。

(2)自信：正面的是自信、安详、有把握；负面的是缺乏自信、无安全感、自我怀疑。

(3)心境：正面的是自我安慰，遇事往好处想；负面的是焦虑、害怕、忧郁、沮丧、自怜、自我惩罚。

第五，求新性。

(1)寻求体验：正面的是有好奇、富于创造、想象力强，喜欢冒险，愿意干没干过的事；负面的是缺乏好奇心和想象力、创造性差、不爱冒险、喜欢做熟悉的事。

(2)兴趣：正面的有好奇心强，兴趣广泛；负面的是缺乏好奇心，兴趣狭隘、单一，对什么都不感兴趣。

(3)聪明：正面的有学新东西快、聪明、思想深刻、有计谋、有逻辑性；负面的有学习慢、笨拙、思想肤浅、思维呆板、缺乏逻辑性。

从上述资料中，可以概括出：善于交际、合作、乐于助人、责任心强、情绪稳定、热情、健谈、诚实可信、敢于创新、想象力丰

富、聪慧、善于接受新鲜事物、宽容、自信、勤奋、意志坚定等性格特征是从事教师这一职业所必不可少的。

近十几年来，国内外学者在教师的个性特征与职业适应方面进行了大量的研究。我国著名的教育心理学家韩进之教授在总结国内外研究的基础上提出，一个优秀教师应具有以下优良的个性品质：

热忱关怀； 真诚坦率； 胸怀宽阔； 作风民主； 客观公正；

自强自信； 耐心自制； 坚韧果断； 热爱教育事业。这是对我国教师性格特征研究的一个总结，也是对教育工作者性格特征的要求。

二、性格决定命运

(一)性格与教育效果

每一个做教师的，都希望成为一名被学生喜欢和尊敬的、能达到预期的教育效果的好教师。什么样的教师是好的？性格因素在多大程度上影响教育的效果呢？教师的性格为什么会对工作成效及个人的生活质量有深远的影响呢？这是我们在了解了什么是性格和身为教师应具备的性格特征之后所关心、的问题。

英国教育研究基金会(NFER)花了将近 30 年的时间对 413 名从事教师职业的师范学院毕业生进行了一项关于评价好和不好教师特征的调查。被调查者所列的好教师的相对重要的特征共 13 项，包括：1. 控制班级的能力；2. 对学生个人关心和同情；3. 把课程教好，使学生学懂学会；4. 耐心；5. 教的方式让人有兴趣，鼓励学生的情感和信心，使他们学会；6. 行为上高标准，使学生尊敬；7. 喜欢并尊重儿童，师生关系好；8. 对于教学热忱专致；9. 有容易接近、令人愉快的性格；10. 对所教的学生的性格彻底了解；11. 有幽默感；12. 对待问题掌握灵活；13. 公正。[\(42\)](#)

其中，2、4、6、7、8、9、11、13 八项是从性格角度进行描述的。而其他一些项目，如第 5 项也反映了对教师性格因素的要求，因为要“鼓舞学生的情感和信心”，培养学生对待学习的良好态度，教师本人必须是一个热情、自信、求知欲强的人。

相对的，被调查者也列出了 13 项不好的中小学教师较重要的特征：1. 处理纪律问题太宽或太严；2. 没有能力把课程教清楚；3. 对学生个人不关心，不考虑学生学习能力差异；4. 行为上低标准；5. 不好接近，容不得不同意见，冷漠；6. 不耐心；7. 教学方法使人厌烦，不能鼓舞学生想去学会；8. 对教学无热忱，把它当做每天上下班的职业；9. 对于教学和学校规定掌握得不灵活；10. 不喜欢、不尊重自己的学生；11. 欺骗学生使其受害，有明显的宠儿；12. 对课程缺乏足够的知识；13. 没有幽默感。

其中 1、3、4、5、6、8、9、10、11、13 十项都属性格方面的问题。如第 1 项“处理纪律问题太宽或太严”是指教师在对待违反纪律的学生的态度上不够公正客观。第 11 项“欺骗学生使其受害，有明显的宠儿”是指教师缺乏真诚的性格。

从这一项调查中看出描述一个教师的特征中几乎有 70% 的因素属于性格特征，可见性格的重要性。假如一个教师自己是自信的，那么学生从他的言行中会感受到自信的力量。同样，教师任何一种经常表现出来的、稳固的、对待现实的态度和行为方式，在与学生的交流中都起到示范的作用，其潜移默化的影响是难以估量的。教师对于一个自卑的胆怯的学生采取尊重的态度，鼓励的方式，必然会改变这个学生对待自己的态度及处事的方式。

教学除了是一门科学、技术之外，它还是一门艺术。这门艺术的感染力、影响力，不是来自于教学的内容、方式方法，而是来源于教师自身的人格。尽管课堂教学是以知识技能的掌握及能力的培养为主要目的，但教育的最终目的是要培养具有健全人格的人，因此我们永远都不能低估教师人格的影响。

(二) 性格与人际交往

性格决定我们以什么态度对待别人虚伪、狡猾、懒惰、自私、卑鄙、不守信用、冷酷等，这些是在人际交往中不受欢迎的性格，在性格修养中是我们自己首先应消除的，即“己所不欲，勿施于人”，而热情、真诚、慷慨、助人、守信等性格是人际交往中人们所喜欢的，在性格修养中是应充分发挥的，即“己所欲，施于

人”。

与一般人际交往不同的是，教师的工作对象即是人，教学活动尽管是围绕教学内容进行的，但教师在教育、教学活动中绝不仅仅是单纯传授知识，而要与学生进行多方面的沟通，从而产生多方面的相互影响。这种交往不只限于课堂教学活动中，而是渗透在学校全部的教育活动中。教师的一言一行，师生之间的交往方式，教师对待学生的态度，教师之间的交往，上下级之间的交往，都会对教师的工作成效产生影响，有些影响是在潜移默化中进行的。

在师生关系中，教师是起主导作用的一方。皮格马利翁效应已证明了教师对待学生的态度与方式对学生所产生的极其深远的影响。一个温和的、友好的、善解人意的教师会使学生易于亲近；一个自信、乐观、思维敏捷、意志坚定、富于创见、诚实可信的教师会令学生感到钦佩；一个乐于助人，善于与人合作，坦率、真诚的教师更易于与同事在工作中建立良好的人际关系，形成一个团结的教育集体。可以想象，一个具有如此良好性格特征的教师在教育、教学中一定能够对学生产生巨大的感染力，从而取得更理想的教育效果。

我们通常把教师的作风分为三种类型：民主型、专制型和放任型。民主的作风可造就出活跃的、平等的、和谐的课堂气氛，有利学生个性的健全发展，而且具有对待学生态度认真、亲切、和蔼，与学生以友好、平等、尊重的方式相处等性格特征的教师才会具有民主的作风，进而创造出良好的课堂气氛。和谐的人际关系，如同一部机器高效率运转所需的润滑剂，而人际沟通的决定因素是一个人的性格特征。

(三)性格与个人发展

性格因素对个人成就的影响为许多心理学家所关注。在职业指导中，除了要了解一个人的兴趣爱好、理想、人生观、价值观、能力、气质类型等因素外，我们更多地要了解一个人的性格。

美国斯坦福大学的著名心理学教授推孟及其同事曾对 1500 名智力超常的学生进行了长达 50 年的追踪研究，通过对其中最成功和最

不成功的各 150 人进行分析比较，发现两者之间在智力上并没有什么大的不同，而“人格因素是取得成果的极为重要的决定因素”。推孟教授在《天才的发生学研究》一书中写道：‘在最成功和最不成功的人之间，差别最大的四种品质是：取得成果的坚持力，为实现目标不断积累成果的能力，自信力和克服自卑的能力。总的来看，这两组人之间的最大差别是多方面的情感和社会的适应能力，以及实现目标的内驱力。’[\(43\)](#)

另一位著名的心理学家卡特尔用因素分析方法研究了人格的结构。他把构成人格的基本因素分为 16 种，制定了 16 种人格因素测验(16PF)。他用这种方式测试成功的婚姻与失败的婚姻的区别。发现稳定的配偶比不稳定的配偶呈现了更大的人格相似性，由稳定婚配的人格相似性，和不稳定婚配的人格差异，产生了婚姻关系上的三种重要的差别：热情对冷淡、忠诚对多疑、自满对过分依赖。卡特尔还测量了不同职业的人格特点，如飞行员、艺术家和作家等，发现不同职业的 16 种人格特性的相互关系是不同的。而相同职业的人则表现出人格因素及其构成的相似性。如优秀的飞行员都有敢于冒险、自信、安详等倾向。

当人生不如意时，有人会抱怨“时运不佳，生不逢时”，其实，人生的早期被环境“铸造”的可能性较大，一旦成人之后，则是我们在选择所生存的环境和将要走的道路。个人的发展在很大程度上是由我们自己来决定的，就是说你是怎么样的一个人将决定你向什么方向发展。

比如做一个教师，如果你具有开朗、自信、宽容、真诚、热情、关心学生等良好的性格特征，必然会受到学生的喜欢；如果你对待教学工作热忱、认真，肯于钻研，具有创新精神和能力，必然会成为一位优秀的教师。反之，如果你是一个具有自私、狡猾、虚伪的性格特征，对学生冷酷、漠不关心，学生是不会喜欢你的，尽管你有渊博的学识，也难以为学生接受。可见，你对学生和工作的态度与方式是决定你个人的发展与前途的关键因素。

“性格决定命运”的命题，从心理学的角度看是有道理的。因此，我们若要把握自己的命运，必要把握自己的性格，若要谋求得

更好的前途，首先要完善自己的性格。

(四)性格与身心健康

从一个人对待现实的态度及惯常的行为方式上，可以看出这个人的心理是否健康。一个人性格结构是否良好，又是心理问题发生的一个重要因素。人的性格结构对于心理健康正如免疫系统对于身体健康一样，免疫机能差的人，天气稍有变化，就可能生病，性格不良的人生活中遇到不如意的事，也易引发心理疾病。如悲伤、多愁善感有可能是抑郁症的致病因素；孤僻、高傲、冷淡有可能是孤独症的致病因素等。而良好的性格则有助于提高心理的“免疫力”。一个乐观、豁达、自信的人即使遇到挫折也会泰然处之，不会心灰意冷、怨天尤人，而是冷静、客观地分析原因，吸取教训，继续努力。一个热情、诚挚、乐于助人的人在人际交往中也会较少出现障碍。

因此关注自己的心理健康应从关注自己的性格入手，提高自己的心理健康水平也应从完善自己的性格入手。

此外，性格对人的身体健康也有影响。很长时间内，人们在寻找致病因素时，把注意力集中在遗传、病毒、感染、免疫、生化、生理等方面。然而人除了是一个生物的人外，还是一个心理的人，社会的人。随着医学科学研究的进展，心身医学应运而生，社会的、心理的原因对人类健康的侵害开始受到重视。

心身医学家研究发现，尽管人们的性格千差万别，但其中又有共同的方面，性格对人体疾病，尤其是心身疾病的发生、发展和病程的转归都有明显的影响。心身医学家巴登的研究发现：同一类疾病的患者往往具有类似的性格特点。如偏头疼患者的性格特点是尽善尽美、死板、好争、嫉妒；溃疡病患者的性格特点是依赖、感情易受挫折、雄心勃勃、敌意被压抑；高血压患者的性格特点是好高骛远、愤怒被压抑、听话；结肠炎患者的性格特点是听话、带有强迫性、抑郁、心情矛盾、吝啬；心脏病患者的性格特点是忙碌、好胜、好争、急躁、善于把握环境等。

美国学者弗里德曼和罗森曼在研究心脏病时，把人的性格分为

两种:A 型和 B 型。A 型性格的人急躁、争强好胜、易激动、行动快、做事效率高,整天忙忙碌碌,常感时间不够;B 型性格的人正好相反,容易知足,悠闲自得,不争强好胜。结果,在年龄、食物等因素相仿的情况下,A 型性格的人冠心病发病率明显高于 B 型组,且容易复发,死亡率也大大高于 B 型组。性格特征之所以能对身体健康产生影响,原因在于性格特征既可以作为许多疾病的发病基础,又能改变许多疾病的过程(44),同样的疾病发生在不同性格的人身上,病情表现、病程长短和转归的结果都可能不同。

三、性格的自我完善与调节

了解了性格的构成及其对我们的工作、生活的意义之后,反思自己的性格,同时比较周围人的性格会发现,每个人的性格都有良好的一面,也都有不良的一面。性格的自我完美与调节,一方面是指肯定自己性格良好的一面,并使其充分发扬,另一方面是指认识到自己性格的弱点,并有意识地加以克服或改变。性格的自我完善的水平标志了一个人的心理成熟的水平,完善性格是一个人终身的课题,生命的质量最终是以性格完美的程度来衡量的。

(一)培养和塑造良好性格

由于性格既有稳定性,又有可塑性,所以在性格的形成与发展中,个人的努力能够起到很大的作用。下面介绍一些培养良好性格的途径与方法,供大家参考。

1. 读书明理,增强自我完善的方向性

培养塑造良好性格,首先要明确什么样的性格特征是最理想的。这就要博览群书,增长见识,在形成正确人生观、价值观的基础上,形成正确的人格理想。在这方面,英国哲学家培根的论述具有很大的启发价值。他说:“读书在于造成完全的人格……读书足以怡情,足以博采,足以长才,……读史使人明智,读诗使人灵秀,数学使人周密,哲学使人深刻,伦理学使人庄重,逻辑、修辞学使人善辩,凡有所学,皆成性格。”(45)读书的意义不仅在于开阔眼

界、增长见闻，更重要的是，书中对各种人物的介绍和评价可以作为做人的尺子和镜子，给我们提供各种各样的榜样和范例(包括正面和反面的)，从中可以使我们学到许多做人的道理，逐步形成一个比较理想的人格模式，这就是人对自己性格塑造的一种追求，也是自我完善的一种理想目标。有了这样一套理想目标，自我完善才有了明确的方向。

2. 内省慎独，加强自我修养的自觉性

在通过自我教育塑造良好性格的过程中，内省和慎独是自我完善的两个基本途径。内省和慎独都是古人提倡的修养方法。孔子的弟子曾参就曾使用“吾日三省吾身”的方法来进行自我修炼。所谓内省实际上就是自我反思、自我剖析、自我检查、自我改进的自我完善过程。用现代心理学的概念说，就是自我监控的过程。这是人所特有的能动性的突出表现，也是人的心理活动的最大特点。一个人的修养水平能达到什么样的境界，完全取决于自我监控的自觉性。慎独的提法见于《礼记·中庸》：“莫见乎隐，莫显乎微，故君子慎其独也。”意思是说一个人如果真要培养自己的优良性格，就要做到有人没人一个样，即使没有别人在场，该遵从的规范一定要遵从，不要因为没人看见或觉得事情很小就放纵自己。这实际是个自觉性和自制力的培养问题。通过内省，能够帮助我们发现不足、及时改进；通过慎独，可以使我们养成稳定的行为习惯，增强行为的自觉性。这些对于良好性格的培养与塑造都具有重要的意义。

3. 虚心求教，严于律己

尽管内省法是一种自我完善的重要方法，但人的自我认知仍然有一定的局限性，就好比一个人很难看到自己的后脑勺一样，自我认知也有一定的盲区，这就会妨碍我们发现不足，完善自我。在这种情况下，以人为镜，寻求别人的帮助就是完善自我的有效途径。具体做法之一是主动征求领导对自己的意见，从领导对自己的评价中看一看有哪些地方是自己所没有意识到的；其二是多与朋友和同事谈谈心，听一听朋友和同事对自己的看法，从中也可获得不少有价值的意见和建议；第三是多听听学生和家长们意见，从受教育者的角度提出的看法有时会有更大的参考价值。一个人如果能够经

常向周围的人虚心求教，他的缺点和毛病就会越来越少，其修养水平就会越来越高。

4. 实践锻炼，磨炼性格

性格是知与行相结合的产物，性格的形成离不开实践活动的长期磨炼，当一种价值观或一种道德观念只停留在观念形态时还不能构成性格，只有当这些观念在实践活动中表现成为系统化的、稳定的态度和行为方式时才能称得上是性格。因此，要塑造自己良好的性格特征，必须充分利用各种实践活动来给自己提供锻炼机会。比如敬业爱生、认真负责、克己奉公、精益求精等品格只有在长期的教育教学工作中才能形成和表现出来，热情干练、真诚坦率、谦和朴实、与人为善等品格也只有在长期的交往过程中才能形成和表现出来，坚毅果断、勇敢顽强、刻苦自制、持之以恒等品格只有经历过各种困难与挫折的人才能形成和表现出来。所以，对于一个希望塑造完美性格的人来说，应该主动争取各种锻炼的机会，丰富自己的经历，在实践中去磨炼自己，这样才能攀上理想人格的峰顶。

下面把蒋仲勋写的这首题为《祝福》的诗献给那些在实现完美人格的道路上努力攀登的人：

“感觉着生命的悲哀/还愿意欢笑的/请受我深深的祝福/感觉着生命的空虚/还愿意奋进的/请受我深深的祝福。/感觉着生命的卑微/还予人尊严的/请受我深深的祝福/感觉着生命的欺罔/还待人真诚的/请受我深深的祝福/感觉着生命的寂寞/还可以温暖他人的/请受我深深的祝福/感觉着生命的残酷/还相信善良的/请受我深深的祝福。

(二)不良性格的矫治与调节

性格的完善是从培养塑造良好性格开始的，但另一方面，矫治不良的性格也是性格完善的重要内容。

性格不良有程度轻重的不同。重度的性格不良即人格障碍或叫变态人格，是指人格适应缺陷。患者因其人格内在发展不协调，常使他们的社会认知发生偏颇，难以估价社会环境对自己的要求，难以正确评定自己的行为方式，难以正确处理复杂的人际关系，对周

围环境难以作出恰如其分的反应。因此，这类人与周围社会环境之间常发生冲突，与亲人闹矛盾，与同事、学生不能友好相处，为人处世缺乏责任感和义务感，甚至超越社会道德规范行为准则，作出扰乱他人和危害社会的行为，严重者甚至无法适应正常的社会生活。现实生活中，属于性格障碍的人为数极少，是精神病学家关注的对象。因此，我们不把这一类人作为讨论的重点。

轻度性格不良通常称为性格缺陷，它是介于良好性格和性格障碍之间的一种状态。严重的、经常性的性格缺陷即成为性格障碍，而性格缺陷被意识到，并加以调节和矫治是可以克服的。在现实生活中，有不同程度的性格缺陷的人相当普遍。下面我们重点介绍教师中常见的一些性格缺陷及其矫治的方法。

1. 自卑

自卑是人对自己的一种态度，表现为对自己的能力和品质评价偏低，并伴有害羞、不安、内疚、忧伤、失望等不良的情绪体验。自卑感强的人常常感到自己在某些方面不如别人，面对新事物时容易退缩，遇困难易悲观失望，甚至稍加努力就可以完成的任务，也常因此而轻易放弃。长此以往，很可能一事无成。

形成这一不良性格特征的原因很复杂，既有个人生理、心理方面的原因，也有家庭、学校和社会因素的影响。如果一个人从小生活在一个不良的家庭环境中，父母对孩子采取不接纳的态度，常以打、骂、嘲讽等方式损伤孩子的自尊心；或在学校中长期受到教师的忽视，缺少成功的体验；或在工作、生活上屡遭挫折与失败；或在社会上被人轻视，不受尊重等，都可能导致这个人自我评价较低，从而丧失自信。

矫治自卑性格首先要从调整对自己的认识和评价入手。接纳自己，无论是优点还是缺点，然后充分挖掘自己的优点加以肯定，从而培养自己对自己的积极的接纳的态度，同时，也分析自身的缺点。分清哪些是可以改变的，哪些是不易改变的。第二步是增加成功的体验。先为自己做一些难度不大的计划，完成之后的愉悦的体验即为成功体验。逐渐加大难度，可以体验到更强烈的成功感。第三步是放大自己的优点，以补偿自身的弱点，如“勤能补拙”，扬

长避短。第四步是表现真实的自我。督促、鼓励自己在各种场合尽可能自然地表现真实的自己，不怕袒露自己的优点和弱点，可以尝试经常做这样的自我暗示：“我能行”，“试试看”，“没关系”等。

2. 怯懦

怯懦即胆怯、懦弱，通常表现为：胆小怕事、退缩、易屈从于他人、逆来顺受、进取心差、意志薄弱、害怕困难、感情易脆弱、耐受挫折的能力较差等。一个人以这样的态度和方式处事为人，必然造成对周围环境不能很好地适应，工作无成效，人际关系不良。

怯懦的性格产生同家庭的溺爱、袒护和娇生惯养有关，也与学校及社会生活中缺乏意志力的锻炼有关。性格内向、敏感的人较容易形成这种性格特征。

矫治这种不良性格，可以从三个方面入手。(1)自我激励。性格怯懦的人的最大弱点是过分畏惧和害怕，要克服这一弱点，就要借助气势的激励。若遇到困难，应提示自己要有一股敢拼斗的气势，摆出一副摩拳擦掌的架式，就会感到有力量。此外还可采取“自我打气”的方法，对自己说类似的语句：“我能行”，“没什么可怕的”。(2)勇于行动。采取行动对于怯懦者是最困难的，为使怯于行动的人付诸行动，可借助他人的督促，或是自我督促的方法。可以把一些格言作为座右铭。如邹韬奋曾说：“我以排除万难坚定不移的勇气向前干去，必有成功一日。”在行动的过程中要不断地为自己鼓劲儿，如“干得不错！”“我真棒！”“再加把劲儿！”(3)要有充分的心理准备面对失败。怯懦的人比一般的人更加害怕失败，越怕就越不敢行动，越不敢行动越怕，一旦陷入这种恶性循环中，怯懦会不断加深。克服这种心理，可以试着来回答三个问题：害怕的是什么？为什么害怕？一旦最可怕的情况出现，你如何应对？当面对你所设想的最可怕的情形你也想出了应对的方法时，畏惧的心理就会减弱。(4)抓住机会，为自己找寻更多的锻炼机会。如果试用上述方法，你的怯懦有所改善时，应为自己多争取一些机会，使正在形成的良好的性格特征得以巩固。

3. 嫉妒

当别人的某些方面(如才华、成就、品质、相貌等)强于自己时,常感到心理不平衡,想方设法找机会诋毁别人,甚至怨恨别人,这种对待他人的态度及方式,就是嫉妒。它不仅是人际交往中的障碍,同时对嫉妒者本人的身心健康也会产生不良的影响。大部分嫉妒者都会出一些心身疾病,如胃病、背痛等。因为伴随嫉妒出现的不良的情绪体验较深刻,如长期处于不良的情绪之下,必须会出现某些生理上的不良反应。

嫉妒产生的原因是多方面的。在早期成长环境中,家长、教师的“攀比”心理及相应的教育方法,容易形成这一性格特征。从个人的自身原因来看,自我中心、虚荣心强、心胸狭隘、眼光短浅、知识浅薄的人容易嫉妒别人。

克服嫉妒心理重要的是加强自身内在的修养。(1)缩小“我”字。嫉妒归根结底是个人心理结构中“我”的位置过于膨胀所致。在嫉妒者的心里,“我”被放大,在集体中,“我”同样被放大。一旦其他同事有所成就,表现出色,形象突出,嫉妒者就会认为自己应有的位置因此而受到威胁,进而就会把某个同事当成不良情绪发泄的目标。换位思考的方法有利于抑制自我的扩张。不是凡事都从自我的需求、自我的利益角度去思考,而是换一个角度,从他人的利益、他人的需求角度去思考,这样有利于拓展心胸,做到“心底无私天地宽”。(2)善于自知。好强求胜是可贵的性格,但每个人的成就与发展都是有限制的。为人不可能是完善的,做事也不可能是万事如意的。接纳自己的长处与弱点,也正视他人的优点与不足,不以一两次的输赢而比高下,而是善于发挥自己的长处,从失败中吸取教训,不断进步。同时也要正视自己的短处,承认个人的限制,不苛求自己,遇事要多与自己比,这样就会常发现自己的进步,不要过多地与别人比,尤其不要拿自己的短处同别人比。(3)为自己设计切合自己实际的生活目标,并不断为之努力。培根说:“每一个埋头于自己的事业的人,是没有功夫嫉妒别人的。”[\(46\)](#)把用于打击别人、抬高自己的精力及时用于计划个人的生活和工作,踏实肯干,奋起直追,才可能缩小自己和别人之间的实际差距。而不要为于人于己都无益而有害的嫉妒空耗自己的精力。

4. 狭隘

我们平时说的“心眼窄”“小心眼”，就是狭隘的性格特征。这种人稍遇不幸就想不开，对于一些小的摩擦斤斤计较，耿耿于怀，而且很容易受到外界的暗示，也易引起内部的心理冲突。在日常生活中表现为感情脆弱、意志薄弱、办事刻板、谨小慎微，有时甚至发展到吝啬、自我封闭的程度，严重的会发展成为忧郁症或消化系统的心身疾病。

这种性格的成因，一方面取决于遗传因素，从气质类型上来看，抑郁气质的人，在过强的心理创伤刺激下，易形成狭隘性格。在个人成长过程中，父母心胸狭隘，办事刻板，不肯吃一点亏，会产生潜移默化的影响。

狭隘的性格特征是人际关系不良的一个重要原因。改善的方法通常有以下几种。(1)提醒自己宽以待人。意识到自己在这一方面的不足，希望有所改进就要经常提醒自己以宽容代替苛求。我们都希望别人对自己大度一些，宽容一些，那么我们又是怎么对待别人的呢？怎样待人才会使别人有良好的体验呢？经常这样自问，不断反思自己待人处世的方式，是改善狭隘性格的第一步。可以经常使用这样的提示语“你要别人怎样对你，你就应该怎样对待别人”，“宽容别人就是宽容自己”。(2)充实自己，开阔眼界。经常注重从书籍、杂志及与人的实际交往中吸取有益的东西，弥补自己个性中的不足，可以不断提升自己人生的意境，开阔眼界。经常注重从书籍、杂志及与人的实际交往中汲取有益的东西，弥补自己个性中的不足，可以不断提升自己人生的意境，开阔心胸与眼界，这样就可以从内心看开一些人或事，所谓遇事“拿得起，放得下”。(3)给自己开个“药方”。找出并针对自己为人处世中较为敏感的问题，主动改进。如身为教师，因为狭隘而计较班里某个同学曾经冒犯自己，以前一直对这个学生耿耿于怀，甚至有时故意刁难这个学生。那么矫正自己就从改善对待这个学生的态度开始。要求自己主动接近这个学生，并表示不再计较以前的所作所为。这样的主动矫正开始时有些难度，但一旦做到了，你会发现，原来宽容一个人比计较一个人更容易，只要自己心里能放下负担，生活会变得更加轻松。

5. 暴躁

暴躁性格的主要表现是易激怒，属于性格的情绪特征，稍不顺心就可能火冒三丈，甚至与别人唇枪舌剑，拳脚相加，极易使人际关系恶化。学生有时会成为教师暴躁性格的受害者。学生犯错误时，暴躁性格的教师容易以严厉的体罚和辱骂的方式对待学生，这样会危害学生的身心，而且会使学生对教师产生敌意。

暴躁性格的形成与遗传有关，但若注重个人修养，增强自我克制的能力，是可以改善的。

改善是从认识暴躁性格的危害开始的。暴躁的脾气发作时，使人处于激情状态，其直接的危害是对自己身体的损伤和对他人的伤害。长期的应激状态，可能会导致某些生理的病变，还有就是在激情状态下，人往往会出现“意识狭窄”现象，不能冷静、理智地解决问题，而且有可能使事态严重化，甚至会做出冲动鲁莽的行为，出现不堪设想的后果。要经常提醒自己对自身的行为及行为的后果负责，这样有利于调节暴躁的性格。其次，学会自制，以坚强的自制力扼制暴躁。自制的方法有很多，如当自己感到要发脾气时，心中反复默念“不要发火”；还可迅速离开现场，去干别的事，转移注意力，等“气”头过后再返回现场，发脾气的外部条件不复存在了，“火气”自然减弱。

6. 孤僻

性格孤僻的人表现为不愿主动与他人接触，对周围的人常有厌烦、鄙视或戒备的心理，为人处世做作，神经过敏，总认为别人看不起他，凡事故意漠不关心，做出一副看不起别人的样子。这种人往往外表一副高傲、盛气凌人的样子，其实内心很虚弱，怕受伤害，于是把自己禁锢起来，不与人来往。一旦别人真的不理他，又认为自尊心受到了伤害。由于这种人猜疑心较重，办事喜欢独来独往，与周围环境格格不入，人际关系不良的结果，会使他陷入孤独，寂寞抑郁之中。

孤僻性格的产生可能与成长过程中的特殊经历有关，如在不健全的家庭中长大、父母管教过严、由于自身的某方面缺陷经常受到不公正的对待、在人际交往中屡遭挫折等。

孤僻的性格是不利于从事教师这一职业的，这不仅碍于师生间及同事的交往，而且会为学生树立不良的形象。要矫治这种不良性格可以采取以下几种措施：(1)主动与人交往。孤僻的人同样或者更加渴望与人友好交往，只是因为不知如何与人更好地交往而心灰意冷。试着走出封闭的“自我世界”，学习一些与人沟通、交流的技巧，不断告诫自己，与人建立良好关系的关键在于自己，“人心换人心”，主动与周围人接近，就会使“形影相吊”的情况有所改进。(2)多参加活动。抓住机会参加各类活动，在活动中展示自己的特长，体验与人交往的愉悦。(3)深交几个朋友。选择几个情投意合的朋友深交下去，注重友谊，在交往中学习与他人之间的心灵沟通。一旦你打开了闭锁的心灵，在感情上与朋友融为一体时，孤僻感就会在这种深厚友谊的暖流中融化了。(4)主动关心别人。对他人的冷漠态度与自己的孤僻是相伴相随的。冷漠会导致疏远，疏远又导致感情上的距离和裂痕，结果会使人更加孤僻。学习关心别人，在别人需要帮助时主动给予帮助。一个教师，如果主动关爱自己的学生，一定会得到学生的尊敬和爱戴；主动地帮助同事，也会得到同事的帮助，在相互的关爱和帮助下，孤僻就没有生存的空间了。

不良的性格有许多种，每一种性格的形成与矫治都与其他性格特征相互联系，孤僻可能与狭隘相伴，怯懦又以自卑为伍，因此调节、完善自己的性格，应考虑到自己的性格结构。调节、完善、矫治自己的性格的首先及关键是自己想要改善。

分析与思考

1. 怎样理解“性格决定命运”这句话？
2. 按照性格结构的几项要素，分析一下自己的性格特征有哪些优点，又有哪些弱点。
3. 举例说明矫治不良性格的途径与方法。

[注释]

(37) 《个性心理学》，高玉祥著，北京师范大学出版社，1989 年版，第 173 页

(38) 《学校心理教育》，陈家麟著，教育科学出版社，1995 年版

(39) 《学习论》，[美]G.H. 鲍尔、E.K. 希尔加德著，邵瑞珍等译，

上海教育出版社，1987 年版

(40) 《个性心理学》，高玉祥著，北京师范大学出版社，1989 年版，第 245 页

(41) 《德育忧思》，陈会昌著，华文出版社，1999 年版，第 176 页

(42) 《教育心理学》，杨孟萍主编，天津社会科学出版社，1995 年版

(43) 《大学生智力因素和非智力因素与学习成绩相关研究》，吴福元等，《教育研究》，1987 年第 5 期

(44) 《学校心理教育》，陈家麟著，教育科学出版社，1995 年版，第 208 页

(45) 《名人名言录》，王涵，上海人民出版社，1981 年版，第 123 页

(46) 《学校心理教育》，陈家麟著，教育科学出版社，1995 年版，第 230 页

第七章 教师的教学观与教学心理卫生

“教学必须符合人的天性及其发展规律，这是任何教学的首要的、最高的规律。”

