

# 教师/企业培训师 职业技能训练

良好心理素质养成与心理  
辅导技能训练

# 全国Mini-MBA职业经理双证班



精品课程 权威双证 全国招生 请速充电

你可能准备跳槽或者求职, 却为缺少行业经验和专业证书而被用人单位百般挑惕!

你可能目前衣食无忧, 但随着年龄的增长和社会竞争压力的增大, 因为得不到专业的全新培训而失去竞争的机会和面临被淘汰的危机。

美华教育携手中国经济管理大学面向全国举办迷你 MBA 职业经理双证书班, 毕业颁发双证书。

## 招生专业及其颁发证书

认证项目	颁发双证	学费
全国《职业经理》MBA 高等教育双证书班	高级职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《人力资源总监》MBA 双证书班	高级人力资源总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《市场总监》MBA 高等教育双证书班	高级市场总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《酒店经理》MBA 高等教育双证班	高级酒店管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《营销经理》MBA 高等教育双证班	高级营销经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《企业培训师》MBA 高等教育双证班	企业培训师高级资格认证毕业证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《财务总监》MBA 高等教育双证班	高级财务总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《品质经理》MBA 高等教育双证班	高级品质管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《生产经理》MBA 高等教育双证班	高级生产管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《营销策划师》MBA 双证书班	高级营销策划师高级资格认证证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《物流经理》MBA 高等教育双证班	高级物流管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育结业证书	1280 元
全国《项目经理》MBA 高等教育双证班	高级项目管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《企业总经理》MBA 高等教育双证班	全国企业总经理高级资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元



**【授课方式】** 全国招生、函授学习、权威双证

我校采用国际通用3结合的先进教育方式授课（远程函授+教学电子光盘自修+网络学院持续视频学习）



**【颁发证书】** 学员毕业后可以获取权威双证书与全套学员学籍档案

- 1、毕业后可以获取相应专业钢印《高级职业经理资格证书》;
- 2、毕业后可以获取2年制的《MBA研究生课程高等教育研修结业证书》;



## 【证书说明】

1. 证书加盖中国经济管理大学钢印和公章（学校官方网站电子注册查询、随证书带整套学籍档案）；
2. 毕业获取的证书与面授学员完全一致，无“函授”字样，与面授学员享有同等待遇，证书是学员求职、提干、晋级的有效证明；。



**【学习期限】** 3个月（允许有工作经验学员提前毕业，毕业获取证书后学校仍持续辅导2年）



**【收费标准】** 全部费用1280元（含教材光盘、认证辅导、注册证书、学籍注册等全部费用）

函授学习为你节省了大量的宝贵的学习时间以及昂贵的MBA导师的面授费用，是职业经理人首选的学习方式。



## 【招生对象】

- 1、对管理知识感兴趣，具有简单电脑操作能力（有2年以上相应工作经验者可以申请提前毕业）。
- 2、年龄在20—55岁之间的各界管理知识需求者均可报名学习。



## 【教程特点】

- 1、完全实战教材，注重企业实战管理方法与中国管理背景完美融合，关注学员实际执行能力的培养；
- 2、对学员采用1对1顾问式教学指导，确保学员顺利完成学业、胸有成竹的走向领导岗位；
- 3、互动学习（专家、顾问24小时接受在线咨询，第一时间回答学员的提问和咨询）



## 【考试说明】

1. 卷面考核：毕业试卷是一套完整的情景模拟试卷（与工作相关联的基础问卷）
2. 论文考核：毕业需要提交2000字的论文（学员不需要参加毕业论文答辩但论文中必修体现出5点独特的企业管理心得）
3. 综合心理测评等问卷。



## 【颁证单位】

中国经济管理大学经中华人民共和国香港特别行政区批准注册成立。目前中国经济管理大学课程涉及国际学位教育、国际职业教育等。学院教学方式灵活多样，注重人才的实际技能的培养，向学员传授先进的管理思想和实际工作技能，学院会永远遵循“科技兴国、严谨办学”的原则不断的向社会提供优秀的管理人才。



## 【承办单位】

美华管理人才学校是中国最早由教委批准成立的“工商管理MBA实战教育机构”之一，由资深MBA教育专家、教育协会常务理事徐传有教授担任学校理事长。迄今为止，已为社会培养各类“能力型”管理人才近10万余人，并为多家企业提供了整合策划和企业内训，连续13年被教委评选为《优秀成人教育学校》《甲级先进办学单位》。办学多年来，美华人独特的教学方法，先进的教学理念赢得了社会各界的高度赞誉和认可。



**【咨询电话】** 13684609885 0451--88342620 **【咨询教师】** 王海涛 郑毅



**【学校网站】** <http://www.mhjj.net> **【咨询邮箱】** [xchy007@163.com](mailto:xchy007@163.com)



## 【报名须知】

- 1、报名登记表格下载后详细填写并发邮件至 [xchy007@163.com](mailto:xchy007@163.com)（入学时不需要提交相片，毕业提交试卷同时邮寄4张2寸相片和一张身份证复印件即可）
- 2、交费后请及时电话通知招生办确认，以便于收费当日学校为你办理教材邮寄等入学手续。



## 【证书样本】(全国招生 函授学习 权威双证 请速充电)

(高级职业经理资格证书样本)

(两年制研究生课程高等教育结业证书样本)



## 【学费缴纳方式】

方式一	邮局邮寄	邮寄地址：哈尔滨市道外区南马路 120 号职工大学 109 室 邮政编码：150020 收件教师：王海涛 徐传有
方式二	学校帐号	学校帐号：184080723702015 开户银行：哈尔滨银行龙江支行 支付系统行号：313261018018 企业户名：哈尔滨市道外区美华管理人才学校
方式三	交通银行 (太平洋卡)	帐号：40551220360141505 户名：王海涛 开户行：交通银行哈尔滨分行信用卡中心
方式四	邮政储蓄 (存折)	帐号：602610301201201234 户名：王海涛 开户行：哈尔滨道外储蓄中心
方式五	中国工商银行 (存折)	帐号：3500016701101298023 户名：王海涛 开户行：哈尔滨市道外区靖宇支行

可以选择任意一种方式缴纳学费，建议使用第五种方式（中国工商银行，比较方便快捷）收到学费的当天，学校就会用邮政特快的方式为你邮寄教材和考试问卷。

# 全国职业经理MBA双证班

## 精品课程 火热招生

函授学习 权威双证 全国招生 请速充电

**认证系列：**高级职业经理资格认证、人力资源总监、营销经理、财务总监、企业培训师、酒店经理、品质经理、生产经理、物流经理、项目经理、市场总监、营销策划师等学习认证系列。

**颁发双证：**通用高级经理资格证书 + MBA 高等教育研修结业证书（含 2 年全套学籍档案）

**证书说明：**证书全国通用、国际互认、电子注册，是提干、求职、晋级、移民的有效依据

1280

元

**学习期限：**3 个月（允许工作经验丰富学员提前毕业） **收费标准：**全部学费

**咨询电话：**13684609885 0451- 88342620 **报名邮箱：**[xchy007@163.com](mailto:xchy007@163.com)

**学校网站：**[www.mh.jy.net](http://www.mh.jy.net) **颁证单位：**中国经济管理大学 **承办单位：**美华管理人才学校

全国招生 函授教育 颁发双证 权威有效

◎<第一章>

◎<第二章>

◎<第三章>

教师要完成教书育人的艰巨任务，真正担当起人类灵魂的工程师的称号，不但要具备基本的业务技能，还要具备健康的心理和一定的心理辅导能力。一方面，教师的职业特点要求教师要有良好的心理素质，积极乐观地面对生活，以饱满的热情、旺盛的精力、健康的情绪投入到教育教学中去。另一方面，教师的职业特点要求教师要有一定心理辅导能力，当学生面临心理困惑时教师要能理解和帮助学生走出困境，使学生健康快乐的成长。因此教师要重视自身的心理健康，掌握一些心理健康知识与自我调节的方法，确保自身的心理健康；同时要了解学生的心理特点，掌握一定心理辅导技能和心理训练方法，促成学生的健康成长。

## ※<第一章 心理健康概论>

### 第一节 科学的健康观念

关于健康内涵的认识，随着社会的发展以及人类自身认识的深化，正在发生着极大的变化，那种认为只要身体没有疾病、生理机能正常就是等于健康的观念正在被一种“立体健康观”所替代，即健康应由心理尺度、医学尺度和社会尺度来评价，健康的概念已从传统的生物医学模式走向生物—心理—社会模式。

1948年，联合国世界卫生组织（WHO）成立时，在其宪章中开宗明义地指出：健康不仅仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会适应方面的完好状态或完全安宁。并提出了健康的十条标准：①有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张；②态度积极，乐于承担责任，不论事情大小都不挑剔；③善于休息，睡眠良好；④能适应外界环境的各种变化，应变能力强；⑤能够抵抗一般性的感冒和传染病；⑥体重得当，身体均匀，站立时头、肩、臂的位置协调；⑦反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎；⑧牙齿清洁无空洞，无痛感，无出血现象，牙龈颜色正常；⑨头发有光泽、无头屑；⑩肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松匀称。<sup>1[1]</sup>

---

<sup>1[1]</sup>黄希庭主编：《心理学与人生》，暨南大学出版社 2005 年版。



由这十条标准可以看出，健康包括身体和心理两方面的健康，二者相互影响，相辅相成，缺一不可。1989年WHO又将健康的概念补充为：健康应包括生理、心理、社会适应和道德品质的良好状态。对于正在成长发展中的青少年学生而言，身体健康固然重要，但心理健康更有着其突出的地位。“心理健康是健康的一半”的理念正在被越来越多的人所接受。从对健康这一概念的讨论中可以看出，为了实现完满康宁的健康状态不仅要讲研究生理卫生，还要讲究心理卫生，那么，准确地认识心理健康的内涵和标准，有意识地规划、调整自己的心理发展，主动改善心理健康状态，就成了健康心理学研究的首要问题。

其实，早在半个多世纪以前，心理学家荣格就曾经提醒人们，要防止远比自然灾害更危险的人类心灵疾病的蔓延。他认为，随着人们对外部空间的拓展，人们对心灵的提升却停止了；人们在智力方面收获过剩，心灵方面却沦丧殆尽。精神生活的深度不安折磨着现代社会中最敏感的人尤其是青少年学生，面对社会竞争的压力，在学习、生活、人际交往、自我意识和升学就业等问题，苦闷、孤独、焦虑、冷漠……甚至精神崩溃，自杀、杀人等恶性事件频频发生，马加爵事件更是发人深思，心理健康问题已成为一个“世纪性”的问题，抑郁症就被世界卫生组织称为“世纪病”。

## 第二节 心理健康的概念与标准

心理健康（mental health）的概念是由心理卫生（mental hygiene）的概念延伸过来的。心理健康通常是指一种积极的心理状态，心理卫生则是指一切维护心理健康的活动及研究心理健康的学问。

近代心理卫生运动是本世纪初美国人比尔斯倡导的。他毕业于耶鲁大学，其兄患癫痫症，他害怕自己也患此病，整日忧心忡忡，精神失常而自杀，得救后被送进了精神病院。住院三年期间，他亲眼目睹了精神病人所遭受的种种冷漠与非人的生活以及社会对精神病人的误解、歧视和偏见，不胜悲愤。出院后他将自己在精神病院的生活与感悟写成《自觉的心》（A Mind That Fond Itself），于1908年3月出版。得到美国著名心理学家威廉·詹姆士的高度评价和支持。1908年5月由比尔斯发起，成立了“康涅狄格州心理卫生协会”。这就是全世界第一个心理卫生组织。发起人除比尔斯本人外，还有大学教授、医生、心理学家、精神病学家、教会牧师、审判官、律师、社会工作者以及康复的精神病患者及其家属。此协会工作的目标，有下列五项：①保持心理健康；②防止心理疾病；③提高精神患者的待遇；④普及关于心理疾病的正确知识；⑤与心理卫生有

---

关的机构合作。其活动的对象已扩展到了整个社会，从而奠定了心理卫生的坚实基础<sup>2[2]</sup>。

经比尔斯和同行们的继续努力，于 1909 年 2 月成立了“美国全国心理卫生委员会”。1917 年全国总会出版的《心理卫生》季刊为科普读物，宣传心理卫生常识，流传很广，影响极大。另外还有各种不定斯刊物和小册子，供群众免费阅览。

## 一、什么是心理健康？

1946 年第三届国际心理卫生大会认为：“心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人心理不相矛盾的范围内，将个人心境发展到最佳状态”。<sup>3[3]</sup>

精神医学者孟尼格尔（Karl Menninger）认为：“心理健康是指人们对于环境及相互间具有高效率及快乐的适应情况，不只要有效率，也不只要能有满足感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者俱备，心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能、适于社会环境的行为和愉快的气质。”<sup>4[4]</sup>

心理卫生学者阿可夫（Abr Arkoff）认为心理健康是指具备：“有价值心质”的人，即：①有幸福感；②和谐（指在情绪平衡，以及欲望与环境之间协调）；③自尊感（包含自我了解，自我认同，自我接纳与自我评价）；④个人成长（潜能充分发展）；⑤个人成熟（个人发展达到该年龄应有的行为）；⑥个人统整性（能有效发挥其理智判断力及意识控制力，积极主动，能应变）；⑦保持与环境的良好接触；⑧从环境中自我独立（独立自主，自由而自律）；⑨有效适应环境。<sup>5[5]</sup>

综上所述，我们可以从广义和狭义两种角度来定义心理健康。从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的持续的心理状态；从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整、和协调，顺应社会，与社会保持同步。

## 二、心理健康的标准

---

<sup>2[2]</sup>黄希庭、郑涌等著：《当代中国大学生心理特点与教育》，上海教育出版社 1999 年版。

<sup>3[3]</sup>郑日昌主编：《大学生心理诊断》，山东教育出版社 1999 年版

<sup>4[4]</sup>章志光，赵玲编著：《大学生心理健康教育》，科学出版社 2003 年版

<sup>5[5]</sup>段鑫星，赵玲编著：《大学生心理健康教育》，科学出版社 2003 年版

1946 年第三届国际心理卫生大会提出的心理健康的标准是：①身体、智力以及情感十分调和；②适应环境；③有幸福感；④在工作中能发挥自己的能力和能力，过着有效率的生活。<sup>6[6]</sup>

人本主义心理学家马斯洛（A.H.Maslow）提出了心理健康的十条标准：①有充分的自我安全感；②能充分了解自己，并能恰当地评价自己的能力；③能与周围环境保持良好的接触；④生活的理想切合实际；⑤能保持自身人格的完整与和谐；⑥善于从经验中学习；⑦能保持适当和良好的人际关系；⑧能适度地表达和控制自己的情绪；⑨能在不违背团体要求的前提下，有限度地发挥个性；⑩能在不违背社会规范的前提下，适度满足个人的基本需求。<sup>7[7]</sup>

