# 教师的心理健康

来源：网络 作者：心上花开 更新时间：2025-04-26

*教师的心理健康近年来，中小学教师已经成为心理障碍的高发人群。首先让我们来看看一些心理学课题组的研究成果：中国中小学生心理健康教育课题组采用国际公认的SCL-90心理健康量表，由心理学专业人士对教师进行检测，检测表明：69％的被检测教师自卑心...*

教师的心理健康

近年来，中小学教师已经成为心理障碍的高发人群。首先让我们来看看一些心理学课题组的研究成果：中国中小学生心理健康教育课题组采用国际公认的SCL-90心理健康量表，由心理学专业人士对教师进行检测，检测表明：69％的被检测教师自卑心态严重。另外，嫉妒情绪明显，焦虑水平偏高等也较为突出。调查结果表明教师心理健康问题已成为一个不容忽视的现实，如何改善教师的心理健康状况，提高教师心理健康水平已经成为我们亟待解决的问题。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系：既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。那么，教师究竟怎样才能做到身心和谐、心理健康呢？

教师心理健康的维生素A——豁达

上中学生物课时，我们曾在显微镜下观察过一滴水中的万千小生命，个个都那么生机勃勃，自得其乐。如果从遥远的外太空看地球，不也就是一滴水吗？哪个”小虫”又是你和我呢？在广袤的宇宙和浩瀚的时空中，我们真的很渺小。你明天早上可以不起床，但太阳会照常升起。在人类历史的长河中，我们的存在同样只是短暂的瞬间。认识到我们只是比我们更重要的事物的一部分，就会感到“自我中心主义”多么可笑，就会拥有更大的心理容量，不再为身边的琐屑小事而耿耿于怀。我们在自己的小天地里有许多“无比严重”的事情，放在大尺度的背景下看，其实也不过是“茶杯里的\*\*”。而今天有些“决不能善罢甘休”的事，五年后也许就已经微不足道。因此，有了宽阔的眼界和博大的心胸，我们往往就能经得住一些事情，少一点“忧谗畏讥”、“叹老嗟贫”，多一点“穷通不较”、“宠辱不惊”。遇事拿得起，放得下，在顺境逆境下都保持更高的境界。

很多人都买过彩票，谁都知道中头奖的概率太小了，只有几十万分之一。然而，我们每个人却都曾经中过一次比彩票困难千万倍、昂贵千万倍的头奖，这个奖就是我们的生命。每个人的孕育，都是几十亿精子中唯一优胜者的凯歌。再说，你的父母亲在茫茫人海中结识的概率又何等微小。如果更往上推，倘若不是一千年前那场农民战争中，你的祖先侥幸躲过了敌人的长矛，他身后的绵绵子孙便都会一笔勾销了。所以，请牢牢记住，你的出生绝对是世上莫大的奇迹。不管你长得高也好，矮也好，单眼皮也好，双眼皮也好，都是大自然妙手偶得、独一无二的佳作，都值得千般庆贺和万般祝福。

“上帝记得每个人的名字。”认识了这一点，就会悦纳自己，善待自己，珍惜自己现有的一切。决不因艳羡别人而妒火中烧，也不为取悦别人而奴颜媚骨，更不会在遇到挫折和不幸时自暴自弃，甚至一念轻生——那真是最不可饶恕的罪过和对自然最大的忘恩负义。

教师心理健康的维生素B——正直

小孩子看电影虽然不懂，但总忘不了问父母亲谁是好人谁是坏人。我们在世为人，先不说当不当得了伟人、富人、名人，至少也应该做个好人。古人说的”大德必寿”虽未必可信，但道德修美、品德端方的人由于自身行为和社会规范相一致，因此不需要有那么多矫饰和掩盖，心理负担于是就小得多。心境也平顺、松弛得多。而伤天害理则是一种恶性循环，干了不义的事需要用更多的不义来掩盖，内心世界总是充满紧张而惶惶不可终日的。这就是“君子坦荡荡，小人常戚戚”的原因。其实人往往很复杂，小偷、强盗很少有希望后代子承父业的。强盗白天杀人越货，晚上还要到教堂忏悔一番，企图卸掉心理包袱。所以，“清白的良心是一具温柔的枕头”这句话乃是至理名言。一个人能达到的道德高度与他的权力、地位和财富是无关的。对于我们，即使看见坏人得了再大的便宜，也不必为自己做了好人而后悔。