——第斯多惠

课堂教学是学校教育的主渠道，也是实施心理健康教育的主渠道。在课堂上，教师作为教育教学的组织者、主导者，其整体素质、人格特征和心理健康水平对课堂教学效果和青少年的成长有着密不可分的关系。本章从学科教学的角度分析了教师在教学观念、教学管理、教学评价和贯彻教学心理卫生原则等方面应具备的素质。学习本章应结合自己课堂教学的经历，反思、总结自己在教学思想和教学过程中的经验与教训，使自己在教书育人的水平上得到进一步提高。

一、皮格马利翁之谜

皮格马利翁是希腊神话中年轻的塞浦路斯国王，同时他也是一位手艺精湛的雕刻家。一次，他为雕刻一个美女石像倾注了全部心血，把她刻得活灵活现，栩栩如生，最后自己竟情不自禁地爱上了她。为此他日思夜想，茶饭不思，最后感动了宙斯(天神的领袖)，把这个石像变成了真正的美女，满足了皮格马利翁的愿望。这个故事虽然只是一个美丽的神话，但是却说明了一个心理学的原理：在人际交往中，一方充沛的感情和较高的期望可以引起另一方微妙而深刻的变化。那么，在教育实践中有没有这样的实例呢？请看下面的介绍。

(一)神奇的期望效应

一天，美国哈佛大学的著名心理学家罗森塔尔(R. Rosenthal)和雅各布森(A. L. Jacobson)教授带着一个实验小组走进一所普通的小学，对校长和教师说明要对学生进行“发展潜力”的测验。她们在

6 个年级的 18 个班里随机地抽取了部分学生，然后把名单提供给任课老师，并郑重地告诉他们，名单中的这些学生是学校中最有发展潜能的学生，并再三嘱托教师在不告诉学生本人的情况下注意长期观察。8 个月后，当他们回到该小学时，惊喜地发现，名单上的学生不但在学习成绩和智力表现上均有明显进步，而且在兴趣、品行、师生关系等方面也都有了很大的变化。这一现象被称为“期望效应”，后来人们借用古希腊神话中皮格马利翁的典故，称这种现象为“皮格马利翁效应”。

罗森塔尔和雅各布森认为，由他们提供的“假信息”最后出了“真效果”的主要原因，是“权威性的预测”引发了教师对这些学生的较高期望，就是这些教师的较高期望在 8 个月中发挥了神奇的暗示作用。这些学生在接受了教师渗透在教育教学过程中的积极信息之后，会按照教师所期望的方向和水平来重新塑造自我形象，调整自己的角色意识与角色行为，从而产生了神奇的“期望效应”。

实际上，教师的期望和学生的自我应验是一个交互影响、相互促进的过程。首先，教师根据各方面得到的信息并结合个人的经验对学生的未来发展作出判断、预想，从而产生不同的期望。不同的学生在分别接受了教师在这些不同期望值的作用下所表现出的不同的教育行为的影响后，就会逐渐地产生认知上、情感上、行为上的不同反应，这些反应又会通过不同的途径和方式反馈给教师，从而加强、巩固教师原有的“期望”，强化教师积极的态度与行为反应。经过这样长期的相互作用，就产生了“期望效应”。其基本过程可用下图表示：

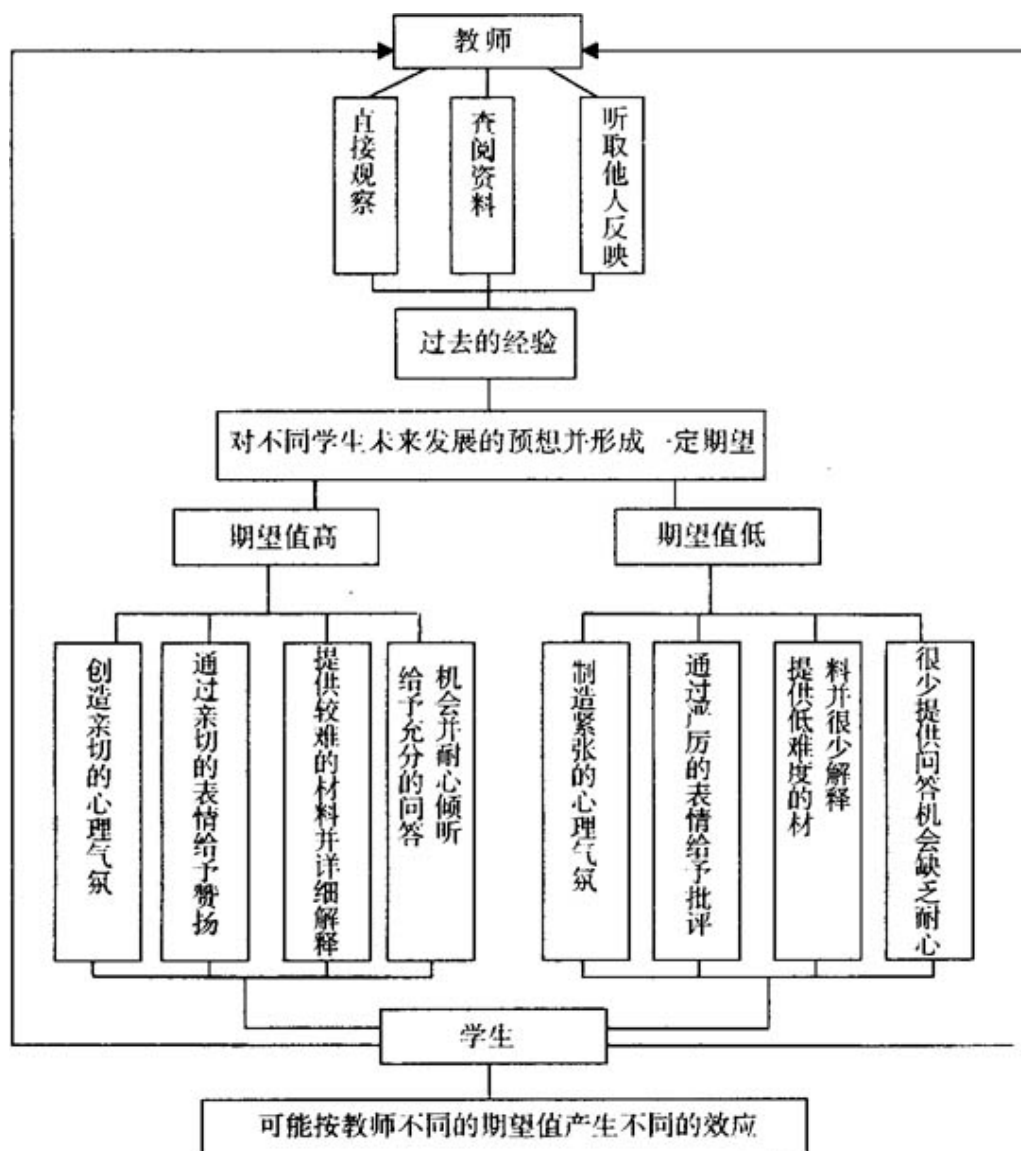


图1 期望效应示意图

以皮格马利翁命名的神奇的期望效应说明了一个深刻的道理：教师在教育教学活动中对学生的态度会对学生的成长和发展产生极其深刻的影响。尤其是对那些在学习上有困难的学生，教师一句鼓励的话、一个充满信任的眼神、一个能引起学生共鸣的手势或表情都会使他们受到鼓舞，增强勇气。反之，教师的歧视、冷漠或者是无意的忽视，都会给他们的心理造成伤害，使他们失去勇气，失去自信，失去对未来的希望与追求，这样的后果是不堪设想的。

(二)成功教育的启示

我们的教育是要培养成功者还是要培养失败者，这个问题的答

案似乎很明确，但是在教育实践中，实际的教育效果好像并不那么明确。因为以升学为惟一目标的教育所导致的一个直接结果，就是只让少数学生取得“成功”，而多数学生都处于一种失败者的地位，形成的是一种失败者的心态。天津师大教育学院最近的一项调查表明，在中小学生们里，有厌学情绪的比例从小学到初中连年递增，到初二时到达顶峰，高达 66%。在自我观念方面，自信心水平普遍偏低，有 57.63%的人觉得自己在许多方面不如别人，有 15.88%的人对自己的将来不抱什么希望。这种现象如不能及时纠正，教育就无法适应未来社会对人才素质的基本要求。

上海闸北八中的“成功教育”就是在这样一个背景下开展起来的。八中的领导从转变陈旧的教育观念入手，针对当前学校中失败者过多的现实，提出了“成功教育”的口号，探索一条培养成功者的新路。在学生心态的转变方面，他们通过改变校园环境、开展社会实践活动、开展理想前途教育、开展心理常识教育，帮助学生形成积极的自我观念，树立了“天生我才必有用”的信心。在教学上实行了“低起点、小步子、多活动、快反馈”的教学原则，从学生原有基础出发，减少学习中的挫折感，为学生提供更多成功的机会，调动了学生的学习积极性。在管理上建立了一套有效的激励机制，设置了面向大多数学生的奖励制度，如学习习惯进步奖、学习成绩进步奖、为班集体做好事奖、课外兴趣活动奖等，让大多数学生都能得到及时、有效的鼓励，激发起他们的进取心与自尊心。

经过 3 年的实验，八中的面貌发生了巨大的变化，从一所全区的薄弱校一跃而成为全区、全市，以至于全国的先进校。他们的成功对我们有哪些启示呢？最重要的有以下几点：

第一，就是教师对学生要有积极的期望和要求。积极的期望来源于教师正确的教育观念，如果教师相信每位同学都是有巨大潜能的，相信他们的潜能都是能够被发现并得到发挥的，那么，教师对学生自然就会有信心，有热情，有一个积极的态度。相反，如果教师一开始就认为学生是“出窑的砖——定型了”，“天生就不是学习的材料”，“怎么教也是白费劲”，这就等于说自己是在做一件毫无希望的事，当然不可能表现出什么热情和信心，这样做事，不

论是什么事，都是一开始就注定要失败的。积极的要求是指既要高于学生的现实水平又要符合他们实际的要求。高于现实的要求才有促进发展的意义，才有积极的导向作用；符合实际的要求才能让学生有信心、能接受，才有助于学生获得成功体验。

第二，是要多方面为学生创造成功的机会，调动学生主动参与的积极性。对失败体验较多的学生来说，容易形成自卑感，产生退缩心理，这会使他们在各种活动中都抱着一种观望的态度，很少做主动的尝试。因此，要从他们的实际情况出发，采取有效措施为他们创造各种成功的机会。比如教学上的十二字方针就是在课内增加他们成功机会的一种措施，让他们在原有基础上确实有所提高，从而增强自信心。在课外他们组织了多种多样的兴趣活动小组，让那些学习不太好的学生有机会在其他方面显示一下自己的专长，培养兴趣和自信心。

第三，是合理地运用鼓励性评价，增强他们的成功体验。在实验中他们改变了以往那种用一把尺子去量所有人的做法，而是针对每个学生的原有基础，采用以鼓励为主的评价方式，只要有进步，就要给予及时的鼓励。一次英语老师表扬了一位只考了 40 多分的同学，因为他在以前的考试中只得了 8 分，这次表扬成了他增强自信、继续努力的新起点，使他以后的成绩有了更大的提高。

第四，成功教育最大的成功之处，在于它改变了学生消极的自我观念和自我形象，使他们恢复了自尊心，增强了自信心，树立了积极的理想目标，有了为实现理想而奋斗的勇气和力量。也许，在今后的人生道路上，他们还会遇到各种各样的困难和挫折，但只要有了这样的信心和勇气，就能够克服各种困难，战胜各种挫折，最后成为一个成功者。

(三)教师应当怎样评价学生

从成功教育的经验中我们已经看到，教师对学生的评价对于学生能够产生多么大的影响作用。实际上，每位教师都应该意识到，教师评价的作用不仅会影响学生的行为，而且会影响学生的内心，不仅会影响学生的一时，有时甚至会影响他们的一生。请看下面两

个实例：

优点单

年轻的初中女教师海伦发现自己所教的班里有不少学生学习很吃力，有一些人因此而有些灰心。为了帮助这些学生增强信心，她想了一条“妙计”：让每个学生用纸写下其他同学的优点，然后海伦分别抄下大家写给每个人的优点，再把这份“优点单”发给学生自己。同学们看到“优点单”上写到的优点，一个个惊喜万分，那些信心不足的同学很快恢复了信心，学习成绩都有了明显提高。若干年后，海伦与这个班的学生们一起参加本班一个在战争中死去的学生马克的葬礼，死者的父亲从其遗物中拿出一张曾经打开、折合过许多次的两张笔记本纸，海伦一眼就认出了这是马克的“优点单”！这时，其他同学也都从自己的贴身口袋里拿出了自己的“优点单”。大家说：我们都保留着这份“优点单”，随时随地都带着它。它在我们遇到困难的时候可以让我们想到自己的闪光点，从而增强自信心。

差生的成绩

我是差生行列中的一员，经受着同其他差生一样的遭遇。然而我并不想当差生，我也曾努力过，刻苦过，但最后却被一盆盆冷水浇得心灰意冷。就拿一次英语考试来说吧，我学英语觉得比上青天还难，每次考试不是个位数就是十几分，一次老师骂我是蠢猪，我一生气下决心下次一定要考好。于是，我起早摸黑，加倍努力，牺牲了多少休息时间也记不住了。好在功夫不负苦心人，期末预考时，真的拿了个英语全班第一名。当时我心里的高兴劲儿就别提了，心想这次老师一定会表扬我了吧！可是出乎意料，老师一进教室就当着全班同学的面问我：你这次考这么好，不是抄来的吧？听了这话，我一下子从头凉到脚，心里感到一阵刺痛，那种心情真是比死还难受一百倍。难道我们差生就一辈子都翻不了身了吗？

类似这样的例子在教育实践中俯拾皆是，后面引用的《报复与报答》（见第 219 页）一文中的 G 老师和 T 老师就是因为对学生的态度和评价方式不同，所以才产生了截然不同的教育效果。实践证明，师生关系、课堂教学气氛、学生的学习态度、学习热情，甚至

学生对学校的态度、对人生态度，都同教师的评价方式有关联。这给老师们提出了一个既简单又不简单的问题：我们究竟应该怎样评价学生？

是的，评价学生是老师的责任，也是老师的权力，说出一句话，甩出一个眼神，做一个动作，表示一种态度，对我们来说都是很容易的事。但是当我们决定说这些话、做这些事之前，是否想过它带给学生的将会是什么，它可能引起的后果是什么？为了对学生负责，为了对我们的下一代负责，请老师们千万要谨慎，慎重地使用手中的评价权。

那么，在课堂教学中教师应如何评价学生呢？

以下原则应注意遵循。

1. 评价要全面客观

评价要做到全面与客观，首先要有一个正确的人才观和质量观。看一个学生，不能只看他的学习成绩，还要看他的学习态度；不仅要看他的学习态度，而且要看他的学习方法；不仅要看他的学习方法，而且要看他的学习习惯和心理状态。其次是收集信息要全面、客观，要全面了解情况，要防止“第一印象”、“晕轮效应”、“刻板印象”等认知偏差的干扰，不要仅凭一两次测验分数就做出最后的结论，甚至形成对人的偏见或成见。

2. 评价要以鼓励为主

对学生进行评价的目的是为了帮助他们更好地发展，因此，评价方式必须服从评价目的。通过教师的评价，要能够增强学生的自尊心、自信心，激发学生发展的主动性与自觉性，鼓励他们不断上进。教师鼓励性的评价可以通过言语、表情、行为等多种方式来体现，即使在运用分数这一传统方式进行评价，也可以充分发挥其鼓励作用。比如《借分》一例中，老师对考试分数采取了特殊的处理方式，却收到了良好的效果，其根本原因就在于这一处理方式很好地体现了评价的鼓励性原则。

3. 评价要有发展性

教师要用发展的观点和标准来评价学生，要看到中小學生正处在成长发展的过程中，他们每个人都有着巨大的发展潜力，现在的

丑小鸭都可能变成以后的白天鹅。因此，在对学生进行评价时，切忌用僵化、固定的眼光来看待他们。要看到他们的努力，看到他们的每一点进步和变化，要及时肯定他们的进步。在评价标准的掌握上，要有一定的相对性。

科学合理地评价学生是每个教师的基本功，教师能否正确运用评价手段促进学生全面发展，取决于教师是否具有正确的评价观。教师要适应素质教育的要求，就必须能正确运用科学的评价手段，使学生在科学评价的引导下，全面素质得到均衡协调的发展，走向成熟，迈向成功。

二、学习过程新概念

(一)怎样理解教与学

过去，人们把孩子上学叫做“念书”，孩子上学去就是念书去了。现在也还有一些人这样理解，认为学习与念书可以画等号。在这种观念的影响下，学校里的教师们也形成了这样一种认识，似乎学习就是掌握书本知识，书上的东西记得多就是学习好，记得少就是学习差。这样一来，教师的教学目标中就只有知识、技能掌握的数量与质量，考核项目中也只有与知识、技能的掌握有关的内容。

这种理解在工业化社会以前的历史时期也许是正确的，那时科学技术的发展刚刚起步，人类积累的知识总量也比较有限，因此，谁掌握的知识多谁就拥有更多的发言权。培根的名言“知识就是力量”反映的就是当时的时代特征。

历史的车轮转到 20 世纪下半叶时，社会进入了信息化时代，由于科学技术的迅猛发展，知识总量迅速膨胀，被人们形象地称为“知识爆炸”。信息社会带来的知识爆炸，引发了一场学习的革命，传统的仓库理论已经过时，学生只会念书，只能记住书本上已有的东西，已远远适应不了形势发展的需要。据联合国“世界科学技术情报系统”统计，60 年代以来，科学知识的年增长率已从 9.5% 增长到 12.5%。这是个什么概念呢？有人打过这样一个比方：如果一位化学家每周阅读 40 小时，仅浏览一年内发表的专业论著就需要

48 年。也有人提出，一个人在大学阶段所学到的东西只占工作所需要知识的 10%，而其余的 90%都需要在以后的工作中继续学习。所以今后的学习已不只是学校里的事，学习是一生的任务，要不断吸收新的东西。这就要求学习必须成为一种能力，必须要有所创新。

正是在上述背景的影响下，近年来人们对学习过程的理解已经发生了很大的变化。这些变化主要表现在以下几方面：

1. 现代学习已不再是单纯传授知识的过程，而是学习者全面发展的过程。具体说是以知识为载体、情感为桥梁，能力不断提高，个性全面发展的过程。

2. 现代学习的主要任务不仅是掌握有限的知识，更要掌握学习的方法。这就要把“授人以鱼”变为“授人以渔”。

3. 现代教学过程中不再以学科知识体系为中心，而要以人的发展为中心。在课堂教学过程中，教师的“教”是为学生的“学”服务的，因此，必须变以教师为中心的教学模式为以学生为中心的教学模式。

在以上观念转变的基础上再来重新认识“教”和“学”，我们可以形成以下认识：

教师不仅要教学生会学，而是应该教学生会学；教师不仅要教学生想什么，而是应该教学生怎样去想；教师不是把知识像塞东西一样塞进学生的头脑中，而是应该努力从学生头脑中把他们的潜能、才能挖掘、开发出来；教师不是用同样的“模子”去“扣”具有不同个性的学生，使他们千人一面，而是应该采用不同的方式、方法，使每个学生的个性都能得到充分的发展。

一个真正了解“学”的真谛的学生应该形成这样的认识：

学习应该是学习者发自内心的愿望；学习应该是在一定目标、一定期望、一定动机支持下、引导下的自觉行为；学习应该是循序渐进的认知发展过程，是智力、意志、情感、技能、身心全面协调发展的过程；学习应该是不断认识未知世界、不断开发自身潜能、不断完善自己的过程。作为教师必须从以上几方面与学生达成共识，只有这样，“教”和“学”才能真正地结合起来，才能真正提高学习过程的效果和效率。

(二)影响学习活动的因素分析

学生在课堂上的学习是在教师的直接指导下，主动获取信息、实现全面发展的过程。在这一过程中，影响学习效果和效率的因素很多，下面从内部因素和外部因素两方面作一些分析。

1. 内因方面

影响学习的内部因素主要包括智力因素和非智力因素两大类。

(1)智力因素反映的主要是人们的认识水平，是遗传素质和后天环境、教育影响的共同结果。具有正常的认识能力是保证学生顺利完成学业的基本条件，较高的智力水平为提高学习效率提供了一定的可能性。但决定学习效果的关键并不是智力因素。因为，在具备了基本的学习能力的基础上，决定学习者学习效果的关键因素就是愿不愿学和会不会学了。因此，国内外的教育家提出，如果在影响学习效果的三个要素：智力水平、学习态度和学习方法之间排一下队的话，其顺序将是：学习态度、学习方法、智力水平。由此可见，智力在影响学习效果的因素中并不占主导地位。

(2)非智力因素是个很大的概念，通常指除智力因素以外的各项心理素质，包括需要、动机、兴趣、情绪、情感、意志、自我观念、性格特征等。其中，最重要的是正确的学习态度、较强的学习动机、稳定的情绪状态、良好的意志品质、积极的自我观念等。

比如，在学习态度的构成成分里，除了对学习意义与价值的正确理解之外，学习兴趣占有重要的地位。《论语·雍也》中说：“知之者，不如好之者；好之者，不如乐之者。”爱因斯坦也说过“兴趣是最好的老师”，只有对学习产生了浓厚的兴趣，才会使学习者对学习表现出高度的自觉性、积极性和持久性。这就是为什么要把“乐学”作为重要的教学目标之一的原因。

再如：自信心对学习者的影响作用是十分明显的。美国哲学家爱默生说过：“自信是成功的第一秘诀。”亚伯拉罕·林肯说过这样一句话：“要随时记得，你自己有成功的决心，比任何其他的事物都重要。”成功的学生和失败的学生最大的区别之一就是自信的程度不同。许多成绩较差的学生并不是不具备改变落后状态的能力，而是由于自信心不足，因而根本就不敢或不想去做任何努力。

一个原本成绩很好的初中男生一度成绩下降，家长十分着急，找到咨询部门求助，经做心理测试后发现，自责一项分数偏高，深入了解的结果表明，问题就出在他母亲身上。这位母亲对儿子期望过高，对孩子的评价从来都是挑毛病，当孩子考到班里第三名时，还要让孩子找差距。因此，使孩子的自信心不断下降，产生了明显的自卑感和自责感。到了考试时，越想考好，越怕考坏，就越紧张，紧张过度就导致发挥失常，这是使成绩下滑的根本原因。

情绪状态对学习效果的影响也是显而易见的。积极、乐观、充满信心和相对稳定的情绪状态，是使注意力能够专注于学习活动并取得预期效果的重要条件。经常有这样的情况：一些各方面都很不错的学生由于出现了情绪上的波动，因而妨碍了学习的正常进行。比如，因父母离异、家庭不和、友谊破裂、师生关系紧张、异性交往受挫、受到别人欺负等事件而导致情绪长期处于低落、消沉、苦闷、愤懑状态中的学生，一般都会出现学习态度消极、学习成绩下降的现象。如果教师不能及时发现他们的问题，采取有效措施帮助他们解决这些问题，仍然就学习抓学习，就成绩抓成绩，是不可能取得理想效果的。例如一个初中男生，因向本班一个女孩表示好感遭到拒绝，深感丢了面子，自尊心受到很大损伤，为此很长一个时期中情绪低落，一度曾想自杀。后来被家长发现送到咨询部门进行指导才得以转变。试想，老师如果根本不了解学生的这些情况，也不考虑他们的情绪状态，只是一味地去抓学习、抓分数，怎么可能有好的效果。

此外，学生的心理健康状况也是影响学习效果和效率的重要因素。学生一旦出现了心理问题或心理障碍，就会妨碍某些方面心理功能的正常发挥，从而会影响到学习的效果和效率。中小學生里比较常见的心理障碍有许多种类，其中对学习活动中影响最大的主要有以下一些：如智力发育迟滞、学习技能障碍、注意缺陷伴多动症、厌学症、学校恐惧症、考试焦虑症、抑郁症、强迫症等。当学生出现上述症状时，学习效果和效率都会受到直接的影响。比如，有明显考试焦虑症状的学生在初三、高三里的比例可达 11%~12%，他们共同的表现就是一到临考前或考试中就会不由自主地感到紧张，其中

一些比较严重的还会出现晕场现象，这对他们实际水平的发挥构成了极大的威胁，经常导致发挥失常。如不能提供有效的帮助，提高成绩就是一句空话。

综上所述，可以看出，学习过程绝不是一个单一的认知发展的过程，而是一个需要多种心理素质介入的过程，其中像情感、意志等心理过程都是不可忽视的重要成分。同时，学习又是一个促进个性全面发展的过程，在这一过程中，积极情绪和情感的培养、良好行为习惯的培养都应该成为教学任务的重要组成部分。

2. 外因方面

影响课堂教学效果的外因主要是教学环境，其中包括教学模式、课堂气氛和师生关系三方面因素。

(1)教学模式是指“反映特定教学理论轮廓的、为保持某种教学的相对稳定而设计的教学活动结构”。[\(47\)](#)教学模式一般都包括以下四方面内容：步骤安排、师生交往系统、反馈方式和支持系统。在不同的教学模式中，上述四个部分都有不同特点。比如，在步骤安排上演绎法会先呈现概念，再逐一呈现例证，而归纳法则会先呈现例证，再从中总结出概念；在师生交往系统中，使用讲授法的教师会倾向于扮演演讲者的角色，是教学活动的中心，而使用发现法的教师则会扮演一个指导者和提示者的角色；在反馈方式上，刺激强化教学模式强调及时反馈，而科学探究教学模式则强调延缓反馈；在支持系统上，概念形成教学模式可以只需要语言讲授即可，而科学探究教学模式就一定要有必要的问题情境；在实际的教学过程中，具体教学模式的选择要根据教学任务的需要和教学内容的特点来确定。不同的教学模式一旦确定，就会对师生交往方式和课堂气氛产生不同的影响。

(2)课堂心理气氛是一种微观的心理环境，是由教师的教风和学生的学风综合而成的。良好的课堂教学心理气氛对于教学质量的提高具有重要的影响作用，他不仅会影响学生的情绪状态，从而对认知效果产生积极或消极的作用，而且会影响学生的个性发展，对他们的学习兴趣、探索精神、独立意识和创造能力都会产生深刻的影响。理想的课堂教学心理气氛应该是好学上进、认真求实、积极主

动、热烈活跃、民主平等、和谐宽松、秩序井然、纪律严明等等。在这样的课堂气氛中学习，必然能促进教学质量的提高。

(3) 师生关系是影响学生心态的重要因素，和谐融洽的师生关系有助于形成良好的课堂气氛，有利于学生形成积极的学习态度，因此能对教学效果产生直接的影响作用。相反，如果师生关系不和谐，则会直接影响学生的学习态度和学习效果。有调查表明，初中生里因不喜欢某教师因而也不喜欢他所教的课的比例平均达到23.9%。(48) 同时还应看到，一些学生中所出现的某些心理障碍同不良的师生关系有直接的关联，有些问题就是由于教师错误的教育态度和教育方式造成的。比如像厌学症和学校恐惧症这样的问题，其致病原因中很大一部分是出在教师身上。所以，改善和协调好师生关系，是提高课堂教学质量的一个重要途径。

三、课堂教学中的心理卫生原则

在课堂教学过程中贯彻体现教学心理卫生的基本原则，是在学校中开展心理健康教育的一项重要实施途径。教学心理卫生原则包括积极情绪原则、成功体验原则、合理负担原则、民主自治原则。

(一) 积极情绪原则

这一原则要求教师在教学过程中应尽可能满足学生在安全、归属、求知、审美、自尊和受到尊重等方面的基本需要，使他们在学習过程中能够表现出饱满的热情、专注的神情，同时还要让他们经常感受到各种积极的情绪情感体验，如新奇感、趣味性、愉悦感、轻松感、兴奋感，被老师关注、关心和关爱的满足感等。这是使学生能够对学习形成积极态度的重要基础和保障。

落实这一原则可从以下几方面采取措施：

1. 教师本身先要有一个积极的情绪状态，同时要有较强的感染力，要以自己对教育事业的满腔热诚、对工作的高度责任感、对学生的一片爱心、对所任学科的深厚感情，去感染、影响学生。

2. 教师的教态要亲切、热情、和蔼可亲，教学语言要生动活泼、富有幽默感。

3. 教学方式、方法要直观、形象、丰富多样，富有趣味性。

4. 创设一个团结互助、好学上进的集体风气，在这样一个良好的集体环境里，每个同学才能表现出良好的精神风貌和积极的情绪状态。

(二) 体验成功原则

成功体验实际也是积极情绪的一个组成部分，但是由于它的作用特别重要，所以单独列出加以强调。从心理动力学的角度看，成功体验是学习效果的一种正反馈，是影响学生自我效能感的核心要素，也是学习动机形成与增强的最重要的条件。要使一个人能够坚持不懈地去从事某种活动，其决定性的因素是必须要能够使他感到他所作的努力是有成效的。当人们感到自己的努力全是白费劲，根本没有任何成效时，他们肯定会因动机的彻底消失而最终放弃这一活动。因此，让学生在学习过程中不断产生成功体验，是维持和增强学习动机的最基本也是最有效的方式。当前学校中大量厌学生和学困生的存在，主要原因就是过多使用选拔性考试并人为制造了大批“不合格”的考试分数的结果。这些学生在这种评价机制中长期缺乏成功体验，经常扮演失败者的角色，越学越没有信心，越学越没有兴趣，其结果必然导致学习动机的消弱和消失，最后造成厌学或放弃。

为贯彻这一原则，教师应努力做到以下几点：

1. 确定教学目标要实事求是，要从学生的实际水平出发，要让学生经过努力确能达到，这是创设成功情境的有效措施之一。为此，教学目标的设置要有弹性，要尊重学生之间的个别差异，要真正体现“因材施教”的原则。

2. 教学评价应体现鼓励性的原则，要使用多元化的评价标准，充分发现每个学生的优点与长处；要引导学生多运用自我评价，多作纵向比较，充分肯定他们的每一点进步，使他们不断增强自信心，形成积极的自我观念。

3. 教学活动要面向全体学生，要为每一个学生创造成功的机会。有些教师怕耽误时间，往往不愿找那些基础差、反应慢的学生回答问题。日积月累，这些学生失去了很多表现的机会，也逐渐养成了消极、被动的学习态度。对这样的学生，教师应该多加关照，为他们提供更多的机会，这对他们的发展有时会起到十分重要的作用。

(三)合理负担原则

学习负担的合理性是一个老生常谈的话题，尽管教育行政部门三令五申要减轻学生负担，但实际上负担过重始终是妨碍学生身心健康的一个重要因素。这些过重的负担有些是学校造成的，有些是家长造成的。比如，有些学校为了抓分数，拼命延长学生在校时间，早自习，晚自习，一天在校时间竟长达 15~16 个小时。有些老师对学生作业中的错误采取惩罚的方法加以矫正，错一个字罚写 50 遍、100 遍，课文背不下来罚抄 5 遍、10 遍，学生为了完成任务常常要开夜车到后半夜，有时实在完不成，家长只好一起上阵。某小学一些低年级学生表现出明显的厌学倾向，追查一下，发现他们都参加了某个课外辅导班，这个辅导班每天都要求学生做大量的练习，仅数学四则运算题每天至少要做 100 道，做不完或不愿做的，有些家长就采用打骂的方式强迫孩子完成，在这样的“教育”影响下，很快就使这些孩子产生了强烈的厌学情绪。凡此种种，都说明减轻学生负担的必要性和迫切性。

贯彻这一原则应从以下几方面着手：

1. 转变观念，提高认识，从根本上提高教育者的素质，这是解决负担过重问题的关键。校长、教师、家长都要重视学生的心理感受，要充分认识负担过重对学生身心健康的危害，要向科学要效率、要质量，而不要把增加负担作为提高学习成绩的惟一手段。

2. 增加教学管理中的科技含量，提高教学活动的效率。教师要了解一些学习心理学和学习学的基本常识，在教学中要通过各种变式练习来增进学习效果，这就可以改变大量重复性练习这种低效率、高负荷的做法，从根本上减轻学生的学习负担。

3. 提高课堂教学的效率，减少课外练习的负担。如果教师能够提高课堂教学的效率，或多安排一些课堂练习，在课堂上基本完成了教学任务，达到了比较理想的教学效果，就可以大大减轻课外练习的分量。

