

《教师心理健康研究》：ABC理论帮我摆脱心理困境 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\\_60825.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/60/2021_2022__E3_80_8A_E6_95_99_E5_B8_88_E5_c38_60825.htm) 早在我参加工作之前就知道，教师是一种用心灵塑造心灵、用情感陶冶情感的职业，教师自身是否具有健康的心理、平和的情绪、宽容大度的胸怀，对于学生身心的健康成长至关重要。但是真正全面理解教师心理健康的意义，是在参加了“乡镇小学教师心理健康自我教育研究”活动后。我聆听了一次又一次心理健康知识讲座，阅读了一本又一本心理卫生书籍，联系所学知识一回又一回解决日常工作生活中遇到的心理问题，我才恍然大悟，原来教师心理是否健康不仅直接关系到学生的健康成长，而且直接关系到我们教师自己的幸福和健康。因此，教师只有自觉进行心理健康自我教育，注意提高自己的心理健康水平，让自己始终保持一种轻松、愉快、平和的精神状态，才能用美的心灵塑造美的心灵，同时也让自己在压力状态下保持愉悦的心境。记得在课题活动开始以前，我们班发生了这样一件很糟糕的事。我班男生甲课间与另外班级的女生乙不慎相撞，甲被撞倒后跌得鼻青脸肿，乙则造成轻微脑震荡而住进了医院。我们认为这是一起偶发事件，双方谁也不愿意发生，而且双方都受到了伤害，谁对谁错也很难下结论。但是从受伤的程度来看，从人道主义的角度出发，甲家长应该去看望乙，表示慰问。事发当天，我把这个意思委婉地表达出来，没想到甲家长断然拒绝，而且找出一大堆理由来非难。这让我大感意外。更让人难以忍受的是，甲家长竟然“恶人先告状”，跑到校长面前指责说，“老师是学生的监护

人，学生在学校里的安全应该由教师负责”，“这个班主任不管事，不关心学生，还欺负家长”等等。我知道后生气极了，但作为班主任又不能置身事外。为了解决这件意外事故，我按捺着满腔的委屈和不满，硬着头皮走访甲生的家庭，再一次动员家长能去医院看望病人。甲家长不仅不接受建议，而且蛮横无理，咄咄逼人，说了许多令人难以接受的过头话。我不得不灰头土脸地从她家里退出来，说真的，当时我觉得她简直不可理喻，俗不可耐，真是一个不通情理的泼妇。从此我对甲家长产生了强烈的厌恶感，这种厌恶感又弥漫性地迁移到甲学生身上，对甲越看越不顺眼，只要一看到甲，我就联想起那件偶发事件；一想起偶发事件，我就联想起甲家长粗俗不堪、无理取闹的形象，联想起几次三番在她面前受辱的难堪场面，我便既愤慨又苦闷。那段时间，我真正陷入了思维的误区，结果导致自己产生了严重的挫折感和情绪上的困扰，吃不下饭，睡不好觉。正在这时，教师心理健康自我教育课题研究在我校紧锣密鼓地展开了。我带着一种好奇心，抱着试试看的态度报名参加。不久，我便惊讶地发现自己走进了一个崭新的世界。随着课题研究的不断深入，心理卫生知识的不断增加，我的认识也在不断改变。当我们学了美国心理学家艾里斯的合理情绪疗法后，方老师让我们寻找自己身边的负性事件，挖掘自己身上的不良情绪，试着用ABC理论来剖析，学会自己解决情绪困扰。我马上想到了那件令我头痛不已的偶发事件。我试着从家长的角度去看待整个事件：甲家长之所以这样无理取闹，主要是害怕承担责任。她认为只要一走进医院看望病人，就意味着她向乙方认错，她一认错乙方就会让她赔偿所有医疗费用。而她家生活

条件不好，经济负担较重，乙生所花费的几千元医药费她是绝对无力承担的。这样，为了避免承担经济责任，她就只能采取逃避的应对方式，坚决不肯去医院探望。至于对我恶语相向、到校长面前告状，还是想把责任推到教师身上，以便逃避赔偿。联系甲家长的家境，我突然觉得她也挺可怜，她的行为也有几分值得同情之处，于是心中的郁闷和怨气先就消了几分。接着我又想，在这次偶发事件中，双方家长虽然互不谅解，但终究没有大打出手甚至诉诸法律，这已是不幸中之大幸；而且乙生在事件中也没有造成脑颅裂开或重度脑震荡，这更是不幸中之万幸也。事情原来可能还要糟糕得多，能够控制到现在这个程度，我这个当班主任的已经算是非常幸运了。这么一想，我的心里便平和了许多。以后再碰到这位家长，我渐渐地能够微笑着面对。再面对这位学生，不顺眼的感觉也越来越少，我还能跟他开开玩笑，时不时地称赞他几句。我觉得，渐渐地，我的情绪从黑暗的低谷重新回到了光明的世界。类似这种不愉快的事情，对每一位教师来说每天都可能会发生。比如学生学习不认真，成绩不理想，不听老师苦口婆心的劝告而屡屡违反纪律；在学校评先进或评职称中没给自己公平公正的待遇；社会或家长对教师工作不理解不支持等。如果我们不及时对自己的心理做适当的自我调节，这些负性事件将直接或间接影响自己的工作心情进而影响工作效率。我很为自己庆幸，幸亏教师进修学校把心理健康的实验放到我们学校来做，幸亏我一开始就报名参加了这个课题研究，幸亏我每次活动都积极参加，因而学到了不少十分有用的心理卫生知识和方法，让我有意识地去树立更多的正确信念，自觉地与不合理信念作斗争。以后，为了

让自己能够笑对一切，我会继续运用所掌握的知识，不断地进行心理健康自我教育，做一个健康、幸福、快乐的人民教师。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](http://www.100test.com)