教师心理健康的维生素C——快乐

快乐的时候，我们的神经系统、内分泌系统和免疫系统进入最佳状态。有益的化学信使成群结队沿着大小血管痛快奔忙，为我们清除废料，修补损伤，恢复疲劳，贮存能量。“快乐”真是一种建设性的情绪。但“快乐”究竟有没有客观指标？譬如说，是不是根据你的财富多少和权力大小，就能对应查出你的“快乐指数”？这样的标准看来是没有的。多少人顿顿玉盘珍馐，但却没有好胃口；住着金窝银窝，可惜彻夜失眠；身边偎红依翠，但偏偏暗疾缠身；一个贫苦农民有了一万元的时候会在梦中笑醒，而一个亿万富翁只剩下一万元时却会跳楼自杀；我们常常“只眼红人家鞋好，不知道人家脚疼”。有句话说得好：“我平凡，但我快乐。”当然，快乐也不能说完全靠主观心理体验，基本的条件还是需要的。有人概括为“有事干，有钱花，有人爱”，倒也通俗简洁。特别把“有事干”列为快乐之首，很有几分见地。人的快乐首先来自创造。工作应成为生活的第一原则，而

“忙”则是保持健康和快乐的灵丹妙药。一身娇肉懒骨，终日无所事事的人必定百病丛生。不少人退休后就是因为不适应角色转换，心理失去了寄托，一下就“闲”病了。因此，生活永远不能失去目标。同时在追求目标的过程中，时时领略生命的快乐和酣畅，不要等到实现了目标后才去享受生活。

教师心理健康的维生素D——爱心

人性最深刻的需求是对爱的需求。当我们的心温柔地一动，浸沉在浓浓的爱意中时，我们大脑中的上万种神经肽就会闻风而动，热烈呼应，调整它们复杂的配比，营造出体内理想的生化环境。而这种爱又常常和感激交织在一起感激养育我们的父母和社会，感激那些为我们提供衣食住行的大众，感谢为我们的成功播下最初种子的人们。当我们带着感情看世界，心理的体验就常常会不同。当我们春风得意、百事顺遂时，脾气总会特别好。这是因为自觉命运待我不薄，便产生了回报世界的爱心。而憎恨和愤怒则是一种暴烈的破坏性情绪。就有这样一个人，饭里的砂子硌了他的牙，竟然气呼呼地非要翻箱倒柜找一把老虎钳把这颗砂夹碎不可。强烈的敌意和报复心首先会啮噬自己的健康。常年在暴跳如雷、恨意难平的情绪中度日，生命是短促的。这不仅是一个脾气和性格问题，还是一个人生姿态问题。留心一下会发现，我们一个时期的心情大致都有一个“背景色调”和“衬底音乐”，爱就是温热的暖色和深情的旋律。我们的心理若能常常陶融其中，真是如鱼得水了。特别当这种爱化为对别人的帮助和对社会的奉献时，我们从中获得的美好感觉往往胜过其他的心理愉悦。行善是快乐的最可靠源泉。对于我们的心理来说，做好事不仅是很高尚的，同时也是很“滋补”的！

教师心理健康的维生素E——宽容

我们所谓对环境的适应，主要是对人际关系的适应。我们的烦恼也大半来自人际关系的紧张。而宽容则是处好人际关系的不二法门，它的要义是体谅，理解，讲与人为善。你生活，让别人也生活。清代有个张英的人在京城做官，老家的人因为砌墙和邻居寸土必争，去信向他告状。张英提笔写了一首诗：“千里修书只为墙，让他三尺又何妨？万里长城今犹在，不见当年秦始皇。”邻居很惭愧，也让了三尺，于是家乡就有了六尺巷保存至今。好好琢磨一下这个故事会大有心得的。

每个人的认识角度，利益取向，成长经历，文化背景既然各不相同，怎么可能事事处处都对自己的心思？善于委屈求全显然是一种美德，老虎并不介意于被划归

“猫科”的。再说，人非圣贤，谁能无错？自己今天否定昨天的情况也经常发生。所以，只要不涉重大原则，完全用不着过分较真。为人尖刻不等于深刻，“彰人之失，显己之明”并不能让人产生敬意。红楼梦里有句话说“聪明太过则不如意事常有”。这些前人智慧看来并不过时。因为“一口闲气咽不下”，“一时面子放不下”而锱铢必较，睚眦必报，放纵体内有害的激素狂奔疾走，只能有损健康。