4. 适当减少考试次数，合理控制作业总量。当然，要想彻底减轻学生负担，还要从改革招生考试制度和人事管理制度入手，改变单纯以分取人的评价标准，提供多元化的升学就业机会，减轻家长、学校和教师的压力，这是减轻学生负担的制度保证。

(四)民主自治原则

课堂教学的效果如何，常常同课堂上的心理气氛有密切关联。能否在课堂上形成一种理想的心理气氛，主要取决于教师的管理方式和师生关系的状况。教师应当确立正确的教学观和师生观，要看到课堂教学是师生共同参与的双边活动过程，在这个过程中，教师和学生之间的关系应该是平等的，相互尊重的。在课堂教学过程中不应该是教师的“一言堂”，而是师生共同参与的“群言堂”。教师不仅是教学活动的组织者，而且应该同学生一起做知识海洋的探索者。教师在课堂上要放下“师道尊严”的架子，不要认为“真理永远在教师一边”，要相信学生的潜力，鼓励学生发表个人见解，允许存在不同观点。这是创设良好心理气氛的必要条件。为了充分发扬教学民主，发挥学生的主体作用，教师应注意做到以下几点：

1. 教师首先要增强民主意识，实行民主化的课堂管理，允许学生就教学内容和教学方法发表自己的见解，鼓励学生提出和保留不同的意见，培养学生的参与意识和合作态度；

2. 师生共同协商制订课堂教学中的各种行为规范标准，教师对学生的各项要求应尽可能争取学生的认同后再去执行；

3. 在课堂管理过程中，应以积极的引导为主，以消极的限制为辅；对违反课堂纪律的行为和其他一些偶发事件要善于处理，尽量避免当堂激化矛盾的做法，防止师生间的直接冲突。

4. 对违反课堂行为规范的行为，应尽可能通过集体舆论，借助集体压力来解决。

教师如能做到以上几项，就有助于形成一个交流充分、配合默契、热烈宽松、轻松愉快的理想气氛。

四、创新意识与创造能力的培养

创造是人们适应环境、改造环境过程中的一种基本活动，创造力是每个人都具有的一种基本能力。影响人们创造力水平的因素很多，如知识、动机、认知风格、教育及环境影响等，但最主要的是两个，一是创造能力，二是创造人格。创造能力主要取决于创造思维和创造想象的水平，如探索和发现问题的敏锐性、统摄思维活动的能力和综合运用分析思维与直觉思维、集中思维与发散思维、正向思维与逆向思维、逻辑思维与辩证思维的能力以及联想的能力、评价的能力、预见的能力等。创造人格包括好奇、勤奋、自信、兴趣爱好广泛、独立自主、有冒险精神等。从影响和制约创造力的内外因素看，经常起作用的还是教师在日常教学过程中有意识或无意识地带给学生的培养、启迪和引导。因此，培养学生创造力的最主要的途径还是学校中以课堂教学为主的各项基本的教育教学活动。

下面对课堂教学中培养学生创造力的主要途径和方法作一简要介绍：

(一)充分利用知识作载体

创造力的形成必须以一定的知识为媒介和载体。一方面，知识越丰富，联想也就越丰富，解决问题的思路就越开阔；另一方面，有关创造方法和技巧的知识越丰富，创造的成果就会越丰富，水平也就越高。所以教师在教学过程中，不仅要让学生掌握大量关于事实资料的陈述性知识，而且要让他们多掌握一些关于思路和方法的程序性知识。同时也可以结合本学科教学内容教授给学生一些创新的思路和创造技法。

(二)合理地安排教学内容和教学方法

教师在安排教学内容时一定要注意研究教学内容是否渗透了创

新意识的培养，是否注意运用教材的内容启发学生的创造思维和创造想象的能力等。在教学方法的选择上，应尽可能使用科学探索教学模式和发现式教学法，充分调动学生的学习主动性，激发学生求知探索的欲望，引导学生在求知的过程中感受成功的喜悦、探索的艰辛、失败的苦涩，促进学生对知识、理论、规律的更深入的理解，在此基础上逐步增强创新意识，提高创造能力。

(三)培养学生的创造思维

创造思维是一种复合型的思维活动，在这个过程中，形式逻辑思维与辩证逻辑思维、分析思维与直觉思维、聚合思维与发散思维、正向思维与逆向思维等思维方式都有重要的作用。但是，由于在以往的课堂教学过程中，许多教师比较偏重形式逻辑思维、分析思维、聚合思维、正向思维的培养，对其他的思维方式的培养则比较忽略，这对学生们创造思维的培养是不利的。因此，当前在教学中，应更加重视多种思维方式的培养，尤其是对辩证思维、直觉思维、发散思维、逆向思维等非常规思维方式的培养。比如，教师在教学过程中可以用多种教学方法去训练学生的发散思维，如同一知识内容从不同角度去理解，同一知识内容应用于不同的领域，同一个实验内容允许和鼓励选用不同的实验材料，设计不同的实验程序，运用不同的仪器装置，引导启迪学生一题多解、一理(定理)多用、一式(公式)多变，让学生从不同的视角去观察和分析实验现象和结果，启发学生用多学科知识去分析一种现象，解决一个问题。凡此种种都可以促进发散思维的形成，从而有利于创造思维的发展。

(四)培养学生的创造人格

创造力的水平不仅同创造思维水平有关，而且同创造人格特征有关。一个头脑灵活、想象力丰富的人，如果同时又是一个缺乏自信、唯唯诺诺的人，那他的创新能力就会受到很大限制。由于我国的传统文化中追求统一、崇尚服从的观念影响极为深远，在家长、

教师的观念深处都不可避免地会受到其影响，喜欢听话的、顺从的孩子几乎是成年人普遍的心理倾向。在这种氛围中成长起来的年轻一代最欠缺的就是独立意识和批判精神。因此，要培养创新人才，最重要的任务还不是培养学生的创造能力，而是培养他们的创造人格。在这方面教师应努力做到以下几点：

1. 教师首先要有较新的教育观念，要有正确的人才观、师生观，要把培养创新人才作为重要的目标列入自己的工作任务之中。

2. 教师要掌握相关的科学知识，包括广博的学科专业知识和课外知识，关于创造力培养与训练的原理与方法，关于学生身心发展规律的理论等。

3. 教师本人应具备适合培养创新人才的良好个性特征，包括较强的好奇心、广泛的兴趣爱好、较强的自信心、作风民主、富于鼓励性、喜欢创造性的学生等。

4. 在教学方法和教学艺术方面形成了一些有利于培养创新人才的特点与特色。美国学者哈尔曼曾提出过创造性教师应具备的教学特点，共有 10 条：[\(49\)](#)

善于培养学生主动学习的态度，鼓励他们发现问题、提出假设并进行尝试；

作风民主，不以权威自居，提倡互教互学；

鼓励学生广泛涉猎，开阔视野；

能对学生进行专门的创造思维训练，如鼓励学生自由联想、编故事等；

延迟判断，不立即对学生的创造性成果做出评判；

发展学生思维的灵活性，启发学生从不同角度看问题，不墨守成规；

鼓励学生独立评价，即用自己的标准去评价别人的想法；

训练学生的敏感性，提高他们的洞察力；

善于提问，经常提出一些能启发学生思维的问题；

创造条件扩大学生对外界事物的接触面，如各种概念、观点、材料等。

上述特点对我国的教师也具有一定的参考价值。

5. 鼓励青少年的异想天开

丰富的想象力是构成创造能力的重要成分，在教学过程中应当加强培养。青少年时期本来就应该是敢于幻想、善于遐想、擅长联想的，因此，应打破任何束缚青少年思维活动的桎梏，鼓励他们“异想天开”。教师在课堂教学过程中，对于青少年的一些“奇特”的想法，或表面上看来毫无道理的说法不要轻易地下结论，也不要轻易地说“不”，更不要轻率地说“错”，应该在肯定其敢于创新、敢于思考的同时，帮助和引导他分析自己的想法、说法、作法中哪些是合理的、正确的，哪些是欠考虑、需完善的，哪些是需要重新考虑的。也就是说教师对学生的“异想天开”不能泼冷水，不要轻率否定，而应该给予鼓励、引导、帮助、完善，这才是最好的对策。只有让青少年永远保持对科学、对知识、对生活、对未来的不尽的热情和永远的探索，才能使创新之火代代相传，永不熄灭。

分析与思考

1. 结合自己的教育、教学实践，谈谈对“期望效应”的理解和体会。你是否有过成功运用“期望效应”，帮助学生进步的经历？或者是反面的教训？请写出详细的个案资料。

2. 成功教育的基本原理是什么？你是否有过运用这一原理帮助后进生转变的经历？如果有这种经历，请分析一下，对一位能够帮助学生走向成功之路的教师来说，最重要的素质是什么。

3. 你怎样理解课堂教学的基本任务？你在备课时是否考虑过这节课在培养学生良好心理素质方面应达到哪些目标？你在这方面是否有过成功的经历？请认真总结一下，并与同行进行交流。

4. 你在课堂教学过程中是否很好地遵循了教学心理卫生的基本原则？有哪些好的经验，请认真总结出来，并与同行交流。

5. 请阅读下面两个事例：

例 1：一位语文老师给学生上《师说》一课，当介绍到作者是“唐宋八大家”之一时，学生问：“老师，‘唐宋八大家’都是哪些人呀？”教师脸一板，冷若冰霜地说：“就你多事，那不是你要学的范围，你只要记住韩愈是‘八大家’之一就行了。”一句话，把大

家说得目瞪口呆。以后，再有什么问题也不敢问了。

例 2:上午第二节课，我正在讲《为了忘却的纪念》中有关柔石“颇有点迂”一句时，刚提到那个“迂”字，课代表就站起来问：“老师，这个‘迂’是什么意思？是说柔石‘先进’还是‘落后’？”这一问引起了大家的兴趣，课堂上立刻热闹起来，我觉得正好可以利用一下这个机会，让学生们争论一下。A 说：“字典上说的，‘迂’就是‘迂腐’，是指人的言谈、行事拘泥于陈旧的准则，不适应社会的发展，显然，柔石的思想有点落后。”B 说：“我不同意，柔石是共产党员，对革命忠诚，不怕牺牲，怎能说他落后呢？”C 说：“我觉得‘迂’只是他的性格，不是他的思想，更不是他的生活态度，作者写他的‘迂’不是贬低的意思，而是而是……”D 插话道：“而是赞扬他，这符合作者的本意。”E 说：“我想，我们要扩大点眼界来看待柔石的‘迂’，联系方孝儒的被杀，不难想到柔石的硬气和忠诚。后文写他和作者一起走路时，吃力地‘简直是扶住我’，怕作者被汽车或电车撞死，这不是有点‘迂’吗？他实在太善良，对朋友也实在忠诚，反而让人觉得他‘迂’得可爱。”(笑声)课堂气氛活跃、热烈，如同掀起一阵旋风，每个人都被卷入了。我看到同学们充满热望的眼光和专注的神情，觉得时机已经成熟，于是作了小结……在兴奋、愉悦的气氛中，下课铃响了。

问题:上述两个事例中课堂气氛有何不同？这样的不同气氛会对学生产生什么样的影响？

6. 请阅读以下事例:

“借分”(50)

那是一次单元考试之后，我在班上分析试卷，并公布了考试成绩。下课后，我刚刚走进办公室的门口，突然，一个男同学跑到我的身边，哭着苦苦哀求我说：“我请求您再借给我 2 分让我拿着一个及格的分数回家，要不，我爸爸又要打我了！”

这个男同学叫陈欣然，实际很聪明，但最近上课精神总是不集中，以至学习成绩明显下降。

听到他刚才的请求，我感到非常惊奇！看着他那哭红的眼睛，心

情沉重的样子，我安慰了他几句，然后把他领到办公室里。我从他手中拿过试卷，仔细查看，58 分评得很准确，失分的原因是计算太不准确了。以前，陈欣然的数学成绩可一直是不错的啊！最近课堂上他为什么总是精神不振？今天，又为什么提出“借分”这种荒唐的要求？

想到这里，我不由得警觉起来。温和地问：“你为什么想到向我‘借分’呢？”

陈欣然哭着说：“一个月以前，妈妈和爸爸离婚了，妈妈走了，我想妈妈，我想妈妈呀！”

我的心一下子变得非常沉重。拧了把毛巾，给他轻轻擦掉了脸上的泪水。

陈欣然继续说：“爸爸整天喝酒发脾气，我一说想妈妈，他就心烦。饭也不做。我吃不好睡不着，上课总走神。上次语文没考好，爸爸打了我一顿。我的学习他一点也不管，只说考不及格就打。如果这次看我考不及格，一定会打得更狠。求您借给我 2 分，下次我保证考好。”他一边说，一边不停地哽咽着。

我的心被震撼了！我深深感到一个教师肩头的沉重，陈欣然在百般无奈的情况下，不讲送分，只讲“借分”，这就意味着他已暗下决心，要通过自己艰苦的努力去偿还，说明他对学习很自信。对这样一个有志气有希望的孩子，教师更应该去关心他，爱护他，鼓励他。如果拒绝了借分背后的那一点积极性和进取心，必然会产生令人痛心的后果。

经过思考，我决定满足他的要求，我对他说：“陈欣然同学，你要知道，我的分是不好借的呀……”

不等我说完，机灵的孩子马上说：“我还！我能还上。下次考试我还您 10 分，20 分，30 分，还您一个满分！”他用期待的目光盯着我，不断地提高分值，希望在我的脸上看到满意的表情。

“好！咱们就这样说定了。”我拿过试卷，郑重地加上 2 分，又郑重地把试卷递到他手里。

陈欣然望着那加上的 2 分，笑了。那笑容里含着感激，也含着羞涩。我知道他是为白拿这 2 分心里不踏实。直到我微笑着向他点

点头，他才匆匆向我行了个队礼，走出办公室。

第二天，我把陈欣然的父亲请到学校，对他谈了陈欣然借分的事，又说了我对家长的希望，终于打动了陈欣然的父亲，表示一定改变过去那种简单的教育方式，跟老师好好配合，一起教育好孩子。

经过一段时间的努力，陈欣然的的成绩果然有了明显的提高，到期末考试的时候，他真的得了一个实实在在的 82 分。他来找我“还账”时，我们一起笑了，笑得是那么开心。

问题:在“借分”这个事例中，老师的处理是否得当？为什么？

[注释]

(47)《教育心理学》，李伯黍、燕国材主编，华东师范大学出版社，1993 年版，第 333 页

(48)《走向成熟》，孟育群等著，教育科学出版社，1993 年版第 224 页

(49)《创造力心理学》，俞国良主编，浙江人民出版社，1996 年版，第 320 页

(50)《激励教育的理论与实践》，文锦荣主编，天津教育出版社，1998 年版

第八章 教师的人际关系与心理健康

“人类的心理适应，最主要的就是对人际关系的适应。”

——丁赞

人际关系是一个人的心理素质水平的集中体现，也是影响教育、教学效果的重要因素。教师在学校中能否与领导、同事、学生建立良好的人际关系，直接关系到工作的成败和自己的身心健康。良好人际关系的建立与改善有一定的规律性，作为教师必须了解这些规律并在实践中加以运用。学习本章要结合实际，总结在人际交往中的成败得失，并使自己的人际关系状况得到切实的改善。

一、人际关系与心理健康

(一)什么是人际关系

什么是人际关系呢？请老师们先看看下面两首诗：

慈母手中线，游子身上衣，
临行密密缝，意恐迟迟归，
谁言寸草心，报得三春晖。
李白乘舟将欲行，忽闻岸上踏歌声，
桃花潭水深千尺，不及汪伦送我情。

读了这两首诗，你会感到一种母子情和朋友情。这种情感就反映了一种美好的人际关系。人在社会环境中生活，要与各方面的人相处，小的时候主要与父母相处，上学后要和老师、同学相处，大了后要与领导、同事、亲戚、朋友等各方面的人相处。在交往中，人与人之间会在认识上、情感上建立起不同程度的联系，这种人与人之间在心理上的联系就是人际关系。人际关系反映着人与人之间的心理距离。

(二)人际关系的类型

台湾学者张春兴认为:综观世间一切不同的人际关系,大致可分三大类:(1)以感情为基础的人际关系。此类人际关系的特征是,存在于人与人之间的心理性联结靠感情。属于此一类的人际关系,又可按感情性质的不同区分为两种:一种为亲情关系,指親子间、手足间的人际关系;另一种是友爱关系,指朋友间的友谊与爱人间的爱情关系。(2)以利害为基础的人际关系。此类人际关系的特征是,存在于人与人之间的心理性联结靠认知。惟当事人对利害的认知未必只限于经济上的利益,而是扩展到社会的、权利的、政治的各方面的利益得失。社会上的一切“交易”式的活动,都是以利益关系为基础的。(3)缺乏任何基础的陌路关系。此种人际关系存在于路人之间,彼此间不存在心理性联结。[\(51\)](#)根据其他一些分类标准还可将人际关系分为个体的和群体的、纵向的与横向的、稳定的与临时的、积极的与消极的等类型。学校里的人际关系主要包括上下级之间、同事之间、师生之间以及领导者之间和学生之间的五大方面的人际关系。本章要谈的主要是前三种。

(三)人际关系的心理因素

人际关系是多种心理因素的复合体。其基本成分是认知、情感和行为。如,教师与领导的关系的好坏,不但需要情感融洽,而且还需要认识上的统一和行动上的一致。

1. 认知——人际关系建立的前提和基础

人际关系是在人际交往中通过感知、识别、了解和理解而建立起来的心理联系。人际关系是从人与人的相互认识开始的,彼此不直接交往,根本就不认识,就不可能建立任何一种人际关系。所以认知是人际关系形成、发展和改变的前提和基础。

2. 情感——人际关系的核心因素

情感体验是人际关系的核心因素。人际关系的状况总是以各种情绪、情感体验为特征的,如喜爱和厌恶、尊重和鄙夷等。这种情感体验的产生是以交往中双方的需要是否得到满足为依据的。需要得到满足时会产生积极的情感体验,就能使人际关系朝着良好的方向发展;需要得不到满足会产生消极的情感体验,就会使人际关系

发生变化，产生矛盾，甚至裂痕。因此，可以说情感是人际关系的核心因素。

情感与认知是互相影响的。情感是在认知的基础上产生的，毛泽东同志说过：“世界上没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨。”爱与恨就是一种情感体验，而这种情感体验是以对人的认知为基础的。在人际关系中，认知既能唤起情感的发生，又能控制和改变情感的发展。“知之深，爱之切”说的就是这个意思。

3. 行为——人际关系的表现方式

在人际关系中认知与情感因素都要通过行为表现出来。分析起来，构成行为因素的成分包括两点：第一点，能够表现个性和传达认知信息和情感信息的行为要素；它们是作为人际关系的交往手段出现的。如用言语表示意见，用表情传递情感。这些行为包括言语、举止、表情、手势、姿态等一切能表现个人态度与情绪的沟通方式与外部动作。第二点，由有关人的行为要素组成的各种共同活动。人们在这些活动中的行为表现是反映人际关系状况的重要标志。如人们在工作、学习、旅游、玩耍等活动中的协作方式、交往密度、利他倾向等，都能反映出人际关系的状况。

(四)人际关系与心理健康

人际交往是个体实现社会化的基本途径，一个人如果失去了正常的人际交往，将对人的健康发展产生很大影响。先请大家看一个例子：

1920 年印度加尔各答东北山区发现两个与狼群一起长大的女孩儿。发现时，大的约 8 岁，小的约 1.5 岁。人们发现后就将她俩送到米德纳波尔孤儿院。给大女孩儿取名叫卡玛拉，给小女孩儿取名叫阿玛拉。据该院主持人辛格牧师抚养日记记载，刚到孤儿院时，两女孩儿行为如狼，四肢行走，昼伏夜行，喜食生肉。阿玛拉因病于一年后死去，卡玛拉活到 17 岁。经过几年的教养，卡玛拉去掉了一些狼的习性，学会了穿衣，直立行走，逐渐适应了人的社会生活，知道了一些简单的数字概念，学会了 50 个词汇，能讲一些简单的话。但直到她 17 岁时，其智力水平也只相当 3.5 岁儿童的水平。

从这个例子可以看出，人的成长发展离不开社会生活环境，尤其不能离开人际交往，离开了人际交往，人的心理不可能健康地发展。

1977 年，心理学家曾做过一个调查，结果发现，良好的人际关系对于人们的生活是否幸福具有首要意义。当问到“什么使你的生活富有意义”时，几乎所有的被调查者都认为，亲密的人际关系是首要的。在这些被调查者的回答中，人际关系的重要性远远超过了成功、名誉、地位。那么，人际关系对人的心理健康有什么影响呢？具体地说，这种影响主要表现在以下几方面：

1. 良好的人际关系有助于满足基本的心理需要

在人的需要结构中，爱和归属的需要是一种基本的需要。在社会生活中，每个人都希望得到别人的关心、爱护、尊重和信任，每个人都希望有更多的朋友。“有朋自远方来，不亦乐乎”，这是孔子在 3000 年前说的话。英国哲学家培根说得更直接：“缺乏真正的朋友乃是最纯粹最可怜的孤独，没有友谊则斯世不过是一片荒野。”这些话都表达了同一个意思，即良好的人际关系对于满足人的心理需要是多么重要。

2. 良好的人际关系可使人保持愉快的心境

良好的人际关系能够满足人的基本心理需要，因此，能使人产生一系列积极的情绪、情感体验，从而保持一种愉快的心境。在我们的生活中，家庭和睦、同事友好、邻里互助会使人精神愉快，心情舒畅。否则，家庭破裂、同事猜忌、邻里争斗则会让人感到心烦意乱，心绪不宁。在一种你争我斗、关系紧张的环境中生活、工作，极易造成压抑、郁闷、焦虑、烦躁的情绪状态。长此以往，必然导致身体健康水平下降，严重的还可能造成各种心理障碍。

3. 良好的人际关系可以提供有效的心理支持

当人们遇到挫折或有了苦恼时，经常需要找一个适当的宣泄场所和对象，以便把内心的苦闷和烦恼倾诉出去。良好的人际关系本身就能够提供这样一种宽松、温馨的心理氛围，朋友之间的真诚、理解、宽容和信任，可以让你毫无顾忌地畅所欲言，这是一种有效的心理支持系统，是减轻心理压力的有效方式，对于提高自我调节

水平，增强心理承受能力具有明显的促进作用。

4. 不良的人际关系会损伤身心健康

当人际关系不和谐，或发生矛盾冲突时，就会感到紧张和焦虑，长期紧张的人际关系会使人感到压抑和孤独，这样就会导致一系列不良后果。主要是：(1)生理功能紊乱，主要表现为躯体不适，如饮食障碍、睡眠障碍、肌肉紧张性疼痛、植物神经功能紊乱等；(2)心理功能下降，导致记忆力、注意力、思维力的降低等；(3)负性情感增加，过分压抑会造成心理紧张、烦恼、易激怒、焦虑等负性情感；(4)情感迁移泛化，如迁怒、抑郁等。这样，必然会严重影响身体健康。

由此可见，良好的人际关系对增进和保持身心健康具有十分重要的意义。

二、教师在学校里的人际关系

(一)乐队与指挥——教师与领导的关系

乐队演出时必须有一个指挥。学校也同样要有一个领导(集体)。作为被领导者，如何处理好与领导的关系，这是每个教师都要考虑的问题。

1. 我们都是教育者

在学校里，校长与教师既是上下级关系，又是平等的同志关系。从学校管理的角度来说，校长与教师是领导和被领导的关系；从学校基本职能的角度看，校长与教师有着同样的角色身份：都是教育者。在学生眼里，校长与教师都是老师，都是教育者。从这个意义上说，教师与校长是同志，是战友，是为着一个共同的目标走到一起来的，这个共同目标就是为国家培养合格人才。因此，教师与校长应该建立起良好的人际关系。校长对教师要关心、爱护、尊重、信任，教师对校长也要尊重、支持、理解、信赖。这样才能促进学校工作的发展。

2. 了解领导的需要

从校长的角度看，为了建立良好的上下级关系，必须了解教师

的需要。那么，作为教师要与领导者保持良好的关系，也同样应该了解领导的需要。在这方面值得特别重视的主要有以下几项：一是自尊的需要，每个人都希望受到别人的尊重，当领导的这种需要就更突出。所以教师首先要满足领导获得尊重的需要，具体说，教师首先要支持领导的工作，服从领导的正确决定，不要公开表示对领导的不满或当面顶撞；其次，对领导的努力和工作成绩要给予充分的肯定和承认，不要只看缺点和不足；第三，对领导有什么意见或建议应单独找领导谈，而不要当众让人下不来台。二是成就的需要，凡是有事业心的领导者都希望在工作上有更大的成绩，在办学水平上有新的提高。作为教师要让领导满意，首先就要做好本职工作，在教育、教学质量上走在前面；其次，如果有可能，可以在学校管理、教育科研或教学改革方面主动多做一些事情，提出一些建议，帮助领导出谋划策，这样就很容易引起领导的重视；第三，如果能够在学校以外拿出一些教研、科研成果，获得一些奖励，如市区级的优秀课、国家级或市区级科研论文交流、在各级刊物上发表论文等，就一定会受到领导的重视。三是交往的需要，领导也是普通人，也需要朋友和友谊，因此，同领导交往时不要有不必要的距离感，不要因为对方是领导就不愿或不敢去接近，只要能够与领导平等相处，在正常的交往中发现有共同的志趣、爱好，有相似的理想、价值观，有相似或互补的性格特征，即使是普通教师也完全可以与领导成为朋友。

3. 怎样争取领导的支持

领导的支持是做好工作的重要条件，因此，只有争取到领导的支持才能把工作做得更好。那么，怎样争取领导的支持呢？第一，要尊重领导，相信领导。一个教师只有尊重、信任领导，听从领导指挥，才能得到领导的支持。相反，一个总跟领导对着干的教师就很难得到领导的支持。第二，要努力工作，作出成绩。容易引起领导重视和得到领导支持的通常都是那些敬业爱岗、积极进取、事业心比较强的教师。所以，作为一个教师要想争取领导支持，就要努力工作并作出一定成绩来，这是争取领导支持的基础。第三，主动汇报，积极建议。要获得领导支持，就要让领导了解情况，包括现

实问题和对策建议。这样，领导才能明确地表示态度，支持教师的工作。在此过程中，教师不仅要积极向领导汇报自己的工作情况与需要解决的问题，还应该把自己的一些具体建议或解决问题的方案提供给领导，这样便于领导选择和决策，比较容易得到领导的支持。在这里要注意，对领导一时没能给予支持的事情，要有耐心，等待时机再去争取，而不要立即表示不满，背后随便议论，或者发牢骚、说怪话。这样容易造成误会，影响上下级的关系和团结，争取领导支持也就更困难了。

(二)树木与森林——教师与同事的关系

1. 独木难成林

学校是一个集体，教师在学校里是作为一个教育集体共同担负育人任务的。教育过程不可能只靠一两个教师来完成，而必须依靠整个教师集体的协作、配合才能完成。所以我们说，独木难成林，这是学校教育方式的一个基本特点。从这一点来看，如何发挥教师集体的整体效应，是决定教育效果的关键。只有教师集体同心协力，才能对学生产生一致的积极影响，才会培养出德、智、体、美、劳全面发展的社会主义劳动者。由此来看，教师必须首先确立这样一种集体观念，才能在处理同事关系时做到顾全大局。否则就可能出现各自强调自己所任学科的重要性，互相争课时、争自习，竞相多留作业，或者在教学经验、参考资料和方法、技巧等方面互相保密，各自为战的现象。

2. 文人为何容易相轻

“文人相轻”是封建社会遗留下来的一种坏习气，指的是文人之间互相轻视、贬低的不良习气。这一现象的存在同知识分子劳动的特点有关。由于知识分子的劳动具有个体性和创造性，自我欣赏、夜郎自大是他们很容易形成的通病。教师是知识分子的一部分，教师的劳动也具有较强的个体性和创造性。不同的教师在教学方法和教学风格上存在着普遍的差异，在大多数情况下，这些不同的教学方法和教学风格在实际效果上都是各具特色、各有千秋的，因此，在客观上具有自我肯定和自我欣赏的基础。如果缺乏自知之

明，不能客观地评价自己，很容易表现出妄自尊大、看不起别人、轻易否定其他教师的教育教学成绩、讽刺打击获得各种荣誉的教师、夸大他们的缺点和不足等。这些都会影响同事之间的团结，也会对教学水平的提高产生不利的影响。克服这一弱点应从以下几方面做起：第一，要辩证地看待自己已有的成绩。一个人不论达到多高的水平也不可能是极限，山外有山，天外有天，学海无涯，学无止境。要牢记“虚心使人进步，骄傲使人落后”这句格言，做到谦虚谨慎，戒骄戒躁，不要浅尝辄止，固步自封。第二，要看到自己的每一点进步中都包含着其他人的心血，现有的成绩绝不是单凭个人努力的结果，其中凝结着领导的关心、同事的帮助、老教师的无私传授、学校创造的条件。因此，不能把成绩全部记到自己的账上。要想继续进步，就要虚心向优秀教师学习，善于取他人之长，补自己之短，这样才能百尺竿头，更进一步。第三，要给自己定出更高的目标，确定更远的志向。凡是容易自满的人，都是缺乏远大理想和宏伟志向的人。真正志存高远的人会遥视远方的目标，不断发现自己与目标之间的距离，根本来不及骄傲。

3. 团结协作，共育良才

为了搞好工作，教师就要与同事处好关系。我国著名教育家叶圣陶指出：“教师之间要团结无间，互相配合。”为此，教师间就要做到：第一，要尊重同事的劳动，维护同事的威信，发现问题要及时补台，千万不要在学生面前贬低其他老师；第二，同一学科的教师要团结互助，互相学习，新老教师之间可以通过拜师、结对子、确定指导关系等方式进行传、帮、带；第三，同一年级，不同学科的教师要密切配合，可以采取课题协作、专题研究、情况沟通、重点突破等方式，齐心协力做好工作。

(三) 园丁与花朵——教师与学生的关系

1. 师生关系对学生的影响

很多研究表明，师生关系对学生有重要影响，主要表现在四个方面。

(1) 师生关系会影响学生的学习态度

学生喜欢老师，就会喜欢老师教的学科。据我国学者吕昌顺研究，学生喜欢教师与喜欢教师所教的学科相关很密切，一致率达95%以上；而学生对不满意的教师和对该教师所教的学科的不喜欢程度也有很高的相关，一致率达80%。日本学者也曾对此进行过研究，他们调查了702名学生，喜欢教师的490人，不喜欢教师的212人。其中，因喜欢老师而喜欢老师所教学科的占42%，不喜欢的仅有9%；而不喜欢教师而喜欢老师所教学科的只有4%，不喜欢老师所教学科的达12%。[\(52\)](#)这些证明，师生关系对学生的学习态度是有很影响的。

(2) 师生关系对学生学习成绩的影响

师生关系影响学生的学习态度，从而使学生在学习成绩方面也出现差异。官长河对“教师性格特征的影响”进行调查研究。他调查了中学两个班级的学生，一个班级的学生与语文教师关系极好，他在这个班任教一个学期后，学生语文学习成绩平均提高了9.1分；另一个班学生与物理教师关系极差，有87%的学生表示不喜欢物理老师，从学生物理考试平均成绩看到，这个老师教了一个学期，学生物理学习成绩平均下降了21.5分。可见，师生关系对学生学习成绩的影响是很大的。

(3) 师生关系对学生个性发展的影响

师生关系良好，学生感到安全、轻松、愉快，有利于学生个性的发展。相反，师生关系不好，学生就会感到焦虑，不利于学生个性的发展。美国心理学家马特拉对此问题进行了研究，结果请见下表。

从表中22项性格特征的100名教师及所教学生的性格特征相关结果来看，师生的性格是有一定的相关的，有些性格特征师生间还是有很高的相关的。可见，师生关系对学生个性发展是有影响的。

教师与学生性格的相关分析(53)