台湾学者王沂钊历经多年的研究，认识到唯有健康的心理，才会有健康的生活习惯与身体的健康，能在社会上保持较高的效能，而提出以下六项衡量个人心理是否健康的准则：①要有工作而且乐于工作（这是人性最高的心理需求和快乐的来源）；②要有朋友而且乐于与他人交往（透过与人分享心情，体会爱的幸福感，能够稳定情绪）③要适当的了解自己并且悦纳自己；④能客观地评估他人与认可他人；⑤能与现实环境维持良好的接触；⑥经常保持满意的心情。

台湾学者黄坚厚在 1982 年提出了衡量心理健康的四条标准：乐于工作，能在工作中发挥智慧和能力，以获取成就和满足；②乐于与人交往，能与他人建立良好的关系，与人相处时正面态度多于反面态度；③对自己有适当的了解和悦纳的态度；④能与环境保持良好的接触，并能运用有效的方法解决所遇到的问题。

以上关于心理健康的概念与标准的理解，角度有所不同，但基本理念是一致的。其实，心理健康是一个相对概念，从不健康到健康只是程度不同而已，正常与异常是相对的，不像生理健康那样具有精确的、易于度量的指标。人的心理健康可以从相对不健康变得健康，也可以从相对健康变得不健康，因此，心理健康与否是一个动态的过程，不是固定不变的。目前公认的心理健康的标准包括以下几个方面：

1、智力正常。智力是人的一切心理活动的最基本的心理前提，心理健康的人能在工作中保持好奇心、求知欲，并能充分发挥自己的智慧学习知识，掌握技能，解决问题，获得成就。

---

<sup>6[6]</sup>贾晓明，陶恒著：《大学生心理健康——走向和谐与适应》，北京理工大学出版社，2005 年

<sup>7[7]</sup>周家华,王金凤主编：《大学生心理健康教育》，清华大学出版社 2004 年版



2、了解自我、接纳自我，能体验自我存在的价值。能对自己的优缺点作恰当的评价，不苛求自己，生活的目标和理想切合实际，对自己基本感到满意，很少自责、自卑、自我否定，心理相对平衡。

3、能协调、控制情绪，心境良好。心理健康的人，愉快、乐观、开朗、满意等情绪状态总是占优势的，虽然也免不了因挫折和不幸产生悲、忧、愁、怒等消极情绪体验，但不会长期处于消极情绪状态中，善于适度地表达、调节和控制自己的情绪，在社会交往中，既不妄自尊大也不退缩畏惧，争取在社会规范允许的范围内满足自己的各种需求，心境积极乐观。

4、能与他人建立和谐的人际关系。乐意与人交往，与人为善，对他人充满理解、同情、尊重、关心和帮助，有良好而稳定的人际关系，并能在其中分享快乐，分担痛苦，社会支持系统强而有力。

5、独立、自主、有责任心。对周围的人与事均有独立自主的见解，不盲从，热爱并专注于自己的工作、学习、事业，有强烈的责任心，并能在负责的工作中体验生活的充实和自己存在的价值。

6、有良好的环境适应能力。能正确地认识环境和处理个人与环境的关系，能保持与环境的良好接触，善于将自己融入到不同的环境中，是自己的心理需要与社会协调统一，从而最大限度地满足自己的需要，实现自己的人生理想。

### 第三节 心理问题及其类型

#### 一、什么是“心理问题”

心理健康的标准为我们的对心理健康的追求指明了方向。但对于自己是否存在心理问题，很多人还不能把握。心理问题通常指所有各种心理及行为异常的情形。心理的“正常”和“异常”之间没有明确和绝对的界限。一般认为，人的心理及行为是一个由“正常”逐渐向“异常”、有量变到质变，并且相互依存的连续带。因此，生活在现实中的每个人都存在一定程度的心理问题，即人的心理问题是普遍存在的，只是程度不同而已。

#### 二、心理问题的类型

根据心理问题的严重程度，通常把它分为心理困扰、心理障碍和精神病。<sup>8[8]</sup>

---

<sup>8[8]</sup> 《心理素质：成功人生的基础》中共北京市委教育工作委员会组织编写 北京出版社 2005 年版

（一）心理困扰。主要发生在正常人身上，不可能延续很长时间，没有对正常生活造成多少影响的心理紊乱叫心理问题。如：适应、应激、婚姻家庭、人际关系、考试焦虑、升学就业问题等，它是心理咨询所要解决的主要对象。

（二）心理障碍。主要指神经症、人格异常和性心理障碍等轻度心理失调。

神经症是一组由精神因素造成的非气质性的大脑神经机能轻度失调的心理疾病。如：神经衰弱、焦虑症、歇斯底里症、恐怖症、强迫症、抑郁症、人格解体综合症、疑病症等。

人格障碍是指明显偏离正常人格并与他人和社会相悖的一种持久和牢固的适应不良的情绪和行为反应方式。主要包括反社会型人格障碍、偏执型人格障碍、分裂样型人格障碍、强迫型人格障碍、癔症型人格障碍、依赖型人格障碍等。

性心理障碍也称性行为变态，是指与生殖活动没有直接关系，以异常行为作为性满足主要方式的一组性行为障碍的总称。这种人用异常行为部分或全部取代了正常性生活。常见的性行为变态有恋物癖、裸露癖、窥视癖、异装癖、施虐癖、受虐癖等。

### （三）精神病

它是指人脑机能活动失调，丧失自制力，不能应付正常生活，不能与现实保持恰当的接触的严重的心理障碍。主要包括精神分裂症、情感性精神病、偏执性精神病和反应性精神病等。

## 三、心理问题的鉴别方法

判断是否有心理问题，特别是判断是否有某种心理障碍和精神病，实质上是一个心理评估与诊断问题，需要专业人员，如临床心理学家、心理咨询师等运用心理学和精神病学的理论、技术、方法和手段，根据严格的诊断标准，按照严格的程序去实施的一项专业性很强的工作。通常所使用的评估和诊断方法主要包括观察法、会谈法和测验法。因此是否有心理疾病不能根据一些躯体现象就轻易做出判断，更不能简单地“对号入座”，甚至乱贴标签。人们在遇到挫折时，出现一些情绪反应和躯体症状，本来属于正常现象，可有些人却盲目给自己诊断为某种心理障碍，如焦虑症、抑郁症、强迫症等，这对降低紧张情绪和缓解心理痛苦是很不利的。这种消极的暗示作用有时还会使情绪和躯体反应进一步加重，反而给身心带来更大的痛苦。

## 第四节 亚心理健康

---

## 一、什么是亚心理健康?

健康心理学根据心理测验统计结果、症状分析、个人内心体验等方面来评价人的心理健康水平,用健康与不健康来表达人的心理健康状态,事实上,在健康与不健康之间有一个很大的空间,既非健康又非疾病,“没有心理障碍与疾病,但又感觉心理不健康”,这就是亚心理健康,也称第三心理状态。

## 二、亚心理健康的特点

处于亚心理健康状态的人,虽然各项体检指标均为正常,也无法证明有某种器质性疾病,但与健康人比却又显得生活质量差、工作效率低、极易疲劳,许多人常有食欲不振、睡眠不佳、腰酸腿痛、疲劳乏力等不适。从心理健康的角度来看,处于亚心理健康状态的人,虽然没有明显的精神疾病和心理障碍,但情绪低落、反应迟缓、失眠多梦、白天困倦、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑等。美国心理学家梅尔杰斯为亚心理健康易感者描绘的心理画像是:情绪低落、自卑失助、放任冲动、角色混乱的人。

现代人陷入亚心理健康状态有七大信号:①焦虑感——烦恼不堪,焦躁不安,生机勃勃的外表下充满无助;②罪恶感——自我冲突,有一种无能、无用感;③疲倦感——精疲力竭、颓废不振、厌倦、无聊;④烦乱感——感觉失序、一团糟;⑤无聊感——空虚、不知该做什么、不满足但不思动;⑥无助感——孤立无援、人际关系如履薄冰;⑦无用感——缺乏自信、觉得自己毫无价值、自卑内疚。

## 三、亚心理健康的自我调适

亚心理健康是一种比较痛苦而又无奈的心理状态,它正在成为现代社会的“隐形杀手”。从现在到 21 世纪中叶,没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。<sup>9[9]</sup>美国《托萨世界报》报道说,今日社会赴医院就诊的病人中,估计有 60% 的人并无特殊疾病,只不过是感到痛苦而已。台湾心理学家吴静吉为现代人维护心理健康,走出亚心理健康状态开出了十二条良方:

- 1、重视快乐的价值;
- 2、诚实待己、怡然自处;
- 3、不庸人自扰、拒绝杞人忧天;
- 4、抒发压抑感受、清理消极问题;
- 5、发展积极乐观的思考模式;

---

<sup>9[9]</sup> 《大学生心理健康教育》 桂世权 魏青等编 西南交通大学出版社

- 6、掌握此时此刻的时空；
- 7、确定生活目标有组织、有计划；
- 8、降低期望水平、缓慢冲刺脚步；
- 9、追求人生理想，建立亲密关系；
- 10、追求有意义工作，在工作中发挥创意；
- 11、尊重自己，亲近别人；
- 12、积极主动，分秒必争。

亚心理健康已成为现代社会十分突出的问题，它严重地影响着人的心理生活质量，将人的精力引向非建设性的渠道，降低人际吸引，毁坏人的自我感受，降低人的自我满足感束缚人的创造性。因此，只有帮助个体正确认知亚心理健康状态，掌握有效的调适方法，才能摆脱亚心理健康，形成健康的心理。

### 理解与应用

**讨论：**“只要身体没有疾病、生理机能正常就是等于健康”这种观念对吗？为什么？

**理解：**

**案例：**心理健康教育课上，老师正在讲心理健康的标准，李同学听的非常认真，恰好李同学这段时间心情不太好，老师每讲一条标准，李同学都觉得自己有问题。上完课后，李同学惴惴不安地离开了，从此李同学心理一直有个阴影“自己是否有心理问题了？”。

上面这个案例所反映的问题，在很多人身上都曾有发生，解决问题的关键是要正确地理解心理健康的标准：

第一，心理健康的标准仅适合于大多数人，没有全部达到上述标准的人并非意味着心理不健康，但在某一方面极端异常的人，必定是属于心理异常。

第二，心理健康的标准是相对的，而不是绝对的。受时代、民族、文化等因素制约，会随着时间、地点、人群发生变化。

第三，心理健康有一定的时间概念，异常心理与行为的偶尔出现不能成为心理变态的依据，而异常心理和行为究竟维持多久才能变态或病态，要视具体情况而定。

第四，心理健康并不意味着完美无缺，它只是个体在自身和环境许可下的一种最佳功能状态。人们应为实现这样的标准而努力，但又不必因为达到上述标准而沮丧。

第五，是否有心理问题不能根据心理健康的标准和一些躯体现象就轻易作出判断，更不能简单地“对号入座”，甚至乱贴标签。人们在遇到挫折时，出现一些情绪反应和躯体症状，本来属于正常现象，可有些却盲目给自己诊断为某种心理障碍这对降低紧张情绪和缓解心理痛苦是很不利的。这种消极的暗示作用有时还会使情绪和躯体反应进一步加重，反而给

身心带来更大的痛苦。

---

## ※<第二章 教师心理健康教育>

当前我国正处在建设社会主义市场经济体制和实现现代化战略目标的关键时期，社会发生了复杂而深刻的变化，竞争日益激烈，社会生活节奏加快，中小学教师面临多种选择和挑战，心理压力越来越大，心理问题日趋增多。2001年4月，国家中小学心理健康教育课题组对辽宁省168所中小学2292名教师的检测结果显示：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”，2.49%的教师已构成“心理疾病”<sup>10[1]</sup>一些研究发现中小学教师主要心理问题是强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、恐怖等精神障碍<sup>11[2]</sup>

“国运兴衰，系于教师”，高素质的教师队伍，是高质量教育的基本条件，是全面推进素质教育的根本保证。教师的心理健康水平直接或间接地影响学生的心理发展水平和行为，心理健康的教师对学生心理健康的维护和促进具有不可低估的作用，是学生心理健康的必要条件。随着社会的急剧变革，观念和技术的快速更新，教师开始面临前所未有的挑战。这些挑战既对教师的素质提出了新的要求，更对教师的心理素质提出了更高的要求。教师是学校教育的主要实施者，高质量的教育没有高素质的教师队伍不行。国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出“建设高质量教师队伍是全面推进素质教育的根本保证”。提高教师心理素质是建设高质量教师队伍的一个重要内容。因此加强教师队伍的心理健康教育工作，使教师具备良好的个性品质和较强的心理调节能力是在新形式下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措。

---

10[1] 林崇德.教育的智慧 [M].北京：开明出版社，1999.

11[2]刘宣文.心理健康标准与学校心理辅导 [J].教育研究，1999，（3）：42—46.



