**教师心理健康讲座稿**

主持： 袁明明 主讲：袁明明   时间：5月25日   地点：会议室

教师职业是太阳底下最光辉、最神圣的职业，它维系着千百万孩子的健康成长，维系着千百万家庭的幸福快乐，因而应该是最蕴含生命力和创造性、充满幸福和欢乐的职业。教师们为了这一职业付出了艰辛的劳动，也得到了社会的承认，人们把教师比作园丁、春蚕、蜡烛、人类灵魂的工程师，绚丽的晚霞……，荣誉的背后我们的教师们背负了沉重的精神负担和压力，国家中小学心理健康教育课题组以辽宁省14个城市的168所城乡中小学2292名教师为调查对象，调查产生了一个令人惊诧的结果：51.23%的教师存在心理问题。其中32.18%的教师属于“轻度心理障碍”，16.56%的教师属于“中度心理障碍”，2.48%的教师已构成“心理疾病”。此后不久，上海对全市中小学教师的一次调查，也得出类似的结果。中文大学亚太研究所调查显示，全港接近有7000名教师已经患了经常焦虑症……

一、教师缘何“心病”不断？我想，造成教师心理问题的原因是多方面的，但主要来源于三个方面：

职业特点：教师的工作不仅要向学生传授知识,还要培养学生优良的品质与个性,促进学生身心的健康发展。在知识突增、信息爆炸、大众传播媒介迅速发展的今天,教师在很多知识上不再比学生“闻道在先”,威信受到了一定的动摇和影响,由此产生一定的心理压力。他们的教育对象大多是90年代以后出生的独生子女,在个性方面存在着许多缺陷,如自私、任性、依赖、孤僻、缺乏集体意识和劳动观念、意志薄弱等。同时,他们的自我意识觉醒早,又受到多元文化的冲击和影响,思想困惑多,心理冲突多,教师工作中的难题增多了,已有的方法不能解决新的问题,新的理论和方法又没有系统全面地掌握,因此造成教师的心理压力。

教师本人:教师对自身能力、水平认识不足,过高估计自己,自我期望值过高,经常导致活动失败而引发心理压力。另外教师本身的人格缺陷,如名利思想、患得患失、追求完美、意志力差等造成的心理压力;三是教师思考问题的方式和角度不正确而造成心理压力。

社会环境:首先,社会成员对教师的要求和期望过高,这种要求和期望最主要地体现在对教师培养人才的质量上。学生、家长、学校及各级领导、社会上的其他人都以升学率的高低来评价教师。他们要求教师恪守职业道德,只求奉献,不讲享受,认为教师应该安贫乐道,任何事情都比一般人做得好。其次,社会经济发展过程中脑体倒挂导致教师的心理失衡和心理压力。越来越富的大款与教师长期的贫困形象形成了鲜明的对比,超负荷的劳动负出、劳动创造出来的巨大的潜在价值、对社会发展所起的巨大推动作用与教师微薄的工资收入形成了强烈的反差。再次,社会发展过程中许多不正之风的蔓延及其对学生的影响,使得教师的成就动机难以实现,因而造成教师的心理压力。

二、教师心理健康的标准

1．能积极地悦纳自我——即真正了解、正确评价、乐于接受并喜欢自己。承认人是有个体差异的，允许自己不如别人。

2．有良好的教育认知水平——能面对现实并积极地去适应环境与教育工作要求。例如，具有敏锐的观察力及客观了解学生的能力；具有获取信息、适宜地传递信息和有效运用信息的能力；具有创造性地进行教育教学活动的能力。

3．热爱教师职业，积极地爱学生——能从爱的教育中获得自我安慰与自我实现，从有成效的教育教学中得到成就感。

4．具有稳定而积极的教育心境——教师的教育心理环境是否稳定、乐观、积极，将影响教师整个心理状态及行为，也关系到教育教学的工作效果。

5．能自我控制各种情绪与情感——繁重艰巨的教育工作要求教师良好的、坚强的意志品质，即教学工作中明确目的性和坚定性；处理问题时决策的果断性和坚持性；面对矛盾沉着冷静的自制力，以及给予爱和接受爱的能力。

6．和谐的教育人际关系——有健全的人格，在交往中能与他人和谐相处，积极态度(如尊重、真诚、羡慕、信任、赞美等)多于消极态度(如畏惧、多疑、嫉妒、憎恶等)。

7．能适应和改造教育环境——能适应当前发展、改革与创新的教育环境，为积极改造不良教育环境、提高教学质量献计献策。

三、缓解心理压力的方法：

知道了问题的严重性，我们就应该想办法保护自己。

我听过这样一个故事：哲学家带领他的弟子们来到一片旷野，问：如何除掉旷野上的杂草？弟子们有的说铲掉它，有的说用火烧，有的说撒上石灰，还有的说斩草需要除根。哲学家摇摇头说：“如果没有理想的答案，明年再到这里来吧。”第二年，弟子们都来了，只见昔日的旷野如今已长满了绿油油的庄稼。他们突然醒悟：原来除掉杂草的最好办法是——种植庄稼。

是的，铲除杂草的最好方法是——种植庄稼。如果我们把来自各方面的压力称之为杂草的话，那么教师的心理自助就是绿油油的庄稼。如果你觉得你近来不太好，有些抑郁、焦虑、透不过气来，不妨来试试下面这些调节情绪的方法：

第一个方法：轻装上阵。

“心是有限的舞台，那里不可能摆放太多的座位。”所以，从学生放学的那一刻起，你就要把时间交给自己，整理整理一天的用品，写一写明天需要的东西，做这些事时可以听听你喜欢的音乐，或者是悠扬的曲子，或者是最新流行的歌，都可以帮你缓解一天的压力。或者你还可以把自己喜欢看的书放在随手可触的地方，哪怕只看一两段，这一天里你总算给了自己一点时间，为自己而活着。你会发现，你不但是教师，还是一个不错的歌星、诗人、或者哲学家……只要你愿意，一切都是美好的、美丽的、美不胜收的！

曾经看过这样一个故事：一个旅行者步履蹒跚地走着，他左手拿着一块大石头，右手拿着一块砖头，背上背着一代泥土，腰上缠着一圈圈草绳，头上还顶着一个南瓜。大家会觉得可笑，可是我们往往就是这样，自己身上所累，自己浑然不知。

他遇到一个农夫。农夫问他：“疲惫的人啊！你为什么要拿着一块大石头呢？”旅行者回答，“咦！对啊！我实在没有注意到。”所以，他把那块大石头扔了，觉得这下好多了。

他又碰到一个村庄里的人，那人问他：“疲惫的人啊！你为什么头上顶着那么重的南瓜呢？”旅行者说“真高兴你告诉我！我不知道我在做什么呢！”所以，他又把南瓜扔掉，更轻松地赶路了。

一个又一个，村庄里的人使他知道了抛弃不必要的负担，所以，他一个又一个地把包袱丢掉。最后，他是自由的人，轻轻松松地赶路去了。

生活中，我们同这位旅行者一样，也给自己的心理负载了太多的负担，不必要的禁忌、消极的思想、阴郁的情绪以及时时困扰心灵的焦虑等等，都让我们举步维艰，而我们自己却不知道。我们总是关注别人对自己的看法，总试图获得他人的支持，更加重了对心灵的束缚。所以，放下不必要的心理负担，才能轻装上阵，这样既可以集中精力于你应该完成的事，也可以给内心腾出更多的空间，使心理的潜力释放出来，享受精神的自由。