次序	性格特征	r	次序	性格特征	r
1	活泼、精力充沛	0.46	12	冲动,安祥	0.27
2	社会交往	0.43	13	焦虑	0.27
3	神经质、沉着	0.41	14	乏味,有趣	0.26
4	宽容	0.40	15	整洁	0.25
5	合作精神	0.34	16	兴趣广泛	0.23
6	固执	0.33	17	礼貌	0.23
7	乐观与悲观	0.32	18	正直	0.20
8	守时	0.31	19	老实	0.20
9	能力	0.29	20	幽默	0.16
10	群众关系	0.29	21	运动员风度	0.16
11	忍耐力	0.28	22	信仰	0.11

(4) 师生关系对学生心理健康的影响

师生关系是人际关系的一种,前面谈到人际关系对人的心理健康是有影响的,因此,师生关系对学生的心理健康同样是有影响的。良好的师生关系是有利于学生的心理健康的,相反,紧张的师生关系是有害于学生心理健康的。

2. 影响师生关系的因素

(1) 教师的领导方式

教师的领导方式是影响师生关系的重要因素之一。在美国著名心理学家勒温指导下,李皮特和怀特曾做过一个实验。这个实验精心设计了两种社会气氛,让 10 岁儿童分别参加两个俱乐部制作戏剧面具。一个(成人)扮演独断专行的专制主义领导者角色,他把自己的意志强加于集体,使集体的目标和意见遭受挫折,并主观地评价儿童的工作。另一个扮演民主的领导人,他协助集体制订目标,给儿童友好帮助和客观评价。实验三个月后,要求两组儿童就下列问题表决: 是否继续工作? 他们做的面具如何处置? 结果:在专制领导者的领导下的儿童不愿再活动下去,而在民主领导者的领导下的儿童大多希望继续活动下去。后来,他们又把研究对象扩大为四组。领导类型为三种:专制(又分为两种)的、民主的、放任的。结果

表明，民主型领导的师生关系最好。布拉弗德、李皮特根据这些研究概括了四种领导方式可能导致的社会氛围。见下表。

领导的类型、特征及学生的反映

领导类型	领导的特征	学生对领导的典型反映
强硬专断型教师	对学生时时严加监视。 要求即刻无条件地接受一切命令——严厉的纪律。 他认为表扬会宠坏儿童,所以很少给予表扬。 认为没有教师的监督,学生就不可能自觉学习。	屈服。但一开始就厌恶和不喜欢这种领导。 推卸责任是常见的事情。 学生易激怒,不愿合作,而且可能会在背后伤人。 教师一离开课堂,学习就明显松垮。
仁慈专断型教师	不认为自己是个专断独行的人。 表扬学生并关心学生。 他的专断的症结在于他的自信。 他的口头禅是:“我喜欢这样做。” 或“你能给我这样做吗?” 以我为班级一切工作的标准。	大部分学生会喜欢他,但看穿他这套的学生可能会恨他。 在各方面都依赖教师——在学生身上没有多大创造性。 屈从,并缺乏个人的发展。 班级工作的量可能是多的,而质可能是好的。

领导类型	领导的特征	学生对领导的典型反映
放任自流型教师	在和学生打交道中几乎没有什么信心,或认为学生爱怎样就怎样。 很难作出决定。 没有明确的目标。 不鼓励学生又不反对学生;既不参加学生活动,也不提供帮助和方法。	不仅道德差,而且学习也差。 学生中有许多“推卸责任”、“寻找替罪羊”、“容易激怒”的行为。 没有合作。 谁也不知道应该做些什么。
民主型教师	和集体共同制订计划和作出决定。 在不损害集体的情况下,很乐意给个别学生以帮助、指导和援助。 尽可能鼓励集体的活动。 给予客观的表扬与批评。	学生喜欢学习。喜欢同别人,尤其同教师一道工作。 学生工作的质和量都很高。 学生互相鼓励,而且独自承担某些责任。 不论教师在不在课堂,需要引起动机的问题很少。

从上表可以看出,教师不同的领导方式对师生关系的影响是不同的。民主型领导方式的师生关系是最理想的。

(2)教师的指导态度

教师的指导态度也是影响师生关系的一个重要因素。日本的岸日元美研究了教师的指导态度对师生关系的影响。他以小学六年级的六个班级的学生为研究对象,他将教师的指导态度分为: 挚爱的态度或冷漠的态度; 强制的态度或自由放任的态度; 热心的态度或无视的态度; 纪律森严的态度或宽容的态度; 对教育职务的踏实、精通的态度或不踏实、不精通的态度。

结果表明,教师的指导态度是形成师生关系的一个重要条件: 不受儿童爱戴亲近的教师: 教学技术差, 如训斥、武断、偏执; 受女生爱戴亲近, 但被男生疏远反对的教师: 指导热心, 但重感情, 斤斤计较, 我行我素, 管教严格; 受到男女学生共同爱戴亲近的教

师: 教学技术高明, 或朝气蓬勃, 襟怀坦白, 与孩子共游戏同学习。

(54)

(3) 教师的个性特征

教师的热情、亲切、温和、理解、友好、负责、有条不紊、富于想象力等性格特征是影响师生关系的重要因素, 尤其是小学生。研究表明, 在教师的个性中, 有两个重要特征对师生关系有显著影响, 一是教师的热情与同情心; 一是教师的富于激励和想象的倾向性。(55)

(4) 教师的专业能力

教师的专业能力对师生关系的影响也是很大的。尤其是对年龄大的学生更是如此。这一点从我们的工作中就可以感觉到。美国学者费尔德曼和普罗哈斯克的研究结果发现, 学生对于能力比较高的教师内心怀着积极的期待, 认为教师所讲的功课不太难, 并对这门课程感兴趣, 学习也有效果。教师不但有能力, 而且有热情, 学生表现出对教师的喜爱。对于能力比较低的教师, 学生的反映是消极的, 他们不仅感到功课上较有困难, 也少兴趣, 学习没有效果, 因此, 不喜欢这样的教师。

(5) 教师对学生的理解

在师生关系中, 教师对学生的理解是很重要的。它在很大程度上决定着师生关系的好坏。根据有关研究, 学生们所喜爱的教师是对学生有着比较深入理解的教师。男学生认为自己热爱的教师是了解她们的水平, 几乎与父亲一样; 而女学生认为自己热爱的教师是了解她们的水平, 甚至比父亲还高得多。师生缺乏了解, 彼此不能真正的沟通是师生产生冲突的一个主要原因。

3. 师生冲突

(1) 师生冲突的产生

师生关系是管理与被管理的关系, 这种管理与被管理的关系本身就是一组矛盾, 处理不好就会发生冲突。如有些学生上课不听讲, 违反课堂纪律, 不交作业, 甚至做一些影响集体荣誉的事, 教师就要对其批评、指责。如果方法不当, 就会引起师生冲突。

(2) 师生冲突对师生双方的影响

师生冲突对师生双方都有很大影响。首先，师生冲突将引起学生情绪的紧张和注意力的分散，对课堂教学产生极为不利的影响，尤其是教师与在班级中有影响力的学生发生冲突，很容易引起学生群体的卷入，使课堂教学无法进行，也使教师的威信减退，甚至丧尽。师生冲突对教师本身也是极为不利的。在课堂教学中，教师的注意力不能集中于教学，而要分散于解决问题之中；而且，教师的情绪也会受到影响，由于师生经常处于情绪紧张、不安、激怒的状态，不但影响了学生的身心健康，同时，也影响了教师的身心健康。师生冲突在很大程度上影响了学生的学习积极性和教师的工作热情。

(3) 师生冲突的解决

解决师生冲突的关键是教师。教师用民主的态度对待学生，热情、耐心地帮助学生，使学生不断加深对教师的了解，是建立良好师生关系的基础，也是防止师生冲突的一个重要前提。如果师生冲突不可避免时，教师要冷静，泰然处之，防止师生冲突的加剧，以至于不可收拾。在冲突中，教师应当对自己的工作进行反思，找出师生冲突的症结和自己思想方法与工作上的不足，不能采取强制的做法。但是，教师不能为了解决师生冲突而放弃原则，屈从于学生的压力。教师应该在检查自身问题的同时，取得学生的理解、支持和帮助，引导学生客观地分析师生冲突产生的原因，共同找出解决问题的办法。

三、有关师生关系的几个问题

(一) 教师的师生观

1. 师徒如父子吗？

请看一则新闻：

新华社沈阳 4 月 1 日电(陈光明赵凡)3 月 26 日上午辽宁省鞍山市铁西区 41 中初一(2)班两名服药轻生的女学生经医护人员紧张抢救后脱离危险。

3 月 27 日上午，记者赶到铁西区人民医院内科病房，见到了服

药的肖姓和金姓的两名女生。据金姓女生介绍，25日中午，她与徐姓女生陪肖姓女生看望小学老师，返校后因迟到不敢进教室上课，逃了一节课。下午第一节课下课后，3人直奔办公室认错。谁知，班主任老师动手打了金和徐的耳光，并称不让其再进班级读书。于是，三人当晚便打算服药自杀。

26日凌晨，肖姓女生服用了其母亲常用的镇静药氯丙嗪40片。当日上午，她又同金姓女生在某医院开出28片安定，两人一同服下。上午9时左右，二人被肖姓女生的母亲在铁西区中兴商城北侧的胡同找到并送进铁西区人民医院抢救。

据肖姓女生的父母介绍，事情发生后，1中学负责人曾几次到医院看望两学生，并表示要全力以赴抢救孩子。

(1998年4月2日《天津日报》)

这则新闻报道了一个反面的师生关系的例子。这个教师就存在“师徒如父子”的错误教育观念。“师徒如父子”是封建社会形成的教育观念，认为师生关系就如父子关系一般，当父亲的可以随便打骂儿子，这种旧的教育观念已经不适应当今的时代要求了。由于这种错误教育观念的影响，个别教师打学生，也有些教师虽然不敢打学生，但视学生如“敌人”，正像有些学生说的“老师总是绷着阶级斗争脸儿，谁见谁怕”。试想，一个让学生怕的老师，怎么能与学生建立和谐融洽的师生关系呢？怎么让学生接受教师的教育呢！社会在进步，人的各种思想观念也要进步，作为现代教师，应树立社会主义的教育观念。因此，教师必须把这种“师徒如父子”的错误教育观念从自己的脑中清除掉，这样才能从根本上改善师生关系。

2. 学生如何看教师

坦率地说，在这所学校里，人们不大喜欢这位数学教师。(师生们正在送这位退休的数学教师——编者注)学生们尊重他，是因为他的数学知识非常丰富，学问十分渊博。但这种尊重不是亲切的，也不是发自内心的。孩子们感到，在这位老师的话语中，总是有些瞧不起他们，似乎总是居高临下地看他们。他们不会用语言表达这种

细微的感觉，但他们心里是有数的。这位教师总是设法在一个学生恰好没听懂时把他“捉住”，让他站起来回答问题，然后给他打一个不及格的分数。孩子们感到，数学教师此刻似乎很得意，因为他在学生们面前炫耀了自己的权力。学生们时刻加以戒备，而且感到非常气愤。

.....

一位女教师(我有意不说出她的姓名及任教学校)范毕业后，来到一所普通学校工作。学生们非常喜欢她。她的想象力极其丰富，善于编童话，讲边疆故事。她在孩子们心目中享有崇高的威信。

来校任教第三年初的一天，女教师带领孩子们到集体农场参加劳动。“我们今天的活儿是剥玉米皮。”她一面说一面示范。学生们开始干活了，女教师对他们说：“你们自己干一会儿，我去看看给我留的土豆.....”

在离孩子们只有 10 步远的地方，坐着几位上了年纪的妇女。女教师昨天把麻袋拿来，请她们给挑好一点的土豆。刚过一两分钟，学生们听到了她气冲冲的话：“我付钱是为了什么呢？”

孩子们惊呆了，原来他们并不了解自己的女教师。她跟他们谈话时总是很温和，似乎句句都带着爱抚的口气。可是，他们刚才听到了嘶哑的、骂人的声音。当他们从女教师的嘴里听到了肮脏的骂人话时，感到大为震惊。

“.....瓦里娅哭了好长时间，夜里睡觉都不安宁。小姑娘不再信任女教师。她的复杂的情感以独特的抗议的形式表现出来了：她变得粗鲁，不听话，好像在故意跟女教师作对.....”

.....

孩子们钦佩薇拉·帕夫洛夫娜的为人，愿意向她学习怎样生活。他们从心里感到，他们深深了解自己的女教师，了解她对言与行、善与恶、真与假、荣与辱的看法。.....

([前苏联]苏霍姆林斯基：《教师与儿童》《教育研究》)

这是前苏联教育家苏霍姆林斯基文章中描绘的三位教师在学生心中的形象。一位数学教师在学生心中的形象不好，是不受欢迎的，直到退休时才认识到自己在学生心中的地位；第二位女教师开

始在学生心中的形象很好，很受学生欢迎，后因其对他人的粗俗话语，使学生改变了对她的美好印象，学生们不再喜欢她了；第三位女教师表里如一，热爱学生，是一位非常受学生喜欢的教师的形象。从学生喜欢教师的情况就可以看出来学生是如何看教师的。研究人员对中学生的调查结果表明，学生喜欢的教师品质是：教学方法好；热爱、同情、尊重同学；知识广博，肯教人；耐心、温和、容易接近；对同学实事求是，严格要求。学生不喜欢的教师品质是：经常责骂学生，讨厌学生；对学生没有同情心，把人看死；上课拖时间，上完课就不理同学；教学方法枯燥无味；偏爱，不公正等。(56)

3. 教师如何看学生

教师如何看学生实际是个人才观、学生观、人性观的问题。自古以来，对于如何看学生，说法很多，请看下面这篇题为《儿童观种种》的文章。

对儿童的认识问题，即儿童观问题是教育上的一个极其重要的问题，它是教育的出发点。对儿童看法有以下几种：

1. 把儿童视为“花朵”

18 世纪法国启蒙思想家卢梭首先提出这种观点。他认为儿童的生长像植物需要肥沃的土壤和温暖的阳光一样，也需要提供一个适宜、自然的教育环境，使儿童的天性得到自然的、充分的、健康的发展。

2. 把儿童视为“敌人”

此看法源于欧洲中世纪。当时有人认为：“儿童生来就有原罪”，“要使他们尽早开始赎罪”就得采用强制的办法。强调教师的权威性、计划性和步骤性；强调师生间的敌对性，否认师生间的共性和一致性。

3. 把儿童视为“机器”

认为儿童是教师控制下的被动的、无感情的“机器”。机器无人开动是不会自行运转的。因此，教师只要了解了机器的性能便能开动它。此观点强调教师的主导作用和教师对学生了解的重要性，但它否认学生的主观能动性，否认师生间的情感交流。

4. 把儿童视为“小大人”

代表人物是美国教育家布鲁纳。他认为儿童具有理智推理能力，可以通过学科结构知识的学习，发现新的原理、新的知识，从而促进其智力的发展。此观点夸大了儿童的思维能力，否定了儿童思维与成人思维质的差别，是有其弊病的。

5. 把儿童视为“太阳”

这是儿童中心主义的观点。其代表人物是美国教育家杜威。他认为教育应以儿童的自我活动或感兴趣为出发点。反对把儿童看成小大人，但过分强调儿童的兴趣，不利于学生掌握系统科学知识。

6. 把儿童视为“白板”

认为儿童的心灵就像一块白板，一切思想观念都是从经验中获得的。教育就像在白板上绘画一样，可根据教育者的需要、目的进行。因此，教育者要爱护它，免于受污。强调早期教育、正面教育。此观点的代表人物是英国教育家洛克。[\(57\)](#)

上述看法，有的把学生看成“花朵”，有的把学生看成“敌人”，有的把学生看成“机器”，有的把学生看成“小大人”，有的把学生看成“太阳”，有的把学生看成“白板”，这六种看法，多多少少都存在于教师的思想观念中，这从教师的教育行为就能看出来。由于片面追求升学率的影响，有些教师把学生看成是“敌人”，有些教师把学生看成是“机器”，有些教师把学生看成是“小大人”，但无论哪一种看法，都统一在“听话加高分”中了。可以说“听话加高分”才是多数教师看学生的准绳。显然，这种错误的学生观是妨碍教师正确对待学生的一个重要原因。要彻底解决这个问题，必须从根本上转变我们的学生观，正确理解师生关系的实质。

在上述几种观点中，把教师比成“园丁”，把学生比喻成“花朵”的观点最具合理性。因为它既体现了教师的主导作用，又体现了学生的主体地位。离开园丁的栽培，没有适宜的生长环境，花朵无法健康成长；但是，不管园丁怎样精心地培育，也只能为花朵的成长提供必要的外部条件，成长的内因还在花朵自身内部。所以，我们赞成把教师看做园丁，把学生看成花朵的比喻。按照这样一种理解，有助于建立比较和谐的师生关系，从而有利于培养高素质的

具有创新精神的合格人才。

(二)打开心灵的钥匙——尊重与信任

本章实施建议部分选了 1999 年第 6 期《读者》中的一篇题为《报复与报答》的文章。这篇文章中介绍了两位教师。一位是 G 老师；一位是 T 老师。G 老师尽管也很认真地工作，但她不尊重、不信任学生，所以使学生小 A 与教师矛盾很深，最后，导致小 A 跟 G 老师对着干，学习成绩也下滑得厉害，初二考试七科才得了 260 分；而 T 老师关心、尊重、信任学生，使小 A 由一个所谓的坏学生变成了一个非常上进的好学生，一年后，学习成绩提高了，达到了 528 分。从这个例子可以看出：尊重与信任是打开学生心灵的钥匙。因此，教师要做到三点：第一点，在社会主义国家里，学生与教师在道德人格与法律人格上是完全平等的，因此，教师要尊重学生的人格。不尊重学生的人格，体罚学生，对学生进行心理施暴历来是被人唾弃的，作为人民教师，更应该尊重学生的人格。第二，每个学生都有自己的个性，没有两个完全一样的孩子。即使是孪生子女，也不一样，这是科学研究已经证明了的。因此，我们不能把学生培养成一模一样的人，也不应该这样要求学生。因此，教师要尊重学生的个性，只有这样才能培养出有创造力和动手能力的人。第三，教师要尊重学生的自尊心，自尊之心人皆有之，学生也是如此。美国著名作家爱墨生说过：“教育成功的秘密在于尊重学生。”苏霍姆林斯基认为：自尊心是人性的顶峰，激发学生的自尊心是“教育工作的头一条金科玉律”，而且十分形象地指出：对它“要小心得像对待一朵玫瑰花上颤动欲坠的露珠”。这些论述能够给我们以极大的启示：只要教师能够尊重学生，相信学生，热爱学生，激发起学生的自尊心，学生就会增强自信心，向着好学生的方向去努力，最终就一定能成为一个好学生。

从《报复与报答》这篇文章中，我们可以看出，T 老师是个成功的教师。她的成功还使我们得到哪些启示呢？第一，要真正关心、爱护学生。我们有些教师总埋怨学生如何如何不好，可我们这些教师想过吗，你是否真心实意地爱过学生，是否把工作做得很细

致。常言道：“精诚所至金石为开”，只要工作做好了，我们相信所有的学生都会成为好学生。小 A 由一个所谓的坏学生变成了一个非常上进的好学生，就是一个很好的证明。第二，对后进生要因人施教。俗话说：“一把钥匙开一把锁”，对不同类型的学生要采取不同的教育方法。T 老师知道小 A 有上进心，就是个性很强，只要相信、尊重他，他会转变的。正如 T 老师说的：“我觉得你是个好孩子”，结果小 A 真的变好了。第三，师生关系的好与坏，关键在于教师这一边，只要教师尊重、相信学生，学生也会尊重、相信教师。只要教师向学生投之以桃，学生就会对教师报之以李。T 老师尊重、相信同学们，同学们也都尊重、喜爱 T 老师，甚至能做到主动为 T 老师擦自行车。T 老师能做到的事，相信大家也都能做到。

分析与思考

1. 简述：人际关系对于工作开展、事业发展和身心健康意义。
2. 你与本校领导、同事、学生的关系怎样？请总结一下正面的经验和反面的教训。
3. 你准备怎样改善与领导、同事和学生的关系？
4. 请结合自己的实际，谈谈你是怎样处理师生关系的。
5. 对下面的案例进行评析：

报复与报答(58)

“我妈那时候讲，只要不进公安局，不进派出所，不打架斗殴……分数对她来说已经无所谓了。”

已经是晚上 10 点多了，报社的编辑部大厅里，只剩下我和三个孩子。从下午 5 点开始，他们就一直滔滔不绝地讲述着他们的两个老师，讲两个老师给予他们的影响。

小 A 是这三个人中的主角。

两年前，他是一个逃学、旷课、身背处分、带领同学和老师捣乱、让妈妈绝望、让学校老师头疼至极的孩子；初二结束时，他 7 门功课只考了 260 分。

一年后，他的中考成绩翻了一番，上升到 528 分。如今，他是北京市一所重点中学的高一学生，在班上成绩不断上升，已经接近前十名。

同一个人，为什么转瞬之间就有这样惊人的变化？

坐在我面前的小 A，安安静静，眉清目秀，略微有一点拘谨。

“从初一到初二末，别人是没上课的时间数得出来，我是上课的时间数得出来。经常是一两个星期不上课，有被老师赶出去的，有自己不去的。”

“初二期末考试，除了语文，其他都不及格。还带着一个记大过的处分。我妈那时候讲，只要不进公安局，不进派出所，不打架斗殴……分数对她来说已经无所谓了。”

“也没有什么具体原因，开始就是贪玩，不完成作业，上课讲话，总是被老师罚。”

“初一的时候，有次踢球，没做作业，老师罚写‘说明书’，就是检查。先写一遍，老师说不深刻，再写。误了两节课，不知道讲了什么，也不知道留的作业。第二天没法完成作业。老师说你记吃不记打，再写检查，又耽误课。每天第一节课总是数学，几次以后，就听不懂了，小测验只能得 10 多分。这样越来越不愿学。”

小 A 说，数学课还不是最难过的。

“班主任 G 老师是语文老师，语文背书背不出来，老师就罚抄课文，《白杨礼赞》《在烈日和暴风雨下》都是几千字的文章，一罚就是十遍，抄不完第二天乘 2，第三天乘 3，永远也抄不完。”

“后来老师说，想少抄一遍就去操场跑两圈。我们都宁愿去跑步，因为实在是抄不完。跑步都是在课间和中午，好多同学、老师都在看，心里很不好受。可跑步也跑不完，跑 10 圈还可行，20 圈就跑不动了。第一天跑 30 圈，第二天就变成 50 圈了，跑到后来就觉得腿不是自己的了。”

“老师不让上课，我也不敢告诉我妈，不敢回家。”

“从那以后，我们开始恨老师，开始故意不完成作业，和老师作对。老师让我们检讨，向老师鞠躬，必须是 90 度，我们不干，于是又被送思教处，又填表，又把我妈叫来，回家又挨打。我家专门有一根木尺子是打我用的，菱形的，特硬，打起来特疼。”

“第一次旷课是在初二。”

“有一天要找家长，我不敢告诉我妈，可去学校又没法交代，

干脆就不去上学了。我们一共 3 个人，在外面玩儿了两天，第三天说回去跟老师承认错误吧。结果一回学校，老师根本没让我们进教室，直接送到思教处。思教处的老师拧着我们的耳朵，一边用手拍我们的脸，说：‘好小子，会旷课了……’让我们到一边站着去，一站就站到下午放学。我妈也去了学校，晚上又打了我一顿。”

“第二天到了学校，G 老师说你以为这事就完了，你得在全班做检查。那时候检查做得太多了，说的时候我忍不住笑了。G 老师气得不得了，让我出去，又把我的书包扔出来，书包砸在走廊的柱子上，东西掉了一地。”

“第二天旷课还是为请家长。我不敢回家，就住在一个同学家里，骗他妈说我妈出差了。”

到后来，小 A 几乎天天都被赶出去。

“老师不让上课，我也不敢告诉我妈，不敢回家。我家住得远，我早上 6 点出门，晚上放学后回去。中间的时间不能上课，就到处乱逛。”

小 A 的妈妈对我说：“后来我和孩子关系好了，他才告诉我这些。我就问他，一天一天不上课，你都上哪儿去了。他一边哭一边和我讲，学校不让上课，家又不敢回，只能在外面逛。一刮风下雨，没处躲没处藏的，有时候下大雨就在街上淋着……”说到这儿，她的声音哽咽起来。

“到后来，我们也不怕老师了，专跟她对着干。”

“那会儿 G 老师骂我们是猪，说我们除了玩就知道吃，说家里养你们这些猪有什么用。其实，G 老师骂得对，我们那会儿过得真像是猪的生活。有时候当着全班同学面，G 老师就直呼我们是猪，说你们和猪有什么区别，但别人骂行，她骂就不行。老师还说家长不是东西，当着我和另一个同学的面，说我妈和他爸都不是什么好东西。我们当时就急了，说你凭什么骂我们的家长。因为和老师顶嘴，处分从严重警告升到记过。”

“我是学校足球队队长，学校参加市里的足球比赛，参加的人需要班主任签字。可 G 老师却不让我参加。几乎全班同学都去求她，可说什么都没用。同学们就故意去问问题，缠住她，好让我上

场。后来老师察觉了，班上好多同学都为此写了检查，说是包庇我。”

“这件事后的第二天，老师在班上宣布，班上同学都不许理我们三个人，要孤立我们，如果谁和这三个同学说话，严惩不贷。刚开始大家都不在乎，照常和我们说话。后来班上两个学习好的同学为这事被叫到思教处写检查。我们说别给同学惹麻烦，就只好假装在老师面前谁也不理谁。”

小 A 的同学小 Z 对这件事印象也很深。她说：“几乎全班同学都去求她，围在老师办公室外面，女生都哭了。其实我也不喜欢看球，但我们都希望我们班能踢得好一些。可老师说，你们谁再在这儿多留一分钟，我让你们吃不了兜着走。原话就是这么说的。”

到后来，我们也不怕她了，专跟她对着干。

“我们在课堂上故意捣乱，非气得她动怒。正儿八经的学生，哪儿有上课端着碗馄饨去的？我偏买碗馄饨在班里吃。上课有听随身听的，有泡方便面在课堂上吃的，有三张椅子拼在一起躺着睡觉的。老师气得没办法，就骂我们是猪。我们也生气了，一定要老师道歉。我们说老师这么骂人，我们走到哪儿都有理。老师被弄得没办法道了歉，全班同学鼓掌、拍桌子，特别高兴，觉得是一种胜利。”

“那时候为了和老师作对，我们什么法子都想了。给她的水杯里放感冒药，让她吃了犯困。给她的大衣领子上涂胶水，把吃完的口香糖粘在她的鞋里，把她挂在办公室的钥匙偷偷扔掉……”

小 A 说，“现在毕业了，再回头去想，其实有时也觉得老师说的是对的，可就是老师的方法不能接受。”

“我说我是个坏孩子。”T 老师说：“我觉得你是个好孩子。”

又一个新学年开始了。

暑假里，小 A 听说要换班主任，兴奋得挨个儿给同学打电话。

“那时候也不知道换哪个老师，不过我想换谁都比 G 老师要好。”他说。

“开学报到的时候，一般都是班干部留下打扫卫生。新的班主任 T 老师特意问我，能不能也留下为班里做值日。”

小 A 说，当时就觉得这个 T 老师的说话态度比 G 老师好多了，所以就同意了。

小 A 那天特别卖力，T 老师表扬了他，又让他介绍自己。

“我就说自己喜欢踢球，不爱学习，纪律也不好，爱花钱，还有旷课，上课吃泡泡糖，反正就是把原来 G 老师说我的话都说了，最后又加了一句，我说我是个坏孩子。我想老师还不都是一样？”

“没想到 T 老师马上说：‘你不是一个坏孩子，你只是原来不知道努力，成绩差了点，但不能代表你坏。我看你做值日挺卖力气的，我觉得你是个好孩子’”

“然后，她又说，‘我请你办点事’”

小 A 说，那是我第一次听老师对我说“请”。原来新班主任要“请”他做政治课代表。

回到班里，T 老师宣布这件事的时候，同学都炸了窝了。小 A 的政治成绩从来没有上过 10 分，居然能当课代表？老师说，成绩不好，可以努力。

几个孩子说，T 老师带他们一个星期以后，大家都喜欢上她了。

“T 老师和原来的老师都有什么不一样？”我真是好奇，这些昨天还“顽劣不堪”的孩子，居然在一个星期之内就被“收服”了，这个老师该有怎样的魅力？

三个孩子七嘴八舌地说了起来：

“T 老师从来不在大庭广众批评人。你犯了天大的错误，她也不点名。她习惯的动作是走到你的座位上，用手指在桌上敲三下，提醒你。下课时，她会说谁谁到办公室来找她一下，她有点事找你。她批评你的时候都是讲道理，从来不会骂你，侮辱你。”

“T 老师没有先入为主，而是一视同仁。G 老师就不这样，比如没完成作业，我们几个就被轰出去，换了成绩好的就是‘下回注意’。T 老师就不这样。她对我们好，可如果不完成作业，一样要补。不过不占上课的时间，你可以在课间补，也不会把你赶出教室，也不罚你。”

“原来 G 老师老让我们在楼道里补作业。我们只能蹲着、坐着

或跪在地上。冬天的时候，楼道里特别冷，可 G 老师就是不让进教室。”

“T 老师上课大家都坐得端端正正，主要是因为 T 老师对我们那么好，我们怎么能在她的课上捣乱呢？其实 G 老师讲课也不差，大家为什么不听，就是因为和我们关系不好。”

“在课下，T 老师就像是我们的姐姐，和我们一起打羽毛球，聊天，聊流行音乐，问我们喜欢听谁的歌。”

“T 老师经常表扬和鼓励同学。”

老师对我们好，就一定要报答她——孩子的逻辑往往是最简单的。

在学校里，T 老师的自行车最干净，不停地有学生去擦。“有时候早上看 T 老师车脏了，你中午去擦时没准儿就已经干净了，不知道是谁擦的。”这些过去能把老师车轮卸下来的学生说。下雨了，老师车棚里的车放不下，校工也知道，“把 T 老师的车抬出来，一会儿准有学生擦干净。”

“我当时也特别感动，一下子就哭了。”

小 A 曾经在 T 老师面前哭过两次。当时其他老师听说小 A 哭了，都不相信，小 A 还会哭？

“有次为了什么事，我和任课老师吵了起来。T 老师批评我，说你真让我失望。一想 T 老师对我那么好，我一下忍不住就哭了。我自己都特惊讶。”

后来一次是因为表现好了。具体什么事，小 A 已经不记得了。当时 T 老师对他说：“你真有进步，老师也替你高兴。”

小 A 说：“我当时特别感动，一下子就哭了。其实，也不止我一个，还有几个被原来老师认为是没有眼泪的人，后来也都在 T 老师面前哭过。

“有一次我跟 T 老师说我长大后一定会报答你的。老师说：‘我教你不是为了让你们报答，这是老师的责任。如果你们不学好，是老师的失职。如果你们觉得我好，以后在马路上能喊我一声老师我就知足了，如果你们觉得我不好，你也不用喊我，我也不会怪你。’我觉得特别感动，回家和我妈说了，她也特别感动。”

“我没想到，老师的一句话，对孩子有那么大的影响。”

在新的学校里，一切都有新的开始。

高一第一学期的家长会上，有三个老师表扬了小 A。小 A 的妈妈流着泪说，从儿子上学以来，每次家长会上都是挨批的，听到表扬，还真有点不好意思呢。

小 A 的妈妈记得初一结束时，学校召开过一次“特殊”的家长

会。

“我当时心里特别特别难过，好像孩子真的到了犯罪的边缘。但是有的时候我想想，自己的孩子究竟怎么坏了？他又不是打人、抢劫、流氓的那种坏，他就是淘气、爱玩、坐不住。这孩子确实个性特别强、任性，后来故意和老师捣乱，搅得课没法上。”

“我曾经去找过 G 老师，和她说能不能换一种教育方法，别只是惩罚，给他一点表扬和鼓励。谁知 G 老师说，他有什么地方值得表扬。”

“我当时特别绝望，辛辛苦苦把他养那么大，就没希望了吗？”

