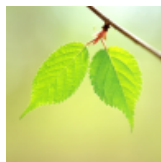
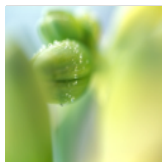
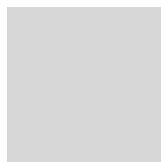
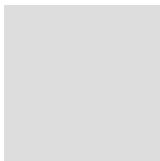




# 教师心理调适





- 校长在全体教职工会议上说，一个教师如果退休以后还能活很长，那他肯定不是一个好教师。因为教师是一个鞠躬尽瘁、死而后己的职业，既然你退休以后还能活很长，说明你退休以前肯定没有鞠躬尽瘁，呕心沥血，没有做到春蚕到死丝方尽，蜡烛成灰泪始干
- 残酷的逻辑！令人毛骨悚然！





- 专家调查统计，教师中患**神经症**的占**10%**，而在其它职业人群中平均仅为**2%**左右。
- **神经症(neurosis)**旧称**神经官能症**，是一组主要表现为精神活动能力下降、烦恼、紧张、焦虑、抑郁、恐惧、强迫、疑病症状、分离症状、转换症状或神经衰弱症状的精神障碍



# 教师心理健康的意义



- 心理健康对人们适应社会生活也是有积极作用的。没有一定的心理适应能力，是很难安稳地生活的。心理素质差的人，是与现代社会不合拍的人。现代社会中的现代人，需要具有健康的心理。
- 教师保持健康的心理不仅有利于教师自身的生理健康，有利于提高工作效率，有利于教师专业化发展，而且有利于促进学生的心理健康发展。





- 1、有利于生理健康

一方面，一个人的生理健康水平会影响心理健康水平。另一方面，心理健康水平也影响生理健康水平。人是一个生理和心理紧密结合的有机整体，精神和躯体在同一生命进程中共同起着作用。

- 教师的常见疾病

- 1 冠心病
- 2 原发性高血压
- 3 消化性溃疡病
- 4 紧张性头痛和偏头痛





## • 心理健康与身体健康的关系

临床医学实践发现：近50年来的人类十大死因的前三位都是心因性疾病。死亡率最高的三大疾病：

过去：肺炎、结核、大脑炎；

现在：脑血管病，心血管病，癌症。

主要原因：心理压力，不良情绪体验多，长期处于应激状态，导致植物神经功能紊乱，免疫力低下，影响生理功能而产生障碍。

美国生理学家的实验研究证明，生气十分钟会耗费大量精力，其程度不亚于参加一次3000米赛跑。生气的生理反映十分强烈，分泌比任何情绪时都复杂，都更具有毒性。因此动不动生气的人很难健康。（什么职业的人生气最多？）





- **2、有利于工作效率的提高**

教师的心理健康水平较高会使其在智力、情感、意志等方面机能都得到正常发挥，从而有助于提高工作的效率。

- **3、对学生的发展产生重要影响**

- **(1) 影响学生的学习效果**

教师对教学投入的积极情感，可以促使学生保持愉快的学习心境，促进师生之间的沟通，从而取得良好的教学效果。





- **（2）影响学生人生观、价值观的形成**

学生的人生观、价值观会被教师在人际关系、工作态度、教学风格等方面的榜样作用所有意无意地影响着。

- **（3）影响学生之间良好人际关系的形成**

心理健康的教师在处理人际关系时能做到：客观公正地评价每个学生，不以貌取人，不以偏概全；与学生相处时，信任、赞美、欣赏等正面态度多于厌恶、憎恨、歧视等反面态度；对学生以诚相待、关爱有加。







心理不健康的教师对学生粗暴、没有爱心；对学生的教育敷衍了事，无视学生的主动性。他们思想狭隘，斤斤计较，胸无大志，遇困难退缩，见荣誉就争。

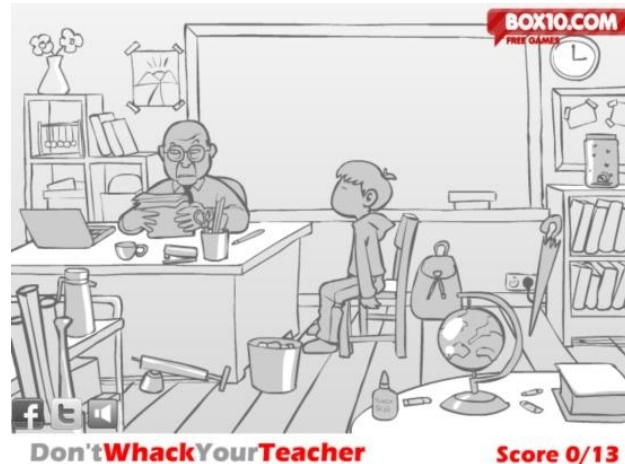
- **（4）影响学生乐观情绪的建立**

健康的情绪能引导人积极向上，不良的情绪则会障碍人的健康成长。学生拥有乐观、稳定的情绪是与教师分不开的。





- 美国全国教育联合会指出：“由于情绪不稳定的教师对儿童的决定性影响，就不该让他们留在学校里面，一个有不能自制的脾气、严重的抑郁、极度的偏见、凶恶不能容人、讽刺刻薄或习惯性谩骂的教师，其对于儿童心理健康的影响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。”





