

# 论教师心理健康及其促进<sup>\*</sup>

俞国良<sup>1</sup>, 曾盼盼<sup>2</sup>

(1. 中央教育科学研究所, 北京 100088; 2. 北京师范大学发展心理研究所, 北京 100875)

**摘要:** 教师心理健康是教师心理素质的一个重要反映。教师心理健康的标准既有一般心理健康标准的共性, 也有其职业特殊性。教师心理不健康的主要表现有: 生理-心理症状、人际关系问题、职业行为问题和职业倦怠等。造成教师心理不健康的有社会因素、职业因素和个人因素。我们应在诊断和评价的基础上, 从社会体制、社区、学校和个人四个层面上来维护和促进教师心理健康。

**关键词:** 教师心理素质; 心理健康; 心理健康的维护与促进

**中图分类号:** B 843 **文献标识码:** A **文章编号:** 1002-0209(2001)01-0020-08

理论与实践均证明, 教师对学生的影响是深刻的、长期的、潜移默化的, 教师素质对学生的发展起着决定性的作用, 在一定程度上, 教学改革决定于教师的所作所为。教师心理健康作为教师心理素质的一个重要反映和指标, 不仅有利于教师在职业生涯上的发展, 使其更快地由新手型教师成长为专家型教师, 而且有利于教师自身身体健康、生活幸福、造福于他人和社会。因此, 我们相信, 教师心理健康的研究, 必将成为教师心理研究的一个重点, 引起教育界和学术界的广泛关注。

## 一、教师心理健康的概念

### (一) 心理健康的概念和标准

根据联合国世界卫生组织(WHO)的定义, 心理健康不仅指没有心理疾病或变态, 不仅指个体社会生活适应良好, 还指人格的完善和心理潜能的充分发挥, 亦即在一定的客观条件下将个人心境发挥成最佳状态。目前我国, 心理健康既指心理健康状态, 也指维持心理健康, 预防心理障碍或行为问题, 进而全面提高人的心理素质的过程。

根据以上所述的概念, 心理健康的标准应包括社会适应(或生存)标准和发展性标准。前者如大部分中国学者指出的心理健康的标准: 1. 认知功能正常; 2. 情绪反应适度; 3. 意志品质健全; 4. 自我意识客观; 5. 个性结构完善; 6. 人际关系协调; 7. 社会适应良好; 8. 人生

\* 收稿日期: 2000-11-05

作者简介: 俞国良(1963-), 男, 浙江省萧山市人, 中央教育科学研究所, 教授, 博士。

基金项目: 国家自然科学基金重点项目(39730180)。

态度积极; 9. 行为表现规范; 10. 活动效能吻合 [1]。后者指全面提高人的心理素质, 充分发挥人的潜能和创造性, 培养高尚美好的品德, 塑造完善的个性, 使人生价值在一定的时代和环境能够完全得到体现 [2]。

## (二) 教师心理素质与教师心理健康的关系

应该承认, 教师心理素质和教师心理健康是关系密切的一对概念。

教师心理素质是指教师在教育教学活动中, 决定其教育教学效果、对学生身心发展有显著影响的, 在心理过程和个性心理特征方面所表现出来的本质特征。教师心理素质是一个结构和过程相统一的系统, 该系统的内部包含行为、知识、能力、观念、人格等成分。教师的心理素质作为一个系统, 若其结构完整, 在与环境、他人互动的过程中各个成分能协调有效的运行, 那么, 教师的心理就是健康的。如果教师的心理素质系统结构不完整或不够完善, 系统在与环境互动的过程中某个环节或某些环节上存在问题, 致使该系统的功能出现某种程度的失调, 教师在教育活动或日常生活中不能良好地适应或潜能得不到正常发挥, 那么教师的心理就不够健康甚至存在一定的心理问题。因此, 教师心理健康水平是教师心理素质的一个重要反映和评价指标。心理健康的目标即全面提高教师的心理素质, 在教育实践和生活实践中不断地完善其结构, 使该心理系统的运行达到最高、最佳状态。

## (三) 教师心理健康的标准

既然教师心理健康水平是教师心理素质的重要反映和指标, 那么教师心理健康的标准又是什么呢? 心理健康的概念和标准, 只是目前所公认的一般性的标准。我们知道, 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 [3]。

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) 能客观地了解和评价别人, 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。

## 二、教师心理不健康的表现、成因和诊断

据统计，至少有6%—8%的美国教师有着不同程度的不良适应<sup>[4]</sup>。在我国，教师的心理问题同样不容忽视，新闻媒体对此时有披露。

### (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。

1. 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 (Finian, 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。