上初三后，有一天，小 A 跑回家来，特别激动，一个劲儿跟妈妈说：“妈妈，你知道老师跟我说什么吗？说我不是坏孩子！”

“我没想到，老师的一句话，对孩子有那么大影响。”

“后来我给 T 老师打电话，她跟我说，没有坏孩子，他有什么坏啊，不就是闹、淘吗？男孩子天性就是这样。如果你把这种东西当做一种品性的坏，他当然接受不了。她还一再和我说，千万不要打孩子，你越这样做，孩子离你越远。”

“我后来也转变了，现在我和儿子的关系特别好。他一回家来妈妈长，妈妈短，什么都和我说。给同学写贺年卡，写了一份给我看一份。”

“小 A 现在像变了个人似的，张口闭口都是学习。”原来的同学说。

在小 A 的心里，一直有个愿望，将来长大了，一定要报答 T 老师。

“你想怎么报答呢？”我问他。

“T 老师说过，想办一所自己的学校。等我有了本事，一定要给 T 老师建她自己的学校。”

这个 15 岁的少年，一脸的认真。

[注释]

(51)《现代心理学》，张春兴著

(52)《教育社会心理学》《师生关系类型及其在教学中的作用》，薛建国著

(53)《教育社会心理学》，时蓉华等著，第 209 页

(54)《教育心理学》，[日]大桥正夫著，钟启泉译，上海教育出版社，第 134 页

(55)《教育心理学》，邵瑞珍著，上海教育出版社，第 265 页

(56)《中学生喜欢怎样的教师》，谢千秋著，《教育研究》1982 年第 2 期

(57)《儿童观种种》，陶明远著，《外国中小学教育》，1991·3

(58)选自冯钥同名文章，载于 1999 年 3 月 22 日《中国青年报》

第九章 心理健康教育的能力与业务素养

“在学科教学、各项教育活动、班主任工作中，都应注重对学生心理健康的教育，这是心理健康教育的主要途径。”

——《教育部关于加强中小学心理健康教育的若干意见》

心理健康教育是以提高学生心理素质为目的的教育。教师作为心理健康教育的组织者和实施者，必然要肩负起培养学生良好心理素质和提高他们心理健康水平的重任。这就要求教师不但具有相应学科教学的业务水平，还要有培养学生良好心理素质和提高学生心理健康水平的能力，这就是心育能力。教师的心育能力包括全面了解学生心理状态的诊断能力、区分正常与异常心态的鉴别能力、开展心理辅导活动和提供咨询服务的能力等。这些能力都是教师业务能力的重要组成部分，是每个教师都应该掌握的。学习本章，要做到理论联系实际，紧密结合学生的实际，掌握心理诊断与心理辅导的原理和方法。

随着心理健康教育的深入开展，学校心理辅导与心理咨询工作已逐渐成为广大中小学教师的一项新的业务领域。但是作为心理辅导员的教师，主要的职责是什么，许多人并不是很清楚。帮助大家理解这个问题，请先看一看下面这个寓言：

“有三个打鱼人，聚在一个水潭边打鱼。突然，他们发现有人在上游被冲进水潭挣扎着求救。于是一个打鱼人便跳入水中把落水者救了上来，并用人工呼吸等方法予以抢救。但在这时，他们又见到另一个被冲下来的落水者，另一个打鱼人又跳入水中把他救了上来……可是，他们同时又发现了第三个，第四个和第五个落水者，这三个打鱼人已经是手忙脚乱，显得难于兼顾和应付了。此时，有一个打鱼人似乎是想起了什么，他离开现场去了上游，想去做一种性质不同但目的一致的工作，先去劝说人们不要在这里游泳，并且想在入水处插上一块木牌以示警告。他这样做了，可是，仍有无视警告者被冲进水潭。三个打鱼人身处其中，仍然忙于从水中救人的

工作。后来，其中一个打鱼人最终似乎醒悟了，他说这样仍不能从根本上解决问题，他要求做另一项工作，去教人们游泳……”

从以上故事我们不难看出，第一个打鱼人抢救落水者是一个救生员应该做的事；第二个打鱼人的劝说、阻止实质上是一种预防性的宣传工作；第三个打鱼人去上游当教练，教人们游泳，给他们传授游泳的技能和方法是一种教育活动，这是从根本上解决问题的办法。如果将此故事的寓意引入到现代心理教育这个范畴，那么第一个打鱼人的工作类似于心理医生的工作，给已经患有各种心理障碍的病人进行心理治疗，帮助他们尽快恢复健康。第二个打鱼人的工作类似于心理卫生宣传员或科普工作者的工作，通过宣传、普及心理卫生知识来帮助人们提高心理保健的意识和能力，从而起到预防心理疾病发生的作用。第三个打鱼人的工作类似于学校心理辅导员的工作，通过广泛地开展心理健康教育来提高学生的心理健康水平，促进他们个性的健全发展。显然，教师要扮演的主要是第三个打鱼人的角色，在学校里，也就是心理辅导员和咨询员的角色。

在教育部 1999 年 13 号文件，即《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中明确指出：中小学心理健康教育的主要任务之一，是对全体学生开展心理健康教育，使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质。教师要完成这一任务，适应心理健康教育的需要，就必须具备较强的心育能力。心育能力可以包括许多内容，如全面了解和深入理解学生的能力，与学生充分沟通并建立良好师生关系的能力，对学生施加影响并有效控制学生行为的能力，对学生中出现的心理问题进行初步鉴别的能力，确定心育目标并设计、实施心理训练活动的的能力，开展心理辅导与心理咨询的能力等。如果归纳一下，大体上可包括心理诊断能力、心理辅导能力和心理咨询能力三方面。因为心理咨询能力另有专章介绍，所以本章重点介绍前两项内容。

一、了解学生是教育成功的前提

(一)了解学生的有效工具——心理诊断

1. 了解学生不容易

孙子兵法曰：“知己知彼，百战不殆。”孔子主张教育要“因材施教”。这些论述反映了一条基本的教育规律，那就是了解学生是教育成功的前提。

了解学生是教师的一项基本功，但要做到真正了解学生并不是件容易的事。有一些教师认为：“我们天天跟学生打交道，他们那点事我们什么不清楚？”觉得了解学生似乎并没有什么太大的困难。那好，请您先看下面三个事例：

事例 1：

他为什么迟到

陈波是个个子不高、心眼不少的初二男生，一贯表现不错，学习成绩中上等水平，很少有违纪行为。但不知为什么，最近这几天他经常迟到，而且总是每周一早上迟到。迟到的时间也不长，就那么几分钟，可连续几周总迟到，就不能不引起班主任和同学们的疑惑了。周一负责记考勤的女副班长林颖问他为什么迟到，他就说起晚了。那是不是周日家里有事睡觉晚呢？和他住邻居的李阳到他家去看过，说他家里也没什么事。于是大家都觉得有点奇怪。最后，班主任杜老师到陈波家去访问了两次，在他父母的协助下，才算把事情搞清楚。

陈波迟到的原因究竟是什么，请老师们先猜一猜，要想知道你猜得准不准，请看本章最后的答案。

事例 2：

小胖是欠揍吗？

小胖是某小学一年级的学生，圆墩墩的身子，胖乎乎的脸，长得非常可爱，在家里真是一个“国宝”，不但爷爷奶奶娇惯着，就是爸爸妈妈也很少对他训斥过，从小到大从来不知道什么叫挨打。一家人虽然对小胖异常疼爱，但对他的学习却是丝毫不敢放松。从入学开始每天都要查问：今天提问你没有？昨天的作业得没得小红花？让家长不满意的是，小胖的作业很少得小红花，主要是因为错误较多。不是今天把王写成了玉，就是明天把 6 写成了 9。家长认

为这是马虎，于是三天两头地提醒他要仔细，要认真。到了期中考试后，小胖的成绩下来了，语文 68，算术 62，总分全班倒数第二名。看着小胖这个成绩，家里几位可急坏了。刚上学就这样，那以后该怎么办。第二天，爸爸妈妈一起来到学校，找到班主任老师了解小胖的情况。班主任是个师范学校新毕业的年轻老师，看到小胖的家长来了解情况，就说：你们家孩子什么毛病也没有，就是欠揍！刚听到这话，两人不禁一愣，可又一想，是啊，也许就是因为平时太宽容了，才惯出来这种坏毛病。回家后，两人狠了狠心，真把小胖揍了一顿。小胖挨打后，出错的毛病好了没两天，就又依然故我了。后来，经过儿童医院心理门诊的鉴定，才知道小胖的问题属于特殊学习技能障碍。

事例 3：

母亲的苦恼

一位母亲前来咨询时，讲述了她和儿子的事。她的儿子刘强初中毕业时成绩不够上高中的分数线，他自己本来想上职专学计算机，可是妈妈认为现在不上高中，以后就根本没有上大学的机会了，无论如何，也得找个好高中。于是托人找关系又花了 1 万元钱才把他送进了一所重点高中。开始刘强还打算争口气，好好用功，至少也得对得起妈妈那 1 万元钱呀。可是尽管他使足了劲儿，也还是跟不上。重点高中老师讲课跟原来的初中大不一样，不光讲得快，而且净是些书上没有的东西，一个地方没听懂，后边就像听天书一样了。期中考试成绩一下来，除了语文勉强及格了以外，外语和几门理科都没及格，总分排在全班倒数第一。这对刘强的自尊心是个极大的打击，他觉得在同学们面前抬不起头来，回家也没法向家长交待，在学校里的时间全是浪费，自己上高中绝对是个错误。可是回家一说想退学、转学，妈妈就急了，坚决不同意，为此，母子俩闹得非常僵。到后来，刘强也不再提转学的事了，可脾气却越来越坏，经常逃学去打台球，放学也不回家，妈妈一说就跟妈妈大吵大闹，弄得妈妈不知如何是好，整日以泪洗面。

看了以上几个事例，老师们有什么体会？是不是会感到：要想真正了解学生并不是那么简单。如果有这样的感受就对了。在教育实

践中，要想全面、深入地了解一个学生，仅凭经验或表面印象是远远不够的。在这方面，心理诊断是帮助我们了解学生的一种有用的手段。

2. 心理诊断简介

对心理诊断的解释目前主要有两种角度，一种是从疾病判别的角度来定义，另一种是从辅导咨询的角度来定义。前者如朱智贤主编的《心理学大辞典》中把心理诊断定义为：“用心理学的方法评定病人的心理障碍，确定它的性质和程度，从而有助于疾病的判别。”⁽⁵⁹⁾后者如美国学者斯通和尼尔森认为：“诊断并非局限于缺陷，而是适合于所有学习者的有效教学的内在组成部分。诊断是对学生的需要状况、学习条件或缺陷的科学描述或分类。”⁽⁶⁰⁾我国台湾学者黄月霞认为：“诊断过程应视为帮助儿童的起始评定阶段。事实上，它是认识和了解儿童的过程。”⁽⁶¹⁾从学校心理健康教育的性质看，后一种见解似乎更符合实际的需要。综合一下后几种意见，可以认为心理诊断就是运用心理学的方法对个体的发展状况进行分类、鉴别与描述的过程。

从学科体系的角度看，心理诊断属于教育评价的一部分，从教育过程的角度看，它是为开展教育指导提供依据的环节，是有效教育的重要基础。从上述几个事例中我们可以看到，如果不能深入了解学生的内心世界，搞不清楚他们所出现问题的性质和原因，就无法确定教育的目标和方向，要想取得明显的教育效果也就无从谈起了。

(二)心理诊断的过程

心理诊断的过程一般包括以下四个环节：

1. 确定对象

即确定对哪些人进行诊断，是对全体学生进行诊断还是对某些学生进行诊断。如事例 2 中的小胖就可以确定为诊断的对象。

2. 明确目的

即确定为什么诊断，比如，是为了鉴别分类还是为了指导改进。如对小胖的诊断只是为了确定他出错的原因，还是为了帮助他

解决这个问题。如果只是要确定问题的性质，弄清小胖的问题到底是属于马虎，还是属于特殊学习技能障碍，这是比较容易的事。要想解决这一问题，就要做更多的工作，比如，要弄清问题的类型、程度、成因等等，这个难度要更大。

3. 收集资料

收集资料就是了解情况，通常可以通过观察、调查、访谈、测验等方式来收集有关信息资料。比如，要确定小胖的问题属于什么性质，首先要通过观察了解他的问题的具体表现，如出错的内容、特点、频率等，包括哪些字词容易出错，哪些数字容易出错；然后通过调查和访谈了解他出现这些错误时有没有其他影响，如是否受到了外因的干扰，是否处于疲劳状态，在作业和试卷中仅仅是书写的错误，还是也有阅读的错误等等；最后，还可以通过测验来进一步了解他的问题的性质与程度。

4. 综合评价

即根据所收集的资料对诊断对象的现状和存在问题进行综合评价。综合评价要运用系统论的方法从整体的、动态的、辩证的角度上去对有关问题进行分析、判断、推理，在此基础上对有关问题做出定性、定量相结合的说明，这一说明要完成分类、鉴定、描述与预测等项任务。

(三)心理诊断的任务

按照上面的要求，心理诊断的任务应该有以下四个方面：一是诊断对象的状态是否属于正常状态；二是如有问题属于什么性质；三是该问题已达到何种程度；四是该问题的发展前景。下面分别作些说明。

1. 确定状态是否正常

这是诊断的第一项任务，如果诊断的结果并未出现任何异常现象，那就意味着诊断活动不必继续了，如果存在异常现象，则说明诊断活动还要继续进行。比如，对陈波的迟到现象进行诊断，可以初步判断为：有点反常，因为第一，他以前很少迟到，第二，最近连续迟到，第三，这几周都是周一早上迟到，从这几点看不能认为是

正常的情况。再如，对小胖的经常出错现象进行诊断，也可以认为不大正常。因为第一，这一现象不是偶然的，而是经常的；第二，他做别的事并不马虎，为什么一写作业就出错？

2. 确定问题的性质和原因

这是诊断的关键，也是诊断的根本目的。要能准确地确定问题的性质和原因，就需要全面掌握有关信息资料，在深入分析这些资料的基础上，去发现其本质特征和内在的联系。比如，对陈波的分析，主要目标是要弄清楚他连续迟到的原因，要弄清迟到的原因，就要从内因、外因两方面来找。内因一般就是对需要与动机的分析，外因就是客观上的干扰与影响。在排除了家里有事、睡觉太晚、照顾病人、交通意外等外因之后，剩下的就只有内因了。那么内因到底是什么，也就是说它的动机是什么？经过分析排除了厌学、师生关系问题、纪律问题等原因，剩下的就只有同学关系方面的可能了。经过深入的调查和访谈，最后总算弄清了真实的原因：就是为了引起林颖的注意。至此，陈波迟到问题的性质与原因才算真正搞清楚了，不过是青春期内意识萌发而引起的一种行为反应，既不是纪律问题，又够不上心理问题，只要稍加解释和指导就能解决。

3. 确定问题的程度

对问题程度的确定多半是一个定性分析与定量分析结合进行的过程。比如，一个学生有明显的考试焦虑反应，但这种焦虑反应只是一般的焦虑情绪呢，还是已经到了焦虑症的程度了，单靠观察和印象无法作出准确的判断，这时一方面需要进一步了解与判断标准有关的典型表现，如什么情况下会出现紧张感、紧张的具体表现、持续的时间、是否能够控制等等；另一方面就需要借助一些测量工具的帮助，如可以用 TAI 测验对该生进行测试，如果得分超过 35 分，说明有一定的焦虑表现，超过 45 分，说明有明显的焦虑症状，如果超过 55 分，则说明焦虑症状比较严重。

4. 预测发展前景

根据对问题性质、原因及其发展程度的掌握，一般就可以对该问题的发展前景做出一个预测。这个预测要回答两个问题：一是此问

题是否可以解决，二是如果不及时解决会有什么后果。

经过一个完整的诊断过程，我们通常就能对有关问题形成一个比较准确的判断了。比如，对小胖的问题就能得出这样一个结论：小胖经常出错的现象不是因为马虎，而是由于存在特殊学习技能障碍，具体说是书写障碍。造成这一障碍的原因是他的视觉分辨力较差，视觉记忆水平偏低，同时视觉—动觉统合能力也比较差。小胖的这些问题如果及时进行系统的矫治训练，有可能得到一定程度的改善。

二、学会区分正常与异常

在学生中表现出的各种心理问题中，存在着性质上和程度上的差异，其中大量的属于一般性的或发展性的心理问题，少部分人可能会出现某些心理障碍，极个别的人也可能会有严重的心理疾病。对这些心理问题的性质与程度作出正确区分，是顺利开展心理健康教育的重要条件。当前，对心理现象中正常与异常的区分还是一个正在探讨的问题，应该说，这只是一个相对的概念，并没有严格的界限。但是，经过长期的实践摸索，人们也总结出了一些有价值的经验，可以为我们作出判断提供一定的参考依据。

为了能够帮助老师们对学生中一些常见的心理问题和心理障碍有所认识，下面就几种最常见的现象做一些介绍。虽然不应该要求一个普通教师能够很快达到专业人员的水平，但是至少要做到对学生中常见的心理问题和心理障碍能够做出初步的鉴别，尤其是对那些比较明显和严重的心理障碍与心理疾病的及时发现，是及时采取有效措施，防止产生严重后果的必要条件。

(一)好动与多动

经常有家长接到老师这样的通知：“你们孩子上课总也不老实，是不是有多动症啊？赶明儿领医院看看去！”于是，许多家长领着孩子找到了心理门诊部。但是，诊断的结果多数不是多动症。那么，怎样区分好动与多动的不同呢？

小硕，7岁，上了一个学期的课，老师几乎一周要请家长好几次。虽说他学习成绩不错，可是上课铃响过了他仍旧在教室里乱跑，拿了这个的铅笔盒扔到那个的位子上；上课时因为要求回答老师的问题而站到椅子上！经常有同学因为他的的小动作太多触犯到别人而举手告状他不但在学校不能遵守纪律，而且在家中也是闲不住！两岁时就拆了爷爷的老怀表，平时买的玩具过不了几天就“尸首”不全，3岁时家中的人没有注意，他拿了铁丝去捅电源插座，结果“砰”的一声电表坏了！小硕是否患有“多动症”？

到儿童医院检查时医生详细询问了有关的情况，比如，上课时的表现、下课时的表现、在家里的表现等，最后又问到平时是否爱看书呀，是否爱看动画片呀，看动画片的时候能否坐得住等等。他妈妈说：“我们孩子就是爱看动画片，别看他上课坐不住，要是看上动画片就跟变了个人似的，尤其是那个变形金刚、星球大战什么的，一看上能老实坐半个钟头不动地方。”最后医生说：“你们孩子肯定不是多动症，就是约束太少，自制力较差。”

看来，小硕的过分好动是由于他好奇心极强，兴趣广泛，天性好动，而从小又没有得到很好的管束，过分随意任性，养成了散漫与任性的习惯而造成的。

多动症在医学上称为“注意缺陷障碍”或“注意缺陷障碍伴多动”。其病因目前认为与多种因素有关，如脑器质性损伤，遗传基因的作用，神经递质的作用，社会、家庭心理环境的影响等。主要临床表现有以下10项：不能安定，动作过多；易受刺激，容易冲动；打扰同学；做事有始无终，注意集中短暂；慌慌张张；心不在焉；要求一旦不能满足便不能克制；动辄哭叫；情绪变幻无常；发脾气，采取突发性的难以预料的行为。[\(62\)](#) 上述症状中如同时有6种以上，即可判定为多动症。

多动症的矫治方法主要有教育矫正、心理治疗、药物治疗等。从教育的角度看，可采取的措施主要有：第一，要有一个正确的态度，对有多动症的孩子要有耐心，要多鼓励，少训斥，严禁打骂，使他们减轻心理压力，防止因过度紧张而使症状加重；第二，要有适当的要求，所提要求应合理，有分寸，要切实可行，不要提过高

的要求；第三，可采取各种行为训练的方法，如要求按时作息，养成有规律的生活习惯，开展注意力训练，给予及时的强化等；第四，要多安排一些户外活动。如果采取以上措施后仍不见效，就应到医院去就诊并适当使用药物。

(二)粗心与学习技能障碍

马捷是个做什么事都非常麻利的孩子，活一到了她的手里很快就完成了。但是不一定能够达到你的满意，因为常常出现一些纰漏甚至颠倒一点都不新鲜。特别是在学习上，凡是测验后妈妈一问答得怎么样？她就会说：“没啥问题！但是 100 分我可不敢说。”自己说话就气短，原因就是粗心！像马捷这样在学习上的粗心是一些学习成绩不良的同学存在的一个共同缺点。像注意力涣散，精神不集中，易开小差，做什么事漫不经心，懒懒散散，粗心大意，这些都是些很常见的毛病。

学习技能障碍是在某些特殊学习技能方面的“缺损”现象，主要指阅读、拼音、计算和运动功能方面的明显障碍，这些障碍会严重妨碍学习的效果。学习障碍多与个体认知活动中信息加工过程的某些异常或缺损有关，确切原因目前不详，但一般认为与大脑皮层局部结构异常有着某种关系。国外有关资料介绍，有明显症状的人数比例在小学高年级儿童中约占 4%~8%。[\(63\)](#)

学习技能障碍的表现主要是在特殊学习技能方面会发生困难。比如，阅读障碍主要表现为阅读理解上的困难，对字、词的辨认和朗读经常发生错误，如分不清 p 和 b、甲和由，阅读速度慢，常念错字音，有时跳行，有时漏掉某些字、词等。书写障碍主要是在书写时经常出现笔画或笔顺错误，诸如把字的上下左右结构弄颠倒，拉笔画或添笔画等。像前例中的小胖就是属于书写障碍的例子。计算障碍的表现主要是不能理解某些运算规则，不能理解某些运算符号，不能正确辨认数字符号等。比如，沙莎是某小学二年级女生，沙莎在学校听课认真，尊敬老师，语文学得不错，作文写得很好。可是一做数学题她就头痛，超过几十的运算她就招架不了了，尤其是借位减法，总也理解不了：上一位数比下一位数还小，怎么能借过

来呢？这就是运算障碍。

学习技能障碍与智力落后、情绪障碍或不良的家庭影响并无直接关系，即使有时与这些现象共同出现，但并不是由于这些因素直接造成的，更多的时候是表现为智力正常，情绪稳定，学习态度上也没有明显问题，而学习效果常常不理想。发现此类问题时，应尽早介绍学生到有关部门进行检查确诊，让学生家长了解有关情况，同时指导家长改进教育方式方法，避免因误认为是态度问题而施加严厉惩罚。

矫治措施包括以下几方面：一是采取支持性疗法，以鼓励为主，培养学习兴趣，增强自信心，改进学习方法；二是在专家指导下开展有针对性的基本技能训练和特殊强化训练。如果症状比较严重，则应及时到医院请医生给以治疗。

(三)学习焦虑与焦虑症

学习焦虑的情绪在中小学生里是一种广泛存在的心理问题。

一天，一位年轻的母亲带着刚刚上学不到一个学期的女儿来咨询。

妈妈介绍：女孩很喜欢上学，算术学得挺好，几次测验都是 100 分。10 分钟计算竞赛成绩优秀！可就是不愿意学习语文，不乐意写字，为了帮助孩子克服这个毛病，他们夫妇两个陪着孩子写到夜里 3 点才睡觉。但是过后仍旧不写语文作业。

我和女孩儿聊了起来：

师：“你叫什么名字？”生：“叫赵慧，智慧的慧。”

师：“真好听的名字，是什么意思？”生：“爸爸妈妈起的，为了叫我更聪明！”

(在起名、讲名字时就不断地施加压力。)

师：“这么会说话的学生，语文学习的一定很不错。”我赞扬地说。生：“不对！”

师：“为什么？”

生：“……”

我接着提问：“学习语文有用吗？”生：“学习语文能够看好多

的书，还能学习好多的知识；能够和别人用文字交流……”

(这么会说的儿童不会是学习障碍)

师：“你的名字真好。给我写出来？”生：“……”

我拿出笔在纸上画了两个 00。她急了：“这个 00 不代表赵慧，是代表什么都没有！”

“那好，你把名字写给我看！”她一边写，一边畏难地说：“我写的字太大。”

这就是原因。由于她在写字的时候总有人批评她的字写得太大，使她总感到紧张、不安。在成人反复的批评下，她慢慢失去了自信心，一写字就会感到紧张和焦虑。于是，她不敢再尝试写字这个总是带来失败和别人的批评的活动，而采取了逃避的行为。

焦虑是指由于对自己的前途命运等的过度担心而产生的一种烦躁情绪，含有着急、牵挂、忧愁、紧张、恐慌不安等成分。正常人的焦虑具有情境性，事过境迁，焦虑就能解除。学生中因各种原因产生焦虑情绪的现象十分普遍，比如，因家庭气氛紧张、人际关系出现了问题、面临重要的考试而心里没底等情况都可能导致焦虑情绪的产生。这样的焦虑情绪在问题解决之后或经过疏导宣泄即可减轻或消除。

假如有的人并没有受到直接的外部刺激却能够体验到极强的焦虑感，而且长期不能摆脱这一消极情绪的困扰，这就是焦虑症的表现了。从性质上看，它属于一种情绪障碍，是神经症的一种。

焦虑症主要有两种表现。急性焦虑症在急性精神创伤后发作，表现为感到莫名其妙的惊恐、心慌、出汗、面色苍白、心脏激烈跳动、呼吸困难，有时感到闷气，似乎有大难临头或濒临死亡的感觉。发作时间短则几分钟、数小时，长则数日。一般反复发作，少数发作 1~2 次后自行缓解。慢性焦虑症具有普遍性，较为常见。主要症状表现有：心悸，为阵发性，持续时间长短不一，一般找不到明显诱发因素，患者常感到胸痛、气促、失眠等，常有入睡困难、浅睡多梦疲乏、体力不支、休息后不能得到缓解、神经过敏等表现，还常有心胸狭窄，为一点小事放不开，大发脾气，事后又觉得不应该而愧悔等表现，有些患者怕光、怕吵、怕拥挤、有事不能入睡

等，不愿与人交流，常感气急胸闷，头晕脑胀、指趾及口周围发麻、喉部阻塞、胸痛、颤抖出汗、胃部饱胀等，有的患者还伴有轻生意念。

考试焦虑是指一些同学平时情绪很正常，但是临近考试时就开始感到紧张，有时会出现食欲不振或失眠现象。随着考试日期的临近这种感觉会日趋加剧，有些人到了考场上焦虑症状更为严重，不仅会产生高度的紧张、焦虑感，对成绩的过分担忧，注意力不能集中等症状，而且还会伴随多种生理症状，如血压升高、手脚冰凉、大脑反应迟钝，有时甚至感到一片空白，出现暂时性遗忘现象，最严重的时候可能会休克。这种现象在中学生里表现比较普遍，在初、高中毕业年级里，检出率可达 11%~12%。因此必须引起重视。

考试焦虑症的矫治可从以下几方面进行：第一，是帮助压力过大的学生重新认识考试的价值，调节自己的期望值，减轻心理压力；第二，是帮助自信心不足的学生恢复或增强自信心，减轻对考试结果不必要的担忧；第三，是教给学生一些自我调控的方法，使他们能够控制过度紧张的情绪。当然，如果症状比较严重，就要建议学生到专门的咨询部门去寻求帮助。

(四)情绪低落与抑郁症

情绪低落是一种常见的现象，通常表现为悲观、失望、忧郁、压抑、苦恼、烦闷等消极情绪体验在一段时间内占了优势，但经过一段时间的调整就能逐渐恢复正常。导致情绪低落的原因往往是由于在生活、学习、工作中遇到了一些不顺心的事，或在思想上陷入了某些误区，使自己看不到光明的前景而表现出的兴奋水平降低的结果。

例如：张萌是入学时老师指定的临时班长，她的工作很认真，但工作方法简单生硬了些，因此在班委改选时落选了，这对她是个意外的打击，因为她一直认为自己几个月来为班里的工作辛辛苦苦、任劳任怨，没有功劳还有苦劳呢。没想到大家对自己的付出这么不理解，感到很委屈。所以一连两个星期情绪都很低落。后来还是班主任找她谈了几次话，充分肯定了她的优点，同时也指出了她的不

足，鼓励她继续努力，争取同学们的认可。从那以后，张萌又恢复了以前的状态，以饱满的热情投入到学习和工作中去了。

儿童抑郁症是一种情绪障碍，在儿童精神医学中被划入儿童情感性精神病的范畴。其特点主要是长时间情绪低落，处于悲观、失望、压抑、忧郁、苦闷、烦恼等消极情感状态之中而无力自拔。具体的诊断标准有以下几项：对日常活动丧失兴趣，无愉快感；精力明显减退，无原因的疲倦；反复出现死亡念头或有自杀企图；

自我评价过低，严重自责或内疚；联想困难，自己感觉思考能力和注意力减退；精神运动性迟钝；失眠或睡眠过多；食欲不振，体重明显减轻。上述症状必须同时具有四项以上，且持续两周以上者，方可诊断为抑郁症。

例如：刘娟高一时考上了一所市重点中学，入学不久她就感到很不适应。在原校时刘娟一直是班长，学习成绩一直保持在年级前三名，连续三年的区级“三好学生”。可到了新环境后，她发现周围的同学们个个都是那么棒，不论在哪方面自己也都无法保持过去的那种优越感了。竞选班委会时她没选上，这已使她感到压力很大，随后而来的期中考试成绩使她更是无法接受：班里第 23 名，年级第 108 名。刘娟开始陷入了深深的苦闷之中，她觉得自己完了，没什么希望了：干部没当上，说明在老师和同学们眼里自己一点地位也没有；考试成绩又这么糟糕，自己已经尽了全力，才考成这样，脑子好像突然变笨了，怎么用功也追不上同学们，照这样下去，以后还能考上好大学？就这样，刘娟越想越悲观，越想越没信心、没希望，到后来，饭也吃不下，觉也睡不好，一想起今后的前途就伤心落泪。家长领她到咨询部门去检查，经诊断，她已患有中度的抑郁症。

对抑郁症的矫治可从以下几方面进行：第一，要从根本上改善消极的外部环境，要给患者以多方面的关心和爱护，让他们感受到有人在关心自己，从而产生一定的温暖感；第二，可以采用多种方法进行心理治疗，比如，可以通过合理情绪疗法帮助患者改变错误的认识和消极的观念，通过森田疗法帮助患者减轻心理压力、解除心理负担，通过其他认知调节方法帮助患者克服自卑感、增强自信心

等。第三，如果症状比较严重，应尽快请心理医生提供帮助，也可以适当使用药物进行治疗。

(五)厌学症与学校恐惧症

厌学情绪在中小學生里是一种比较常见的消极情绪，主要表现为对学习不感兴趣，有厌烦感等不愉快的体验，有时也会有逃避倾向。但是，总的看，还能以自己的意志战胜这种消极情绪，坚持完成学习任务。

厌学症是指以学习为阴性刺激物的神经症，主要表现为对学习毫无兴趣，视学习为沉重的负担，有时甚至是一种十分痛苦的事，尽管面对各种纪律的约束，仍无法维持正常的学习活动，经常以逃学的方式逃避学习，严重者会导致辍学。

学校恐惧症是以学校为阴性刺激物的神经症，主要表现为害怕或拒绝上学，一到学校就感到精神紧张、焦虑不安、痛苦烦躁，有时还会伴随一些生理症状，如头疼、腹痛、呕吐、泻肚等。这些症状绝不是装出来的，但也不需治疗，只要不去上学，在家里玩耍就一切正常了。

有厌学情绪的学生占中小學生总数的比例平均可以超过 $1/3$ ，初二时达到高峰，最多时可达 $2/3$ 。厌学症和学校恐惧症患者的比例要少得多，大约占学生总数的 $1\% \sim 2\%$ 左右，多发年龄为 $5 \sim 7$ 岁， 11 岁、 14 岁，一般女孩儿多于男孩儿。

产生厌学症和学校恐惧症的原因主要有两种，一种是低龄儿童在入学初期所表现出来的“分离性焦虑”，即因离开父母而导致的紧张、不安和恐惧感。另一种是因为某些消极体验或恐惧经历所造成的，如过重的课业负担、过多的训斥打骂等。

