

本期专题主持人:杨静平

提升教师心理修养

·主持人语·

“有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心”是习近平总书记对新时代教师提出的期望和要求。广大教师只有真正做到“四有”，不断加强自身修养，才能在“读懂学生，让每一位学生成为自己”上大有作为。教师修养有很多方面，包括政治修养、文化修养、专业修养及心理修养等。

教师心理修养，指教师在教育教学中通过刻意锻炼自己先天的心理过程与个性特征，达到情绪稳定、思维完整、能力全面、性格优化，以胜任教育教学工作的要求。只有教师始终处于稳定、灵活、平衡的状态中，学生的心理才能随时随地“共振”，进而实现各种心理机能健康、顺利发展。

南京市第五高级中学在江苏省高中生态型心理课程基地建设的基础上，构建“定空变通”教师心理修养模型，对教师心理修养的内容、目标、工具等进行研究，并在教育教学工作中深化实践，其做法与经验值得关注、学习、借鉴。📖

“定空变通”教师心理修养模型建构*

杨静平

【摘要】教师心理修养指教师在教育教学中通过刻意锻炼自己先天的心理过程与个性特征,达到情绪稳定、思维完整、能力全面、性格优化,以胜任教育工作的要求。南京市第五高级中学选取便于教师自我觉察与调整的6个维度,按4个步骤建构“定空变通”教师心理修养模型。

【关键词】教师;心理修养;定空变通

【中图分类号】G443 **【文献标志码】**B **【文章编号】**1005-6009(2020)08-0007-03

【作者简介】杨静平,南京市第五高级中学(南京,210004)教师,高级教师。

一、教师心理修养

心理包括心理过程和个性特征。修养指人在社会实践中自我教育、自我改造、自我锻炼、自我塑造的过程。人在认知、情感、意志、需要、兴趣、气质、性格等心理品质上的修养,统称为心理修养。教师心理修养,指教师在教育教学中通过刻意锻炼自己先天的心理过程与个性特征,达到情绪稳定、思维完整、能力全面、性格优化,以胜任教育工作的要求。这是教师心理成熟必经的过程,也是学校提升教育教学质量的重要保障。

二、“定空变通”教师心理修养模型

在上百例教师心理咨询个案研究的基础上,南京市第五高级中学选取便于教师自我觉

察与调整的6个维度,按4个步骤建构了“定空变通”教师心理修养模型(见文末表1)。

(一) 第一步——“定”

这一步骤的议题是提升情绪能力,目标是情绪稳定、安心安神,内容是安全感与归属感的建立。安全感与归属感的充分满足,离不开对压力状态的识别与觉察,也离不开他人共情式的回应。

1. 情绪识别。

身处压力之中的人一般会经历4个阶段,即警觉阶段、反应阶段、彻底击败阶段与恢复阶段。第一阶段为警觉阶段,面对新环境或新任务,感受到自己的能量、能力、时间不够,本能地出现警觉、抗拒、防御心理以保护自己的安全。

* 本文系南京市“十三五”教育科学规划课题“基于中国传统文化智慧的教师心理成长课程研究”(L/2018/443)阶段性研究成果。

心理活动或口头禅是：“为什么是我？”“怎么又是我？”抗拒、嫌烦、不耐烦溢于言表。如果压力没有在第一阶段得到觉察或处理，就会继续升级，进入第二阶段。第二阶段为反应阶段，一开始用语言抵抗，即吵架，语言不行就手脚并用，撕扯打架。如果打不过，则会躲避、不出现、绕路或者僵直反应，严重者进入抑郁、分裂等状态。第三阶段是彻底击败阶段，表现为一点力气也没有，全身瘫软。第四阶段是恢复阶段。

从自助的角度来看，第一阶段主要是重视自己的“感觉不对”，给自己一个暂停、深呼吸、调整的余地，以适应新变化。其次，要启动沟通程序，通过对话让对方知道自己真实的状态。第二阶段要记住的动作是“关火”，觉察自己快要失控、崩溃时，应立即离开现场，暂时转移注意力，等平静下来再对话和处理问题。第三、四阶段能做的是收拾残局，道歉、恢复。

从助人角度来看，第一阶段要做的是：觉察当事人不对了，协助他表达出来。第二阶段要做的是：快速判断形势，把握当事人的核心诉求，给予语言安抚与保证，稳住失控的当事人，如果身手敏捷，也可给予肢体支持。第三、四阶段，让当事人休息就好。

