

【内部文件，严禁传播】



课程报告

课程主题：教师职业倦怠的心理调适

授课专家：郑日昌

授课时间：2023 年 2 月 3 日



目 录

CONTENTS

平台介绍	/ 02
专家介绍	/ 04
现场直击	/ 05
课程金句	/ 07
课程大纲	/ 08
思维导图	/ 10
精品讲稿	/ 11



版权声明

课程报告属明德云内部学习文件

仅供 VIP 客户学习，请勿外传

内容仅代表专家观点

不代表明德云学堂立场



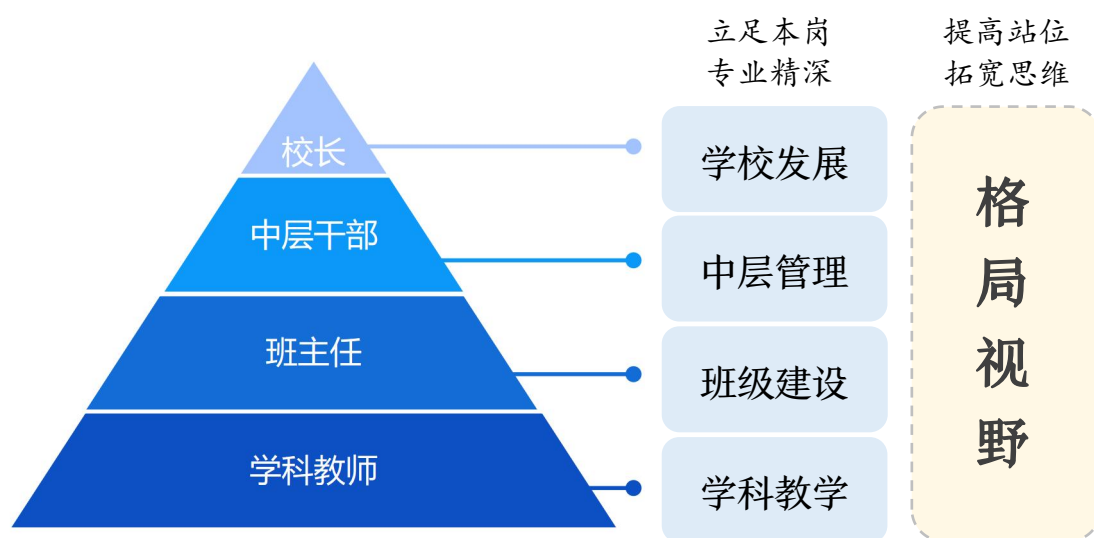
平台介绍

明德云学堂 教师专业成长智库

明德云以科技赋能教育，是教育数字化内容和平台提供商。

明德云学堂是明德云旗下专注教师专业发展的在线教育智库，聚焦前沿教育理念，秉承“助力教育数字化转型”的品牌使命，通过系统的培训体系、高端的培训内容、精细的培训服务与在线学习平台有机结合，推出“个性选课，集中学习；线上内容，线下服务”的特色师训学堂，以面向未来的培训理念和方式，致力于打造优质前沿的线上教师培训平台与教师终身学习平台。

课程架构



双线发展：“专业精深”与“格局视野”双线学习路径，培养复合型教师人才

分层分类：构建分层分类系统化培养体系，加强专业纵深，助力全员持续成长

• 课程内容

明德云学堂抛弃浮躁的碎片式培训和短期式培训，坚持系统性、持续性的课程编排，以“线上直播，名家引领，分层学习，集中研讨”的教学模式，提供 50 节高水平优质课程。

主题一 格局 视野	1	最新国际形势
	2	当前经济形势
	3	如何提高心理免疫力
	4	2022 全国两会看教育
	5	中共二十大精神解读
	6	教育数字化转型
	7	传统文化传承
	8	双减政策落地
	9	五育并举（体育）
	10	五育并举（美育）
	11	五育并举（劳动）
	12	芬兰的现象式学习

主题二 办学 治校	1	学校规划管理与校长领导力
	2	课程与教学领导力
	3	学校德育管理策略
	4	自媒体时代舆情应对
	5	学校法律风险防范
	6	学校校园安全管理
	7	教育评价体系构建
	8	学校文化建设
	9	引领教师成长
	10	名校建设经验
	11	中层干部执行力
	12	中小学党建

主题三 德育与 班级管理	1	师德师风
	2	班级管理
	3	班级活动
	4	学生德育
	5	问题孩子教育
	6	打造魅力班会课
	7	积极心理教育
	8	名班主任实践
	9	家校共育

主题四 教学与 课程 建设	1	项目式学习（PBL）
	2	教师微型课题研究
	3	有效教学与有效学习
	4	校本研修
	5	课堂改革
	6	合作学习
	7	深度学习
	8	思维育人
	9	教育科研

主题五 新教师 培训	1	新教师基本功
	2	教师专业成长

主题六 教师职 称评定	1	论文写作与发表
	2	如何开展课题研究

主题七 学生 教育	1	励志教育
	2	生命教育

主题八 家长 教育	1	“双减”后如何做父母
	2	亲子沟通技巧



专家介绍

郑日昌

- ✧ 全国知名心理学专家
- ✧ 曾任北京师范大学心理系副主任、辅仁应用心理发展中心主任、中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会副主任、教育部中小学心理健康教育咨询委员会副主任。