2. 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入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入作出反应，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。

3. 职业行为问题。教师心理健康可使学生受益，而若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。

4. 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位）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（inconsequentiality）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）[5]。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。从教师职业倦怠的特点上看，它与前所述的种种表现有诸多的交叠，这里不再赘述。

## （二）教师心理不健康的成因分析

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、职业的压力作出有效的应对，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。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衰落，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 [6]。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 [7]。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。Sutton 1984 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。此外，师范教育与教学实践的脱节也是普遍存在的问题。

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。

### （三）教师心理健康的诊断

心理健康诊断是根据对心理健康的理解，采用心理行为综合指标，全面检测和评估个体心理健康水平的一种诊断方法。诊断的过程包括资料的搜集、分析以及根据一定的标准作出解释和判断并提出合理的建议。资料搜集可从两个角度入手，一是通过教师的自我报告获得资料，二是通过观察教师平时的工作表现以及学生、领导、家人和朋友对教师的评价间接获取教师心理状态方面的资料。目前的诊断资料主要取自第一种方法，但是要获得教师心理健康状况的较全面、较客观的诊断资料，最好将两种方法结合起来<sup>[8]</sup>。对资料进行分析、解释时应注意将统计学标准、经验标准、社会适应标准相结合的原则。教师心理健康诊断包括对教师心理过程（认知、情感、意志），个性（个性倾向性、性格、能力）和职业特征心理的诊断。具体方法主要有：心理测量法、社会适应判定法、临床症状判定法、访谈法和调查法等。其中，心理测量法（量表法）是较普遍使用的方法。根据我们编制学生心理健康量表的经验，建议教师心理健康量表的内容应包括教学、自我认识、人际关系、生活和社会适应等维度<sup>[9]</sup>。目前研究中常用的诊断量表有：《临床症状自评量表》（简称 SCL - 90）、《康乃尔健康问卷》（CN D）、《汉密尔顿抑郁、焦虑评定量表》（HAMD, HAMA）、《焦虑症状和特质问题》（STA D）、《十六种人格因素问卷》（16PF）等。

## 三、教师心理健康的维护和促进

要提高教师的心理健康水平，除了在宏观的社会体制层面上对教师的工作提供支持和保障外，还必须在社区、学校和个人层面综合各种措施减轻教师的心理压力，提高其应对能力。

（一）社会体制层面。该层面的工作主要是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，形成尊师重教的社会风气。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。

（二）社区层面。该层面主要从社会支持系统入手提高教师的心理健康水平。社会支持系统是个体应对压力的重要外部资源，系统中的个体能进行各种信息的交流，这些交流使个体相信自己是被关心的，被爱的，被尊重的，有价值的，归属于一个互惠的、能互相交流的社会网络。社会支持系统对心理健康间接或直接的促进作用早已被各类研究证明。如前所述，教师是一个相对封闭、缺少社会支持的群体，因此，在学校内部乃至整个社区、学区内形成教师社会支持系统，能有效地维护和促进教师的心理健康。如国外的“工作组”和“教师中心”便可为我们所借鉴。所谓的“工作组”类似于国内中小学的科研小组、语文组、数学组等形式，是同事之间提供社会支持的主要形式，可以说在国内已普遍存在。Esther R.

Greenglass, Ronald J. Burke 和 Roman Konarski 在 1997 年的研究中发现, 来自同事的信息支持(如提供某些必要的知识)、实践支持(如帮助完成工作任务)以及情感支持能增强教师对工作情境的控制感, 从而降低压力水平和人格解体水平, 提高个人成就感和工作表现<sup>[10]</sup>。国外的“教师中心”指一种由几个学校或整个学区组织形成的服务于该学区教师的机构, 其主要目的是为教师提供一个可以与同行讨论种种教学问题、获得新的教学技巧和心理支持的场所。Lieberman 和 Miller 曾在 1979 年指出, 虽然这些教师中心的确切内涵随场所的不同而各异, 但它们都有激发创造、催人上进的功能, 在那里, 教师与教师之间可进行丰富的信息交流和思想交流。这里特别需要指出的是, 国外许多研究发现, 学校领导的帮助与支持是教师社会支持系统中很重要的成分。学校管理者尤其是校长的支持与关心能有效地减轻教师的心理压力, 减少心理问题的发生 (Calabrese, 1987; Gillet, 1987; Reed, 1979; Schlansker, 1987)。