例 1: 阿宝是小学一年级的学生，本来是个聪明、活泼的孩子，从小就喜欢看书，认的字也比较多。刚入学的时候因为看图说话说得很好，受过老师的表扬，所以对上学特别积极。可是第二学期下来，情况就明显不同了。引起变化的原因是他妈妈给他报了一个学习数学的培训班，培训班上留的练习题量太大，每天的家庭作业是要完成 100 道四则运算题，开始他还能勉强完成，到后来就越来越

烦，可是妈妈管得很严，不写完这 100 道题不许睡觉，要是错误多还得挨打。就这样，没到一个月，阿宝开始感到不舒服了，他不仅不愿意写作业了，而且也不愿意再上学了，一说写作业就难受，就哭，有时妈妈叫阿宝去上培训班，他就说肚子有点难受，拿来体温表一量还真有些热，妈妈急忙带他去医院看病。经过检查并没有什么异常，只得回家休息、观察。可是一说回家休息，阿宝的肚子就一点儿也不疼了。阿宝得的是厌学症。

例 2:小芳上小学二年级的时候，遇上了一件倒霉事，当时班里教数学的是武老师，她是个 40 多岁的女老师，脾气特大。有一次，小芳忘了带作业，上课时才发现，她想起妈妈告诉她的话:到了学校要听老师的话，老师就像妈妈一样，有什么事就找老师。于是就站起来对武老师说:“老师，老师，我作业忘带了，准是今天早上我妈妈没给我放进书包里，明天再交行吗？”她的话音还没落，只见武老师眼一瞪，上来就给了她一个嘴巴，又揪着她的领子没头没脸地一顿训:“你瞎吵吵什么!还有点规矩没有!你举手了吗?谁让你说话了?”当时吓得小芳浑身哆嗦，哭都不敢哭，差点没尿了裤子。当天回家后，小芳没敢跟妈妈说，但是晚上睡觉时就开始做噩梦，说胡话，第二天早上说什么也不去上学了。妈妈不知道发生了什么事，硬把她带到学校里，一进学校门，小芳就觉得恶心、想吐，妈妈只好送她回家，到了家，就没事了。小芳得的是学校恐惧症。

对此类现象的矫治方法主要有以下几方面:第一，要了解清楚致病原因，通过做好教师的思想工作，帮助他们转变态度，改进方法，从根本上消除应激源，如果一时不能彻底解决问题，也可以考虑通过换班、转学等措施，使学生脱离应激源；第二，是进行心理治疗，一般可采用支持疗法和脱敏疗法，帮助学生逐渐减轻厌学情绪和恐惧感；第三，要指导家长调整教育态度与方式，多关心、理解孩子，主动与老师保持联系，互相配合，改善教育环境；第四，是药物治疗，对症状较严重的患者可由医生开一些抗焦虑药物作为辅助性治疗。

(六)做事认真与强迫症

做事认真是指对待自己的工作及要完成的任务具有很强的责任心，计划周密，喜欢检查，惟恐出现纰漏，是一种值得提倡的学习、工作态度。

小敏学习成绩并不是很好，但是全票当选组长。因为小敏办事特别认真。小组值日她来得最早，洒水扫地，就是桌椅也摆了又摆。一位爱踢球的男生学习马虎，老师请组长督促，小敏从当组长的那一天起，每天必须检查这位组员，一个学期下来使该同学学习成绩提高了一个层次。

但是，如果哪位同学的认真劲儿到了严敏这样的程度，可就得琢磨琢磨正常不正常了。

严敏自从上到小学四年级以来，就很少有 12 点以前睡觉的时候，有时最晚能到 2 点以后。这么晚睡觉是因为作业太多吗？不是，按正常速度，完成全部作业最多也只需要 3 个小时，这就是说，最晚到 10 点左右就应该能完事。可是严敏写作业有个毛病，只要有一点儿不满意的地方，就要重新再来。比如说语文抄课文，一个字写的不端正或一个标点写的不标准都不行；数学作业写错一个数字或一个符号也不行。只要有一点儿不满意，哪怕要多花费两个小时，她也要重写一遍。就是因为这个原因，每天的作业几乎都要写上两三遍才能完成。由此看来，天天 12 点以后睡觉也就不足为怪了。

严敏的表现已经不是通常意义上的认真仔细了，而是属于一种神经症，即强迫症的表现了。强迫症是以强迫观念和强迫行为为主要表现形式的神经症，又称强迫性神经症。主要表现是经常出现一些无意义、不必要、妨碍正常生活和工作，而自己又无法控制的观念、意向或动作。例如：

强迫观念：包括强迫怀疑、强迫回忆、强迫性穷思竭虑等。如对自己刚做完的事产生怀疑，比如，刚锁好门又怀疑是否没锁好，做完的作业又怕没做对，写过的字总怕没写好，因此，总要反复检查。把信发出去以后又怀疑地址是否没写对或邮票是否没贴上，有时要等上几个小时等邮递员开启信箱时重新检查一番才能放心。有的怀疑自己粘上或吃进了脏东西，因而反复洗涤、漱口或吐唾沫。

强迫意向:如总要出现一些与主观意愿相反的意向冲动,比如,站到高处就想往下跳,手里拿个带尖的东西就想扎自己的眼睛,见到父母就想骂粗话等。

强迫行为:如强迫记数(一路行走,一边不停地数路边的电线杆、窗户、台阶、汽车等,不这样记数,心里就不安,怕有祸事来临,常因为漏数或错数而从头数起的现象)、强迫洗涤(反复洗手、洗脸、洗澡、洗衣服,而且总觉得洗不干净)等。

远航是位重点中学的学生,可是他休学了。因为他患了强迫症。他每天都要在写完作业以后再看他为自己安排的课外资料,很晚了也不能入睡。当躺在床上时他又精神的不得了,吃了药还是睡不着。中午放学,他几乎是冲出教室忙着回家,可还是天天迟到。因为他中午回家要好好地洗手,怕手上有细菌;用微波炉热饭要说也快,可他要先消毒;我们建议他在学校吃饭,克服迟到,可他怕食堂的饭菜不干净;当他吃过饭回来上学时,几乎天天要看上3~5次的电、煤气,锁好门才可以离去,有时甚至走到街上还要再回去,害怕有些事情没有做好。考试时做完的题非要控制不住地检查,结果造成时间不够,学习成绩每况愈下。

强迫症在一般人群中的患病率约为2%,在儿童和青少年中的检出率要略低于这个比例。导致强迫症的原因是多方面的,其中,在某些较强刺激作用下所形成的孤立的病理性兴奋中心,以及早年形成的某些内心冲突的重新激活,可能是强迫症形成的主要原因。

强迫症的矫治一般需要由专门的心理咨询人员或心理医生来进行,通常可以采用行为治疗和药物治疗。

(七)性格内向与孤独症

在中小学生里经常会看到有一些具有明显内向型性格的学生,他们的特点是心理活动倾向于内心世界,对与己无关的外界事物不感兴趣,不愿表现自己,在情感表达上显得比较深沉、含蓄。有时在生人面前显得腼腆、拘谨,但这些表现一般并不妨碍他们参加集体活动,因而也不算什么大的毛病。

然而,假如在班级里有个别学生表现出过分的孤僻,从来不和

别人主动交往，语言表达存在明显困难，有一些刻板、僵硬的行为习惯，那就要考虑他是不是属于异常状态，如孤僻、冷漠等人格缺陷或是孤独症。

玲玲是小学一年级的新生，入学的第一天老师就发现玲玲和别的同学有点儿不一样。她在教室里显得非常腼腆，一句话也不说，只是呆呆地坐在桌子前面，两只手不停地绞着，别人跟她说话她也不理。开始老师以为她是胆小认生，可是后来的几天里，她始终是那个样子，老师问她叫什么，她连头都不敢抬，憋得脸通红，说话的声音小得就像蚊子叫。后来经过了解才知道，玲玲的父亲是弱智，母亲患有抑郁症，她的这种症状显然与遗传有一定关系。

孤独症是一种社会交往方面的明显缺陷，通常都伴随有一定的言语障碍，其中有相当大一部分属于智力发展落后。是发生在儿童早期的以同外界接触障碍为主要特征的精神疾病，在症状归类上一般划为全面性发育障碍。患者无能力去同周围人和环境建立正常的联系。在病因方面一些报告认为该病症与多种生物学原因有关，同时后天不良的生活环境与养育者不当的教育方式对儿童的情感伤害也起一定的作用。

孤独症的矫治主要是要早期发现，改善教育环境，同时也可以采用行为治疗，配合以药物治疗。在此过程中，家长的作用十分关键，因此必须取得家长的支持与配合。

(八)说话走板与精神分裂症

有些学生平时说话比较随便，有时言语中常有夸大其词或词不达意的成分，也有的是在与人交谈时，不考虑到周围环境因素和倾听者的接受能力，只顾自己痛快。这些人就属于那种说话爱走板的人。这虽然也算是一种毛病，但还不能认为是不正常的现象。

假如有人说出话来让人感到逻辑混乱，前言不搭后语，或是无中生有，不着边际，或是反复重复一些词句，提出一些简单问题，这就要考虑是不是属于精神异常现象了。

儿童精神分裂症是一种以个性改变、特征性思维障碍、感知觉异常、情感和行为与环境不协调为主要特征的一类精神障碍。精神

分裂症的表现可以是兴奋话多，也可能是缄默不语，严重的病人往往会伴随幻视、幻听等现象，幻觉中以幻视多见，其形象生动鲜明呈判断性。例如，看到清晰的动物在奔跑，幻听内容单调，多系只言片语，多带有责备性质。在幻觉的基础上可以出现妄想，以关系妄想和迫害妄想多见，妄想不系统，结构不严密，病人对妄想缺乏相应的情感。有的表现为动作减少，接触被动，反应迟钝，近似木僵状态。

精神分裂症常有思维联想障碍，妄想内容荒诞离奇，情感平淡，发作时间不固定，间歇期可以缓解，但不是完全的缓解，仍有残留思维障碍或个性缺损。

具有上述表现或情况应该及时到医院请医生诊断治疗，将问题解决在早期，解决在萌芽中。

三、心理辅导活动的设计与实施

(一)心理辅导活动的性质与特点

1. 什么是心理辅导活动

让我们先来看一个心理辅导活动课的实例：“人字的结构就是互相支撑”。

教师：每个人在生活中都需要别人的帮助，这一点同学们也许会有不同的体会。下面我们先来做一个游戏：

人生旅途

请部分同学蒙上眼睛，在用桌椅设置的障碍中穿行(难免会碰到障碍)，然后由另一些同学搀扶着这些同学走过障碍。最后，两组同学对换。在走障碍的过程中，播放抒情的乐曲，同时配有朗诵(提示同学们去静静地体会在自己人生的道路上是否也有过各种无助和无奈的时候，是否有过渴望得到别人帮助的时候，在得到别人帮助时心中会有什么感受，在给别人提供了帮助时又会有什么感受)。

游戏结束后，由教师组织同学们讨论，交流自己在蒙住双眼走过障碍时的内心感受(无助、无奈，渴望有人来扶自己一把)，回想在过去的生活、学习、工作中曾经接受过别人帮助的经历和体会(感

激、感动，体会到人间真情)。

最后，教师小结，强化主题：人人需要别人的帮助，人人都应帮助别人。

通过上例，我们可以看出，心理辅导活动就是以培养学生良好心理素质为目的，以学生为主体，在教师指导下进行的专门活动。这种活动可以与课堂教学结合在一起，也可以与班级中的集体活动或团队活动结合在一起，但更多的时候，应该通过专门的心理辅导活动课来进行。实践证明，这是学校开展心理健康教育的基本途径与方式之一，也是形式独特、效果突出的一种教育方式。

2. 心理辅导活动的特点

心理辅导活动在内容与形式上有着一些自己的特点。既不同于课堂教学中的教学活动，又不同于一般的班级活动或团队活动，那么在哪些方面不同呢？主要有以下几方面：

(1) 目标不同

教学活动和班级、团队活动的目标都是一些综合性的目标体系，而且重点始终是在社会文化素质的层面上。心理辅导活动的目标就比较单一，就是要培养学生良好的心理素质，全面提高他们的心理健康水平。虽然有一些心育目标可以渗透在教学活动和班级、团队活动之中，但也有许多重要的心育目标在上述活动中不好安排，至少不可能成为主要的教学任务。像情绪、情感的调节与控制，人际协调能力、耐受挫折能力等。这些目标的落实只能通过专门的心理辅导活动来实现。比如上例中，辅导目标就非常明确：让学生充分体会人际交往中互助的必要性。

(2) 内容不同

心理辅导活动的内容通常都是围绕心理健康教育的基本目标来安排，有许多内容可以成为传统教育的重要补充。在学习方面，如良好认知品质的培养、学习策略与方法的指导、良好学习习惯的培养、自我监控能力的培养和各种学习障碍(如厌学症、学校恐惧症、多动症、考试焦虑症等)的防治等；在生活方面，如生活适应能力的培养、人际交往能力和人际协调能力的培养、耐受挫折能力的培养等；在自我意识方面，如积极自我观念的培养、自信心的培养、自

我设计能力的培养和自我调节能力的培养等；在性心理发展方面，如正确性角色意识的培养、各种性困惑和性压抑的疏导、各种性心理冲突与障碍的调节与矫治等。上述内容都是传统学校教育中较少涉及的，也是课堂教学和班级活动中不好安排的，但在心理辅导活动中都是基本的或主要的内容。

(3)形式不同

心理辅导活动在形式上也有许多独特的地方。比如，除了一般的启发诱导、讨论交流外，还可以采用角色扮演、情境体验、自述自评、行为强化等多种方式来进行。这些形式与传统的教育方式相比，具有灵活多样、参与性强、体验深刻、效果明显等特点。比如，像《人生旅途》一课中所设计的蒙眼走障碍的活动，就极富特色。在这一过程中，学生能够深刻地体验到孤独、无助的感受和互相帮助的可贵，这是平时很难体验到的。

(二)心理辅导活动的设计

1.设计原则

(1)针对性原则

这一原则是强调了活动目标的针对性。落实这一原则应做到：第一，心理辅导活动的目标必须具体明确，重点突出，一次活动的设计应当针对一个具体目标，做到主题明确，中心突出；第二，在内容的安排上要紧紧围绕既定目标，不要过于分散；第三，在实施过程中，教师应有意识地引导学生紧密联系自己的实际，针对存在的问题与不足进行反思和自评，这样才能取得更加明显的效果。

(2)民主性原则

这一原则是对师生交往方式提出的要求。在心理辅导活动中，能否充分发扬民主，调动全体学生的积极性，是决定活动效果的关键因素。落实这一原则应做到：第一，教师要有民主意识，要充分尊重学生的主体地位，认真听取他们的意见；第二，师生交往要充分体现平等性，沟通方式要以双向沟通为主，不能出现一言堂的现象；第三，要充分尊重学生的意愿，在交流、沟通过程中不可采取任何强制性的方式，更不能出现任何不尊重学生人格尊严的现象。

(3)活动性原则

这一原则是对活动形式方面的基本要求。实际上，从心理辅导活动的名称中已经体现了活动为主的特点。落实这一原则应做到：第一，在设计方案时应保证每次课上的活动量至少应在 1/2 以上；第二，活动的开展是双边的活动，但必须体现以学生为主的原则；第三，活动的层次应是立体化、多元化的，在活动中不仅要引起学生认知层面的变化，而且要使学生身临其境，产生丰富的内心体验，形成深刻的真情实感。通过各种活动的开展，应能促进学生知、情、意、行的紧密结合。

(4)参与性原则

心理辅导活动的主体是学生，心理辅导的目标能否实现，关键在于学生参与其中的广泛性、主动性和自觉性，只有让全体学生都能积极参与，才能取得理想的效果。体现这一原则应注意做到：第一，教师本身在可能的情况下应尽可能以参与者的身份参与到活动之中去；第二，要尽量扩大参与的范围，让更多的学生投入到活动过程中；第三，在活动过程中要特别注意那些有冷漠、退缩、孤僻、拒绝等表现的学生，尽量创造条件，给他们提供更多的参与和表现的机会。

2.设计的程序

(1)明确目标

确定辅导活动的目标要做到具体明确，具有较强的可操作性。一次活动设置的目标不宜过多，以保证重点和中心。在一个较短的阶段内，各节活动课的目标可从不同角度设置，但从一个较长的阶段看，各部分目标之间应有一定联系，形成一个相对完整的体系。

(2)确定内容

内容的确定要以目标为依据，要紧紧围绕目标的实现来安排有关内容。内容的选择要体现新颖性、趣味性和针对性，内容的广度和深度要根据学生的年龄、基础和存在问题的实际状况来定。一次活动中安排的内容不宜过多，要在规定时间内能够比较从容地完成即可。

(3)选择形式

形式的选择要服从目标和内容的需要，要体现内容与形式的辩证统一。选择形式的基本要求是：有利于师生沟通，有利于学生广泛参与，有利于学生之间的充分交流，有利于促进学生知、情、意、行的统一。

3. 实施要领

(1) 明确角色

教师在心理辅导活动中应扮演设计者和指导者的角色，在活动过程中应当发挥导演的作用，这就是对教师主导地位的最好体现。但同时教师必须意识到，学生始终是活动的主体，教师所扮演的导演角色最根本的任务是引导学生广泛、深入地参与活动，因此，在活动过程中，教师应注意防止喧宾夺主和越俎代庖。

(2) 开放自我

教师在指导活动进行的过程中，除了应发挥导演的作用外，还应当以参与者的身份在活动过程中进行指导。在此过程中，教师应以平等的身份和开放自我的姿态，与学生进行充分的沟通，并对学生起到启发和引导的作用。这是同学生保持密切联系的重要条件。

(3) 机动灵活

在活动实施的过程中，教师必须根据学生的实际情况对原定方案作出必要的调整。比如，在内容的选择、形式的设计、组织实施的进程、指导语的使用、时间的安排等方面，都需要根据学生的反映和实际的效果作出调整，而不可过分拘泥。

(三) 心理辅导活动设计示例[\(64\)](#)

示例 1：“人字就是相互支撑”

教学目标：

1. 帮助学生认识人际交往中互助的重要性。
2. 引导学生形成积极的交往倾向。

教学过程：

测一测

通过简单的问卷调查，了解学生在人际交往中的基本心态。请同学们根据自己的实际情况回答下面的问题。

1. 你的课余时间大多：
 - A. 独来独往
 - B. 与许多同学一起活动
 - C. 与一个好朋友在一起
 - D 其他
2. 你觉得朋友的作用是什么？
 - A. 在困难时给我帮助和力量
 - B. 让我不觉得孤单
 - C. 可以诉说心里话
 - D. 有很多朋友会使我感觉很威风
 - E. 没有什么作用
 - F. 其他
3. 你怎样看待朋友关系？
 - A. 只是在一起玩儿，活动的伙伴
 - B. 是无话不谈的伙伴
 - C. 是在困难时能互相鼓励、帮助的伙伴
 - D. 其他
4. 你的朋友有多少？
 - A. 很多
 - B. 有几个
 - C. 只有一个
 - D. 没有
5. 你在和同学、朋友交往时常常采用的方式是：
 - A. 自然而然地在一起
 - B. 主动去结交更多的朋友
 - C. 等待别人与我交往
 - D. 其他

(注：以上问题可以有几个答案合适选几个，如选择“其他”，则请在后面注明自己的看法。)

活动厅

活动 1：人生旅途(地点最好在体育馆或操场上，如有困难也可在教室里)

抽签组成两人一组，一人用布带或毛巾把眼睛蒙上，由同伴搀扶着走过各种障碍(如跨越桌子、绕过椅子、上下楼梯等)。10 分钟后，两人对调，再走 10 分钟，最后俩人都蒙上眼睛，互相搀扶过障碍。在此过程中，由老师将互相搀扶的一对对学生强行分开，让他们独自摸索，5 分钟后结束训练。

小组交流:蒙住眼睛被别人搀扶着走过障碍时内心里有些什么感受,当你处在孤立无助的境地时心里有什么想法,在你的人生道路上是否有过需要别人帮助的时候,你曾经得到过什么样的帮助,你是否也给过别人这样的帮助。

(通过这个活动,让学生具体真切地感受到人人需要他人的帮助,人人都应帮助他人)

活动 2:情境表演

情境:自习课上,同学们都在认真做作业,王臣被一道数学题难住了,他轻轻碰了碰同桌刘欣说:“刘欣,你会做这道题吗?帮我讲讲。”

场景 1:刘欣看了看王臣说:“没看我正忙着呢?这么简单的题,自己想。”说完又埋头做自己的作业。

场景 2:刘欣看了看王臣的作业本,皱皱眉头,不耐烦地说:“你真笨,这不还有一个隐含的条件吗?”说完又做起自己的作业来。

场景 3:刘欣放下作业,看了看王臣问的问题,想了一下说:“唔,这道题不难,关键是有一个隐含的条件你没用上,你仔细看看它在哪儿?”然后耐心地帮助王臣弄懂了这道题。

讨论:

(1)如果你是王臣,在这三种情境中你分别会有什么想法?

(2)这三种情境中的刘欣在我们的生活中都会遇到,你设想一下这三个刘欣在班级中和同学相处的情况?

(通过讨论,让同学们认识到在人际交往中,真诚、平等地待人,给人以帮助,才能赢得别人的尊重与友谊)

聊天室

思考并展开讨论:

你最欣赏的朋友关系是怎样的?把它描述出来。

准备并给同学们讲一个关于朋友的故事,要求真实、具体、感人,使学生切实感受到友谊的宝贵,交往的重要。

启示录

老师小结:

每个生活在这个社会中的人，都不是一个孤立的人，都要与其他的人打交道。每个人需要的满足都离不开其他人的帮助，健康、广泛的人际交往不仅可以满足我们的心理需要，同时是更好适应社会生活的重要保证。良好的人际关系必须建立在平等、互助的基础上，就像一首歌中唱到：“人字的结构就是相互支撑”，希望同学们能够以一颗真诚友爱的心去同他人交往，在交往中用自己的真诚赢得更多的朋友。

示例 2:

自我接纳

教学目标:通过活动使学生在多角度认识自我的基础上做到自我悦纳，充分认识自我的价值，做到自尊、自重、自爱、自信。

教学过程:

活动厅

活动 1:猜猜看(时间:15 分钟)

下列描述性格特点的题目，老师读一条，学生回答一条。也可学生自己填写，然后班内交流。

猜一猜，这是谁

- (1)活泼开朗，爱说爱笑
- (2)嗓门特大
- (3)说话慢声细语
- (4)感情丰富、细腻
- (5)文文静静、秀气
- (6)喜欢开玩笑
- (7)体育爱好者
- (8)深沉有内涵
- (9)想象力极丰富
- (10)爱动，闲不住
- (11)主意多，点子多
- (12)做事思路清晰，有条理
- (13)胆子大
- (14)记忆力强

(15)有自己的见解

(16)办事认真，责任感强

活动 2:比一比(时间:15 分钟)

学生填写下表，任意寻找比较对象。通过比较总结出个人最大特点。

比一比

与×××比我们的不同之处 与×××比 与×××比

我认为个人的最大特点是:以人为镜:请分别了解你身边熟悉你的人对你的印象朋友眼中的我: 老师眼中的我: 父母眼中的我: 同学的印象: 老师的印象: 家长的印象: 同学签名: 老师签名: 家长签名:

边听边悟

请同学配乐诗朗诵，《我就是我》，听完后，请同学谈看法。(时间:5 分钟)

我就是我

我就是我，心中没有偶像，没有楷模，因为我不是傀儡，不是木偶，我是一个独立的人，有我的思想，我的灵魂，我的性格。

我就是我，我感受到人生的快乐，也品尝过生活的曲折。我愿意奉献，也希望得到；我崇尚奉公，也承认自私；我欣赏谦虚，但更偏爱傲骨的性格。

我就是我，一个七情六欲的人。我爱、我慕但不嫉妒；我想、我恨，但不悲叹；我笑，我哭，但不过敏；我忍我让，但不怯弱。

我就是我，一个醉心大自然，酷爱新生活的我。我敬佩梅花的刚强，我崇拜青松的挺拔，我动情垂柳的依恋，我倾心红豆的相思。我渴望友谊，但决不乞求友谊；我渴望爱，但决不乞求爱；我期待理解，但决不乞求理解。

我就是我！我强调自我，但不惟我独尊；我强调自信，但不自傲；我崇尚刚强，但不粗暴；我追求自由，但不任性。

我就是我！一个自信的我，一个真实的我，一个潇洒的我，一个执著追求的我。

回音壁

感悟:你的与众不同,你的不可替代。

思考:你自信心的基础是什么。

分析与思考

1.案例分析:“说话大王为何管不住?”

张雷是王老师班上的一个学生,是个聪明、机灵,但又十分顽皮的孩子。从上初一开始,就表现出一种散漫、随便、天不怕、地不怕的性格,对什么都满不在乎。入学的第一天就因为踩在桌子上追逐同学被王老师严厉地批评过。此后,在王老师的课上,他总是表现得不大安分。不是和旁边的同学小声说话,就是接老师的话茬儿,或是出个怪声,惹得许多人往他这儿看,搅得课堂秩序十分混乱。王老师多次批评、教育,都没有什么作用。后来,为了让他少影响其他同学,把他调到讲台前,一个人坐独座。谁知,他依然如故,照说不误。有时扭头跟后边的同学说,有时探过脑袋跟旁边的同学说,一节课上要不说不上个四五次话,就好像没完成任务。为此,王老师十分头疼,也批评了,也教育了,也找过家长,也请过德育处主任,效果都不大好。怎么才能把他这个毛病扳过来呢?最后,王老师想到了一个办法。第二天,王老师上课时拿出来一顶用纸糊的高帽子,上面写着“说话大王”四个大字,当众让张雷戴在脑袋上,对他说:“你什么时候不再说话了,什么时候再让你摘下来。”王老师心想,人有脸、树有皮,每个人都有自尊心,你要是觉得高帽子戴着不好看,就管住自己别再说话,这不就解决了吗。没想到,张雷带着高帽子,不但没有收敛,反而说话说得更厉害了。王老师是又生气、又纳闷。下课后找来张雷,劈头盖脸地一顿训:“你怎么这么没脸没皮?一点儿也不怕现眼!带着高帽子好看吗?怎么还越说越来劲儿了。”张雷梗着脖子嘀咕了一句:“不是你封我‘说话大王’的吗?要不说话,怎么能算‘说话大王’呢!”一下子,噎得王老师半天没说出话来。

请回答下列问题:

- (1)张雷上课说话的心理原因是什么?
- (2)王老师的办法为什么没能见效?
- (3)你有什么更好的办法?

2. “偷”东西的女生

职教一班最近接二连三地丢东西，前天刘阳的钢笔找不到了，一天的课堂笔记都没记；昨天李金的文具盒没了，整个教室找了个遍也没找着；今天楚刚的随身听又没了，急得满头大汗……班主任杨老师也有点吃不住劲了，自己班里几天之间就发生了这么多起失窃案，传出去让别人怎么看！职教一班不成贼窝了吗！于是当天下午把全班学生都留下，开展了一次认真的调查。经过一番调查核对，发现只有于萍有作案条件，因为这几天只有她说肚子疼没出去做课间操，恰好丢东西的事儿也都发生在这几天。放学后杨老师把于萍找到办公室，还没等问，于萍就红着脸说：“杨老师，您不用着急，这些事儿都是我干的，您要打、要罚我全认。”杨老师问她：“你为什么要干这种事儿？那些东西你都弄哪儿去了？”只见于萍眼睛一横，气哼哼地说：“什么也不为，就想让他们着急，他们的东西我都扔到垃圾道里去了，回头我去给找回来就是了。”于萍的回答让杨老师感到有些纳闷儿：拿走那些东西就为了想让他们几个人着急，这又是为什么呢？经过一番询问，最后才算弄明白了事情的来龙去脉。原来，于萍在班里是个学习成绩不大好的学生，性格内向，反应较慢，但人长得胖乎乎的，给人印象十分可爱。刘阳、李金、楚刚他们几个男生平时就比较调皮，没事儿总爱拿于萍开玩笑。一会儿说她是国宝大熊猫，一会儿又学她走路时的样子，逗得同学们哈哈大笑。有一次还在她的文具盒里放了一个臭大姐（一种虫子），吓了她一跳，恶心的好几天。于萍性格内向，人也比较老实，被他们奚落嘲弄后心里很窝火，但让她当面跟那几个男生对吵对骂又实在做不出来。最后，她想出来这么个办法，趁同学们都出去做操时，把刘阳等人常用的东西拿走扔掉，等他们回来后找不到东西时，看着他们东找西找，急得满头大汗的样子，觉得心里真是痛快极了。

问题：

- (1) 于萍的行为属于什么性质？
- (2) 你认为此事应怎样处理比较妥当？

事例 1 答案

原来，陈波自从上初二以来，不知为什么对林颖产生了一种朦

胧的好感，平时总想引起林颖的注意，但又没有什么合适的机会。后来发现林颖每周一早上负责记考勤，于是，陈波就有意识地选择了周一早上这个时间，只要迟到几分钟，就要由林颖记录迟到者的姓名。每当林颖把他的名字记在登记簿上时，陈波就会感到一种兴奋，因为他觉得，他终于引起林颖的注意了。

[注释]

(59)《心理学大辞典》，朱智贤主编，北京师范大学出版社，1989年版，第773页

(60)Stone. D. R. &Nielsen. E. C. Educational Psychology:The Developmet of Teaching.New York:Harper &Row,Publishers,1982,P.315 ~ 316.

(61)《儿童辅导与咨询——理论与技术》，黄月霞，桂冠图书股份有限公司，1986年修订版，第67页

(62)《差生心理与教育》，钟启泉，上海教育出版社，1994年版第165页

(63)《现代儿童精神医学》，李雪荣主编，湖南科技出版社，1994年版，第158页

(64)《中小学生心理适应能力训练教程》，天津师范大学教育学院编，在编写过程中参考了刘翔平、沃建中、刘金明等编写的同类教材。

第十章 教师应当是心理医生

“国家已把心理健康教育作为教育工作的重要部分，这就要求我们广大中小学教师做好中小学生的心理健康教育工作，担当起这个“保健医”的角色。”

——林崇德

“教师应当是心理医生”是现代教育对教师角色的新要求。现代教育的发展要求教师“不仅仅是人类文化的传递者，也应该是学生心灵的塑造者，是学生心理健康的维护者”。作为一个心理保健工作者，也许不是教师的主要任务。然而，如果一个教师忽视学生心理的辅导与咨询工作，他就收不到应有的教育效果……假如教师能尽自己的职责为一个健康的社会培养健康的公民，教师们就必须意识到他们作为心理保健工作者这个角色的责任。本章提出“教师应当是心理医生”这一命题，并不是从传统“医学模式”的角度要求教师承担医生的职责，而是强调教师应能适应“发展人的内在素质”这个新的要求，做一个称职的心理辅导员，能够为学生提供有效的心理辅导与咨询服务。

学习本章首先应确立正确的角色意识，同时重点了解心理辅导与咨询的基本原理，深入思考如何将这些基本原理迁移到日常教育活动之中。

一、心理咨询——促进个性发展的助人技术

(一)什么是心理咨询

心理咨询的定义，常因理论流派及职业特点因素说法很多，为了有助于我们更深刻地理解其含义，现举一个我们在咨询过程中遇到的实例。

史科，女，14岁，某市重点中学的学生。学习成绩很差，问题行为较多，性格孤僻，亲子关系紧张。爱好阅读考古及文史类书籍。下面是她分别与班主任老师和学校心理咨询员的谈话摘要：

(同班主任老师的谈话)

师:你坐吧!今天我找你来是想和你谈谈你的学习问题。

生:(紧锁眉头,沉思不语)。

师:这次考试你有几门功课不及格?

生:5门(低头小声回答)。

师:你知道你的成绩在班上名列第几吗?

生:53名(倒数第二名)。

师:你的成绩为什么总也提不高呢,你琢磨了吗?

生:我想过,主要是我不刻苦。

师:不刻苦(老师从抽屉里拿出两本被没收的“小说”书往桌子上一放),我跟你谈过多少次,叫你上自习课时不要看“小说”,你为什么屡教不改呢?