## 第一节 教师心理素质教育的意义

受传统教师观的影响，人们片面地把教师业务素质的发展作为教师素质发展的全部，而忽视了教师心理素质的发展。心理素质作为教师素质的核心，对学生的成长、学校的发展和素质教育的推进都起着决定性的作用。

### 一、教师心理素质发展有利于教师素质的整体提高。

教育改革的深化对教师素质提出了更高的要求，每位教师都面临着一个重新学习，全面提高自身素质的任务。要完成这个任务的前提条件是心理素质的提高。人的素质主要包括身体素质、心理素质和社会文化素质，三者共同构成了人的素质整体。其中身心素质是最基本的，任何素质都必须以身心素质的发展为前提。就心理素质来说，它是以个体整个身心结构为背景形成和发展起来的，是个性心理面貌的整体反映。目前教师素质的提高主要停留在职业伦理道德、专业知识和技能的提高，这些素质的提高都必须以教师的心理素质为中介，必须通过教师心理活动的内化才能提高。对包含在心理素质中的各种教师技能、能力素质、审美修养等培养的过程都必须考虑到教师的整个心理背景，顾及到心理素质发展的水平。因此，我们只有通过有目的地培养教育者良好的心理素质，提高其心理机制，才能促进教师整体素质的提高和个性的发展，从而提高教育教学质量，促进教育的最终发展。

### 二、教师心理素质发展有利于学生人格的健全发展

教育的终极目标是人，是人格的完善和人的价值的提升。教师人格作为教师心理素质发展的重要一部分，是教师区别于其他人员所拥有的气质、性格、能力等个性心理特征的整合。教师的人格特征“蕴蓄于中，形诸于外”，在师生相互交往过程中对学生产生巨大的影响，有以下几个特点：

1、长时性。就学生的人格发展而言，教师是学生在性格品质形成关键期时接触较多，时间较长的成年人。学生天然的“向师性”，使教师的人格潜移默化地影响着学生的人格，学生在不知不觉中吸收了教师人格的精神实质而内化成自己的人格要素。教师人格作为一种人格模式，不会轻易地因时间、地点、环境的变化而出现变动，它会稳定地长期地体现在各种形式的教育行为当中，对学生的心灵产生久远的影响，甚至可能是一生。

2、深刻性。教师这一特殊职业与其他职业人格特征相比，具有更强的示范性。教师“不

是使用物质工具去作用劳动对象，而主要是以自己的思想、学识和言行，以自身道德的、人格的力量，通过示范的方式直接影响着劳动对象。”教师人格的感召力是引起学生积极人格塑造的需要和动力，它所包含的内在品质和精神力量一旦对学生的心灵产生震撼，其影响是极为深刻的。优秀教师所具有的独立自主、意志坚定等个性品质往往会深深地感染学生，带动学生良好人格的塑造。如鲁迅留学日本时，藤野先生所拥有的纯真品质，博大胸怀被他作为鞭策自己奋斗的力量源泉，这正是教师人格的独特魅力和深深影响力。

3、整合性。教师人格的形成需要一个长期复杂的过程，一旦形成，便作为一个完整的结构，以整合的力量稳定地体现在教育行为中。教师人格对学生的影响并不是某一特质单向进行的，而是作为一个整体的人的力量来影响学生的。“在教学中与教养过程中涉及到儿童的整个人格，所以教师自己也是以整个人格来与儿童接触的”。<sup>12[3]</sup>如果把学生比作洁白无暇的银幕，那么教师就好比是清晰的拷贝。拷贝上的一切将毫不掩饰，毫无保留地投射到银幕。

我国长期以来，由于过分偏重智育的发展而忽视了对学生健全人格的塑造，严重地危害了他们的身心健康。提高教师的心理素质，在教育教学中渗透心理、人格的教育，使学生心理素质得到全面的发展和普遍意义上的提高，也只有拥有良好心理素质的教师才能通过自己创造性的劳动培养出具有健康人格的学生。

### 三、教师心理素质发展有利于教学质量的提高

学生的学习过程包括：认知活动（如感觉、知觉、记忆、思维等）和情意活动（如需要、兴趣、情感、意志等）。教师在教学活动中不仅要启发学生的思维、想象、创造等积极的认知因素，还要调动学生的气质、能力、性格等个性品质中的积极因素。教师只有把学生的认知活动和情意活动有效的统一起来，才能达到教学效果，提高教学质量。在教学过程中，当教师以充沛的感情，丰富的想象，良好的身心状态出现在学生面前时，就会感染学生，激发他们的学习热情，坚定其克服困难的决心。教师心理素质的提升，会不断增强其教学效能感，增强工作的责任心、积极性和创造性，使他们对自己的教学能力充满信心，发挥教学的功效。反之，如果教师上课无精打采，怀疑自己的能力，对教学和已有的知识不自信，有强烈的无助感，对新的教学方法采取回避，就会严重影响教学质量。许多事实证明，教师的精神状态往往是学生学习的“心理动力源”，教师

---

<sup>12[3]</sup>彼得洛夫，《论人民教师的威信》，作家书屋，1951年版，142页。

良好的心理面貌会提高自身的教学质量，提高学生的学习效率。

#### 四、教师心理素质发展有利于学校管理工作的改进

管理和被管理者的心理素质直接影响管理行为的成败。在学校中，教师扮演着多重角色，对于学生，教师是管理者，对于学校，教师则是被管理者，教师还充当着学校管理层和学生之间的中介。在这样错综复杂的关系中，教师要具有良好的心理素质，才能协调处理好各方面的关系，理解和贯彻学校管理的意图，对学生实施有效的高质量的管理和教育。随着现代管理制度发展，教师职业稳定的旧概念已开始被推翻，优胜劣汰、竞争上岗、转岗转聘等现代学校管理的新概念已逐渐被人们所接受。这就需要教师有良好的心理素质来认可学校新的管理机制，配合各种制度的实施，推动学校管理工作的改进和发展。教师良好心理素质的发展将提高其应付各种挫折的能力，以健康的心态对待学校管理中日趋激烈的竞争态势，减少管理制度实施过程中的阻力。学校可以通过教师的心理状态及时反馈管理的成效，科学地调节管理方法，公正地运用管理手段，合理的采用评价手段，通过形成优质高效的管理体系和运转模式来提高学校的教育教学质量。

### 第二节 教师心理健康的标准

心理健康的概念和标准，只是目前所公认的一般性的标准。心理健康的标准不是一成不变的，它会随着时代的进步和社会的变迁而具有不同的涵义。同样，从横向角度考虑，对于不同的社会群体，其心理健康的标准也应体现其群体的特殊性，即我们应该对教师群体的心理健康标准做更具体的诠释，使之既包含一般的心理健康标准的共性，同时也体现出教师职业的特殊性。根据我们的研究与认识，教师心理健康的标准至少应包括以下几点：

- 1.对教师角色认同，勤于教育工作，热爱教育工作。能积极投入到工作中去，将自身的才能在教育工作中表现出来并由此获得成就感和满足感，免除不必要的忧虑。

- 2.有良好和谐的人际关系。具体表现在：（1）了解彼此的权利和义务，将关系建立在互惠的基础上，其个人思想、目标、行为能与社会要求相互协调；（2）能客观地了解 and 评价别人，不以貌取人，也不以偏概全；（3）与人相处时，尊重、信任、赞美、喜悦等正面态度多于仇恨、疑惧、妒忌、厌恶等反面态度；（4）积极与他人做真诚的沟通。教师良好的人际关系在师生互动中则表现为师生关系融洽，教师能建立自己的威信，善于领导

学生，能够理解并乐于帮助学生，不满、惩戒、犹豫行为较少。

3.能正确地了解自我、体验自我和控制自我。对现实环境有正确的感知，能平衡自我与现实，理想与现实的关系。在教育活动中主要表现为：（1）能根据自身的实际情况确定工作目标和个人抱负；（2）具有较高的个人教育效能感；（3）能在教学活动中进行自我监控，并据此调整自己的教育观念，完善自己的知识结构，作出更适当的教学行为；（4）能通过他人认识自己，学生、同事的评价与自我评价较为一致；（5）具有自我控制、自我调适的能力。

4.具有教育独创性。在教学活动中不断学习，不断进步，不断创造。能根据学生的生理、心理和社会性特点富有创造性地理解教材，选择教学方法，设计教学环节，使用语言，布置作业等。

5.在教育活动和日常生活中均能真实地感受情绪并恰如其分地控制情绪。由于教师劳动和服务的对象是人，因此情绪健康对于教师而言尤为重要。具体表现在：（1）保持乐观积极的心态；（2）不将生活中不愉快的情绪带入课堂，不迁怒于学生；（3）能冷静地处理课堂情境中的不良事件；（4）克制偏爱情绪，一视同仁地对待学生；（4）不将工作中的不良情绪带入家庭。

### 第三节 教师常见的问题及成因分析

#### 一、教师心理不健康的表现

研究表明，导致教师心理不健康的因素是复杂多样的，教师心理行为问题形成的途径也各异，因此，教师心理不健康的表现也是多种多样的。

##### （一）生理—心理症状。

从人的主观心理体验上看，教师心理不健康主要表现为：（1）抑郁。通常表现为情绪的衰竭、长期的精神不振或疲乏，对外界事物失去兴趣，对学生漠然等。（2）焦虑。主要有三类表现：1）持续的忧虑和高度的警觉，如过分担心自己的人身安全问题；2）弥散性的、非特异性的焦虑，如说不出具体原因的不安感、无法入睡等；3）预期焦虑。如并不怎么关心现在正在发生的事，而是担心以后可能会发生的事（Fimian, 1982）。（3）更常见的症状是在抑郁和焦虑之间变动，当一种心理状态变得不能忍受时，另一种心理状态

便占据了主导地位。这些心理行为问题通常伴随着一些身体上的症状，如失眠、食欲不振、咽喉肿痛、腰部酸痛、恶心、心动过速、呼吸困难、头疼、晕旋等。如果教师不及时疏导或宣泄自己的不良情绪，或情绪归因不当，则很可能会产生更深层次的心理行为问题。如有的教师开始失去自信和控制感，成就动机和自我效能感降低，从而产生了内疚感并开始自责。有些教师则将自己的不良情绪及教学上的失败归于学生、家长或领导，变得易激惹、好发脾气，对外界持敌视、抱怨的态度。通常这些心理行为问题都是交叠在一起的，而且不断地发生变化，如有些教师时而感到愧疚，时而感到愤怒。

## （二）人际关系问题。

教师心理不健康的身心症状不可能仅限于个人的主观体验，而且会渗透到教师的人际关系网络中，影响到教师与家人、朋友、学生的关系。研究表明，一个人在沉重的心理压力和失调的情绪状态下往往会发生认知偏差，这时，个体倾向于对他人的意图作出消极的判断，从而相应地作出消极的反应。因此，一个人在工作中产生不良情绪后一般都需要经过一段时间的心理调节才能与家人、朋友正常交流。而对于教师这一特殊群体而言，不仅其劳动的特点使教师比其他人更易在工作中产生焦虑、愤怒、抑郁等不良情绪，而且其角色的多重性（教师既是学生的教师，又是一家之长、子女的家庭教师、家庭的主要劳动力和社会的模范公民）也使教师几乎没有时间和精力作出种种心理调节。因此，教师容易在人际关系中表现出适应不良。如与他人交流时沉溺于倾诉自己的不满，没有耐心听取他人的劝告或建议，拒绝从另一个角度看问题；或表现出攻击性行为，无法用一种理智的、没有伤害性的、对后果负责的方式表达自己或对他人的作出反应，如冲家人发脾气、打骂孩子、出口伤人等；另一类行为则是指向内部的，如交往退缩，避免与他人接触，对家庭事务缺少热情等。

## （三）职业行为问题。

教师心理健康可使学生受益，而如果教师出现种种心理行为问题，受害最大的自然也是学生。教师的不健康心理在职业活动中的表现主要有：（1）逐渐对学生失去爱心和耐心，并开始疏远学生，备课不认真甚至不备课，教学活动缺乏创造性，并过多运用权力关系（主要是奖、惩的方式）来影响学生，而不是以动之以情、晓之以理的心理引导方式帮助学生。时常将教学过程中遇到的正常阻力扩大化、严重化，情绪反应过度。如将一个小小的课堂问题看成是严重的冒犯，处理方法简单粗暴，甚至采用体罚等手段。或者有些教师在尝试



各种方法失败后，对教学过程中出现的问题置之不理，听之任之。（2）在教学过程中遇到挫折时拒绝领导和其他人的帮助和建议，将他们的关心看作是一种侵犯，或者认为他们的建议和要求是不现实的或幼稚的。（3）对学生和家长的期望降低，认为学生是“孺子不可教也”，家长也不懂得如何教育孩子和配合教师，从而放弃努力，不再关心学生的进步。（4）对教学完全失去热情，甚至开始厌恶、恐惧教育工作，试图离开教育岗位，另觅职业。这种怨职情绪常常会在教师之间得到互相的强化，从而影响整个学校的士气。

#### （四）教师的职业倦怠。

职业倦怠是西方职业压力和心理健康研究中较为流行的一个概念。国外对这方面的研究较多，在国内几乎没有。职业倦怠是一种与职业有关的综合症状。它源于个体对付出和回报之间显著不平衡的知觉，这种知觉受个体、组织和社会因素的影响。职业倦怠常发生于从事教育行业和服务行业（尤其是要求与需要帮助的服务对象面对面接触的职业）的个体身上。职业倦怠的主要特点是对服务对象的退缩和不负责任，情感和身体的衰竭，以及各种各样的心理症状，如易激惹、焦虑、悲伤和自尊心降低。这种状态在根本上由一种不平衡感引起，即觉得帮助别人的种种努力已经无效，任务永远不会结束，而且总是不能从工作得到回报（回报的形式可以是成功、进步、他人的承认或欣赏）（Farber, 1983）。13[4] Maslach 将职业倦怠分为三个亚成分：情绪衰竭（表现为疲劳、烦躁、易怒、过敏、紧张等）、人格解体（指对服务对象作出冷淡和没有感情的反应）、降低的个人成就感。

## 二、影响教师心理健康的因素

教师心理不健康是在外界压力和自身心理素质的互动下形成的。个体对压力的应对是外界压力和自身人格特性的函数。若教师无法对来自社会、职业的压力做出有效的应对，就容易出现心理行为问题，从而导致心理不健康。这里仅从社会、职业、个人三个水平来分析造成教师心理不健康的因素。

1. 社会因素。在中国历史上，儒家的尊师传统对尊师重教的社会风气影响极大，但是这里的“师”指的是“成人之师”，“儿童之师”的情形则有所区别了，如中国民间有“家有三斗粮，不当孩子王”，“三教九流，教为末等”的说法。

---

13[4] [1]Barry A.Farber.Crisis in Education:Stress and Burnout in the American Teacher.San Francisco:Jossey-Bass,1991.