安装一套火灾报警系统，如果灵敏度过高，哪里稍微有点烟它就会拉响警报，这会让人不胜其袭扰的。唯有把它的灵敏度调低一些（合适的程度），这样才能使大家安宁。我们讲宽容，也是想把自己应激系统的“灵敏度”调低些，触发的“阈值”提高些，让身体这座“大楼”更平静安宁。如果你确实是一个很敏感的人，那最好把敏锐用于发现和欣赏别人的一言一行之美，一技一能之长。

需要特别提醒的，我们说宽宏大量是一副良药，还应该包括对自己的宽厚。既要能“大赦别人”，也要会“豁免自己”。人的一生充满了失去的机遇和错误的选择，工作失误，行为失当，用人失察，有时在重要场合说了句不得体的话，失手打碎了一件贵重东西，都会久久地陷入懊悔和自责中难以释怀，其实在认真总结了教训后就应该原谅自己，让自己尽快解脱和“过关”。有种值得特别警惕的“灵魂毒药”便是嫉妒。嫉妒是对别人幸运的一种烦恼。嫉妒心可以容许一个陌生人发迹，但不原谅一个身边的人上升。如果说宽厚是强者的心态，嫉妒便是弱者的激情。当嫉妒唤起的有害激素在体内潜滋暗长，我们的各个器官将浸泡在它持久的文火煎熬中。因此，陷于嫉妒的人是比被嫉妒者更加可怜的。

教师心理健康的维生素F——坚强

从科学的角度看，坚强是我们耐受强度和心理承受能力的量度。人生百年，谁也不会总是一帆风顺。社会动荡的严酷岁月自不必说，就是平常的日子，我们也难免“不如意事常八九”。生活总是好时光和坏时光的交替与混合。挫折和失败对于一个人不仅不可避免，甚至不可缺少。“没有挨过饿的人不会有深刻思想。”“人生的交响乐只有加进痛苦的低音才浑厚丰满。”“一个跟头跌出强人。”“少年得志，人生之大不幸也。”人们竟然用千百条谚语赞美挫折和失败，可见它具有特殊的价值。许多企业在招收雇员时就更看重有无失败的经历。不谈

“文王拘而演周易”等历史故事了，如果没有文化大革命中老一辈领导人的坎坷失志，就不会有今天的改革开放。所以，“一个人在困境中能比顺境中学会十倍的东西”，这的确不是夸大其辞。

有副对联说，“能受天磨为铁汉，不遭人嫉是庸才。”我相信坚强的人永远不会有山穷水尽的时候。人类意志中最可敬的品质，便是不论遇到什么挫折、失败甚至苦难，都能指挥自己沉着迎战，蹶而复起、越挫越勇。我们的心理大厦不管多么高大华美，如果没有足够的抗灾抗震能力，都是不能算合格的。

以上我把心理品质的诸多要素比做维生素，然而，人的心理总有四季变化，晴雨交替。再健全的心灵也难免会有“感冒”的时候，这就需要我们适时进行自我调节，缓解紧张，释放压力。

那么，应该寻找什么途径来缓解紧张、释放压力呢？

我想，第一应该是学会“放弃”。

有句著名歌词说“该出手时就出手”。其实生活中也常常需要“该撒手时就撒手。”我们的烦恼常常来自期望值过高。大家都爱引用一句话叫“不想当将军的士兵不是好士兵”，但生活里的将军却是一万个士兵里才出一个的，其他九千九百九十九个如果都天天叹息“怀才不遇”而“愤世嫉俗”，就更谈不上成为好士兵了。不能每天光想当伟人而不想洗碗。天下之大，能人之多，我们只是沧海一粟。何况“形势比人强”，许多成功需要机遇，也就是各种客观环境因素排列组合中偶尔出现的有利空隙。“竖子几登青史，英雄半在红尘。”这话并非完全是失意者的牢骚。我不同意“命里八尺，难求一丈”的消极思想，但“事到难图念转平”却是讲求现实的。完全被虚幻的抱负所吞没，经常处于遗恨终天的巨大失落中。其实未必值得称道。

此外，人生的目标也不能太多。同时抓两个兔子往往一无所获。从某种意义上，我们生命的能量是一个定数。让它发出一片散光不如用凸透镜聚焦成一个亮点，庶几更能够点燃成功。目标改变太快也会如同不断揉掉一张稿纸重写，而要想“水滴石穿”就不能老去“重滴新坑”。与此相对应，悬梁刺股式的过度疲劳和透支体力则是绝对有害的。当我们的手被火烧住时，脑子会接受手的信号，马上反射般下达“缩回”的指令。但困倦、疲劳同样是身体发出的信号，我们不仅置若罔闻，还要反其道而行，不惜动用最后生理储备，把身体推到极限。现在终于开始知道人是会