(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。以个人层面为切入点促进教师心理健康的主要措施是提高教师的压力应对技术。综合国内外研究, 较为常用的提高教师压力应对技术的方法有放松训练、时间管理技巧、认知重建策略和反思等。放松训练是降低教师心理压力的最常用的方法, 它既指一种心理治疗技术, 也包括通过各种身体的锻炼、户外活动、培养业余爱好等来舒缓紧张的神经, 使身心得到调节。时间管理技巧可使生活、工作更有效率, 避免过度负荷, 具体包括对时间进行组织和预算、将目标按优先次序进行区分、限定目标、建立一个现实可行的时间表、每天留出一定的时间给自己等<sup>[11]</sup>。认知重建策略包括对自己对压力源的认识和态度做出心理调整, 如学会避免某些自挫性的认知(如“我必须公平地爱每个学生并且使每个学生都成功”), 经常进行自我表扬(如“至少部分学生学到了很多东西”); 学会制定现实可行的、具有灵活性的课堂目标并为取得的部分成功表扬自己。反思也是一个促进教师心理健康的有效方法。它指通过对教学经验的反思来提高教学能力, 调整自己的情绪和教学行为, 从而促进教师心理健康的过程<sup>[12]</sup>。这种反思不仅仅指简单的反省, 还指一种思考教育问题的方式, 要求教师作出理性选择, 并对这些选择承担责任的能力。波斯纳曾提出教师成长的公式——成长= 经验+ 反思。如果一个教师仅满足于获得经验而不对经验进行深入的反思, 那么, 他将永远停留在新手型教师的水平。反思的倾向是心理健康水平较高的专家型教师的核心。具体地说, 反思训练包括每天记录自己在教学工作中获得的经验、心得, 并与指导教师共同分析; 与专家型教师相互观摩彼此的课, 随后与对方交换看法; 对课堂上遇到的问题进行调查研究

等。最后, 需要指出的是, 教师的信念和职业理想是教师在压力下维持心理健康的重要保证 [13]。Cherniss 和 Krantz 曾比喻, 对某一事业的信念和理想是职业倦怠的最好解毒剂。因此, 坚定正确的教育观念和积极的教师信念, 培养对学生无私的理智的爱与宽容精神对提高教师心理健康水平是至关重要的。

### 参考文献

- [1] 林崇德. 教育的智慧 [M]. 北京: 开明出版社, 1999
- [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
- [3] 王以仁, 陈芳玲, 林本乔. 教师心理卫生 [M]. 北京: 中国轻工业出版社, 1999
- [4] 俞国良, 等. 中小学心理健康教育教师指导手册 [M]. 北京: 开明出版社, 2000
- [5] Barry A. Farber. *Crisis in Education: Stress and Burnout in the American Teacher*. San Francisco: Jossey - Bass, 1991
- [6] 刘启珍, 明庆华. 教师问题心理与行为研究 [M]. 成都: 四川教育出版社, 1999
- [7] 孟育群, 宋学文. 现代教师论 [M]. 哈尔滨: 黑龙江教育出版社, 1991
- [8] Moshe Tatar, Vered Yahav. *Secondary school pupil perception of burnout among teachers*. *British Journal of Educational Psychology*, 1999, 69: 457- 468
- [9] 俞国良, 林崇德, 王燕. 学生心理健康量表的编制研究 [J]. 心理发展与教育, 1999, 58 (3): 49—53
- [10] Esther R. Greenglass, Ronald J. Burke, Roman Konarski. *The impact of social support on the development of burnout in teacher: examination of a model*. *Work & Press*, 1997, 11: 267—278
- [11] Stephen Cox, Ruth Heames. *Managing the Pressures in Teaching: Practical Ideas for Tutors and Their Students*. London: Falmer Press, 1999
- [12] 俞国良, 林崇德. 心理学视野中教师的培养与发展 [J]. 教育研究, 1999, 237 (3): 29—35
- [13] 俞国良, 辛自强. 教师信念及其对教师培养的意义 [J]. 教育研究, 2000, 244 (5): 16—20

## Teacher's Mental Health and Its Improvement

YU Guo-liang<sup>1</sup>, ZEN G Pan-pan<sup>2</sup>

(1. China National Institute of Education Research, 100088;

2. Institute of Developmental Psychology, BNU, Beijing 100875, China)

**Abstract** Teacher's mental health is an important reflection of teacher's mental quality. The criterion of teacher's mental health possesses both the generality and the particularity related to profession. The manifestations of teacher's ill mental health include physical- psychological symptoms, interpersonal problems, professional effects and burnout. The sources of teacher's ill mental health include social factor, professional factor and personal factor. On the basis of diagnosis and assessment, some approaches should be put forward to improve teacher's mental health in social system, community, school and individual aspects.

**Key words:** teacher; mental health; improvement