

关注师生心理健康 推动教育和谐发展

——评《师生心理成长丛书》

湖南师大教育科学学院院长、博士生导师 彭运石

现今,将关注学生的心理健康融入到对学生的关爱之中已成为一种不可或缺的理念。相关的实践活动在学校、家庭、学术界乃至整个社会中广为盛行。而社会各界尤其是学术界对教师心理健康状况的关注也在近年持续升温,相关的学术研究和实践活动正在蓬勃开展。《师生心理成长丛书》(中国轻工业出版社2008年10月出版)在这种形势下应运而生。

丛书作者队伍阵容强大,著名心理学家、北京师范大学林崇德教授,北京师范大学常务副校长董奇教授,北京师范大学教育心理与心理健康研究所所长伍新春教授,“万千教育”与“万千心理”总策划石铁先生一起主持策划,全国10多位长期从事心理健康教育、潜心研究教师专业发展、有相当学术造诣和社会影响的中青年学者执笔撰写。丛书不仅回答了当下中小学校和研究者关注的众多问题,还进一步明确了提高教师自身素质的切入角度(人

际关系、自我认识、压力管理和职业规划等),制定了教师心理健康教育目标(发展性目标和适应性目标)和内容,这为将来我国学校心理健康教育事业的发展规划指明了新的方向,为将来中小学校开展学生和教师心理健康教育提供了宏观指导。

丛书包括两大部分:教师心理成长系列和学生心理成长系列。“教师心理成长系列”除总论性质的《教师心理健康教育》外,还包括《教师工作压力管理》、《教师职业倦怠预防》、《教师人际关系和谐》、《教师健康人格促进》、《教师职业生涯发展》。“学生心理成长系列”的结构与教师系列相似,包括1本总论性质的《学生心理健康教育》,以及5本分论性质的图书——《幼儿心理健康教育》、《小学生心理健康教育(心理教师用书)》、《小学生心理健康教育(全体教师用书)》、《中学生心理健康教育(心理教师用书)》和《中学生心理健康教育(全体教师用书)》。

统观《师生心理成长丛书》,它具有如下特点:

首先,丛书的结构和内容具有科学性的特点。丛书之间以及丛书内部各个章节之间的设计和安排都具有很强的逻辑性和系统性。拿教师心理成长系列中涉及的工作压力、职业倦怠、人际关系、人格以及职业生涯发展等议题来说,相互之间是相辅相成、互相影响的。而就学生心理成长系列而言,每本书都按照智力水平(认知水平)、自我意识、人际关系、社会适应、情绪和人格这几部分展开阐述,虽然涉及具体的议题时有所侧重,但是都在体现着“智力正常是基础,关系协调是关键,情绪状态是表现,人格完善是结果”的心理健康标准。就内容上来说,丛书中提及的心理学基本理论、概念、原理、新近的研究成果、各种评估工具和案例都体现着作者多年的专业积累,具有很强的可靠性。

其次,可读性和趣味性较强。丛书的主要服务对象是中小幼教

师,选题都是教师感兴趣的话题,在论述时做到言简意赅、深入浅出,配合有趣的案例分析以及心理知识窗,以与教师对话的方式,将专业性较强的心理学理论和原理以教师可以理解和接受的语言表达出来,这无论对于提高教师心理健康教育的水平,还是对于增强其自身的心理素质都有很重要的意义。

再次,操作性与务实性突出。丛书中在每个章节都涉及相应的心理健康评估工具和记分方法,心理训练方案和细致的步骤,以及一些实用的案例。这些都使心理健康教育有较强的操作性,便于中小幼教师结合现有的学校设施和主客观条件灵活开展工作。

最后,丛书的心理健康观具有中国文化色彩,并将西方的心理健康表述有机结合为一个整体。

相信该丛书的出版发行,对于推动我国的心理健康教育事业、对于促进教师的专业发展和个人成长,都将起到积极的作用。

经济要发展,重点在环境,核心在政策,关键在人才。安乡县人事局以发掘人才、培养人才、推荐人才为己任,以实施“三个工程”为重点,不断开拓人事工作新局面。下面谈谈这方面的体会。