随着时代的进步，教师的地位有所提高。然而，我们也应看到这样一些事实：（1）现代信息技术的普及和大众传媒的飞速发展，使知识、信息的普及化程度大大提高，教师早已不是学生唯一的信息源了，这使得教师的权威意识日渐失落，教师的社会地位和社会作用受到了严峻的挑战。尤其是当前我国素质教育的全面推行更是对教师素质提出了全新的要求，冲击着教师的心理。（2）教师劳动的复杂度、繁重度、紧张度比一般职业劳动者大，但教师的待遇一直没有得到应有的提高。住房、医疗保健福利和其他方面的福利如解决夫妻分居、子女就业等都较差，尤其是一些农村、山区学校更是如此。中国的职称评定也远不能满足教师的需要。（3）教师的社会地位依然较低。社会对教师的看法与教师的神圣职责是不成比例的，尽管《教师法》颁布、实施已两年有余，教师被侮辱、被殴打事件仍不断发生，时有耳闻凡此种种，都有可能成为教师心理压力的来源。

2.职业因素。（1）教师劳动的特殊性造成的角色模糊、角色冲突、角色过度负荷是很多教师感到压力和紧张的根源。社会对教师的期望是教好每个学生，但是学生作为具有主动性和差异性的发展中的个体，其学业成绩较易衡量，但兴趣、行为、态度和价值观等方面的变化不仅缓慢、难以评价，而且往往与教师的付出不成比例，大部分教师难以证明自己到底取得了什么成就。这很可能导致教师的角色模糊。角色冲突也常常被教师体验到。

Sutton1984年指出教师角色冲突的两个最主要的来源：1）人们期望教师提供给学生高质量的教育，但教师又缺乏选择自己认为最好的教学方法和教材的自主权；2）教师有维持纪律的责任，但教师又没有足够的权威做到这些。根据我们在学校的调查和研究，教师的角色冲突还有以下几种类型：1）社会对教师职责的高要求、教师对自己从事教育事业的光荣感与现实社会中教师的经济地位、职业声望等的矛盾造成的角色冲突；2）教师所承担许多繁杂的非教学任务（如维持纪律、管理学生值日、卫生、上操等）与教师所要完成的教学任务之间的冲突；3）学生、家长和学校对教师角色的不同期望以及教师自己的价值观之间的冲突；4）教师的边缘地位造成的冲突。如学校中的副科教师常常被认为是无足轻重的，这与教师的职业自豪感相冲突；5）教师的社会角色规定与其真实人格及真实情绪体验之间的冲突。此外，教师的角色过度负荷也应引起人们的重视。目前，班级容量越来越大，每个学生都有自己的需要、兴趣、动机和成就水平，每个家长都希望教师重视他们的“独生子女”，教师要最大限度地满足学生、家长及学校的需要又不能表现出烦躁、沮丧等情绪，这不能不造成角色过度负荷。

（2）与其他劳动者相比，教师属于一个比较孤立、比较封闭的群体，与社会的联系较少，参与种种决策的机会也很少。大部分教师生活在一个儿童的世界里，教师90%的工作

时间是专门与儿童在一起的，他们进行反思和与亲朋好友交流的时间很少。因此，教师的合群需要和获得支持的需要经常得不到满足。国外有些研究曾发现教师职业倦怠与教师缺乏社会支持的知觉有很高的相关（Burke, Greenglass, 1989）。

（3）其他因素。目前教师普遍认为自己的自主权太小，教材、教学进度甚至教学方法都不由教师决定，学校的组织管理在一定程度上只重工作任务的完成而不顾教师的个人需要，管理手段简单机械。

3.个人因素。在相同的压力下，有些教师可能会出现心理问题，有些则能维持健康的心理状态。造成这些差别的个人因素主要有：（1）人格因素。研究发现，不能客观认识自我和现实，目标不切实际，理想和现实差距太大的教师或有过于强烈的自我实现和自尊需要的教师更容易出现心理问题。此外，教师中的外在控制源者，即认为事情的结果不是决定于自己的努力，而是由外界控制的教师比内在控制源者更难应付外界的压力情境或事件，因而心理健康水平也较差。（2）个人生活的变化。在人的一生中，经常会有生活的变化，无论这些改变是积极的（如结婚、升迁）或是消极的（如亲人死亡、离婚），都需要个体作出种种心理调整以适应新的生活模式。在这种调整时期，心理问题容易发生。尤其是进入一个人生阶段到另一个人生阶段的过渡时期，如艾里克森等提出的“中年危机时期”，个体需要对自己、家庭及职业生活作出再评价，这些很可能会显著地影响个体的自尊、婚姻关系以及对工作的忠诚和投入。

### 第三节 对策及自我调适的方法

#### 一、对策

教师心理问题日趋严重，不能听之任之，必须想办法。社会一方面要从体制上保证教师的社会和经济地位，切实减轻教师的压力；另一方面要通过宣传来形成尊师重教的社会风气。学校领导在管理过程中应体现人性化，人性地面对教师，理解教师，充分地尊重和评价他们的劳动。教师也应该学会自己调整自己，正确面对现实，明白适者生存的道理，并在此基础上加强心理调控，培养积极愉快的心境，控制、调节不良消极情绪。总的来说，社会、学校、教师应该一起来维护教师的心理健康。

##### （一）社会层面

为了减轻教师的心理压力，政府要通过各种政策的制定，来提高教师的社会地位、促进教师群体职业化的进程。如政府应加大执法力度，维护教师的合法权益，增加教育投入，

改善教师的工资收入、住房、医疗等物质待遇；深化教育改革，减轻教师的升学压力和心理负荷，减少教师为追求升学率而作出的许多违背教育教学规律的行为；同时促进教师群体职业化，在教师的筛选、培训和资格认定方面形成一整套的标准。政府部门还可以有组织、有计划地通过各种传媒，宣传教师在社会主义现代化建设中的巨大作用，推动尊师重教社会风气的形成。同时，我们还应呼吁全社会来关心、支持、配合教师，提高教师的工作积极性，减少并杜绝教师的消极心理。

### （三）学校层面。

教师心理问题的成因很复杂，但问题的直接原因往往是学校情境和教学活动，因此，社会层面的改革和支持只是为促进教师心理健康提供了必要的前提，要切实而有效地帮助教师提高心理健康水平，还必须从学校和个人层面入手。学校层面的措施强调工作环境的结构性改变，如降低学生和教师数的比率，缩短工作时间，提高行政管理人员对教师的压力源及其他问题的敏感性，提高群体支持，给予教师更多的工作灵活度和自主权，提供更多职前和职中训练等。值得注意的是，要从根本上减少教师的心理压力源，必须调整学校系统运行过程中最本质的成分，也即把教师的需要和学生的需要放到同等重要的位置上，形成两者的双主体地位。达到这一目标的具体的措施主要有：1.增加教师和学生交流的机会，使教师得到更多直接来自教学过程的内在奖励；2.给予教师更多自主权，如建立由教师领导的学校管理队伍；3.学校的组织管理要做到使教师有获得社会支持的心理感受。

### （四）个人层面。

教师自身要主动维护心理健康，因为影响心理健康的客观原因是通过主体因素起作用的。心理学家索里认为，“不管教师的教育哲学是广泛的还是狭隘的，重要的是他必须充当一个心理学家的角色”。<sup>14[5]</sup>教师心理健康从根本上还得自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——即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，但他决不让自己一直处于压力之中以至身心俱损，影响工作和生活的正常进行。

## 二、自我调适的方法

教师如何维护自己的心理健康呢？我们以为应该从以下几个方面入手：

---

<sup>14[5]</sup>万一中.中学政治教师特色人格浅论 成都教育学院学报 2005. 10

## 1、改变认知，端正态度

人生态度是一切心理活动和行为的认知基础。所以，树立正确人生态度是维护心理健康的第一要务。在社会的转型时期，人们的价值观包括教师的职业观不免受到影响。不少教师感觉自己的社会地位和经济地位偏低；不少教师在市场经济的冲击下改变了自己的方向，纷纷辞职下海；还有不少教师忘了自己的本分工作，搞起了多种兼职；甚至有些教师迷失了自己的方向，表现出非常消极的人生态度。不健康的人生态度不仅会影响自己的心理健康，还会导致教育行为的偏差，进而影响到学生的心理健康。为此教师要端正自己的人生态度，对待生活，要抱积极、乐观、进取的态度，做到“不以物喜，不以己悲”，同时不忘进取，树立一个远大而高尚的人生目标。对待他人，我们要抱宽容、理解的态度，以积极的心态去看待周围的人和事；乐于助人，在帮助别人的过程中去实现自己的价值。对待工作，我们要抱认真负责的态度，做到爱岗敬业，在忘我的工作 and 无私的奉献中提升自己的价值。

平时要多读一些教育法规和职业道德方面的书籍，如：《中华人民共和国教育法》、《中华人民共和国教师法》、《中小学教师职业道德规范》等纲要，让自己明确自己的社会责任感和历史使命感，提高自身对教育事业的责任感和事业心，培养高度的道德自律性，强化爱岗敬业、乐于奉献的意识。同时，要紧跟教育改革的步法，多学习《面向 21 世纪教育振兴行动计划》、《深化教育改革，全面推进素质教育》、《新课程改革实施纲要》等系列材料，听取优秀教师的感人报告，定期撰写心得体会或分组讨论感受与领悟，以建立科学的学生观、教育观，培养积极的人生观、价值观，拥有开放的胸襟、真诚的民主意识和无悔的奉献精神，这样才能在生活和工作中保持一种积极的心态，更少地体验到心理的矛盾和迷茫。

## 2、正确认识自我，建立正确的自我概念。

拥有一个积极的自我概念是心理健康的人的核心特质。怎样才能建立起正确的自我概念呢？首先要正确认识自己，客观评价自己，合理要求自己，了解并愉快地接受自己的优点和缺点，不追求完美，不给自己设下高不可攀的目标。其次，就是想办法获得成功的体验。成功可以增强人的自我效能感、提高自信心，是获得更大成功的条件，也是医治神经症、抑郁症的良药。这样看，成功不仅是我們追求的目标，也是获得成功的手段。要获得成功的体验应该①对成功抱有积极的希望，相信功夫不负有心人②充分享受成功的喜悦③



不要害怕失败，把失败看成是成功的基础。④对于较少获得成功体验的人来说，要现从小事上获得成功，这样慢慢积累才能获得大的成功。

### 3、加强学习，提高素质

现代社会飞速发展，以计算机和互联网为代表的信息时代的到来，造成新知识呈几何级增长。想要在学校里用的十几年的时间学会人类几千年的知识成果尚不可能，更不要说今天不断增长的新知识。所以每个教师要树立“活到老，学到老”的终身学习观，与时俱进的转变教育观念，改变传统的教学模式，在新一代人身上塑造未来社会所需要的品质、能力、思维和行为方式。这就需要我们不断学习，既要学习传统的教学理论，也要学习西方先进的教育思想，更需要学习数字化时代的先进教学技术。

新的时代呼唤高素质的人才，而高素质人才的培养必须有高素质的教师。为了适应时代的要求，教师要通过不断学习来提高自己的素质。这样才能成为一个合格的现代教师。

### 4、建立和谐良好的人际关系，寻求帮助

教师是社会生活海洋里的一滴水，只有把自我融入社会这个大海洋里才会不干涸。我们知道和谐良好的人际关系是教师顺利完成教育教学工作的前提和保证，也是教师心理健康的重要条件之一。如果教师的人际关系紧张那势必会给教师带来一定的心理负担、心理压力引发不愉快的情绪，导致心理异常。那么教师只有在日常生活中放弃权威身份，平等、友善、公正地对待每位学生、接纳他人。不把自己的准则强加于他人，要求他人，尊重他人，尊重领导、教师、家长、学生的自尊和个性，这样才能获得和谐良好的人际关系，才能集思广益与学生、与师友、与他人同舟共济积极愉快地投入工作，学习和生活之中去。

当教师在有了心理障碍时，应寻求心理医生或心理治疗。在专家的指导下，通过专门的技术治疗，如压力免疫训练、放松训练等帮助缓解症状，恢复健康。放不下教师的面子，讳疾忌医只能使问题更加严重。

### 5、正视失败，笑对困难、

乐观的心态是中小学教师心理健康的重要因素之一。乐观的心理状态是促进教师身心健康的一剂良药。积极稳定情绪、乐观的人生态度是中小学教师心理健康的重要标准。在现实工作中、生活中教师不可避免的会遇到这样或那样的困难，产生各种心理问题；有时会陷入烦恼、苦闷、忧虑之中，如果心态得不到及时的调节和疏通，这容易引起强烈的心理冲突，引发心理障碍或心理疾病。其实人无完人，每个人都会犯错误，每个人都有失败

的经历，关键是怎样去看待失败，只有把失败看成是成功的必然之路，并从失败中总结经验教训，用一种“不管风吹浪打，胜似闲庭信步”精神风貌去面对困难，这样才能有机会恢复心理平衡，才能不被红尘的是是非非所淹没、所烦恼、所忧虑，永远以乐观健康的心态面对人生。

#### 6、学会放松，调节情绪，

人非草木，孰能无情。喜、怒、哀、乐是人的四种基本情绪，除此以外还可以派生出各种复杂的情绪。总的来说，可分为积极的情绪和消极的情绪。积极的情绪是指欢喜、满意等使人愉快的心情体验。消极的情绪是指烦恼、悲观、愤怒等使人痛苦的情绪体验。“笑一笑十年少，愁一愁白了少年头”。积极情绪可以提高机体的活动效率，增强信心，对未来充满希望，促进生活、学习、工作的顺利进行，有益于身心健康。消极情绪使人的思维受阻，各种机体功能下降，丧失信心和希望，阻碍生活、学习、工作的进行，损害身心健康。

所以教师要调节好自己的情绪，不能把烦恼和愤怒带进教室，更不要发泄在学生身上。否则就会影响教学工作的正常进行，甚至影响学生的身心健康。调节情绪的方法有很多种，具体可以从两方面入手。第一，从认识上下手，分析造成不良情绪的原因，找出不合理的信念，建立合理的信念。第二，从行为下手，采用间接或直接的方式适当疏导。疏导方法常见的有如下几种：

**放松法：**教师在紧张的工作之余，为了缓解身心的疲劳，应培养广泛的兴趣爱好，尽可能参加各种能使自己放松的活动，如周末全家去野外交游或唱 OK；傍晚散散步，听听音乐，聊聊天；平时种种花草，练练书法等都可以起到放松的效果。

**宣泄法：**教师也是人，情绪的波动总是难免的，合理的宣泄是非常必要的。宣泄的方式有很多种，倾诉是宣泄的一种常用方式，培根曾说：“当你遇到挫折而感到愤怒抑郁时，向知心朋友的一席倾诉，可以使得你得到疏导，否则这种积郁会使你得病。”当教师遇到烦恼，感到压抑时不妨主动与家人，朋友或同事多交流一下，把自己的痛苦发泄出来，也许就什么事也没有了。只要是关心你的人都会，耐心地听你的倾诉，给你一些安慰和中肯的建议，你不妨从中接受一些好的建议，重新审视自己。另外剧烈的运动、哭、写日记等也是宣泄的好方法。总之，应该选择合适和合理的方法宣泄自己的情绪，维护自己的心理健康。

**暗示法：**当自己处于困境时，给自己一些积极的暗示，建立自信，战胜困难。如告诉自己“我一定行”，“我一定成功”、“我是最棒的”；想象自己成功的样子；数数自己的优点等，

这些方法都可以无形中增加战胜困难的勇气和决心

## 7、养成良好的生理健康习惯

我们知道健康的心理寓于健康的生理，健康的体魄，它是正常生活工作的基础。中小学教师职业特点要求他们必须具备充沛的精力和良好体力来从事日常教育教学活动。我们以为中小学教师要保持良好的心态，养成良好的生理健康习惯，应注意以下三点：

### （1）注意脑力的劳逸调节

教师的工作属于高强度脑力劳动，而人的大脑工作的时间能量是有限的，要注意防止脑力疲劳和过度紧张。注意大脑皮层的兴奋与抑制过程的协调交替，保持大脑的清醒,提高工作效率。