2. 共情式回应。

“共情”，也称为“同感”“神入”，指的是一种能深入他人内心世界、了解其感受的能力。共情需要4种能力：换位思考、不带评论地观察、识别当事人的情绪、与当事人进行情感沟通。回应是指对对方的言语和动作有所反应。共情式回应是指深入体验对方的感受，又能用语言表达出对方的感受，并做出合适的反馈反应，包括理解、等待、欣赏等。

3. 五步肯定法。

在当事人面临突发情况、变故、失败或困难

时，如果能看到当事人已有的成绩、资源或机会，给予其肯定和支持，可以使当事人接续上已经退却的自信，稳定下来，重新出发。“五步肯定法”从关注事情的好坏对错，深入到关注一个人的真心本性：第一步，肯定成绩；第二步，肯定努力；第三步，肯定动机；第四步，肯定存在；第五步，肯定真心本性。

(二) 第二步——“空”

教师心理修养的第二步骤是“空”，指不带成见、偏见，不用经验主义或教条主义，及时清零，现场重新定义问题，化问题为资源，化困难为成果。成长目标是解决问题，心理议题是思维的全面与完整。

1. 不二法则。

二，是分别心，是执着于对错、好坏、美丑、成败的一端。执着于正面正能量，会排斥、拒绝负面与低潮状态；执着于负面负能量，会产生自暴自弃、放弃努力的厌世态度。不二，就是打破这样的二元对立，看到“好坏一体，好中有坏，坏中有好，居安思危，祸福相倚”的相互转化的流动。

2. 重新定义问题。

问题，不是给人难堪与压力；问题，恰是机遇与重新定义的机会。如：不是不要打游戏，是要游戏与生活平衡；不是不要早恋，是要学会面对发展中的情感变化。角度变了，解决问题的思路也变了，因此，没有解决不了的问题，只有定义不准的问题。

(三) 第三步——“变”

教师心理修养的第三步是“变”，通过在生活、工作不同场景中的反复实践，形成全能型的完整能力与本领，可以跟随学生的特点进行各种调整，解决问题。这一步骤的成长目标是修身立德，心理议题是能力全面、性格优化。

1.场景应用。

从新教师成长为熟手教师,会经历教学、班级、行政等各种不同的岗位,经手低年段、中年段、高年段各种不同的班级,遇到优等、中等、后进等各种不同的学生。只有经历过不同场景的锻炼,胜任各项教育教学工作,教师的教育教学能力才算全面培养起来。

2.长善救失。

能力提升与性格优化需建立在对自我的个性与真心本性的准确认知上。学校应允许教师的各种探索与尝试,为其提供各种机会与舞台,帮助教师不断进步。教师通过不断精进,强本领,塑性格,修身立德,成为学生乐意亲近与学习的榜样。

(四)第四步——“通”

教师情绪稳定、思维灵活、能力全面、性格完善,会对学生的世界观与价值观有很好的示范与指导价值。这一步骤的“通”,指教师的价值观完整、科学,信仰坚定、恒持,成长目标是明志为师。

1.五放平衡法。

(1)身体解放。好好吃饭,好好锻炼,好好休息,让身体处在一个休养生息有度的良好节奏里。(2)思想解放。放下各种自我设限、他人设限、习俗设限,保持觉察,努力向前,大胆探索。(3)心理解放。保持感觉畅通,不舒服时要告知周围人,舒服时则要感谢他人。(4)关系解放。修复与建设好身边的各种人际关系。(5)潜能释放。在有了身体、思想、心理与良好关系的基础上,大脑极度放松,外部的一点刺激都可以激发无穷创意。

2.三区蜕变法。

“三区”指舒适区、学习区、无人区,这是人才成长必经的三个阶段。三区蜕变法,是指教师需要放大格局,在更大的时空背景下重新定义自己,就会有时不我待的蜕变行动。

教室、课堂是瞬息万变的智力战场,教师具有“定空变通”心理修养更能上好一节行云流水的课,带出一个朝气蓬勃的班级,培养一群乐观向上的学生。📖

表 1 “定空变通”教师心理修养模型

步骤	定	空	变	通
成长目标	处理情绪	解决问题	修身立德	明志为师
心理议题	情绪	思维	能力、性格	价值观、信仰
目标	情绪稳定、安心安神	思维完整、灵活变通	能力全面、性格优化	价值观科学、信仰坚定
内容	安全感、归属感	辩证性、全面性、系统性、过程性、全程性	熟手能力、变色龙性格	物质与精神、生存与发展、个人与世界、当下与历史
工具	识别情绪、共情式回应、五步肯定法	不二法则、重新定义问题	场景应用、长善救失	五放平衡法、三区蜕变法
原则	读懂自己做自己,平和心态靠修养			