一、重视“先导工程”,深入开展学习实践科学发展观活动

在全党开展深入学习实践科学发展观活动,是党的十七大作出的一项重大战略部署,是“三个代表”重要思想学习教育活动和保持共产党员先进性教育活动的继续和深化,是提高党的执政能力、保持和发展党的先进性的必然要求。为确保学习实践活动开展得扎实有效,安乡县人事局以学习实践活动为切入点,在学习实践活动中严格按照“规定动作不走样,自选动作有特色”的总体原则,分三个阶段六个环节稳步推进学习实践活动。首先,局党组成立了深入学习实践科学发展观活动领导小组,由单位“一把手”亲自任组长,统一调度各职能部门开展学习实践活动。领导小组下设办公室,由常务副局长兼任办公室主任,具体组织学习、调研、讨论等各项活动的开展。其次,局活动领导小组制定了详细的学习实践活动方案,并严格按照方案要求,及时提醒、督促各部门高质高效开展活动,力争通过扎实有效的活动开展,达到提高干部职工思想认识,解决突出问题,创带动整体工作的目标。

安乡县人事局 张孝武

实施“三个工程” 带动全面发展

对培养教师积极情绪的几点认识

长沙县福临中学 朱煌达

对于教师来说,情绪并不仅仅是个人的内心体验,它还直接作用于教育对象,成为一种教育手段和教育内容。因此,教师的职业特征要求教师要有极强的自我调节情绪的能力,使自己始终处于一种积极、乐观向上的祥和、稳定、健康的状态,以旺盛的精力、丰富的情感、健康的情绪投入到教育教学工作中,真正成为“人类灵魂的工程师”。要做到这一点,就需要教师从如下几个方面努力:

(一)增强心理保健意识,掌握心理调适方法

教师要学会对自己的心理进行调节,缓解和减轻心理压力,维护自身心理健康。教师心理压力的自我缓解首先可以调整认知,以积极的心态对待周围的世界。情绪放松训练可以采用:(1)放松训练。即通过肌肉的紧张与放松的练习,从而使人体放松的快乐,达到控制情绪强度的目的。神经的放松,尤其是大脑的放松对于消除紧张情绪也有非常重要的意义。(2)转移注意力。人们在很多情况下产生的紧张情绪是由于他们过分注意那些令他们担心的事物或情境所造成的。由于他们的注意和紧张构成了一个相互强化的系统,越注意越紧张,越紧张越注意,恶性循环,使心理压力不断加强。因此,转移的方法可以有很多,如经常进行体育训练,适当从事一些家务劳动,或者做一些自己喜欢的手工劳动,读一些自己喜欢的书籍,还可以为社会或他人做一些好事等等。(3)与人交谈。因为教师工作的方式是相

对独立的,容易造成教师人际关系的紧张和交往范围的狭小,所以,当教师出现压力和心理紧张时,应与人交谈,以排解心中的孤独与苦闷,取得家人和朋友、同事以及社会上的其他人的理解和支持,消除紧张情绪。(4)情绪对比。即是使两种对立情绪发生冲突,使正面的积极情绪战胜消极的反面情绪。具体做法就是当教师感到紧张、压力过大时,找来一些极幽默的笑话、相声、漫画、书籍等来听或看,并从内心发出开怀大笑。因为在笑时可以帮助人们减轻疼痛和不适感,消除厌烦、忧郁和紧张的心理状况。

(二)磨炼意志,增强抗压性

心理压力是人们对外界刺激进行反应时所产生的一种主观体验,它的大小因人而异。同样的事件或刺激情境对不同的心理压力的大小是不同的。抗压性较强的人,对于系统刺激所感到的压力就较小;抗压性小的人,对于系统刺激所感到的压力就较大。所以,加强意志品质的培养,磨炼人的意志力是增强抗压性的有效方法,也是减轻心理压力的重要心理基础。