### （2）加强脑的营养

教师的脑力劳动要消耗大量的能量，营养是大脑的物质基础，因此，要注意大脑营养供给和补充。

### （3）拥有一个健康的体魄

中小学教师应该对各种业余活动感兴趣、尤其体育锻炼。为了拥有一个健康的体魄，在教育教学中充分展示自己的才华，就必须每天坚持做操、跑步、打球等有效的体育运动，锻炼身体。因为脑力劳动不同于体力劳动，工作之余需要强筋健骨，强化身体素质，这样才能在工作中保持良好的体力、充沛的精力来从事自己所致力的事业。

## 理解与应用

**1、讨论：**“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”，在我们的心中，老师似乎永远是燃烧自己，照亮他人的“蜡烛”，永远都是不知道疲倦的辛勤园丁。然而教师的心理问题也成为了现代社会不容忽视的焦点。在这竞争日益激烈的今天，许多老师都发出这样的呼声：“我忙，我很忙；我累，我很累；我烦，我很烦；我苦，我很苦。”这种工作倦怠已经感染了越来越多的“心灵工程师”。试就这种问题产生的原因和解决办法展开讨论。

**2、应用：**教师情绪管理之自我教导法：当作为教师的你知道了自己在某些时间，面对某些人、某些事容易生气，尤其是日常教学中常碰到的事件，就可以先预习，用自我教导法，帮自己打预防针，到时候就不会被消极的情绪牵着鼻子走。



### ※<第三章 教师心理咨询技能训练>

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，是未来人才素质中的一项十分重要的内容。当代中小學生是跨世纪的一代，他们正处在身心发展的重要时期，大多是独生子女，随着生理、心理的发育和发展，竞争压力增大、社会阅历的扩展及思维方式的变化，在学习、生活、人际交往和自我意识等方面可能遇到或产生各种心理问题。心理障碍不仅影响学生的健康成长，处理不当还会引起不良后果，乃至酿成悲剧。对于此类问题，若能够及时发现并采取有效措施进行防治，便能促进青少年心理健康水平的提高，否则就会妨碍他们身心的健康发展。因此每个教育工作者，对青少年心理健康的标准、常见的心理问题及其防治措施都应有一个基本的了解，并且有必要掌握心理辅导的基本方法。二十一世纪的教师应该是“令人信任的心理医生。”

## 第一节 青少年学生心理健康的标准

要对学生进行心理指导，首先要学会区分健康与不健康心理。心理健康不是一个绝对的概念，不同年龄阶段的人群有相应不同的标准。青少年期是个体由不成熟到成熟的过渡时期。他们生活的主导任务是接受正规的学校教育。根据心理健康的定义，结合青少年所处的特殊环境和角色特点以及心理特点，一个心理健康的青少年应符合以下公认的八条标准。

一、智力正常。智力包括在经验中学习或理解的能力，获得和保持知识的能力、迅速而成功地对新情境做出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。智力是青少年学习的基本心理条件。青少年智力正常的表现关键在于能充分地发挥智力效能，即在学习过程中保持强烈的求知欲，有明确的学习目标，能够积极参与学习活动。

二、情绪健康。其标志是情绪的积极性和持续地稳定性。包括的内容有：积极情绪多于消极情绪，对生活充满希望；情绪较稳定，善于控制与调节自己的情绪，既能克制又能合理宣泄自己的情绪。情绪变化目标适宜，方式适当，反应适度。

三、意志健全。意志是人在完成一种有目的的活动时进行的选择、决定与执行的心

理过程。意志健全的青少年在行动的计划性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。在困难和挫折面前，能采取合理的反应方式和应对策略，能在行动中控制情绪和言而有信，而不是盲目的行动，或者畏惧困难。

四、人格完整。人格是个体比较稳定的心理特征的总和。对心理健康的青少年来说，人格完整具体表现为人格结构的各要素（个性倾向、个性心理特征和自我意识）完整统一；具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱；能正确认识到自我的长处和缺点，并有勇气改善自己的不足；以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

五、自我评价正确。正确的自我评价是青少年心理健康的重要条件，青少年在进行自我观察、自我判断和自我评价，与别人进行比较的同时，能做到自觉地较为客观地认识自己和评价自己，既不以自己在某些方面高于别人而自傲，也不以某些方面低于别人而自卑，面对挫折与困境，能够悦纳自我，喜欢自己，接受自己，自尊、自制、自爱、自强。

六、人际关系和谐。一个心理健康的青少年必然是一个善于与人沟通和交往的人。其表现为：积极的交往态度多于消极态度，交往动机端正；乐于与人交往，既有广泛而深厚的人际关系，又有知心朋友；在交往中具备良好的沟通能力和技巧，乐于与他人合作。

七、社会适应正常。个体应与客观现实环境保持良好秩序。尊重和接受所在生活环境所认可的风俗习惯和社会规范。以有效的办法应付环境中的各种困难，不退缩；又要根据环境的特点和自身情况努力进行协调，或者改变环境适应个体需要，或者改造自我的条件适应环境。

八、心理行为符合青少年的年龄和性别特征。心理健康的青少年应是这样的状态，即充满朝气和活力，勤学好问，反应敏捷。同时，能够接纳自己的性别特征，并根据社会对性别角色的要求，来调整自己的行为。应注意的是，青少年出现的叛逆心理是个体成长过程中必然出现的、暂时性的正常的心理现象，它并不是异常的心理问题。



正确理解和运用青少年心理健康标准时应注意以下几点：首先，心理健康和心理不健康不是泾渭分明的对立面，因此我们应以连续的眼光来看待青少年的心理健康状态；其次，不能把暂时的心理状态等同于稳定的人格特质，如一时的情绪波动并不能代表心理出现异常，随着个体生活和学习经验的积累，状态性的问题是可以改变的；第三，应把握好青少年共性与个性的关系。心理健康标准是一种理想尺度，是基于大多数人的行为依据而确立的。在要求青少年按照大多数人的发展轨迹发展的同时，还应注意保护学生的个性，以培养其创造性。

青少年心理健康的标准为心理健康工作明确了努力的方向。但如何切实有效的开展这项工作，还需了解青少年有哪些常见的心理问题，并在实践中不断的努力探索出解决问题的对策，青少年的心理健康工作是个系统工程，任重而道远。

## 第二节 青少年学生常见的心理问题

青少年期是一个从幼稚走向成熟的过渡期，是一个朝气蓬勃、充满活力的时期，是一个开始由家庭更多地迈进社会的时期，同时也是一个变化巨大，面临多种危机的时期。据专家估计，我国目前初中生心理不健康的约为 15%，高中生约为 19%。

据我们的观察和分析，当前青少年心理健康问题表现的形式多种多样，主要表现为：学习困难，考试焦虑，难于应付挫折，青春期性心理扭曲，情绪不稳定，自我失控，心理承受能力低，意志薄弱，缺乏自信，记忆力衰退，注意力不集中，思维贫乏，学习成绩不稳定，并在行为上出现打架、骂人，说谎，考试舞弊、厌学、逃学，严重的出现自伤或伤人现象。上述种种现象，我们大致可分为：学习类问题、人际关系类问题、情绪类问题、人格类问题、青春期性心理类问题等。

### 一、学习类问题占当前青少年心理问题的大部分

尽管近些年来，教育部门一直在大力推行素质教育，但应试教育的阴影一直在困扰着广大青少年，加之父母的望子成龙心理，对子女寄予的过高期望，使青少年的身上承受着巨大的学习压力。据 1998 年北京《中学生时事报》的相关调查，34%的被访中学生说，有时“因功课太多而忍住想哭”；58%的接受调查的同学说，“父母对自己的成绩不满意”。调查表明，45%的被访中学生感到当前的学习压力太大，近半数的人经常担心学习成绩达不到父

母的期望而受责备，57%的中学生为“考试成绩直接关系到自己的命运和前途”而担忧。青少年学生学习的心理压力越来越大，造成精神上的萎靡不振，从而导致食欲不振、失眠、神经衰弱、记忆效果下降、思维迟缓等多种症状出现。

考试焦虑在青少年学习类心理问题中占突出地位。大部分孩子都有考试焦虑情绪，只不过是严重的程度不同而已。考试焦虑可以使孩子产生一些身体上的障碍，最常见的是头痛、头晕、睡不好觉、吃不好饭。考试焦虑严重的孩子，常常在考前坐立不安、心神不定。如果经常有严重的考试焦虑，可能导致孩子形成胆怯、紧张、不安的个性心理特征。

## 二、人际关系类问题

青少年的人际关系主要包括亲子关系、师生关系及同学关系。

与父母的关系处理不当，从而引起青少年不良的心理反应，这一现象较为普遍。在孩子小的时候，亲子关系的矛盾并不突出。可是，随着孩子的生长发育和父母的日渐年长，二者之间的沟通与交流就显得愈来愈困难。尤其当孩子处于青春期而父母处于更年期之时，问题更为突出，部分孩子会产生压抑和抑郁，部分孩子则产生强烈的叛逆心理。

师生关系处理不当，对孩子的心理影响不言而喻。其主要问题是教师对学生的不理解、不信任而使学生产生的对抗心理，以及教师的认知偏差等情况给学生造成的压抑心理，攻击行为等问题。如果教师缺乏理解、耐心与爱心，不能以热情的态度给予指导帮助，反而横加指责，学生则会失望。更有甚者，如果教师对学生缺乏尊敬，随意贬低孩子价值的不良态度会使孩子的心理遭到严重的创伤。

同学的交友和相处，可直接影响到青少年的学习生活质量。友谊在青少年的发展中起着积极而又重要的作用。青少年时期，归属的需要、交往的需要、友谊和爱的需要特别强烈，他们乐于与同龄人交往，希望得到他们的尊重、理解和接纳。如果同学关系不融洽，甚至关系紧张，有的同学就会体验到孤独感和不安感，甚至出现明显的焦虑和抑郁情绪。

## 三、情绪类问题

根据中国社会科学院心理研究所研究员王极盛先生对 7050 名中学生的调查，“对同学忽冷忽热者”者占 44.1%，“对老师时而亲近，时而疏远”者占 35.8%，“做作业情绪忽高忽低”者占 73%，“对学习的劲头时高时低”者占 81.9%，“心情时好时坏”者占 71.2%，“对父母时而亲热，时而冷淡”者占 32.8%。这些数据，活生生地证明了当今青少年的情绪不稳定性。青少年的情绪问题主要表现为喜怒无常，不能控制自己的情绪；面对生活、学习中的种种压力常常表现出抑郁、空虚、无助、绝望、焦虑不安等不良情绪状态。

## 四、人格类问题

人格是个体心理特征的总和，它反映了一个人的心理本质，也是各种精神症状和反映产生的基础。

自我同一性危机在青少年人格问题中存在较多。由于青少年自我意识不够成熟，对自己的认识比较模糊，自我评价较过高或过低，并且容易受生理、心理、社会环境及其其它因素的影响，表现出较强的从众心理，对自己的认识，对人生道路及未来职业选择上，常常表现出盲目和矛盾甚至焦虑，造成一系列的心理困惑，统称为自我统一性问题。

人格障碍是较为严重的心理问题，它是以人格结构与人格特征偏离正常人为其特点。在目前的青少年人格障碍里，依赖型人格和分裂性人格较为多见。依赖型人格的突出的障碍是缺乏独立性，缺乏自立性，没有主见，遇到事情手足无措，在处理人际关系中常处于被动的地位。一般情况下，依赖型人格开始于幼年时期，到青春期后表现得较为明显。孩子身上体现出这种人格特征主要是由于父母过度保护的教养方式而形成的。分裂型人格的特点是内向，孤僻胆怯，不爱与人交往，应变能力较差，社会适应能力不良，往往不能适应新环境。

## 五、青春期内心理类问题

有关的资料表明，中国孩子的青春期正在不断地提前到来。随着营养水平的提高和营养状态的改变，青少年的性生理存在着越来越提前的趋势。据北京市的调查，北京男孩子的首次遗精年龄已经从 60 年代的平均 16.6 岁提前到 90 年代的 13.7 岁，女孩子的月经初潮从 60 年代的 14.5 岁提前到 90 年代的 12.2 岁。身体发育提前而性心理的成熟则存在着相对后延的趋势，这二者之间的冲突，带来了许多的青少年心理问题。比如青春期的闭锁心理，其主要表现是趋于关闭封锁的外在表现和日益丰富、复杂的内心活动并存于同一个体，可以说封闭心理是青春期心理的一个普遍存在而又特殊的标志。

与此同时，青春发育期的生理剧变，必然引起青少年情感上的激荡。这种动荡的情感有时表露有时内隐，然而尽管他们内心里激动、高兴或苦恼、消沉而表面上似乎很平静；他们有话有秘密想与别人倾吐，可无论碰到父母或老师却又缄默不言，这种情况如果得不到理解，便会出现压抑心理，出现焦虑与抑郁。

## 六、神经症

神经症是青少年中较常见的心理疾病，其中抑郁症、神经衰弱、恐惧症、焦虑症、强迫症较为多见。

青少年心理问题中最常见也严重的要数青少年抑郁征，因为由其导致的自杀可给家庭带来不可估量的伤害和损失。如果学生在一段时间内体验到心情不愉快、高兴不起来、烦闷；对平时感兴趣的事情变得乏味；思考能力下降、脑子变钝了、注意力难集中、记忆减退；学习失去了动力、人变“懒”了甚至厌学；对成绩下降变得无所谓或对什么都无所谓、；以及失眠、全身乏力、食欲不振等；甚至感到活着没意义、产生轻生的念头。应考虑患有抑郁症，最好及早求教于专科医生，以防不良后果的发生和疾病的进一步的发展。

由于学习负担过重，有些学生长期用脑过度，就容易导致神经衰弱。神经衰弱的主要症状有情感控制能力差、情绪反应强烈、注意力涣散、记忆力下降、工作效率低、睡眠困难、心悸、多汗、容易疲劳。神经衰弱对学生的生活和学习效率会造成一定的影响，应引起足够重视。

随着年龄的增长，青少年会出现对异性的好感。而有些学生却表现为见到异性表情不自然、感到脸红、怕跟人目光对视或怕被别人目光注视，控制不住用“余光”看人或控制不住目光看对方的敏感部位，觉得别人能看出她（他）的表情变化和窘态，能洞察到他内心的想法等等，于是避开他人，影响和别人的交往，非常焦急痛苦，但往往因症状难于启齿而不敢就医，通常要到出来社会工作之后，感到实在无法忍受才寻求治疗，从发病到治疗已煎熬了多年甚至十余年，这是异性恐惧症的症状表现，强迫症也存在类似的情况。