生:我想改,但总也控制不住。

师:那是因为你没有危机感,学习没有压力。你说该怎么办?是请家长呢还是写保证书?

生:(低头哭了)。

(同心理咨询员的谈话)

咨询员请坐,(观察来访者,两眼噙着泪花)你是有为难的事想要我帮你是吗?

来访者:是的,这次月考,我又没考好,竟有5门功课不及格,我心里很难受,也很矛盾。

咨询员:嗯,你的心情我很理解,你能告诉我是什么事让你这么为难?

来访者:哎,我非常清楚,学习成绩不好的原因是由于我酷爱看武打小说造成的,但我又改不了这个毛病。

咨询员:这么说,看小说影响了你的学习成绩,使你心里难受。要想不看,你又控制不住。看来,看小说还是能给你带来愉快的!

来访者:(兴奋地)是呀,看小说能使我身临其境,忘掉了所有的烦恼和痛苦。

咨询员:噢,你的意思是武侠小说能解除你的苦闷和烦恼。那么你的苦闷和烦恼到底是什么,你是否可以告诉我。

来访者:我父母是“老知青”，我从小一直由姥姥抚养，6岁时才回到父母身边，对于我的学习和生活他们无暇顾及。直到上初中时发现我的成绩差，才关心起我的学习。但从不关心我的困难和需要，我感到非常孤独。

咨询员:噢，你接着说下去。

来访者:同学们常常因为我的“长相”歧视我，个别的男同学用“黑猩猩”的绰号来讽刺我的长相。我非常渴望得到同学们的真诚友情。

咨询员:(频频点头，用理解关注的眼神同她交流)请你慢慢说。

来访者:有一次外语老师在课堂上公开说我的发型是“狗尾巴”。同学们哄堂大笑，同学们的笑声刺痛了我的心。从此，我感到很自卑，很孤独。

咨询员:在这种处境下，你有这样的感受，如果是我，也会和你一样。不过像你在学校里发生的这一切，你对父母说过吗？

来访者:没有。因为他们从不关心我心里在想什么，有什么痛苦和欢乐，他们关心的是我的学习成绩。一次偶然的机会，我在同学那里看到一本武侠小说，看后使我忘掉了苦闷和烦恼，后来慢慢地就上瘾了，常常看到深夜，到了废寝忘食的地步。于是就影响了我的学习成绩。我知道这样是不对的。

咨询员:平时，还有什么事能使你很开心吗？

来访者:(略加思考)有哇，比如，当我满足了同学需要我给他们讲考古小知识时，当同学病了，我帮助他，他们把我当朋友时，当看到爸爸妈妈的笑脸时.....

咨询员:(带有鼓励式)啊，还不少啊。你每天能找出5件能使你高兴的事吗？

来访者:能，下次我给你讲10个行吗？(兴奋地)

咨询员:那太棒了。

从上述实例中可以看出，对同一件事，由于采用了两种不同的处理方式，可能带来两种不同的结果。一种是对来访者无同情心，不予接纳，对来访者的学习成绩差的原因采取责备、训斥、惩罚的方式；另一种则是对来访者给予热情真诚的接纳，采用交友、共情

的方式，启发开导来访者自己寻找学习不好的深层的心理缘由。由此可见，心理咨询不同于一般的政治思想教育。其区别在于：学校政治思想教育多从政治理论、伦理道德、法律规范的角度，在“他律”的基础之上，着眼于学生社会行为规范的养成。一般采用宣传、说教、批评、表扬、提供榜样、纪律约束等方式，促使人逐步完成社会化的过程；而心理辅导与咨询则是从社会学、心理学、心理卫生学、医学的角度，以人为本探讨人的内心世界。通常采用交友、共情、倾听、接纳、参与、鼓励、辅导、训练等方式，注重在“自律”的基础之上，强调人的潜能开发和“个性”完美，助人自助自强。其性质和特点大体有以下几方面：

1. 心理咨询是一种人际帮助活动

它体现了咨询者对来访者进行帮助的人际关系。一方是为一名或数名有心理困难或问题需要帮助的来访者；另一方则是经过心理学方面专门训练并能针对来访者的特殊问题进行帮助的咨询者。启发来访者学会以更有效的方式对待自己、对待他人和生活中的难题。

2. 心理咨询是一个人际的互动过程

在上述“实例”中，来访者与咨询者的谈话过程就是一种相互作用、相互影响的过程。如咨询员看到来访者两眼含着泪花，试想到来访者有难事儿，需要帮助。而来访者看到咨询者和蔼可亲的态度，就会把自己的心里话全部讲出来，经过进一步的交换，来访者的心理痛苦得到了缓解，心情愉快了。因此，良好的咨访关系的建立和来访者行为的改变，主要通过良性的互动来实现的。它的核心是以相互尊重、信任、共情和理解以及积极关注为基础的。

3. 心理咨询是助人自助的过程

在上述实例中，咨询者始终把注意力放在来访者自身的积极因素方面，努力开发她的心理潜能，引导来访者去积极地认识自我，反省自我，进而提高其自信心，学会独立思考与决策，而不是咨询者代替来访者作出决策。在这里，咨询者的作用不是要主宰来访者的命运，而是推动来访者去主宰他自己的命运。

综上所述，我们认为心理咨询正如美国心理咨询专家帕特森所

界定的：“咨询是一种人际关系。在这种关系中，咨询人员提供一定的心理气氛或条件，使咨询对象发生变化，作出选择，解决自己的问题，并且形成一种有责任感的独立个性，从而成为更好的人和更好的社会成员。” (65)

最后，还要再次强调的是，学校里的心理辅导与咨询工作不同于医院里的咨询门诊，医院里的咨询门诊是医疗工作的一部分，是典型的医学模式；而学校心理辅导与咨询则是学校教育工作的一部分，是一种明显的教育模式。学校心理辅导与咨询工作的重点不是治疗与康复，而是教育与发展。因此，学校心理辅导员的工作主要不是充当救生员的角色，对落水之人进行抢救，而更应该是一个游泳教练员，要教会人们游泳的本事，这才是现代心理辅导与咨询的实质所在。

(二)什么人需要帮助

在人们的生活与工作中，心理矛盾和冲突是普遍存在的。只是表现的方式和程度不同而已。那么到底什么人需要帮助呢？

1. 有心理困难以及轻度神经症患者

从现代心理咨询发展的历史看，需要心理帮助的人的范围在不断扩大。从广义上讲，凡涉及到人们生活、工作、学习的所有领域，被助的人包括各种带着抑郁、焦虑、苦闷、烦恼等负性情绪和适应不良行为的人，即心理困难的人。他们的困难有的是由现实客观(如生活、工作、人际的)矛盾冲突引出，有的本身是心理疾病的症状，但不是所有为烦恼事困扰的人都适于心理咨询。只有那些确实由于心理因素引出，没有根本器质性病变，自我感觉痛苦，并能主动求助的人才适用。一些有严重的病态性格，而且又不能和咨询者合作的人从心理咨询中得不到帮助。一些精神分裂症病人因服药治疗副反应太重而改用心理咨询治疗，这些人不属咨询帮助范围之列。

2. 对正常人的指导和帮助

(1)对涉及到“潜能开发”和“人的发展”有关的学生、家长、老师给予辅导，帮助人克服成长过程中的障碍，使其潜能得到最佳

的发展。

随着现代心理咨询的兴起和发展，关于人的发展阶段性问题已引起世界各国的关注。对于如何促使每一个人获得最有效的发展，使人的潜能和智慧得到充分的发挥已成为时代的趋势。埃里克森等人提出的“毕生发展”观已被引入学校心理咨询，以“帮助学生最佳发展，努力排除正常发展障碍”。因此，学校心理辅导与咨询的对象不仅包括有心理偏差的学生，而且包括尚未发现有明显问题但并不能保证今后不发生问题的学生。咨询的重点由重指导、重治疗发展到重发展、重预防。由于学生个性发展和潜能发挥中的一些疑难与困惑不仅来自学生，也有的来自家长，还有的来自老师。所以，对他们的辅导就尤为重要。

(2)在学校心理咨询中，重点是对那些在学习、适应、发展、择业、交友等方面遇到困难的学生给予辅导与帮助。由于中小学生的心理发展尚不完善，尤其是小学生的自知力与自制力都处于较低水平，所以对他们的辅导与咨询不能完全照搬成人的模式，应该采取更为主动和更便于学生接受的方式来进行。

(三)谁来咨询

心理辅导与咨询被认为是一门帮助人的科学，对从事心理辅导与咨询工作的人员资格，国内外都有严格的规定。在美国，要求专职心理医生必须有本专业的博士学位，要在专家指导下经过两年的临床实习，并被认为是合格之后才有资格申请执照。我国有关方面也曾有过类似的规定，如必须有本专业大专以上学历，在专家指导下经过一年以上的临床实践，并被认为是合格的人，才能从事专门的咨询工作。

当前在学校里，由于心理健康教育的普遍开展，需要有一大批能够胜任心理辅导与咨询工作的教师来担任心理辅导员，但是，由于这一工作带有很强的专业性，对人员素质要求很高，所以学校里安排做这项工作的教师必须经过专业培训才能上岗。按照教育部 13 号文件的要求，从事这项工作的教师不仅要有一般的培训证书，还要拿到专职心理咨询(辅导)教师的资格认证才行。作为合格的心理辅

导员，不仅要有心理学、心理卫生学、精神病学、行为科学等专业知识，懂得各种心理辅导与咨询的理论和技術。更重要的是要有正确的人性观和教育观，有认真负责的敬业精神，有相对健康的心理，有乐于助人、善解人意的品质，有诚恳、善良、耐心、细致、善于与人接近的良好性格，具备这些素质的人，才能胜任心理辅导与咨询工作。

二、心理咨询的原理

(一)心理咨询能解决什么问题

美国心理学会咨询心理学分支学会规定，心理咨询的任务是帮助人克服在成长过程中可能遇到的障碍，使其个人能力得到最佳的发展。[\(66\)](#)在学校里，心理咨询应该帮助学生深入地认识自己，发现自己现有的不适应内外环境的问题，促进个性的健全发展，不断提高其适应性水平。其具体表现有以下几个方面：

1. 为遇到心理困扰的学生提供帮助，帮助他们找出自己烦恼和困惑的深层原因

青少年时期正处于由儿童向成年过渡的时期，是成长发展过程中矛盾最为集中的时期，因此，遇到各种心理困扰，产生各种心理问题的概率比较高。如学习困难及学校适应不良问题，各种学习障碍的治疗问题，人际交往问题，青春期性心理问题等。此时，如能得到师长的指导、帮助，就能比较顺利地度过这些危机，使自己得到更好的发展。

例如：张某，女，17岁。自从进入高中以来她一反常态，特别喜欢上英语课。课前认真预习，课上踊跃发言，经常找英语老师提问题，英语成绩逐次提高。然而不久，她精神恍惚，没精打采，注意力不集中，因为她发现自己“爱”上了那位年轻的英语课老师，于是她认为自己学坏了，是个“坏女孩儿”，终日愁闷不堪，为此来求询。咨询员采用了“认知疗法”、“精神分析法”和“来访者中心疗法”，使她领悟到青春期的女孩子对异性普遍有一种渴望和思慕，这从生理发展的角度说，是完全正常的。然而从心理上看，

这种感觉又是飘忽不定的，虚幻失真的。她对教师在知识、修养、气质、品德等方面的好感，是教师这个职业的一种特殊吸引力。然而她却误认为这就是对老师产生了“情爱”，认为自己不学好，是个“坏女孩儿”。通过咨询，她终于明白了处在青春期的女孩儿应该理智地从这种虚幻色彩的心境中摆脱出来。

2. 帮助学生增强自知之明，确立正确的自我观念

俗话说：“人贵有自知之明。”言下之意是一个人能客观地认识和评价自己并不是一种很容易的事，青少年时期正是自我意识发展的一个关键期，其中尤其是自我评价方面的问题表现得最为突出，许多心理冲突与困扰都与此有关。所以咨询者要帮助来访者对自身要有正确的认识和评价，使其能更好地正视现实，接纳自我，接纳他人。

例如：吴某，女，某重点校高一学生。因进入重点校后在班里的名次从原来的前三名下降到十几名，导致对自己的能力产生怀疑，逐渐丧失信心，滋长了严重的自卑感，表现出极强的悲观、失望、苦闷、压抑等消极情绪，最后发展到中度抑郁症的程度。经咨询人员的指导，使她认识到自己这些症状的根源是出于对自己错误的认识和评价，由于不能客观、辩证地看待自己在新环境中地位的变化，导致自我评价方面出现了偏差，盲目地产生了自卑、自责等心理，由此产生了各种消极的情绪体验。经过指导，吴某调整了自己的思维方式，改变了与他人比较时不合理的参照标准，做到了正确评价自己，接纳自己，在新的环境里重新找到了自己的位置。终于从抑郁症的阴影中走了出来。

3. 对有心理问题的学生进行诊断，作出初步的鉴别和判断，

有明显心理问题的学生应从其认知、情绪、行为、人格等方面进行全面的了解和分析，对其问题的性质、程度做出准确的判断，并在此基础上找到矫治的方法。

例如金丽，女，高二学生，近期来失眠，烦恼不安，班主任和父母说她是神经衰弱，吃药也不管用。她很紧张，给自己增添了很多心理负担。后来经同学介绍，她来到学校心理咨询室求助。咨询老师对它的情况进行了了解、分析，得知她的失眠是因为近来学习

压力太大，作业多而使入睡不能像以前那样躺下就着，要经过半小时左右才能入睡。经过认真分析后，作出了初步的鉴别，认定这不是神经衰弱。病因找到后，经过认知疗法和放松疗法的训练，一个月后，病情基本消失。

又如：一位初二男学生是躁郁型精神病患者，在他患病期前去某医院门诊治疗，诊断结果被当成神经衰弱。通过家长老师的反映情况，咨询员结合测量，仔细观察和分析，及时发现并判断为躁郁型精神病，建议家长送精神科治疗，避免了不良的后果。

4. 为教师、家长提供有关的信息，指导他们改善亲子关系和师生关系

教师和家长在实际的教育过程中，常常因不能深入了解学生的内心世界而导致教育失败，有时甚至还会造成师生关系和亲子关系的恶化。在这方面，心理咨询人员可以提供一些有效的指导，帮助他们找到正确的教育途径与方法，从而取得更为理想的教育效果。

案例：《平抚心灵创伤的一剂良药》

史科，平时孤独、寡言、猜疑，在班上不合群，师生关系紧张。在家从未有过笑脸，经常不和父母说话，也不关心父母。很自卑，常常自责，控制力差，注意力涣散，遇事易激怒，偶尔发现她有精神病症状。对生活抱着无所谓的态度，想逃避现实，企图独自一人到“五台山”出家。平时爱好阅读历史、文物、考古类书籍，收听评书，看武打小说成瘾，晚上曾用被子蒙住灯泡看小说到深夜，结果将被子烤焦。她十分厌恶学习，成绩很差，初一期末考试，五门功课不及格。

史科的父母在万般无奈、走投无路的情况下，找到咨询老师求助。他们不知道自己陷入烦恼的真正原由，把原因都归于他人，而不去深入地反省自己。心理咨询员经过多次的晤谈，细致观察，认真倾听，了解到史科自幼缺乏亲子的依恋，使她常处于不安、紧张、忧愁和思念之中，进入青春期时，又得不到父母的尊重、理解和关怀。父母对史科因伙伴关系和师生关系造成的心理痛苦丝毫不去了解，反而因学习成绩不佳而大打出手。致使史科的问题行为越来越严重。孩子心里有话没处说，只得以看小说、听评书来摆脱心

中的苦恼。父母对此却茫然不知，因此严重地阻碍了史科的情绪、人格健康发展。咨询员为他们提供了有关的学习资料，运用分析性家庭疗法、认知疗法，使他们认识到究竟是什么问题困扰着自己，并清楚地意识到引起问题的原因。最终使亲子关系得到了明显的改善。

(二)心理咨询的理论与方法

心理咨询作为一门科学，理论、方法流派林立，迄今已近百种之多。就理论模式看，一般认为精神分析理论、行为主义的理论、人本主义的理论和认知理论这几大理论流派对心理咨询的性质、目标、方法诸方面的影响最大。在具体方法上，各种理论都有它独具特色的方法，在此我们介绍的只是其中最重要、最常用、比较有代表性的几种。

1. 精神分析的咨询理论

精神分析理论是奥地利心理学家弗洛伊德创立的。其基本观点是认为人的心理现象包括意识、前意识、潜意识三部分。相应的，人格也可以分为三部分，即本我、自我、超我三部分。他认为，人的大部分心理活动是在潜意识中进行的，所以许多行为都是受潜意识支配的。比如，本我处于潜意识层，受本能的支配，依照快乐原则行事；而超我则代表了社会规范的要求，按照至善的原则行事；自我处于二者之间，按照现实原则行事。人格的发展就是在三者之间不断发生冲突并不断得到协调的过程中实现的。如果三者关系失调，产生了明显的不平衡，就会导致各种神经症，如焦虑症、恐惧症、强迫症等。在应付这些矛盾冲突的过程中，人们会表现出一套减轻压力、恢复平衡的心理防御机制，这些防御方式运用的得当与否，常常会影响到人格特征的形成和心理健康的水平。在咨询实践中，精神分析法十分重视对神经症患者童年时期心理创伤的追寻和挖掘，认为这种被压抑到潜意识层里去的心理冲突或创伤是导致神经症的内在原因。精神分析理论常用的具体方法有：自由联想法、释梦法、疏泄法、领悟疗法、暗示法与催眠疗法等。

2. 行为主义咨询理论

行为主义咨询理论认为人的所有行为都是经过学习获得并由于强化而得以巩固的，同样的，不能适应社会环境要求的行为也会因为负性强化而减弱或消退。异常行为与正常行为的区别之一就是当它们失去了社会适应性后仍然不能消退。这时就需要咨询人员通过重建条件反射的方法帮助当事人改变这种行为。行为主义咨询理论常用的具体方法有：系统脱敏法、冲击法、厌恶疗法、自信训练法、代币强化法、放松法、生物反馈法、消退疗法、行为塑造法等。

3. 人本主义咨询理论

人本主义咨询理论以人本主义心理学为基础，认为每个人都是有理性的，都是能够自立、对自己负责、追求自我实现、具有巨大潜能的。人的心理健康状况主要取决于理想自我和现实自我相重合的状况，过于激烈的动机冲突和扭曲的自我概念是妨碍人格健全发展，导致适应不良的主要原因。人本主义咨询理论常用的具体方法有：交友小组、来访者中心疗法等。

4. 认知派咨询理论

认知派咨询理论认为人们的认识过程是决定其他心理过程的核心与基础，各种不良情绪与行为的产生都可以从它们背后的认识领域中找到其深层的根源。从这一观点出发，该理论认为要消除人的情绪困扰和行为偏差，必须从矫正其认知偏差入手，改变其不合理的思维方式和错误的信念与观念。认知派咨询理论的具体方法有：理性情绪疗法、认知转变法、自我指导训练法、应对技巧训练法(常用于焦虑症)、隐匿示范法(常用于恐惧症)等。

咨询实践中常用的咨询方法还有森田疗法、集体心理疗法、家庭治疗法、音乐疗法、现实疗法、钟氏领悟疗法等等。在这数量众多的治疗方法中，并不是一种理论模式只伴随着一套治疗方法，对不同的咨询和治疗者在使用方法上可能差别很大，但基本的理论模式都是相同或者是相近的。因此，咨询员要熟悉一种或几种咨询的理论模式，掌握相应的治疗方法。才能做到因人因事因时因地制宜，根据不同的对象、不同的阶段、不同的专长及来访问题的性质和程度而采取不同的咨询方法。

(三)心理咨询的一般过程

心理咨询的过程是咨询者与来访者相互作用的过程，是咨询者将理论、技术、策略和自己的立场、人格、态度融为一体对来访者施加影响的过程。下面通过一个具体案例来说明心理咨询的一般过程。

案例：《饕餮的背后》

王××，18岁，某重点中学高三学生。具体问题是：

(1)王××非常自私，一人独自贪吃家里的东西，越是美味食品、越是父母要留下来送人的食品她越吃。宁可吃不完藏起来也不给家里其他的人吃。(2)易怒，在家爱发“无名火”，常用尖刻的语言顶撞父母，对父亲的管教和母亲的“关心”抵触极大，有时用跳楼自杀的行为威胁父亲。反对父母与学校联系，倘若一旦发现，她将以“罢课”的方式来进行反抗。(3)敏感多疑，王××常用怀疑的眼光审视家里的人，自己使用的写字台抽屉总是严密封锁。(4)有离家出走的企图。有计划、有准备地安排出走，并带足2000元资金外面去爽爽心。(5)害怕考试，一提起第二天要考试，她就往桌子下面钻，逃避考试。综上所述，家长认为王××有心理障碍，向咨询者求助。

王××本人的主诉是：

(1)食欲特别好，一看见吃的东西就想吃。一直吃到肚子疼，感到特别难受。为此，自己觉得无法忍受。(2)家庭成员虽然文化层次高，经济上富有，住房条件优越，但她十分讨厌这个家庭，常常抱怨自己生长在这样的家庭是一种罪孽。

面对这个案例，咨询员是如何进行的呢？过程是这样的。

1. 建立咨访关系

(1)预备阶段

咨询的开端并不是一开始就单刀直入地对来访者的困难进行探讨的。首先要弄清楚来访者的态度是主动的来访还是被动的来访，因为求助的动机会导致与咨询者的合作态度。一般来说，主动来访者对自己的问题感到不安，有改变的愿望，对咨询和治疗抱有希望，对待咨询的态度要积极些。因此，为激发王××来访的求助动

机，使王××具备良好的心理准备，咨询员采用了以下的工作方式。

A. 弄清王××是由谁劝导来的。通过了解，王××没有主动求助的要求，她是在班主任的“巧妙”安排下来咨询室的，她虽然感到了自己有困难，有痛苦，但她认为那不是她的问题，而是父母的问题。她认为是家长和班主任串通一气把她骗到咨询室来的。对咨询和咨询员抱着猜疑敌对的态度，把咨询员看成是家长的“帮凶”。难道王××真的有心理障碍吗？她的父母对王××的分析和判断是否有错误？于是咨询员又做了如下的工作来消除王××的疑虑。

B. 向王××说明咨询室是交友的阵地，特别强调交友的原则、保密和助人自助的原则。

C. 向王××表明，在必要时咨询员能为她提供帮助的其他途径。(如“心理健康沙龙”自助小组等)。

D. 强调咨询自愿、来去自由。

(2) 初始谈话

初始谈话的目的是要使王××放松，自然，消除紧张。对于王××这位被助的来访者，要给予更大的真诚，下面是初始谈话的段摘要。

(推门进来的是一位身材苗条，眉目清秀的姑娘，她一头乌黑的秀发，身穿整洁的校服，手拿一本英语参考书。)

A: ×老师，这是班主任托我送给您的。

(这是班主任劝导她来咨询室的手法)

B: 谢谢你，请坐。(来访者环视那清静、和协、温馨的咨询室，突然她的目光盯着“心理咨询帮你自助自强”的条幅上。)

(给予来访者以亲近的感觉)

B: 噢：看样子你很关注这条幅，是吗？

(开始不单刀直入，用聊天的形式开始谈话)

A: (她咬着嘴唇皱着眉头沉思片刻)微微点头。

(咨询者用目光注视对方非语言表情)

A: 咨询？心理咨询？什么是心理咨询？它真的能帮我自助自强

吗？(她用好奇和疑问的口吻)

B:(和蔼地)就这么说吧，你旅游时最喜欢进行哪项活动？

A:(非常自豪地)爬山呀，游泳呀。

B:噢，还真不错呢。你能不能告诉我你是什么感觉的吗？

(运用共情，体验对方的情感给予鼓励。并用开放式的提问)

A:(很兴奋的)感觉！？噢，非常良好。

B:你能说说你是怎样找到这种感觉的吗？

(继续运用开放式中的“怎样”的提问方式，并引出来访者的情绪表达)

A:因为爬山是我自己最喜欢的一项健身活动。我有“目标”，有为“目标”奋斗的信心、决心、毅力，不用别人的指挥，不用别人替我爬，是我和同伴一块在相互竞争、切磋、求寻、拼搏后到达别人很难上去的高峰，这种感觉真是一种莫明其妙的愉快和兴奋。

B:噢，你真棒。

(进入到对方的精神领域中去体验她的快乐，并加以赞扬)

A:(略有所思地)难道心理咨询也会有这样的感觉吗？

B:噢，你的悟性真好。心理咨询就是一种使人自我感觉良好的活动。你看，你现在对心理咨询不就开始有了一个新的感觉了吗？我并没有告诉你什么呀。

A:看来，它好像是在开导人，而不教训人是吗？

B:是的。它能帮你决策，但不替你决策，它将会使你更加相信自我……

A:那它能帮我解除心中的苦闷和烦恼吗？

B:咱们共同合作好吗？

……我们的谈话就这样开始了。以上是咨询员用较婉转、风趣的方式营造一种活泼有生气的气氛，使王××对咨询活动开始了解，从而减轻了她对咨询老师和咨询的疑虑，使王××安心、放松地对咨询活动进行积极的探索。

综上所述，在初始谈话一开始，双方就立即进行了相互评价，这种评价就是会谈中的互动与信息加工过程，它主要通过双方的观察和自我提问的方式实现，因此，咨询员一方面要注意观察和了解

来访者的眼神、面部表情、身体姿态、行为举止、穿着打扮、谈话内容和语言语调等，以及一些相应的反应。另一方面咨询员还要善于利用这种相互观察，特别注意自己在目光接触、言语的表达、身体姿态、行为举止以及迎接方式等方面的表现，为建立良好的咨访关系奠定基础，这是咨询成败的关键。

(3)建立咨访关系的技术

建立咨访关系的技术有很多，这里仅就与本案有关的几种略加提示。

A.善用“请谈”

吸引来访者谈话，可由咨询员的语言、姿态和举止，也可在自由谈话中开始。如上例中，先问候表示欢迎，让坐后，咨询者注视着来访者的目光盯在条幅上，在一种不知不觉的轻松自然谈话中吸引王××的讲话。在通常情况下，我们常用的是“你有什么为难的事需要我帮你吗？”“你能告诉我你遇到什么烦恼吗？”等等。

B.分类筛选

当来访者滔滔不绝地向咨询者诉说许多问题时，咨询员应帮助来访者将问题重新分类筛选，找出主要问题。如本案例中的家长诉说王××的许多问题，像非常自私、贪吃、易怒、敏感多疑、离家出走、害怕考试等，咨询员帮助家长分析，首先要解决的问题是亲子关系问题。

C.集中话题

不要随意更换话题或分散话题。当来访者的讲话出现了沉默或停顿时，咨询员应以热情、温柔、平和的语气给予鼓励，通常用“是这样的”、“我明白”、“请你慢慢说下去”或递给一杯水。

D.巧妙的鼓励

咨询者对来访者的说话应用头、身体姿势、简单的发声、个别字词，如“嗯”、“噢”、“是吗”、“啊”等给以鼓励支持。

E.开放式提问

初始谈话阶段，向来访者提问尽可能是开放式的提问方式，少用或不用封闭式的提问方式。开放式的提问常以“什么”、“怎样”、“为什么”、“能不能”、“愿不愿意”告诉我等形式发

问。以“什么”发问往往能引出一些事实资料(例:“你们家出什么事了,竟让你这么伤心。”) ;以“怎样”发问则往往涉及一件事的过程、次序或情绪性的事项(例:“你认为怎样才能使你摆脱烦恼?”) ;以“为什么”发问则能引出一些理由、原因以及合理的解释(例:“你的英语成绩为什么逐渐下降?”) ;以“能不能”、“愿不愿意”发问则引出来访者做自我剖析。封闭式的提问通常用“是不是”、“要不要”、“会不会”等形式提出,它限制了内心的探索和自由的表达。

F. 注意倾听

这在初始阶段尤为重要,咨询员靠自己对来访者的全神贯注,使对方感到咨询员不仅在听而且在时刻地理解自己。

G. 妙用沉默

沉默在咨询中常常出现,对待沉默一要接纳,因为它同样具有对问题的澄清和揭示的价值。二要巧妙地利用沉默,用目光的接触和自言自语或倒一杯水请他慢慢说等等。

2. 收集信息

收集信息是整个咨询与治疗的基础。包括三方面的情况:

(1) 来访者的基本情况(从间接咨询中掌握当时学生的情况)。

同前例:

姓名:王××;性别:女;出生年月:1980年12月2日;民族:汉族。

所在学校和班级:某重点中学高三年级。

家庭住址或联系地址:××市××区××道××号。

专长方向:在校学生。

身体发育和健康状况:发育正常,身体健康。

学习成绩:中考时以675分的成绩考入重点高中校,进入高中后成绩下降到中下水平。

兴趣爱好:爱好较广,从小多才多艺,爱好球类、棋类、绘画、雕刻、剪纸。

品德和行为表现:热情,待人诚恳,有礼貌,与同学教师的关系融洽,关心集体,常为班集体服务,初中曾多次获“三好学生”称

号。

个人简历:略

(2)来访者的社会文化背景

家庭背景:

A. 家庭史:

父——王××, 大学本科文化, 某公司总经理。

母——叶××, 大专文化, 某办事处财会员。现已退休, 在某公司任财会工作。

姐——王×, 大专文化, 任上海某公司财会员。

B. 堂表兄姐在北京皆为硕士、博士研究生学历, 有的出国留学。

C. 父母的教育习惯: 父母为了激发王××的学习动机, 小学毕业后, 曾一度将她转到北京姑姑家寄养。让姑姑负责她的学习, 直到初三才发现她的学习成绩不太理想, 又托人将王××转到天津某重点中学重读一年初三。

父母认为王××从小就很聪慧, 因此, 在学习上要求她过高、过严、过多, 常以指责训斥的方式管教她。母亲过多干涉关心, 对她在学习生活上的不足之处察觉十分敏锐, 常常暗地里盯着她, 有时尾随跟踪并叮嘱班主任, 检查她的来往信件。

D. 家庭气氛:

父母、姐姐间的关系比较和谐。

学校背景: 王××热情, 待人有礼貌, 师生伙伴关系融洽, 初中曾被评为“三好学生”, 升入高中后, 对考试产生厌恶情绪, 曾出现过逃避考试的行为。

个人方面: 爱好广泛, 多才多艺, 曾多次获奖, 经常给《智力》杂志投稿, 并多次被该刊物录用。

(3)来访者的心理

根据王××的实际, 进行了以下几个方面的测验:

A. 心理测验结果: 从《MHT》标准级评语结果表明, 有轻度的自责倾向(7分)、过敏倾向(7分)、冲动倾向(8分)。

B. 学习适应性测验: 学习态度属中下、学习技术中下、学习环境

属中、身心健康属中下、综合等级属于中下、对学习成绩有影响。

C. 亲子关系诊断测验:(PCRT)结果突出表现为以下几个类型:严格型(父 5, 母 20), 期待型(父 2, 母 2), 不安型(父 5, 母 2), 干涉型(父 20, 母 3)(注:百分位等级越高越好, 20 以下为最低等级)。

3. 分析诊断

王××是进食障碍——贪食症。是由心理因素引起的饮食障碍。依据王××的主诉和家长的反映以及测验结果分析表明:引起她心理障碍的主要因素来自两方面的压力, 一方面是由于王××对高一年级新的学习环境不适应而产生的焦虑、烦躁等不良情绪体验; 另一方面由于她对来自外在的刺激(家庭因素)有不正确的认识:一则对堂表兄妹的高学历这一事实缺乏正确的认知、评价, 将榜样的力量误解成压力; 二则父母、姐姐虽然都是国家的公职人员, 但由于他们的社会地位或“特权”享受着“特殊”的物资待遇, 致使他们不自觉地踏入知识=高分=发财致富的误区, 用错误的“人才观”、“子女观”来管教王××。忽视了她青春期的心理需求和自身能力, 采用不民主的方式限制她的兴趣的发展, 对她学习成绩的期望值过高。严格的父教和母亲过多的干涉及无休止的唠叨, 导致她逆反、任性、怪癖、执拗和粗暴。对家庭成员开始猜疑、敌视, 并讨厌这样的家庭, 经常以大发雷霆的方式来回击家庭成员对她过份的苛求。用贪吃食物的方式使她的补偿心理得以满足。她开始是“独吃”食物, 见到好吃的食物全部吃光, 不给家人留, 后来发展到越是贵重的食物, 越是父母留下来要送人的食物她越吃, 吃得肚子疼、头疼也不罢休, 吃不完藏起来也不给家人吃。看见家里的人生气和无可奈何的样子, 她就体验到一种报复的痛快感和胜利感。

