

《教师心理健康研究》：换个角度看问题 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/60/2021_2022__E3_80_8A_E6_95_99_E5_B8_88_E5_c38_60819.htm 听了许多节心理健康辅导课，看了一本《心理健康教育与教师心理素质》，心中很多平时困惑不解的问题，突然茅塞顿开。过去我总觉得“教师”这一称号里渗透着一种叫人喘不过气来的负重感。教师要“教书育人，为人师表”，就必须十分注意自己的言行举止，特别不能在学生面前有一丝一毫的失态，任何时候都不能越雷池半步。可我是个天性活泼又有点情绪化的人，高兴起来就想和学生一起玩得“天昏地暗”，生气起来又觉得看什么都不顺眼，忧伤时最好谁也别来烦我。我这样的个性显得与教师的身份和角色很不相称，因此我时时担心会有不合自己心意的事情发生，每天都必须压抑自己的情感和个性，尽量做得“像个教师”。特别是当班主任，常常被种种负性事件搞得头昏脑胀，各种消极情绪要想不产生都很难。结果，为了使自己像个“教师”，我变得不像我自己，常常觉得很累。当我认真自学了心理健康教育的教材后，我就有意识地进行心理调节，不知不觉找到了解决问题的途径。“学高为师，身正为范”，教师确实是学生学知和做人的楷模，但是同时教师也是普通人，也有七情六欲和喜怒哀乐。作为人之楷模，教师确实必须克制不良的情绪情感，时时保持谦谦君子的风度；而作为普通人，教师又需要及时宣泄自己的不良情绪，释放心理压力，保持身心健康。那么如何来协调这两种角色的要求，做到既不损害教师的光辉形象，又能保护教师的心理健康呢？我觉得，当我们面对负性事件，产生消

极情绪的时候，换个角度看问题往往使我们两全其美。通过换个角度看问题，我们可以从认知上解决问题，一旦从认知上解决问题，也就从根本上解决了问题，我们就能做到不必强行压抑消极情绪，而是积极引导和调控自己的情绪情感，使之适时适度地表现出来，这样就不会影响自己的身心健康。于是，我试了试这个方法，果然不错。第一是知足常乐。人生是否快乐，关键看你是否知足。俗话说欲壑难填，人的欲望是无止境的，一种欲望满足了还会有更多的欲望滋生，若欲望太多太高，则永远得不到满足和快乐。在各种满足不了的欲望面前，我们需要换一个角度去理解。比如，我以前常常与那些大学毕业就职于大城市、领取高工资的同学相比，结果造成严重的心理不平衡：我学习成绩不比他们差，能力不比他们弱，凭什么我的境遇要比他们差那么远呢？现在我从不同的角度去比较：我比他们早四年领工资，我比他们少很多教育投资，却也能通过自学拿到大学文凭，我比他们有更多的休闲时间，我干的是“太阳底下最光辉的职业”，我工资比他们少，但精神世界比他们丰富，我还能享受桃李满天下的欢乐，而且只要我好好干，以后也会有较好发展的机会。这样一比，我就能平静地面对现在这种简朴的生活，倾心于自己当“孩儿王”的事业，为自己点点滴滴的进步而欣喜，我的心灵充满希望和满足。其次是心理换位。各执己见往往是人与人之间矛盾冲突的重要原因。人们在生活中难免会与家人、朋友、同事、学生或者领导产生这样那样的矛盾和分歧。这种矛盾和分歧会使人伤心气愤，若矛盾双方都各执己见，互不相让，可能还会导致过激的言行，致使人际关系恶化，而人际关系恶化是非常有害于心理健康的。要避

免这种情况出现，需要心理换位：试着站到对方立场上去思考，你就会发现其实对方的观点也不无道理。比如，我的父母总是对我提出各种各样的过高要求：学习上要努力，专科学完了还要拿本科文凭；工作上要出色，学生成绩应该每次得第一；生活上要俭朴勤快，最好所有家务都能干……我烦死了，有时真想跟他们大吵一架。但是从父母的角度想一想，他们也是为我好，“望子成龙”“望女成凤”是当今父母的通病，假如有一天我自己也做了父母，我肯定也会成为他们的翻版，也会对自己的孩子提出这样那样的过高要求。这样，我心中的怒气和怨气便消了很多。第三是要学会转移认知对象。当我们因某个问题而困扰，因某个偶发事件而过度紧张和焦虑时，不妨暂时将自己的注意力强行转移到其他事情上去。有些问题百思不得其解，越想越烦恼，想得头脑也僵化了，这时如果转换一种活动内容，也就换了一种心情，你就有可能如释重负。第四是要合理宣泄。比如找人倾诉，当心里感到困扰时，找个可以信赖的朋友说上一通，只要对方愿意耐心倾听，你的心理压力就会减轻很多。又比如写日记，当身边没有可倾诉的对象时，把满腔的话语付诸笔端。另外，每个人总会有一些隐秘的东西是不能与人分享的，不妨拿出一纸一笔，在上面尽情挥洒，怎么写都不要紧，写什么都不要紧，写出来的东西通顺不通顺都不要紧，写完了，气消了，写下的“成果”当场撕毁也好，留待日后细细咀嚼也好，都没关系，但是你的心情却可能轻松许多。再如听听音乐，唱唱歌，不过瘾时大喊几声，以排遣心中久积的郁闷和倦怠。实在觉得没法子，找个没人的地方或者躲到被窝里大哭一场，也会有很好的效果。当然，教师的合理宣泄是在

不妨碍他人的前提下，以自己能接受的方式进行的，否则可能适得其反。第五是自我安慰。鲁迅笔下的阿Q虽然愚昧可笑，但他那种自欺欺人的自我安慰却使他虽然生活在社会最底层却感觉不到痛苦。当我们遭遇突如其来的沉重精神打击时，为防止精神崩溃，我们可以学学阿Q，不妨也来一个自欺欺人，对自己说一句：塞翁失马，焉知非福？当我们被繁重的工作压得疲劳不堪时，只要想一想那些外来的打工仔一天干十五六个小时，却只能领到微薄的工资，我们的心里可能就会觉得好过得多。真的，换个角度看问题，能使我们的的心情大变，能使我们的生活过得更有色彩。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com