青少年常见的心理问题主要是各种心理困扰和神经症，也会出现个别的人格障碍、性心理障碍和精神病。

### 第三节 成因分析与对策

#### 一、成因分析

只有了解青少年出现心理问题的原因，才能在教育教学中有意识地去预防和解决它。造成学生出现心理问题的原因是多方面的，主要的有以下原因。

##### 1、社会影响

近年来社会上的一些负面影响对学生冲击很大。随着改革开放的深入，西方社会的思想垃圾、丑恶现象乘虚而入，拜金主义、享乐主义等思想在社会上蔓延，渲染色情、暴力的书刊、音像制品充斥文化市场，封建迷信等社会丑恶现象屡禁不止等，严重侵害了青少年的身心健康。另外，遍布城乡的游戏厅、台球厅等更是诱发青少年产生心理问题的温床。

##### 2、家庭影响

家庭是孩子的第一课堂，家长是孩子的第一老师，家教与家风对孩子的心理及行为有着潜移默化的影响。孩子的成长环境先天不良，缺乏父爱或母爱是导致青少年产生心理问

题的第一诱因。教育方法不当也严重影响着孩子的健康成长：“溺爱型”的家庭教育往往使孩子养成好逸恶劳、贪图享受、自私自利、专横霸道的恶习；“高压型”的家庭极易造成孩子的人格自卑和逆反心理；“放任型”的家庭教育，极易造成孩子的性格孤僻、冷漠。此外，父母的不良行为也对孩子有很大的影响，有的家长本身品德低劣，作风不正，对孩子的影响是可想而知的。

改革开放以来，在新的时代背景下，家庭关系日益复杂。独生子女问题、离异家庭子女问题、留守儿童问题等都是家庭问题的产物。

### 3、学校教育影响

由于种种原因，在我们学校的教育工作中还存在一些弊端。片面追求升学率；重智育，轻德育、体育；重课内教学，轻课外教育；重尖子生，轻后进生。致使学校生活单调、乏味，许多学生对学习生活感到枯燥，心理恐慌，信心不足。另外，一些教师忽视学生身心特点，教育学生采用不当的方法，对学生体罚、心罚，损伤学生的自尊心，使不少学生产生偏激、自卑的心理。有些后进生，被教师所嫌弃，失去上进心而自暴自弃。

### 4、青少年自身的因素

青少年时期，尤其是初中阶段，正是学生的“心理危险期”。这时期，青少年生理上迅速发育，造成生理和心理之间的平衡及心理诸因素之间的平衡被打破，致使青少年生理“早熟”与心理“晚熟”的反差越来越大；青少年思维的独立性、批判性有了显著的发展，但又有片面性和主观性；青少年精力旺盛，感情丰富，但又带有冲动性，也容易产生心理问题。而对于这种悄悄到来的变化，青少年自身没有思想准备，家长、老师也往往缺乏充分认识，不能及时地采取措施，帮助孩子渡过这个阶段，致使这一时期成为心理问题的多发时期。

## 二、对策

加强对中小学心理健康教育，提高学生心理素质，需要社会各方面力量共同努力，齐抓共管，才能从根本上预防和减少青少年不良心理问题的产生。

### 1、优化青少年的成长环境

要努力消除各种精神“污染源”，保证青少年有一个安全、和谐、健康的成长环境；要教育、引导青少年自觉远离游戏厅、录像厅等不宜进入和涉足的营业性娱乐服务场所。同时，要努力以丰富多彩、健康向上的活动吸引青少年，满足青少年全面发展的需要，积极营造适合于青少年健康成长的环境。

### 2、加强对家长的指导和帮助

要帮助家长懂得青少年身心发展规律，了解青少年身心发展特点，懂得教育学生的正

确方法。使家长了解青少年是一个特殊年龄阶段，对青少年出现心理问题要有思想准备。对孩子的教育一定要符合青少年心理规律。对“问题家庭”的孩子更要特别关心，帮助他们克服因家庭的不良影响引起的心理问题。

### 3、全面提高青少年自身素质

应对学生加强心理健康教育。一方面，要广泛普及心理健康的有关知识。更重要的，是在普及心理健康有关知识的过程中积极进行心理指导和心理训练。心理健康教育应该是融知识性、趣味性、参与性和操作性为一体的，这样才能学以致用，真正提高学生的心理自我调节能力，减少心理障碍及其他心理问题。使每个学生都能达到智力正常，情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应的心理健康标准，全面提高心理素质。

江泽民总书记在《关于教育问题的谈话》中，从国运兴衰、民族复兴的战略高度，指出要正确引导和帮助青少年学生健康成长，使他们能够在德、智、体、美等方面全面发展。这就要求我们及时发现新问题，总结新经验，探索新方法，立足青少年实际，培养青少年的健康心理，使其成为“四有”的、全面发展的社会主义事业的合格人才。

### 4、加强教师心理健康知识的培训与心理素质的提高

要对学生进行心理健康教育，首先要提高教师的心理素质。教师不健康的心理状态，必然导致不适当的教育行为，对学生产生不良影响。教师要重视自身的心理健康，使自己始终充满热情地投入到教育教学中去。同时，要对教师开展心理学知识的培训，培养一支自身心理健康，掌握心理辅导的方法和心理训练方法的教师队伍，这对加强学生心理健康教育是至关重要的。

## 第四节 心理辅导的方法

要对学生进行心理辅导，有必要了解学校心理辅导的基本方法。心理辅导方法有很多种，也可以从不同的角度来进行分类。比如按方法适用的辅导学生的人数，可分为个别辅导的方法与团体辅导的方法。按方法所依据的理论体系，可分为精神分析方法、行为主义方法、人本主义方法及认知论的方法等。按方法的功能，可分为以了解学生为主的方法和以影响学生为主的方法。

应说明的是，心理辅导方法分类的各种标准具有相对的性质，且按各种标准所作的分类之间也存在着一些交叉。例如会谈法既可用来了了解学生心理与行为，在会谈过程中又可对学生的认识、情绪、态度施加影响。它既可用于个别辅导，也可用于团体辅导。

下面主要介绍以了解学生为主的方法和以影响学生为主的方法。

### 一、了解学生为主的方法

心理辅导始于对儿童的认识和了解。教师首先要学会运用一定的方法来了解学生的心理动向，搜集学生的情绪和行为有关的信息，并对其状态进行初步分类。

## （一）观察法

### 1. 观察法及其类型

观察法是学校心理健康教育工作最常用的方法之一。观察法是按照目的，有计划、有系统地直接观察学生个体的行为表现，对所观察的事实加以记录和客观的解释，以了解学生心理和行为特征的一种方法。

按照观察者是否借助于仪器设备，可将观察分为直接观察与间接观察。直接观察是直接凭借观察者的感官进行的观察。其优点是身临其境，感受真切；缺点是无法重复观察，于是就需要借助于仪器的观察——间接观察法。该法能克服直接观察法的不足，还能扩大观察的范围，提高观察的精确度，以及避免直接观察造成的对被观察者的干扰。当然，由于观察视角、仪器性能等方面的制约，该法也存在局限性。另外，按照观察是否系统，可将观察分为系统观察法与非系统观察法；按观察内容不同，可将观察分为全面观察和重点观察等。

不论采用何种观察方式，为使获得的观察资料更加真实和准确，应注意下述事项：观察应有明确目的，每次观察的事项不可过多；对欲观察的行为作清楚的界定；对行为情境应作充分描述；不要以任何方式干扰被观察者的行为；在记录观察结果时，不要将观察事实与观察者的推论混在一起。

### 2、特点

观察法的特点可以从优点和缺点两方面去阐述。就优点而言，主要有：①操作简便，观察法主要依靠人的感官去了解信息，一般不需要专门的仪器设备，也没有严格的操作程序。②运用广泛，观察法可随时运用于日常的教学过程、课外活动、人际交往以及生活的方方面面。③自然真实，观察法在自然、不受控制的情形下进行，一般不被被观察者觉察。就缺点而言，主要有：①表面性，由观察法依靠人的感官去认识客体，所以对事物的反应容易停留于表面，不适用于对事物本质和内部规律的认识。②被动性，观察法不直接控制被观察者的行为，观察者处于被动的等待状态。③虚假性，随着年龄的增长，青少年儿童心理日趋复杂，他们有时会掩盖自己的心理，观察到的行为有可能不是真实的④限制性，观察往往受时间和空间的限制，如在人数多且分散的情况下应用受限。

需要注意的是，由于观察法存在局限性，所以在运用观察法了解学生心理时要慎重对待所观察的结果，不能轻易地进行简单归纳，还必须依靠其他方式进一步了解情况。

## （二）自述法

### 1.自述法及其特点



自述法是通过学生书面形式的自我描述来了解学生生活经历及内心世界的一种方法。日记、周记、作文、自传、内心独白都是自述法的具体形式。

自述法通过学生书面形式的自我描述来了解学生的心理，它不但能了解学生的生活史及有关背景资料，更重要的是可以了解学生的情绪、感受、期望、价值观，窥察学生的内心世界。学生在自述过程中可以宣泄压抑的情绪、澄清自己认识和态度；也可以在自我描述中发现自己的长处、价值，而对自己形成某种积极的看法。自述法的局限性在于，它受学生自我了解的程度、诚实袒露的意愿以及书面言语表达能力等的限制。

## 2、自传法

下面我们仅对自传法作些说明。

(1)结构式自传与非结构式自传。结构式自传的内容框架事先已设计好，学生只需填写规定的内容。它特别适合于语言表达能力不好的学生，也便于对不同学生在某些方面进行比较；但结构式自传使学生自我受到限制，有可能遗漏对个别学生来说是特别重要的问题。非结构式自传允许学生作开放式的表述，常可反映出事先未能预知的有重大价值的资料，但在对其内容进行解释时会遇到一些困难。

(2)主题式自传与综合式自传。主题式自传内容限于个人生活的某一方面，如我的童年生活、我的学校生活、我的未来生活、我生活中的一次重要经历、我最怀念的人、“男子汉宣言”等。综合式自传反映个人生活的各个领域，但提供的资料往往不够详尽。

### (3)自传的解释

对于自传以及其他自述形式得到的资料进行解释时，可考虑到以下一些方面：

①就整体而言，自传反映出的是一种什么样的情绪基调：快乐、兴奋、悲伤、忧虑、烦躁或是恐惧？

②自传的长度除受自传格式影响外，还可能透露出下述信息：自传作者的表达能力、书写自传的动机、主观上认为自己需要帮助的程度、自我省察的能力。

③自传作者在自传中是否遗漏重要经历与人物？在按时间顺序记载个人经历时有明显的时间中断？有无逃避敏感性问题的意向？自传有无与观察事实不相符合之处？

④在自选题目作文时，学生对题目的选择可能提供了某种信息。例如让三四年级学生在“为什么我喜欢在班上朗读”和“为什么我不喜欢在班上朗读”两上题目中任选一题作文时，自愿选取第二个题目可能暗示学生有羞怯的性格。

## (三) 会谈法

### 1、会谈法概述

会谈法是指心理教育工作者通过与学生或其家长、教师、同学详细面谈，了解心理问题产生的原因、背景、性质、状况等然后确定其心理问题的状态。会谈可以是个别的，即

一次只与一个学生谈话；也可以是团体的，即一次与小组中几个学生谈话。会谈既有了解学生心理与行为的功能，也有影响、改变学生心理与行为的功能。

会谈法应用广泛，是心理辅导的基本方法，也是搜集有关学生资料的最常用的方法。由于学生的心理受到多种因素的影响，因此应尽可能地全面了解情况。如学生的家庭情况、人际关系尤其是的隐藏心底的心结和创伤，仅凭观察是不够的，还必须进行全面调查。当涉及内容比较敏感，调查的对象有顾虑时，会谈可消除顾虑。当调查的内容很深入，很难用文字表达出来，会谈是最好的方法。

## 2、会谈法的特点

会谈法是了解学生情况，收集心理与行为资料的最亲切、最直接、最深入的方法。与其他方法比较起来，会谈法的优点是：①在会谈中可以当面澄清问题以提高所得资料的准确性；②通过观察会谈过程中双方的以及学生的非言语行为（面部表情、身体姿势与运动、人际距离、目光接触、语文的辅助特征——声调、语速停顿、沉默等）可以获得许多重要的附加信息。当然，会谈法也有一些不足之处，主要是：①会谈的过程受制于学生的个性和心理状态，同时对辅导者的素质和技巧要求较高。②会谈的对象多时，需要花费很多时间③会谈的结果只能采用经验和逻辑的方法来分析，对问题的认识容易停留于感性水平。

## 3、会谈法的分类

会谈有许多不同的方式，一般分为三种形式：一是结构式会谈，它有比较固定的方式和结构，根据编制的问题表进行提问；二是无结构式会谈，它没有固定的程序和结构，以自由的方式进行谈话，又称自由式会谈；三是将两种方式结合起来灵活地交替运用，这又被称为半结构式会谈。咨询人员可以根据来访学生的特点及其问题类型选用不同的会谈方式。

需要说明的是：这种方法的成功与否，关键在于教师的谈话技巧和谈话艺术，其中也包括提问的技巧和倾听的艺术，辅导教师要更多地鼓励学生作自由地探索，他所要做的主要不是“谈”，而是“听”，是对学生的谈恰当的“反应”。要尽量做到审时度势，以需为本，只有这样才能进退自如，活而不乱。此外，教师在会谈时还要特别重视非语言的交流，通过表情声调语速和肢体语言来实现信息的交流和情感的交流，以取得此时无声胜有声的辅导效果。辅导中的谈话是一项需要反复训练与实践才能掌握的专业技能。

## （四）测验法

### 1、心理测验及其类型

心理测验就是通过观察人的少数有代表性的行为，对于贯穿在人的全部行为活动中的心理特点作出推论和数量化的一种科学手段。

心理测验作为判定个别差异的工具，经过心理学家近一个世纪的努力，得到了长足的发展，其范围不断扩大，质量不断提高，种类不断增多。据不完全统计，目前国际上标准化的测验量表有 2000 余种。这些心理测验可按不同标准加以分类，其主要分类有：

(1)按测验功能分类，主要有：

①能力测验。能力测验又可分为普通（或一般）能力测验和特殊能力测验。普通能力测验通常指的是智力测验，测量人的最一般最基本的心智能力。特殊能力测验测量的是个人在音乐、美术、文书、机械、飞行等专业领域方面的特殊能力。

② 学绩测验。学绩测验主要用于测量人经过某种正式教育或训练之后对知识与技能掌握的程度。由于它所测的主要是学习成绩或学业成就，因此，人们称这一类测验为学绩测验或成就测验。