- 据有关方面统计，**90%**的学校恐怖症是由于教师的非正常教学行为引起的。由于一些教师在与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。





- **(5) 影响学生健全人格的养成**

心理健康的教师能以愉快而安详、沉稳而冷静的态度对待学生，以热情、豁达、诚恳的人格魅力影响学生，用和蔼、真诚的语言解决师生之间出现的矛盾，时时处处使学生感到亲切、温暖，感到有一种无形的吸引力，这对培养学生的无私、互助、诚挚、谦虚、大度、顽强等优良品质起着重要作用。





- 有一个成年强迫症患者自述其症状是不断地吐唾沫，直吐得嘴巴发干起泡还要吐。心理医生用催眠法唤醒他的童年记忆，才找到了病根：一次他因钓鱼误了学业，老师罚他生吞小鱼，从此埋下心理疾病的隐患。
- 有一个小学三年级的女孩子，性格内向，胆子较小，一向做事认真，学习成绩也不错，担任班里的算术课代表。一天自习课后，她收齐了作业本高兴地来到老师办公室。当她把一大摞作业本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。女孩吓了一跳。她赶紧蹲在地上把作业本一本一本地拣起来，重新放到老师的书桌上，没想到，第二次又被老师扔到了地上。女孩吓得不知所措，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，她患了学校恐怖症。事后了解，王老师因为被领导批评了几句，心里憋了一肚子气，结果就把学生当成了出气筒。





- 研究表明，在教师诸多心理品质中，对学生有直接影响的人格特征有以下几项：
  - 1 精神振作还是沮丧；
  - 2 兴趣广泛还是狭窄；
  - 3 性格暴躁还是稳定，和蔼
  - 4 意志坚强还是懦弱，果断还是犹豫不决
  - 5 生活有条理还是杂乱无章。





- 心理不健康的教师对学生身心造成的危害，某种意义上远远超过其教学能力低下对学生学业所产生的影响，心理不健康的教师只会源源不断地“制造出”心理不健全的学生，教师心理健康是培养儿童心理健康的必要前提。
- 教师的心理健康，将会直接、间接地影响整个社会和民族心理的健康，关系到中华文明的明天！



## 二、教师心理健康问题现状



- 前不久，国家教育部对辽宁省**168**城乡中小学的**2292**名教师进行了检测：有**50%**教师存在心理健康问题，其中**32.8%**的教师属于轻度心理障碍，**16.56%**的教师属中度心理障碍，**2.49%**的教师已构成心理疾病。——《中心学心理健康教育》（吉林省教科院 朱宝生）







- 中国儒家思想教会人内敛：
- 情绪内敛、能力内敛、思想认识内敛.....
- 渐渐地，人们表达自我的能力开始退化，生活中充满了压抑和控制。
- 到一定程度，被压抑的一面便以心理问题的形式爆发出来。
- 心理咨询过程成了学习表达情绪的过程。





- 网络时代虚拟与现实的冲突。
- 当人埋身于工作，现实中各种情感关系纽带将被淡化，而对于靠群体生活来建立安全感的人类来说，势必会感到空虚与无助，各种问题随之出现。
- 社会的快速变化，人容易失去努力方向、生活重心和价值感，迷失自我。
- 生活和工作的压力以及感情、家庭变故引发的心理重压越来越多。不及时调适必然导致心理失衡，甚至会发展成心理疾病。



# 三、教师心理问题的表现和成因分析



- (一)教师心理健康问题的表现
- 1、躯体化。主要反映身体不适，包括心血管、胃肠道、呼吸和其他系统的不舒适，头痛、背痛、肌肉酸痛以及焦虑的其他躯体表现。
- 2、抑郁。主要表现为心境苦闷、生活兴趣减退，动力缺乏，活力丧失，失望，悲观等以及与抑郁有关的认知和躯体征象。
- 3、偏执。主要表现为个体有偏执性思维，如敌对、猜疑、妄想、夸大等。





- 4、人际敏感。主要指某些个人不自在与自卑感，特别是与他人相比时更为突出。
- 5、敌意。主要从思想、感情及行为三个方面来反映敌对的表现。
- 6、强迫症状。主要指那些明知没有必要，但又无法摆脱的无意义的思想、冲动和行  
为。





- 7、焦虑。一般指烦躁、坐立不安、神经过敏、紧张等主观焦虑体验以及由此产生的躯体表征。
- 8、恐怖。恐惧的对象包括人、物、事等方面及社交恐怖。

上述主要为神经症症状

- 9、精神病。主要有精神分裂症和情感性精神病，心理和行为有非常明显的异常。





- **(二)造成教师心理障碍的成因分析：  
造成教师心理问题的原因是多方面的。**

- 1 社会（职业特征）因素
- 社会对教师的要求不断提高，造成教师心理矛盾的加剧。
- 教师的社会地位、待遇没有达到应有的高度。
- 各项改革步伐加快，使得部分教师难以承受。
- 社会风气不正，造成教师心理失衡。
- 错误的教师观





- **2 家庭因素**
- 子女的学习、就业。
- 家务负担沉重。
- 家庭成员的相互理解。
- 教师的恋爱、婚姻。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/718123025126006061>