4. 咨询与治疗

(1) 心理分析和心理动力学疗法

依据心理分析和心理动力学疗法的原理, 运用认知领悟法将王××的无意识的心理活动变成有意识的, 使她真正认识到症状的意义以得到领悟, 从而使贪食症状消失。

A. 进行没有固定主题的交谈, 使她的情绪逐渐放松。如第一次

谈话，无意中以“条幅”为线索，谈到什么是心理咨询问题，找到了刚到心理咨询室来的初始感觉——良好。消除了她心中的疑虑，为此后的自由交谈奠定基础。在第二次面谈时，她反映自己食欲特别好，一看见好吃的东西她就想吃，一直吃得肚子疼，感到特别难受。但她一直不提吃完东西偷偷地到厕所里吐完后回头再吃的事情（这里是家长反映的）。看来她对这些问题在进行回避，同时她也在不自觉地害怕触及到心里的痛处。第三次面谈时，她才说出了为此事自己也觉得无法忍受。另外还谈到了她读书时头脑发胀、心悸、气短，在家里无名的烦躁，易激惹现象。她还反映了家庭成员虽然文化层次高，经济富有，住房条件优越，但她十分讨厌这个家庭。她觉得生长在这样的家是自己的不幸。第四次谈话是与她共同分析。在交谈中，她回忆起小学时在姑姑家，由于姑姑经常偏爱表妹，一次她以抢东西吃讨回了“公道”，自我感觉良好。此后，她就以贪吃食物来对付家人对她不公平的评价，人家越生气，她越觉得报复的痛快感和胜利感。

B. 分析症状的性质和心理因素：咨询员指出这是进食障碍，是由心理因素引起的，依据心理测量的结果，通过与她共同分析，使她领悟到引起心理障碍的主要因素是来自两方面的压力。一是她本人对高中学习适应不良造成的焦虑烦躁等不良的情绪体验；二是由于她对来自外部的刺激，如家长的教育观、人才观以及表兄姐的成就对她的压力持有不正确的认知。在分析中，帮助她找到了隐蔽的心理因素并且鼓励她凭自己的潜力去设法解决这一症状。

(2) 加入“心理健康沙龙”小组的活动，充分利用自助小组的集体辅导作用

通过小组交友、小组学习、小组讨论与小组成员共同分析堂表兄姐在学习上取得成功的主要因素，在于他们用良好的信念来开发自己的潜能。小组的分析讨论使她感悟到自己应将他们的成功作为自己的动力，使自己也感觉一下获得胜利后的自豪感。小组结合她的学习适应不良，共同商议制订了合理的学习目标、计划和时间，帮助她判断和选择适当的学习方法和养成执行计划的意志品质；对学习效果进行评价、反馈等补救措施。

(3) 采取分析性家庭治疗

家庭是社会生活的基本单位，是青少年行为形成、情绪发展及个性成熟的主要场所。王××的贪食除了她个体的因素以外，还有很重要的一个原因，那就是家庭成员的个性、观念对她的负性刺激。因此，在对王××的治疗中，必须将家庭作为一个整体进行心理治疗，以心理分析的眼光对家庭成员的深层心理与行为动机进行分析，改善亲子关系，改善当事人与家庭成员间情绪的表达、满足与欲望的处理。结果表明，这对她的行为、情绪矫正起到了十分重要的作用。

A. 利用王××的生日，营造融洽的气氛，让每个家庭成员都感受到民主、平等、尊重，能自然表达自己的态度，积极参与。

B. 定期以“良好的家庭交流方式”(语言和非语言的)为题进行交流和座谈。

C. 利用“父亲节”、“母亲节”进行座谈。运用家庭每个成员所扮演的角色，分析现实家庭气氛。结合正确对待“人才观”、“子女观”谈父母的期望值与子女成才等问题，提高家庭成员在这一问题上的认知水平，形成共识。

D. 家庭作业：

a. 交流畅谈：你每天用什么方式与家庭成员进行 15 分钟的良好交流，情况如何。

b. 为建立有效的家庭关系提出一个参考性的建议。

5. 结束咨询

追踪反馈巩固和发展咨询成效，这是咨询的最后一步，结束时要以咨询小结的方式指导来访者将新的行为扩展到实际中，并向来访者表明，以后仍可得到帮助。

追踪观察可采取多种方式，如通信征询、直接走访、邀请与来访者有关的人员进行座谈讨论等。经过采取以上方式对王××进行追踪观察，其结果如下：

(1) 经过半年多的调适与矫正，王××贪吃食物的症状完全消失。目前食欲正常。

(2) 改善了亲子关系，特别是与父亲的关系有了明显的改善，在

家不发“无名火”了。“母亲节”时送给母亲一束鲜花，祝母亲健康长寿。

(3)学习的主动性积极性增强了，学习成绩进步幅度较大。

(4)经常主动到“心理健康沙龙”自助小组参加活动。现在和她的家人相处得非常和睦温馨，有关情况被市有线电视台“生活快车”节目录放。

总结：心理咨询过程基本上涉及到三个阶段，即：初期——建立咨访关系，创设介入咨询的氛围。中期——探明问题，寻觅办法。后期——鼓励帮助学习新行为，巩固成效，结束咨询。

下面给大家推荐(彼得洛伐沙 Pietrofsd et.1984)关于咨询及心理治疗过程图表，供大家参考。[\(67\)](#)

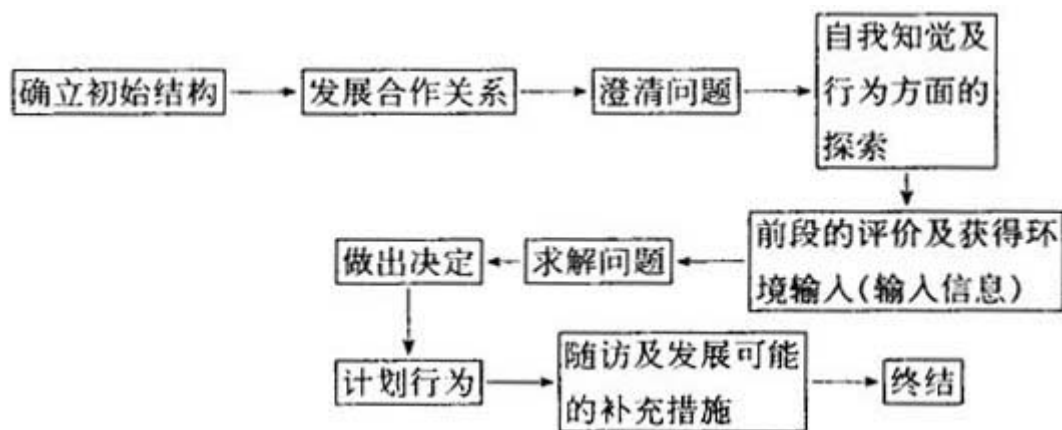


图1 心理咨询及心理治疗过程图

三、心理咨询的原则

人的心理问题的产生，虽受各种客观因素的影响，但关键是内因起作用。所以不论是预防还是矫治和调适已存在的心理问题，都应注意从自身的调整 and 改变入手。这就要求咨询员在工作中必须遵守一些基本的咨询规矩，即咨询原则。

有关专著对学校心理咨询的原则列出了很多，如交友原则、启发性原则、自助性原则、信赖性原则、发展性原则、保密性原则等。在这方面，岳晓东博士在他所写的《登天的感觉》一书中使用了一段很生动的语言，解释了心理咨询的基本特点：

“心理咨询之所以会给人‘登天的感觉’，就在于：
心理咨询不求教训他人，而求开导他人；
心理咨询不是要替人决策，而是要帮人决策；
心理咨询的首要任务是思想沟通，而非心理分析；
心理咨询是现代人的精神享受，而非见不得人的事情；
心理咨询确信人皆可自我完善，而非人是不可逾越的；
心理咨询应增强人的自立能力，而非增强其对他人的依赖；
心理咨询不仅可以帮助他人成长，也可以帮助自己成长；
心理咨询使人更加相信自我，而非更加迷信别人；
心理咨询使入学会多听少言，而非少听多言。”

在此，为了帮助初学者更好地领悟心理咨询的实质，我们结合一些案例，重点说明交友、共情和自助三项原则。

(一)指导与交友——交友原则

交友原则是指咨询员运用人本主义心理学的基本原则及人际交往的艺术与来访者建立平等的相互尊重、相互信任和相互依赖的朋友式的关系。这是贯穿咨询过程中极其重要的第一步，是咨询成功的基础。

来访者求助时一方面他满怀特殊的期望，试图把咨询者当成“救世主”来解决他所有的困惑，而另一方面则又在质疑观察，内心紧张不安，羞于或难于表达。这时咨询员应创设一种亲密和谐的良性互动氛围，使来访者由紧张到松弛，由怀疑到信任，并逐渐产生一种亲近感，将咨访关系继续发展下去。

比如案例《她终于走出心灵创伤的深渊》中的第一次交谈摘要：

A:我想和您聊聊行吗？

B:欢迎，你请坐。(直角侧位相对而会，使之产生一种亲近感)

A:(坐下后低头不语)(这时咨询者应给予目光上的积极关注。)

B:今天你来，我很高兴，表明你对我的信任、真诚、关心和友好。我愿意与你交个朋友。(用善意的目光注视着A)

A:(还是沉默不语)(看来有顾虑或是难于表达)

B:看来，你一定是有为难的事需要我帮你(停顿，体谅来访者，

运用“开放式”的发问，并注意对方的语言反应)。你看我能帮你做些什么吗？

A: (两眼含泪，慢慢抬起头来)我觉得人活着真没劲。

B: 有些事使你心烦，如果是我，也会同你一样，你(设身处地地表达自己的态度，并进一步引导来访者，使对方的思维不停在原来的水平上)能不能告诉我是什么事对你伤害这么大？

由上可见，与来访者初始交谈时，1. 要热情接待，充满鼓励与支持，但时间不要太长。2. 要给予对方以信任感。3. 要把来访者作为一个人，无条件的给予积极的关注。其中包括使用善意目光的注视，对来访者的沉默要仔细观察，耐心地等待，注意“启发”的运用。4. 要坦诚纯正，设身处地地理解来访者。5. 当正式谈话开始以后要尽量运用“开放式”的谈话(常以“什么”、“怎样”、“为什么”、“能不能”等开放式发问)不断运用“应答”、“点头”、“赞许”、“同情”的神态不断鼓励来访者畅所欲言，要耐心倾听来访者的诉说，不要轻易打断他们的谈话。6. 在交谈中要有意识地留意自己和对方的言语行为的习惯。(如用相近的声调谈话，保持善意的目光接触，不时点头，表情生动，时有微笑，不时有辅助手势。相反不应出现诸如打哈欠、令人不快的声调、不看被帮助者、皱眉、闭眼、阴沉着脸、手指指戳戳心不在焉的姿势等，只有这样，才能使来访者亲身体会到咨询者是值得信赖的朋友。美国心理学家罗杰斯指出，许多用心良苦的咨询者之所以未能成功，是因为在这些咨询过程中以未能建立的一种令人满意的咨访关系。正如美国学校咨询专家拉斯说：“咨询者和来访者之间建立一种坦率、信任的关系，是咨询过程中头等重要的事情，……是有效咨询的前提条件。”

(二)理解与共情——共情原则

为了使我们更好地理解和运用共情原则，我们先看一段咨询交谈中的对话摘要：

来:我觉得人活着真没劲(说着用面巾擦泪)。

咨:有的事使你心烦，如果是我，也会同你一样，你能告诉我是

什么事对你伤害这么大。

.....

来:他有什么了不起的,不就是师大毕业的吗?(带着气愤的口吻)

咨:唉!看来你很在乎 F 老师对你的评价。那怕是批评你几句,你也是可以接受的,对吗?

来:对!对!对!他心目中就是这么没人。所以渐渐地我对课代表的工作就泄气了。开始对 F 老师进行回避,后来,只要见到他我就烦他。

.....

来:是呀,学习成绩几乎是我的生命(她的嘴角在略略颤抖)F 老师这么不重视我的成绩,我并不十分在乎他对我的表扬,就是批评我几句,我也觉得他心目中有我,我感到有人在关心我,爱护我。(说着痛哭起来)

咨:(递给她面巾纸)人需要爱需要关怀,这是人的本能反映,是很正常的事,你的心情我非常理解.....

来:(她哭得更厉害了,我又递给她面巾纸,她慢慢地抬起头来,抽泣着说)实在对不起您。

咨:没关系,你哭吧,哭也是情绪的一种发泄形式。(我抚摸着她的头)

来:(她抿着嘴,擦去脸上的泪水)这些事在任何地方,对任何人我都不会说的,只有在您这儿,说说就痛快多了.....

咨:只要你觉得痛快,你就说吧.....

看过以上的对话摘要,我们再来理解一下什么是共情,以及有关共情的其他问题。

共情有时也称之为共感,这个词的中文有多种译法,如共感、同感、同理心、移情、同情、投情、拟情、神入等。对于它的定义一些专家学者虽说法不一,但通常还是接受罗杰斯以人为本的观点。按罗杰斯的看法,“共情是能体验他人的精神世界,就好像那是自己的精神世界一样的一种能力”。[\(68\)](#)马建青教授用一种形象的说法来帮助我们加深对共情含义的理解,即“用别人的眼睛看世

界。简而言之，共情是指设身处地的意思”。用我们自己的话来说，共情就是咨询员不仅要设身处地的进入对方的个人精神领域，去理解和体会对方的各种内心感受，而且对来访者所处的境况要达到心领神会。并将对方的感觉和内容表达出来，告诉对方，对其进行帮助。共情的内涵包含同情的成分，但它与平常出现的“同情”是两个方面的概念，“同情”涉及到物质上的帮助和情感上的抚慰，带有怜悯和俯就的含义，它不一定含有对来访者的各种感受进行换位似的理解和体验。

1. 运用共情的意义

良好咨询关系的建立，是心理咨询和治疗成功的一半，而共情是建立良好咨询关系的首要条件。它在咨询和治疗中具有极其重要的意义。

(1) 咨询者以好像是来访者一样的身份去理解对方，同时又不忘自己只好像对方而绝非真的是对方，这样才能设身处地地理解来访者，使来访者感到一种人格的尊重，善解人意的关注，在此基础上才能真正做到畅所欲言。

(2) 由于运用共情式的理解，从客观上向来访者提供了情感宣泄和释放的机会，使其感到自己被对方接纳而产生愉悦和满足，从而使友好的咨询关系得以健康的发展。

(3) 由于共情，促使咨询者不断地启发鼓励来访者既要多关注自己的光明面，也要更多地立足于自身的潜能和价值，促进来访者的自我了解，自我发现，自我探索，从而增进来访者的自我成长。

(4) 共情对于一些情感饥渴者，同样具有重要的意义。

2. 共情反应水平

咨询者不仅要耐心地去体验来访者的知觉、情感、思维，还要善于通过目光、身体语言和言语恰如其分地把自己的感受传达给对方。然而在实际的咨询和治疗过程中，由于咨询者本身的人生经验、社会阅历、文化程度、个性特征等不尽相同，对共情的表达也会有层次上的差异。这反应了不同层次的共情质量，并会导致不同的咨询效果。关于共情的反应水平，许多学者将其划分为不同的类型。比如美国心理学家伊根把共情分为两种类型。一种是“初级共

情”，这与罗杰斯关于共情的观点和基本的会谈技术有关；第二种是所谓“高级的准确的共情”，这对治疗有较高的要求，如去影响来访者。下面我们可举例说明这两种共情反应的差别：

一位高三女生来访，据自诉获知她是政治课代表，本科的成绩一直在全班的前三名，这次月考成绩突然下降到第二十六名。可是这位政治课老师(年轻，男)一直没有找她谈话，她感到孤独、痛苦。(初级共情的反应)咨：……你的成绩下降了，老师没有找你谈话，我很理解你这种心情。

(分析：在初级共情的水平上，咨询者体验到了事情发生时的情绪，但反应的只是以自身的参照体系而进行的。在初级共情反应中，咨询者主要运用释意技巧，对来访者的感受作反应，不增加任何个人的东西。)

(高级的准确共情的反应)咨：你的课代表工作和学习成绩在班上一直很好，这次学习成绩突然下降，老师又没有找你谈话，你认为老师心中没有你的位置，因此感到孤独、心烦、痛苦。如果老师批评你几句，你反而会觉得老师在关注你，要是我也可能会这样的。你是不是觉得这件事对你伤害很大？

(分析：在高级的准确的共情水平上，咨询者从来访者内心的参照体系出发，设身处地表明了自己内心世界，并进一步引导来访者，对自己的感受作进一步的思考，使对方的思维不是一般地停留在原来的水平上。)在高级有共情反应中，咨询者用倾听、自我揭示(揭示来访者下面语言倾向)、解释和暗示、指导等有影响力的技巧，但要用得适时、适人、适地、适度。

3. 准确把握要领，正确使用共情

(1)转换角度，走出自己的参照体系，站在对方的位置和处境去尝试对方的喜、怒、乐、愁、恐、惊，感受越准确、越深入，共情的层次就越高。咨询员要尽量地排除自己的价值观、人格特点和兴趣等。要注意提醒自己不要太主观，要设身处地地进入对方的内心世界等等，用以提高共情水平。

(2)能进能出，出入自由，角色认定恰到好处。一个成功的咨询员他既能用他(她)的知觉、思维、体验去接触对方的内心世界，又

能带着从他(她)的心里知觉到的东西回到自己的世界里来,进行清理、辨别,再进入,再出来,反复进行,保持客观公正的立场,体验来访者的内心。在表达共情对应时要适时、适人、适地、适度,做到恰到好处。

(3)运用身态语(如目光注视)、面部表情、身体姿势、动作变化等等,和言语表达的方式对来访者的问题表示关注(参见案例)。在运用高级共情反应时要留有余地,常用一些尝试性、探索性的语气来表达。例如:

咨:这么说 F 老师对你误解了是吗?

访:是这样的。

咨:嗯,那你不能更清楚地告诉我,F 老师怎样误解你的?

以上几点是我们在咨询和治疗过程中经常涉及到的,有关此方面的具体内容,有许多专业书籍可供大家参考,在此不一一赘述。

(三)助人自助——自助原则

助人自助,是心理咨询的精髓所在。因为它指明了咨询的目标不是头疼医头、脚疼医脚的就事论事,而是要从根本上帮助一个人充分发展,提高适应水平。下面的案例也许能提供一些感性的材料。

案例:《她终于走出了心灵创伤的深渊》

“来访者 A,女,18 岁,高三文科班学生,性格内向,学习刻苦,成绩较好,从高一起,她一直担任班级政治课代表,工作积极,自进入高三以后,她渐渐变得郁郁寡欢,显得心事重重,愁眉苦脸。她自诉:内心愁苦,缺乏愉悦感,思维迟钝,注意力不集中,记忆减退,疲乏无力,常常感到不顺心,做任何事都没兴趣,缺乏信心,头疼失眠,学习成绩急剧下降,特别是政治课的成绩由原来全班第一下降到第二十六名。她曾一度努力克制自己,但思想一直集中不起来,上医院治疗无效,A 很苦恼。为此,到咨询室求助。”

依据上述症状,咨询者运用咨询心理学理论启发来访者 A。首先,咨询者毫无偏见地关爱 A,引导 A 对自己的症状进行剖析。在

初始谈话中，A 认为“症状”的主要原因，是政治课老师 F 不关注她，因为她的政治课考试成绩由原先全班第一下降到第二十六名，连同学都感到很惊奇，A 满以为 F 老师要找她谈话，哪怕是狠狠地批评她一顿，她倒觉得老师在爱护她，心目中有她。然而，F 老师并没有理会 A，甚至 A 以课代表的身份有意去接近 F 老师时，F 老师也毫不问及此事。于是，A 认为 F 老师不关注她，心目中没有 A 的位置。

这时，咨询者又运用人本主义的基本理论、人的潜能和价值的理论开导 A，使 A 认识到人需要爱、需要关怀、需要别人的关注和关注别人，这都是人的本质反映，是正常的。但 A 为什么十分在意 F 老师的关注甚至发生心理困扰呢？于是，咨询员又采用精神分析法进一步帮助 A 进行分析。在谈话中，A 痛苦地诉说幼时的生活体验，父亲三次离异，姑姑是躁狂症患者，奶奶患神经官能症，她从小就一直同爷爷奶奶在一起生活。今年 A 已经是 18 岁的大姑娘了，但仍和爷爷同睡在一张床上，她感到很别扭，她需要倾诉，需要爱和关注……(下面是咨询者在交谈过程中的部分对话摘要)

B:那你的亲妈呢？是过世了还是离婚了？

A:不知道，我从来也没见过我亲妈，也不知道我亲妈是谁，他们谁也不告诉我。

B:那你怎么知道现在的妈不是你的亲妈呢？

A:小时候，我从他们的结婚照上发现的。为此事，我心里一直很伤心。

B:噢，你从小就同你爷爷奶奶生活在一起，奶奶和姑姑都有病，姑姑因与你奶奶不和，不能与你亲密交往，你心里的苦闷无处倾诉，你很伤心。对于你生活这样的环境里我是十分同情的。那么，你有没有想过，你在这种生活环境中，你感到你最需要的是什么吗？

A:(略加思考后)我觉得我没有安全感，没有人保护我、关注我，惟独姑姑与我好但她有病，姑奶奶喜欢我，她又不能来，没有人和我知心话。妈妈对我来说是一种神秘的梦。我常梦见妈妈把我搂在怀里。

B:看来,你似乎在渴望得到正常人所拥有的关怀、尊重和爱,特别企盼有人关注你,保护你,对吗?

A:是这样的,平时我常想,在家里得不到的,在学校我一定要通过自己的努力得到。例如我用我的热情去努力工作,以我认真刻苦的学习获得好成绩得到老师、同学的关注和好评。他们的鼓励使我得到了安慰、尊重和爱。没想到,我在 F 老师的眼里就这么没有位置。现在学习成绩也急剧下降,我真没有出路了。

.....

接着,咨询者又根据认知疗法的理论,使来访者领悟到:“一个人的心理冲突和烦恼不仅受外界环境其中包括童年经历的影响,而且还取决于这个人对心理矛盾和冲突引起的心理困难适应能力。”咨询者继续启发道:“这么说,F 老师还是引起你心理困扰的主要因素了?”

A:当然不是了!(笑了)我也有我的不足,比如说,因性格上的弱点,以及我对人际关系的消极态度(猜疑、嫉妒、畏惧、对人不信任、自卑等),导致我慢性的焦虑和抑郁。并且,用我的情绪好坏作为衡量 F 老师标准,用我多年来的心理饥饿去苛求 F 老师,这确实是有强人所难嘛。(不好意思地说)其实班主任曾多次给我做工作,说 F 老师认为我是个好学生,相信我的学习成绩会提高的,为了维护我的自尊,他不找我,但我却听不进去,反而误解了 F 老师。这次和您交谈后,我明白了我心理苦闷的真正根源(她笑着用手撩了一下额前的头发),老师您能相信我吗?我会改变现在的一切的。

B:我非常相信你。你现在的感觉怎么样?

A:个人的感觉非常良好。

B:你的悟性真好,小精灵。(我抚摸着她的手)

A:(她站起身来)我以后还要来找您,因为您永远是我的朋友嘛!

B:欢迎你。

来访者事后又来过几次,目标是进行心理训练:1.自我调适训练。自我暗示调节法;自我催眠调节法;注意转换调节法。2.认知领悟训练。3.升学辅导训练。并配合治疗方法,特别是以结构家庭疗法为主的社会支持疗法。结果,来访者以 527 分的好成绩被

某市财经学院录取。

综上所述，自助原则是指咨询者运用咨询心理学的理论、方法和技术，引导来访者尽量挖掘自身的成长潜能，调动其积极性和创造性，依靠自己的独立思考和决策能力来自我发掘、自我领悟、自我激励、自我探究、自我支持。因此，心理咨询自助原则的“巧妙之处在于它帮助一个人，却让那个人感到似乎是他自己在帮助他自己；它的高明之处也在于不教训他人而是开导他人，帮助人决策而不是替人决策”。[\(69\)](#)助人自助，把人还给他自己，这就是心理咨询的最高境界。

分析与思考

1. 应怎样理解心理咨询的性质与作用？心理咨询与一般的劝说、开导有哪些不同？
2. 怎样理解心理咨询的有关原则？这些原则对学校教育有何借鉴意义？
3. 写出一个完整的咨询案例。

[注释]

(65) 《辅导人生——心理咨询学》，马建青著，山东教育出版社，1995年版，第6页

(66) Murgatroids, 1985, 见钟友彬《现代心理咨询》，上海辞书出版社，1978年版，第126页

(67) 《心理咨询和行为治疗》，张伯源，团结出版社出版，第25页

(68) 《心理咨询与治疗》，钱铭怡，北京大学出版社，第35页

(69) 《登天的感觉》，岳晓东，北京师范大学出版社，第10页

主要参考资料

《给教师的信》，苏霍姆林斯基，教育科学出版社，1980年版
《教育心理学》，[美]J.M.索里 C.W.特尔福德，人民教育出版社，1982年版

《教育心理学》，[日]大桥正夫著，钟启泉译，上海教育出版社

《教育心理学》，邵瑞珍等，上海教育出版社，1983 年版

《课堂教育心理学》，[美]H.C 林格伦著，章志光等译，云南人民出版社，1983 年版

《美国教育基础》，[美]理查德·D·范斯科德等，教育科学出版社，1984 年版

《心理学》，张焕庭主编，江苏教育出版社，1985 年版

《儿童辅导与咨询——理论与技术》，黄月霞，桂冠图书股份有限公司，1986 年修订版

《人际心理学》，王承璐，上海人民出版社，1987 年版

《学习论》，[美]G.H.鲍尔 E.K 希尔加德，邵瑞珍等译，上海教育出版社，1987 年 1 版

《现代教育原理》，厉以贤，教育科学出版社，1988 年版

《普通心理学》，彭聃龄，北京师范大学出版社，1988 年版

《个性心理学》，高玉祥，北京师范大学出版社，1989 年版

《心理学大辞典》，朱智贤主编，北京师范大学出版社，1989 年版

《学与教的心理学》，邵瑞珍等，华东师范大学出版社，1990 年版

《心理卫生》，王效道主编，浙江科学技术出版社，1990 年版

《心理卫生学》，马建青主编，浙江大学出版社，1990 年版

《人际交往心理学》，高玉祥等，中国社会科学出版社，1990 年版

《现代教师论》，孟育群，黑龙江教育出版社，1991 年版

《学校心理卫生学》，陈家麟，教育科学出版社，1991 年版

《心理养生之道》，李耀庭、乐国安编译，天津科技翻译出版社，1991 年版

《教师学》，臧乐源，天津人民出版社，1992 年版

《社会角色论》，丁水木、张绪山，上海社会科学出版社 1992 年版

《沟通人生——心理交往学》，金盛华等，山东教育出版社，1992 年版

《矫正人生——心理治疗学》，温泉润，山东教育出版社，1992 年版

《当代心理卫生》，陈学诗主编，中国社会科学出版社，1992 年版

《教育社会心理学》，时蓉华、任国华，世界图书出版公司，1993 年版

《教育心理学》，李伯黍、燕国材主编，华东师大出版社，1993 年版，

《走向成熟》，孟育群等著，教育科学出版社，1993 年版

《儿童创造力发展心理》，董奇著，浙江教育出版社，1993 年版

《现代心理学》，张春兴，上海人民出版社，1994 年版

《心理咨询与心理治疗》，钱铭怡，北京大学出版社，1994 年版

《学校心理教育》，陈家麟，教育科学出版社，1995 年版

《冲出压抑——心理自我调节术》，乐国安，南开大学出版社，1995 年版

《教育心理学》，杨孟萍主编，天津社会科学出版社，1995 年版

《教师心理训练》，李建周，教育科学出版社，1996 年版

《情境教育学》，傅道春编著，黑龙江教育出版社，1996 年版

《情境心理学》，傅道春编著，黑龙江教育出版社，1996 年版

《中小学心理健康教育概论》，贾晓波，天津教育出版社，1996 年版

《创造力心理学》，俞国良主编，浙江人民出版社，1996 年版

《心理教育》，申荷永等著，暨南大学出版社，1997 年版

《登天的感觉》，岳晓东，北京师范大学出版社，1997 年版

《心理健康与成功人生》，颜世富，上海人民出版社，1997 年版

《中小学心理教育课程设计》，郑雪等编著，暨南大学出版社，1997 年版

《学校心理辅导》，刘华山主编，安徽人民出版社，1998 年版
《教师心理学》，周国涛等著，警官大学出版社，1998 年版
《教师体态语言艺术》，庄锦英等著，山东教育出版社，1998 年版

《中国教育危机报告》，黄白兰著，中国城市出版社，1998 年版

《教育：我们有话要说》，杨东平编，中国社会科学出版社，1999 年版

《教育的智慧》，林崇德，开明出版社，1999 年版

《德育忧思》，陈会昌，华文出版社，1999 年版

《用心疗心》，(台湾)游乾桂著，中国友谊出版公司，1999 年版

《教师心理卫生》，(台湾)王以仁等著，中国轻工业出版社，1999 年版

《教师实用心理学》，北京教育学院编著，开明出版社，2000 年版

Stone.D.R,&Nielsen.E.C.Educational Psychology:The Development of Teaching.New York:Harper &Row,Publishers,1982,P.315 ~ 316.

后记

本套《自修教程》是依据“21世纪民族、贫困地区中小学教师综合素质培训实施指南”，由教育部民族、贫困地区中小学教师综合素质培训项目专家指导委员会组织多方力量编写的。项目主持人、本套《自修教程》总主编、中央教科所教育理论研究室刘芳副教授负责策划了整体思路，拟定了编写提纲，设计了内容结构，并进行了全套《教程》的统稿工作。

本书为《自修教程》的第六卷，随着教育改革的广泛、深入开展，教师自身的基本素质已成为决定素质教育能否落实的关键。面对各项改革的不断深化和素质教育不断提出的新要求，广大中小学教师也在面临新的考验：广大群众日益增强的教育需求和对教育质量越来越高的社会期望，不断拉大差距的社会分配体制和日益松动的人事管理体制，繁重的工作负荷和高速运转的工作节奏，知识体系的快速更新和教育、教学方式、方法的不断推陈出新，学校管理中的严格考核和教师聘任制的逐步推行，涉及上岗、评优、晋级、提职等方面日趋激烈的公开竞争……这些都会给教师带来新的压力，造成激烈的冲突，同时也对广大教师提出了更高的身心素质要求。今后的教师，必须面对选择、学会生存；要不断学习、不断提高；要能够承受挫折、坚忍不拔；要学会在竞争中不断充实自我、更新自我、完善自我，争取发展机会；要通过自身健康的心理状态和良好的心理素质去感染和影响学生，帮助学生解决成长中的各种问题，克服发展中的各种困难，以获得个性的健全发展。

本卷作者：心理卫生与心理健康(贾晓波)，教师的社会角色与心理素质(贾晓波、霍克林)，教师的压力与挫折(贾晓波)，教师的合理认知与心理素质(韩建华、贾晓波)，教师的情感与心理健康(李慧生、贾晓波、王秀兰)，教师的性格与心理健康(李慧生)，教师的教学观与教学心理卫生(封毓中、贾晓波)，教师应当是心理医生(陈佳丽、贾晓波)，教师的人际关系与心理健康(霍克林)，教师心理健康教育的能力与业务素养(贾晓波、王秀兰)。全书由贾晓波负责设计

和统稿。