③ 人格测验：人格测验也称为个性测验，主要用于测量人的性格、气质、兴趣、态度、动机、需要、心理适应性、品德等方面的个性心理特征，亦即个性中除能力以外的部分。

(2)按测验人数分类，主要有：

①个别测验。个别测验是每次只能测量一名被试的测验类型，如比西智力量表、韦氏智力量表等。个别测验的优点是主试对被试的行为反应有较多的观察和控制机会，对某些特殊的测试对象，如幼儿、文盲等，只能实施个别测验。个别测验的缺点一是费时，二是测试程序较复杂，主试需要经过严格的训练。

②团体测验。团体测验是在同一时间内由一位主试同时测量许多名被试。团体测验的优点是能够在短时间内收集大量的材料。一般说来，团体测验的程序相对简单些，因此，主试不必经过严格训练即可以胜任。团体测验的主要缺点是主试对被试的行为反应不易细致观察和控制，容易产生误差。在通常情况下，团体测验可用于个别测试，但个别测验不能以团体方式施测。

除了上述几种分类外，还有其他一些分类，如按测验编制过程是否规范分类，可分为标准化测验和非标准化测验；按测验的材料分类，可分为文字测验和非文字测验；按测验分数解释的参照系分类可分为标准参照性测验、常模参照性测验。上述分类都是相对的，同一个测验采用不同的标准，可能归为不同的类别。

## 2、特点

心理测验不同于物理的或生理的测量。因为它所测量的是一切客观存在的现象中最复杂的现象。所以，心理测验也就具有其他测量技术所不同的性质，主要表现为以下特点：

### 1. 测验的间接性

心理现象与物理现象不同，缺乏直观性，因此难以直接测量。一般只能从观察、评估人们对测验项目反应（行为）的强度或倾向（分数）来间接推测其心理变化。

### 2. 测验的相对性

对人的心理作比较缺少绝对的标准，也就是说，它没有像“0”这样的绝对的参照点。一个人的心理变化只能与大多数人的平均状况进行比较，他在某一测验量表上取得的分数，是高于平均分数还是低于平均分数，以此来评估其心理状况。

### 3. 测验的误差性

任何一种测量方法，都不可避免地会在测量过程中出现误差。一般地说，物理方法的测量误差极小，大部分可以忽略不计。而心理测验由于受到主客观方面很多因素的影响，且多数难以控制，易产生较大的误差，我们不可能要求它像物理测量那样精确。

### 4. 测验的客观性

心理测验需要控制的变量很多，客观性的难度较大。心理测验的客观性主要是通过编制和实施测验过程的标准化程序来实现的。因此，心理测验的技术人员必须经过严格的专业培训，能够熟练掌握测验的量表，遵守测验实施的标准化程序，并能正确地解释测验的结果，以此来增强心理测验的客观性。

应注意的是：心理测验是心理学中的一个重要方法和决策辅助工具，是一种量化程度很高的测量技术。测验的编制十分严谨，并且经过标准化和鉴定，因此测验的结果是准确可靠的。但是，心理测验不是惟一的方法，更不是万能的方法，也有着不可忽视的局限性。测验过程中的一些无关因素的干扰会影响到测验结果的稳定性和准确性。所以，依赖心理测验结果或孤立地片面地绝对相信心理测验结果以及认为心理测验误差大，没有科学性，对其全盘否定，是错误的。正如著名心理学家潘菽教授所言，心理测验是可信的，但不能全信；心理测验是可用的，但不能完全依靠它。

## 二、以影响学生为主的学校心理辅导方法

通过运用上述的一些方法，对学生的心理健康有了清晰的了解后，接下来要做的工作就是对学生进行教育或干预，即对学生施加一定的影响，以增进学生的心理健康水平。

### （一）行为改变的基本技术

行为改变技术是行为主义咨询理论倡导使用的一类方法的总称，其理论依据是联想主义和行为主义的学习原理。这些方法就其实质来说，大都可归结为经典条件反射、操作条

件反射的形成与消退、接近学习与模仿学习。

### 1.强化法

强化法用来培养新的适应行为。根据强化原理，一个行为发生后，如果紧跟着一个强化刺激，这个行为就会再一次发生。对于一个不敢同老师说话、学习上遇到了疑难问题也没有勇气向老师求教的学生，一旦他敢于主动向老师请教，老师就给予表扬，并耐心解答问题，这个学生就能学会主动向老师请教的行为方式。强化有两种，一是在我们期待学生做出的行为出现后，给予一个愉快的刺激（口香糖、奖品、称赞、允许参加某项竞赛等），叫做正强化；二是在我们期待学生做出的行为出现后，撤消一个厌恶的刺激，叫负强化。后者如一个学生不肯面对过去某种创作经验，并力图回避谈及这种经验后，紧张消失了。这紧张消失、痛苦排除，也是一种强化（负强化）。在操作条件反射中，强化不论正负，其含义都是奖励。

### 2.代币奖励法

代币是一种象征性强化物，筹码、小红星、盖章的卡片、特制的塑料币等都可作为代币。当学生做出我们所期待的良好行为后，我们发给数量相当的代币作为强化物。学生用代币兑换有实际价值的奖励物或活动。例如，一个三年级学生上课不注意听讲，拒不完作业，社交技能差。老师利用代币作强化物，成功地培养了该学生一系列良好的行为：上课注意听讲、完成阅读任务、参加课堂讨论。代币奖励的优点是：可使奖励的数量与学生良好行为的数量、质量相适应，代币不会像原始强化物那样产生“饱足”现象而使强化失效。

### 3.行为塑造

有时，学生的终点行为，也就是我们最终要改变或建立的行为对于学生来说非常困难，不能一下子就达到我们的目的。这时，我们就必须在目前行为与终点行为之间 做出很多个分割，制定出一系列小的目标行为，让学生在逐渐地改变和成长中得到最终的变化。这就是行为塑造法。在整个过程中，我们遵循循序渐进的方法，不断提高对学生的要求，不断提高我们的目标行为，逐渐达到学生行为塑造的目的。例如一学生口吃，要求他一下子改变过来是很难的，这时应先从最简单的单字句开始训练，然后训练双字句，再逐步提高难度，最后达到矫正的目的。

### 4、示范法

观察、模仿教师呈现的范例（榜样），是学生社会行为学习的重要方式。模仿学习的机制是替代强化。替代强化的含义的是：当事人（学习者）因榜样受强化而使自己也间接受到强化。由于范例的不同，示范法有以下几种情况：

(1)辅导教师的示范：例如对于不遵守约会时间的学生，辅导教师在同该学生的多次会谈中，应做到不迟到；遇到不能如约会面时，则应事先通过通知取消预约。辅导教师与学生沟通的方式、对学生尊重的态度、分析问题思维方式等对学生都有示范的作用。

(2)他人提供的示范：例如一个学生在某次竞赛中未获得名次，心情非常沮丧。这时辅导教师可启发学生：“别人是如何看待这件事的？”“其他未获得名次的学生此刻心情如何？”

(3)电视、录像、有关读物提供的示范：让学生观看电视、录像，向学生推荐有关读物，可能帮助学生形成良好的行为。

(4)角色的示范：下文将要提到的角色扮演法中也含有模仿的心理成分。在扮演角色过程中，当事人模仿、再现角色的行为。此时榜样（范例）需当事人根据描写与自己的经验去构造。

以上几种方法多用于良好行为的建立，下述三种方法用于不良行为的消除。

#### 5.消退法

消退可分为经典条件反射的消退与操作条件反射的消退。在经典条件反射消退的过程中，条件刺激因得不到强化而失去信号意义；在操作条件反射的消退的过程中，某种应得的反应因得不到强化而减少或停止。例如，有的学生上课爱搞一些恶作剧，引得同学发笑，干扰课堂秩序。教师由于气愤经常做出过激反应。其实这种学生搞恶作剧行为是出于一种“设法引起他人注意”的需要。同学发笑与教师的过激反应对学生的恶作剧行为起到了强化作用。教师如果在指出学生恶作剧行为不当后，采取不予理睬的态度，继续讲课，学生的恶作剧行为因得不到强化（不能引起他人注意）就会消退。

#### 6.处罚法

处罚的作用是消除不良行为。处罚有两种：一是在不良的行为出现后，呈现一个厌恶刺激（如否定评价、给予处分）；二是在不良行为出现后，撤消一个愉快刺激。例如，一个小孩有咬手指甲的不良行为，可以让他看他所喜爱的动画片录像。如果小孩表现出咬手指甲的习惯行为，就立刻停止放映录像。为了使处罚能更好地起到消除不良行为的作用，惩罚应当及时；惩罚的强度应与受罚行为的强度相适应或略高于后者；最好能找到一种替代的行为方式，使原来通过不良行为满足的需要、动机能够有正当满足的途径。

#### 7.刺激控制法

由线索（刺激）引起的行为，可以通过控制线索来控制行为。例如，对于一个喝咖啡后就要吸烟的人，当他试图戒烟时，可以要求他不喝咖啡。心理过度紧张的人，可以外出度假以缓解紧张。这是一种避开促成某一不良行为的情境、诱因的方法。

## 8.自我控制法

在上述各项行为改变技术中，强化、惩罚、回避诱因等均是他人实行或建议实行的。而自我控制则是让当事人自己运用学习原理，进行自我分析、自我监督、自我强化、自我惩罚，以改善自身行为。从理论指导来说，它是一种经过人本主义心理学改造过的行为改变技术。其好处是：强调当事人（学生）个人责任感；增加了改善行为的练习时间。例如，一个体重超常的学生可以通过对自己进食行为进行自我控制，来达到使体重趋于正常的目的。他可以定出减轻体重的目标；记录每日进食的种类和数量；控制刺激条件（例如不把食品放在书房）；规定正常的进食行为（例如专注地进餐，细嚼慢咽）；发展与贪食行为对立的或替代的反应（例如当在规定进食时间之外想吃东西时，可以听音乐）；记录体重改变的过程，作自我分析；当通过努力使体重有所减轻时，实行自我强化（例如看一场电影）。

建立在行为主义学习原理基础上的行为改变技术还有多种，如全身松弛、系统脱敏、肯定性训练等，由于其操作比较复杂、系统化，带有训练、演练的性质，我们将在下文作略为详细的介绍。

### （二）全身松弛法

全身松弛法，或称松弛训练，是通过改变肌肉紧张，减轻肌肉紧张引起的酸痛，以应付情绪上的紧张、不安、焦虑和气愤，即通过肌肉的放松达到精神上的放松。

全身松弛法有不同的操作方式：一是紧张、松弛对照训练；二是直接松弛训练；三是利用意象造成心灵上松弛及肌肉放松；四是配合生物反馈作松弛训练。下面仅对紧张、松弛对照训练作介绍。这种松弛训练法是由雅各布松在 20 年代首创，经后人修改完成的。其要点是：训练者要学会接受自身生理状态的信息，辨认肌肉紧张、放松的感觉；对肌肉作“紧张——坚持——放松”练习，从紧张与放松的感觉对比中学会放松；对全身多处肌肉按固定次序依次放松；每日练习，坚持不断。

全身松弛法可随时运用。特别是当个人面临紧张压力的时候，或当压力已经移去而紧张心情仍无法松弛的时候。例如，对考试有恐惧感的学生，不敢当众发言的学生，在考试前，发言前作 5 分钟肌肉松弛训练，可缓解恐惧和焦虑。据研究，全身松弛法对于应付失眠、缓解伤痛都有效果。

### （三）系统脱敏法

系统脱敏的含义是：当某些人对某事物、某环境产生敏感反应（害怕、焦虑、不安）时，我们可以在当事人身上发展起一种不相容的反应，使对本来可引起敏感的反应的事物，不再发生敏感反应。例如，一个学生过分害怕猫，我们可以让他先看猫的照片，



谈论猫；再让他远远观看关在笼中的猫；让他靠近笼中的猫；最后让他摸猫、抱起猫，消除对猫的惧怕反应。这就是脱敏。系统脱敏法由沃尔首创。

系统脱敏法包括几个步骤：

- 1.进行全身放松训练
- 2.建立焦虑刺激等级表

焦虑等级评定以受辅学生主观感受为标准，排序为的是仅能引起最弱程度焦虑的刺激。

下面是一个关于考试焦虑的焦虑刺激等级表：

- (1)学期结束了，明年再也没有考试了。
- (2)上学期第一天，老师告诉我们教学计划与考试计划。
- (3)约在考试一周之前，我感觉到它即将来临。
- (4)考试前两天，我变得特别紧张，开始感到难于集中思想。
- (5)考试前一天，我的手掌变得潮湿，并且感觉把一切重点都忘了。
- (6)考试前一夜，我失眠，并且半夜惊醒。
- (7)前往考场的路上，我觉得自己摇摆不稳，几乎生病了。
- (8)当我走进教室时，我双手潮湿，我真把一切都忘了，我真想离开。
- (9)当考卷传过来时，我几乎全身紧张，无法行动。
- (10)当我看着考卷时，发现其中有一两道题我实在不知如何作答，并且感觉十分紧张，有一次我便离开了教室。

### 3.焦虑刺激与松弛活动相配合

让受辅学生轻松地坐在椅子上，闭上双眼做肌肉放松运动。等达到完全放松后，要求学生想象上述焦虑刺激等级表上第一个刺激情境，然后转入想象第二个刺激情境。如果学生感到紧张，并留意肌肉紧张，同时用几十秒钟做肌肉放松运动。然后再想象同一刺激情境，直到不再感到焦虑为止。进行 30—40 秒的肌肉放松运动后，想象等级表上第三个刺激情境。如此训练，直到通过等级表上的全部刺激情境，如果经过“放松—想象”过程连续数次尚不能通过，则中止本次练习。这样的练习每次约需 15—30 分钟，每周做 2—3 次。系统脱敏也可利用录音带，做个人或小组练习。

以上程序都是在想象情境中进行的。如果这种想象情境中的练习有一定效果，以后可在现实情境中加以验证。研究证明，对于矫治恐惧、焦虑，系统脱敏是一种十分有效的自助方法。其机制是交互抑制、经典条件反射的消退。交互抑制是指用松弛反应去对抗紧张的反应。系统脱敏中借用了全身放松法。其实也有人不用放松训练，而是用想象愉快情境、设法进入催眠无思境界，同样也可达到“脱敏”的目的。

#### （四）角色扮演法

角色扮演法在各种咨询辅导理论流派中被广为应用，尤其在解决人际关系问题时比较有效。实施角色扮演时，需要设定某种情境与题材，让学生扮演一定角色，练习某种行为方式，再将其运用于实际生活。角色扮演的作用是：便于发挥当事人的主动性、自发性、创造性；在扮演角色过程中可以显露当事人行为、个性上的弱点与矛盾之处；给当事人宣泄压抑的情绪提供了机会；使其学会合理而有效的行为方式。此外，作为观众的学生虽不扮演角色，也可能对扮演者发生认同作用。