(1)教师要明确自己行为的目的性,增强教师育人的神圣感、使命感、责任感,根据自己的认识和信念独立地采取决定和执行决定,在行动上克服受暗示性,不屈从于周围人为的压力,不为别人的言行所左右。(2)教师要增强意志果断性的锻炼。为此,就是必须全面而深刻地考虑自己行动的目的和方法,懂得所作决定的重要性,明辨是



非,当机立断,克服犹豫不决和优柔寡断。(3)教师要注意自己自制性的培养,学会自觉、灵活地控制自己的情绪,克服懒惰、恐惧、紧张、愤怒和失望等不良情绪。

(三)建立良好的人际交往圈

教师要学会与人交际,善于与人交际,将自己和谐地融入到各种人际关系中,保证健康的心理,更好地教书育人。其中,教师与学生的关系尤为重要。而建立良好的师生关系,最重要的是必须成为与学生沟通的“高手”,知晓学生的“内心世界”。(1)调整与学生交往的态度,这是师生间沟通成败的关键。学生是善感的,他从老师的眼神、语言、语调中就能感到老师是否喜欢自己,从而据此做出相应的反应。一位心理学家曾经说过:我们往往能从别人的脸上读到自己的表情。这句话深刻地揭示了人际交往态度决定着交往成败的道理。因此,把自己的学生想象成“天

使”,就能和学生进行有效的沟通。(2)避免使用易造成师生沟通障碍的不当语言。教师在和学生交往的过程中,不能使用发号施令的语言,如命令、威胁、强加于人的观念、过度的专断等,这些做法容易引起学生的反感,学生即使口头上表示顺从,也不容易产生积极的意味,从而会伤害学生的自尊心,学生可能出现反攻击的心态。教师还不能使用讽刺挖苦的语言,如暗示性中伤等,教师使用此类语言是希望学生听懂弦外之音,但是此类语言往往对学生的伤害非常大,因为其用意中隐藏着的是对学生的厌恶和轻视。

社会的不断发展,使教师的工作从来没有像今天这样面临着诸多挑战,教育工作者要注意用积极的情绪进行创造性的工作、生活和学习,用成功去体会生活的喜悦,从而享受教育工作的全部意义。

二、启动“主体工程”,全面推进公务员法配套法规贯彻实施

安乡县人事局组织全县公务员对近两年来先后出台的《公务员奖励规定》、《公务员培训规定》、《公务员考核规定》、《新录用公务员任职定级规定》、《公务员调任规定》、《公务员职务任免和职务升降规定》等一系列配套法规进行了认真深入的学习,力争通过突出重点引导学、定时定量约束学、点题讨论交流学、结合实际深化学等形式,让学习内容入耳、入脑,全面提高全体公务员的理论水平和法律意识。他们以“领导干部熟悉,人事干部精通,基层干部群众了解”为目标,依托安乡县门户网站和单位人事人才网站,分期刊登有关重点法律法规条文,并引导广大干部群众进行深入的讨论,起到了较好的宣传效果。同时,召开专题会议对配套法规的贯彻落实工作进行动员部署,并组成督查组,对全县配套法规贯彻落实情况进行专项检查,确保各项法规政策能得到全面执行。

三、狠抓“民生工程”,努力做好大学生就业服务工作

今年以来,人事局全体干部职工充分履行职责,积极应对今年严峻的毕业生就业形势。他们一是积极开展调研,切实摸清了底数,为做好毕业生离校后的就业指导和服务工作打下了坚实的基础。二是积极落实政策,为毕业生办理人事代理、人才推荐、社会保障等综合服务,减轻毕业生求职就业压力。三是积极进行宣传,鼓励高校毕业生自主创业,鼓励高校毕业生到基层工作,到艰苦地方工作。同时,继续认真做好选拔高校毕业生进公务员队伍、选拔应届高校毕业生到农村基层开展“三支一扶”等工作。