“过劳死”的了。

我最敬重的鲁迅先生“把别人喝咖啡的时间”都用来写作了。然而鲁迅先生却是在55岁上去世的。我常痛惜地想，他是一根两头点燃的蜡烛。如果先生过得稍微从容些，是否不一定会死于盛年？用有限的生命去做无限的事，永远都会忙不完。重要的是学会运筹、取舍和张弛有度。“腾不出时间休息，就要腾出时间生病。”现在许多人年轻时用健康换钱，老了再用钱换健康，这笔帐怎么算才更合理？我们过分强调了“成功是苦根结出的甜果”，其实许多成功都是快快乐乐做出来的。对于立身要路的忙人，我的忠告是要学会放权和授权，集中了权力就集中了麻烦。决不能靠自己团团转而要把人用得团团转。

第二应该是懂得“忽略”。

要为心理“减负”，首先得砍掉一批貌似合理而实际并无意义的东西。“成事不说，既往不咎。”不去为“定局”再过多操心。有篇文章的作者曾这样说，”飞机猛烈颠簸时我不着急，飞行员拿那么多钱应该由他着急。动手术前我不着急，医生待遇那么高该他着急。只有接到账单后才真正轮到该我着急了。”许多事情，如果着急确实于事无补，倒真不如泰然处之的好。

还不妨合理“忽略”对事物的负面思考，也就是学会用正面、积极的眼光看问题。有位母亲，晴天担心卖伞的大儿子生意不好，雨天担心烧砖的二儿子淋湿了土坯。于是没有一天快乐。后来得人指点，晴天为二儿子高兴，雨天为大儿子高兴，于是天天快乐。80岁的人伤感于来日无多，然而，你所盼望的长寿不是已经实现了吗？那些令人羡慕的青年人能否“登上银色年龄的峰颠”还未可知。你应该感到欣慰。任何事物都有两面性。福兮祸兮，依伏难料。能从负面事物中找到并抓住正面因素，的确是重要的人生智慧和心理对策。

第三应该是适度“宣泄”。

有些日本企业，深知想揍老板一顿的人不在少数。便索性把董事长，总经理的头像画在沙袋上，一任职工拳打脚踢来出气。这种办法未免太“卡通”了点。我们有时也需要合理地使用愤怒，在正当场合直抒胸臆，一倾积愫，敢怒敢言，给满腔郁闷一个出路。不要让它存在心中憋出毛病来。

哭也不失为一个有效的宣泄通道。女人普遍比男人长寿，大约和女人哭泣的次数更多有关。男人尽管同样

“泪腺饱满”，但却不能哭，这是出于文化的原因。“男儿有泪不轻弹”，一句话就剥夺了大自然送给男人的宝贵礼物，让他们“有眼泪往肚里流”了。分析因洋葱刺激而流出的眼泪和情感原因流出的眼泪，会发现其化学成分迥然不同。当我们心底涌出的“生命之盐”夺眶而出并在脸上形成“径流”时，便带走了应激产生的诸多毒素。这是一种自我保护机制。同时，眼泪也是对心灵的测试。流泪往往因为真诚。

宣泄的最有效通道大约莫过于“倾诉”了。有个童话叫《国王的耳朵》，故事中的理发师知道国王长了一对驴耳朵但却不能说，他的肚子都要憋破了。后来在医生建议下，理发师到旷野上挖了个洞，终于对着洞口痛快地喊出“国王长了个驴耳朵”。中国有句古语叫“观棋不语真君子”，可见心里有话而口不能言是一种折磨。“洞见一切又守口如瓶的只有月亮。”那些从事秘密工作的人因此需要特别强的心理素质。倾诉就是倾倒心理垃圾。在这方面女人似乎又多了一个法宝“唠叨”。许多自杀者如果最后时刻有一个好的倾诉对象，也许就会让生命出现全新的转机。

其实，一本归宗，“修身”和“养性”从来是相辅相成的。当我们自觉选择了科学的生活方式，随时不忘“储蓄健康”，并牢牢抓住心理这匹“天马”的缰绳时，我们便能达到“身心双健”的人生境界。作为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教育观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能有真正的心理安全，进而达到身心和谐，心理健康。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！