角色扮演有不同的表现形式：

1.集体的角色扮演。即心理剧、社会剧的形式，有舞台、剧本、演剧者、指导者。其主要步骤是：设定目标，确定情境；例如，情境是学生在考试中作弊，被发现后，当事人应如何对待？辅导教师对角色扮演作解释，排除学生各种顾虑；辅导教师指导学生发展情节，准备剧本，设定角色，分派角色；演剧时，教师可作指导示范，也可扮一个角色；事后分析讨论，表达感受。

2.个别形式的角色扮演。让学生扮演生活中的自己，辅导教师扮演他的父母、同学、朋友等。

3.让学生轮换扮演两个角色（学生和校长）。与之打交道的另一个角色用空椅子代替。让学生练习同想象中的坐在空椅子上的人物说话。

4.固定角色扮演。让学生按照辅导教师为他撰写的草稿，扮演与自己原来性格不同的角色。如学生原来是被动的，就让他扮演主动的角色。在两周时间中，学生每天必须细读扮演草稿三次，并在日常生活中按角色身分去说、想、做，去同他人打交道。

#### （五）肯定性训练

肯定性训练，也叫自信训练、果敢训练，其目的是促进你在人际关系中公开表达自己真实情感和观点，维护自己权益也尊重别人权益，发展人的自我肯定行为。自我肯定行为主要表现在三个方面：(1)请求：请求他人为自己做某事，以满足自己合理的需要；(2)拒绝：拒绝他人无理要求而又不伤害对方；(3)真实地表达自己的意见和情感。实际中，许多学生表现出的是不肯定行为。如谈话时眼睛不敢看着对方，说话句子短；不敢提出合理要求，不敢拒绝别人的无理要求；不敢表示自己的不满情绪；与同学发生矛盾时不敢正面解决问题，而是哭着找老师等。

肯定性训练是通过角色扮演以增强自信心，然后再将学得的应对方式应用到实际生活情境中。通过训练，当事人不仅减低了焦虑程度，而且发展了应付实际生活的能力。肯定性训练的步骤是：

1. 设置训练情境。这些情境都是当事人难以应付的情境。例如：

排队购票时有人在你前面“加塞”

老师不公正地批评了你

把不合格商品退回商店

考试时同座要抄袭你的答案，你不愿意

因眼睛近视要求老师将你调到前面的座位上

2.以角色扮演方式逐一进行训练

3.决定几种变通的方式

4.在现实生活中运用学得的人际交往方式

5.评价训练的效果

#### （六）理性情绪辅导

艾里斯认为人的情绪是由他的思想决定的，合理的观念导致健康的情绪，不合理的观念导致负向的、不稳定的情绪。人有许多非理性的观念，如我“必须”成功，并得到他人赞同，别人“必须”对我关怀和体贴；事情“应该”做得尽善尽美；课堂上回答问题有错误是很糟糕的事等等。他提出一个解释人的行为的A—B—C理论：

A：个体遇到的主要事实、行为、事件。

B：个体对A的信念、观点。

C：事件造成的情绪结果

我们的情绪反应C是由B（我们的信念）直接决定的。可是许多人只注意A与C的关系，而忽略了C是由B造成的。B如果是一个非理性的观念，就会造成负向情绪。若要改善情绪状态，必须驳斥（D）非理性信念B，建立新观念（E）。这就是艾里斯理性情绪治疗的A B C D E步骤。理性情绪治疗是一项具有浓厚教育色彩的心理疗法。台湾吴丽娟在此基础上编拟了“理性情绪教育课程”。该课程首先让学生分辨理性观念与非理性观念，然后试图驳斥非理性信念。以下是实例：

A，事件：“考不好，受父母训斥”。

B，观念：“同学会取笑我，真丢面子。”

C，情绪：难过、沮丧。

D，驳斥：这不是事实，只是我的主观想法，怎么知道同学会取笑？即使有人取笑，难道我就真的无法忍受？

E，新观念：可能无人取笑我；被取笑只是一时，只要用功，成绩可以改善；何况我还有其他长处。

### （七）讨论法：

团体讨论的方式有座谈法、辩论法、配对讨论法与脑力激荡法。配对讨论法指就某一主题作 2 人一组的讨论；然后由两组 4 人作第 2 次讨论；最后又由第二步的两组 8 人作第 3 次讨论。其优点是经 3 次讨论，分析问题比较充分，且每人都有发表意见的机会。辩论法则要将学生分为正反两方，有时还要分出主辩、助辩及结辩等人。脑力激荡法是在团体中通过暂缓判断和评价，鼓励团体成员对同一问题提出尽可能多的不同看法。讨论会的主持人事先要说明一些规则：不予批评；鼓励畅所欲言；意见越新奇越好；欢迎对他人意见作综合改进；自始至终保持轻松自由的心态等。

### （八）游戏法

儿童都乐于参加游戏，在小学低年级开展游戏辅导，可以发展儿童的主动性、创造性，养成与他人的合作精神及遵守规则的公正意识。国内一些小学教师为开展心理辅导自编了一批内容健康的儿童游戏，在这方面做出了一些有益的探索。

#### 理解与应用

**1、讨论** 案例：学生周××，男，16 岁，父母离异，随母亲生活。该生性格倔强，歪点子多，多次触犯校纪校规。初二时，曾因打电子游戏机、赌博受到学校处分。该生学习态度极差，经常不做作业。

以小组形式讨论：该生出现不良行为的原因是什么，作为该生的班主任应该怎样帮助他？

#### 2、应用

当代中学生可以说是与网络在我国的发展同步成长的一代人。我国一项调查显示：上网学生中有 60.7% 的人玩游戏，34.1% 的人找朋友聊天。上网后，中学生对其他活动兴趣减少的占 13%，淡化与他人交往的性格较以前孤独的占 10%。中学生因迷恋上网、沉溺于网络游戏而引发犯罪等悲剧更是屡见不鲜，我国有关方面的调查表明，因上网引发的未成年人犯罪占同期未成年人犯罪比率已由 2000 年的 4.1% 上升到 2003 年 1 至 3 月的 25.1%。网络给中学生带来的危害，如何引导中学生合理有效地利用网络，更好地享受安全而有教育意义的网上体验，最大限度地减少或者避免网络的负面影响，使网络更好地发挥其正面效应。减少不良信息对中学生的危害，已成为学校、家庭和社会必须考虑的问题。请就中学生痴迷网络的问题设计一个解决方案。

# 全国Mini-MBA职业经理双证班



精品课程 权威双证 全国招生 请速充电

你可能准备跳槽或者求职, 却为缺少行业经验和专业证书而被用人单位百般挑惕!

你可能目前衣食无忧, 但随着年龄的增长和社会竞争压力的增大, 因为得不到专业的全新培训而失去竞争的机会和面临被淘汰的危机。

美华教育携手中国经济管理大学面向全国举办迷你 MBA 职业经理双证书班, 毕业颁发双证书。

## 招生专业及其颁发证书

认证项目	颁发双证	学费
全国《职业经理》MBA 高等教育双证书班	高级职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《人力资源总监》MBA 双证书班	高级人力资源总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《市场总监》MBA 高等教育双证书班	高级市场总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《酒店经理》MBA 高等教育双证班	高级酒店管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《营销经理》MBA 高等教育双证班	高级营销经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《企业培训师》MBA 高等教育双证班	企业培训师高级资格认证毕业证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《财务总监》MBA 高等教育双证班	高级财务总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《品质经理》MBA 高等教育双证班	高级品质管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《生产经理》MBA 高等教育双证班	高级生产管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《营销策划师》MBA 双证书班	高级营销策划师高级资格认证证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《物流经理》MBA 高等教育双证班	高级物流管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育结业证书	1280 元
全国《项目经理》MBA 高等教育双证班	高级项目管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《企业总经理》MBA 高等教育双证班	全国企业总经理高级资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元



**【授课方式】** 全国招生、函授学习、权威双证

我校采用国际通用3结合的先进教育方式授课（远程函授+教学电子光盘自修+网络学院持续视频学习）



**【颁发证书】** 学员毕业后可以获取权威双证书与全套学员学籍档案

- 1、毕业后可以获取相应专业钢印《高级职业经理资格证书》;
- 2、毕业后可以获取2年制的《MBA研究生课程高等教育研修结业证书》;



### 【证书说明】

1. 证书加盖中国经济管理大学钢印和公章（学校官方网站电子注册查询、随证书带整套学籍档案）；
2. 毕业获取的证书与面授学员完全一致，无“函授”字样，与面授学员享有同等待遇，证书是学员求职、提干、晋级的有效证明；。



**【学习期限】** 3个月（允许有工作经验学员提前毕业，毕业获取证书后学校仍持续辅导2年）



**【收费标准】** 全部费用1280元（含教材光盘、认证辅导、注册证书、学籍注册等全部费用）

函授学习为你节省了大量的宝贵的学习时间以及昂贵的MBA导师的面授费用，是职业经理人首选的学习方式。



### 【招生对象】

- 1、对管理知识感兴趣，具有简单电脑操作能力（有2年以上相应工作经验者可以申请提前毕业）。
- 2、年龄在20—55岁之间的各界管理知识需求者均可报名学习。



### 【教程特点】

- 1、完全实战教材，注重企业实战管理方法与中国管理背景完美融合，关注学员实际执行能力的培养；
- 2、对学员采用1对1顾问式教学指导，确保学员顺利完成学业、胸有成竹的走向领导岗位；
- 3、互动学习（专家、顾问24小时接受在线咨询，第一时间回答学员的提问和咨询）



### 【考试说明】

1. 卷面考核：毕业试卷是一套完整的情景模拟试卷（与工作相关联的基础问卷）
2. 论文考核：毕业需要提交2000字的论文（学员不需要参加毕业论文答辩但论文中必修体现出5点独特的企业管理心得）
3. 综合心理测评等问卷。



### 【颁证单位】

中国经济管理大学经中华人民共和国香港特别行政区批准注册成立。目前中国经济管理大学课程涉及国际学位教育、国际职业教育等。学院教学方式灵活多样，注重人才的实际技能的培养，向学员传授先进的管理思想和实际工作技能，学院会永远遵循“科技兴国、严谨办学”的原则不断的向社会提供优秀的管理人才。



### 【承办单位】

美华管理人才学校是中国最早由教委批准成立的“工商管理MBA实战教育机构”之一，由资深MBA教育专家、教育协会常务理事徐传有教授担任学校理事长。迄今为止，已为社会培养各类“能力型”管理人才近10万余人，并为多家企业提供了整合策划和企业内训，连续13年被教委评选为《优秀成人教育学校》《甲级先进办学单位》。办学多年来，美华人独特的教学方法，先进的教学理念赢得了社会各界的高度赞誉和认可。



**【咨询电话】** 13684609885 0451--88342620 **【咨询教师】** 王海涛 郑毅



**【学校网站】** <http://www.mhjj.net> **【咨询邮箱】** [xchy007@163.com](mailto:xchy007@163.com)



### 【报名须知】

- 1、报名登记表格下载后详细填写并发邮件至 [xchy007@163.com](mailto:xchy007@163.com)（入学时不需要提交相片，毕业提交试卷同时邮寄4张2寸相片和一张身份证复印件即可）
- 2、交费后请及时电话通知招生办确认，以便于收费当日学校为你办理教材邮寄等入学手续。

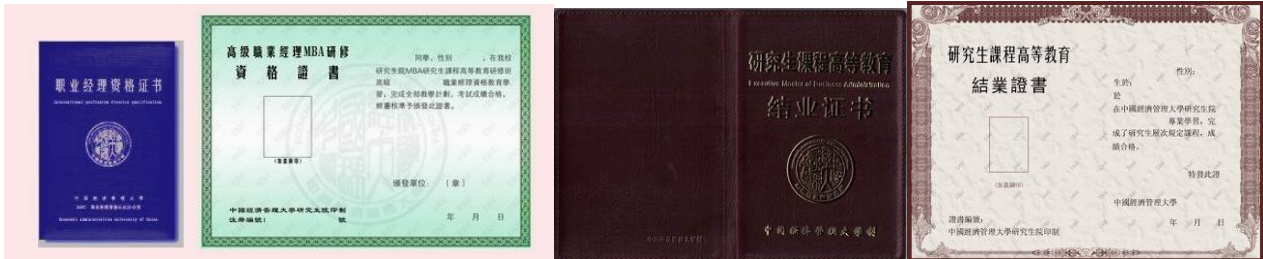




## 【证书样本】(全国招生 函授学习 权威双证 请速充电)

(高级职业经理资格证书样本)

(两年制研究生课程高等教育结业证书样本)



## 【学费缴纳方式】

方式一	邮局邮寄	邮寄地址：哈尔滨市道外区南马路 120 号职工大学 109 室 邮政编码：150020 收件教师：王海涛 徐传有
方式二	学校帐号	学校帐号：184080723702015 开户银行：哈尔滨银行龙江支行 支付系统行号：313261018018 企业户名：哈尔滨市道外区美华管理人才学校
方式三	交通银行 (太平洋卡)	帐号：40551220360141505 户名：王海涛 开户行：交通银行哈尔滨分行信用卡中心
方式四	邮政储蓄 (存折)	帐号：602610301201201234 户名：王海涛 开户行：哈尔滨道外储蓄中心
方式五	中国工商银行 (存折)	帐号：3500016701101298023 户名：王海涛 开户行：哈尔滨市道外区靖宇支行

可以选择任意一种方式缴纳学费，建议使用第五种方式（中国工商银行，比较方便快捷）收到学费的当天，学校就会用邮政特快的方式为你邮寄教材和考试问卷。

# 全国职业经理MBA双证班

## 精品课程 火热招生

函授学习 权威双证 全国招生 请速充电

**认证系列：**高级职业经理资格认证、人力资源总监、营销经理、财务总监、企业培训师、酒店经理、品质经理、生产经理、物流经理、项目经理、市场总监、营销策划师等学习认证系列。

**颁发双证：**通用高级经理资格证书 + MBA 高等教育研修结业证书（含 2 年全套学籍档案）

**证书说明：**证书全国通用、国际互认、电子注册，是提干、求职、晋级、移民的有效依据

1280

元

**学习期限：**3 个月（允许工作经验丰富学员提前毕业） **收费标准：**全部学费

**咨询电话：**13684609885 0451- 88342620 **报名邮箱：**[xchy007@163.com](mailto:xchy007@163.com)

**学校网站：**[www.mhjj.net](http://www.mhjj.net) **颁证单位：**中国经济管理大学 **承办单位：**美华管理人才学校

全国招生 函授教育 颁发双证 权威有效