海报背景为蓝色，左侧有明德云 logo。标题为“教师职业倦怠的心理调适”，主讲人为郑日昌。下方列出了他的身份：全国知名心理学专家、曾任北师大辅仁应用心理发展中心主任、曾任教育部中小学心理健康教育咨询委员会副主任。底部有一个“年度课程”的标签，写着“大咖零距离 尽在明德云”。右侧是郑日昌老师的半身肖像，他穿着浅蓝色短袖衬衫，双臂交叉。

明德云

教师职业倦怠的心理调适

郑日昌

全国知名心理学专家
曾任北师大辅仁应用心理发展中心主任
曾任教育部中小学心理健康教育咨询委员会副主任

年度课程

大咖零距离 尽在明德云

现场直击





课程金句



郑日昌《教师职业倦怠的心理调适》

课程金句

合理的发泄才叫宣泄。



郑日昌《教师职业倦怠的心理调适》

课程金句

执着确实不错,但过分执着容易出问题。



郑日昌《教师职业倦怠的心理调适》

课程金句

保持阳光心态,最主要还是靠理智驾驭。



郑日昌《教师职业倦怠的心理调适》

课程金句

压力是一把双刃剑,它并不完全是坏事。



郑日昌《教师职业倦怠的心理调适》

课程金句

情绪对我们非常重要,我们必须要学会管理情绪。



郑日昌《教师职业倦怠的心理调适》

课程金句


如果把知识当作绝对真理,就会比无知的人更痛苦。



郑日昌《教师职业倦怠的心理调适》

课程金句

一个人如果时时、处处、事事认真,肯定会出现问题。



郑日昌《教师职业倦怠的心理调适》

课程金句

无论是积极还是消极情绪,我们一定要表达出来,要宣泄。



郑日昌《教师职业倦怠的心理调适》

课程金句

万事万物的本质,概括起来无非是阴阳辩证、对立统一。

■ 课程大纲

一、教师的压力与职业倦怠

（一）心理健康问题增多的原因

1. 社会剧变导致适应困难
2. 市场经济带来竞争压力
3. 社会宽松选择冲突增多
4. 生活温饱需求层次提高
5. 独生子女存在特殊问题
6. 应试教育产生严重恶果

（二）应对心理问题的策略

1. 问题应对
2. 情绪应对

（三）心理调节方法

1. 宣泄
2. 转移
3. 脱敏
4. 冲击
5. 幽默
6. 放松
7. 暗示
8. 代偿

9. 升华
10. 助人
11. 自慰
12. 理智

二、阴阳辩证疗法

（一）错误认知

1. 绝对
2. 片面
3. 静止
4. 失度

（二）辩证认知

1. 相对论
2. 全面论
3. 发展论
4. 平衡论

（三）精神胜利法

1. 阿 Q 精神
2. 酸葡萄心理
3. 甜柠檬心理

思维导图



精品讲稿

郑日昌：教师职业倦怠的心理调适

各位老师大家好，我今天要讲的主题是“教师职业倦怠的心理调试”。

总书记好多年前曾经问天津一个村官，智商重要还是情商重要？村官说两个都重要。但总书记强调，做实际工作，情商很重要。我觉得我们作为老师，我们做教育工作，情商也很重要。

最近这些年，各行各业从上到下，人们普遍感觉压力越来越大，心理问题越来越多。根据讨论与归纳，我们认为压力主要来自以下几个方面：工作、人际、生活、天灾等。比如新冠疫情，这就属于天灾人祸。

北京教科院从北京城区和郊区随机抽取 300 位教师问卷调查发现，93.1% 的教师感到“当教师越来越不容易，压力很大”。杭州市教育研究所对随机抽取的杭州 31 所中小学调查显示，76% 的教师感到职业压力太大，13.25% 的教师不太喜欢或很不喜欢自己的职业，50.8% 的教师表示如果有机会会考虑换工作。

中国青年报社会调查中心“中国教师健康状况调查”发现，教师的压力主要来自学生成绩、考试分数、升学率排名，当然也有教学管理任务重，工作时间长，收入低等原因。

近年，为什么老师的心理问题越来越多？我认为有以下几个原因。

其一，社会剧变导致适应困难。急剧变化的社会，每个人都要去适应，如果适应不良，就会觉得压力太大。

其二，市场经济带来竞争压力。竞争很残酷，优胜劣汰。无论是升学、就业、职场、商场都犹如战场，竞争上岗、末位淘汰，所以我们觉得压力越来越大。

其三，社会宽松选择冲突增多。政治越来越民主，社会越来越宽松，就给了

我们更多自由。但自由同时也能带来烦恼，因为自由就要做选择，有选择就有矛盾冲突。自由多，面临的选择多，矛盾冲突就越多，于是烦恼和焦虑就会增多。

选择会有双趋冲突，鱼和熊掌不可兼得，我们必须要学会放弃一些东西。

选择的第二种冲突，双避冲突，前有狼后有虎，哪条路都不好。如果都不想去走，那就无路可走了。

选择带来的第三种冲突是趋避冲突。同一个东西，又想要又不想要，那就更纠结了。所以，现在面临的选择多，我们的焦虑就会多。

其四，生活温饱需求层次提高。解决了温饱问题，需要层次提高了，才会出现心理问题。一般来说乞丐不会得焦虑症、抑郁症，乞丐好像也不会失眠。睡不着的原因可能是心理方面的需要层次没有被满足。温饱问题解决之后，人还需要被爱、被尊重、讲面子、攀比，所以压力越来越大，就产生了心理问题。

其五，独生子女存在特殊问题。现在独生子女很多，从小娇生惯养，过度保护。四个老人一对夫妻，六个“行星”围着一个“小太阳”。给予过度保护的教育带来的后果就是现在的小孩动不动就哭，甚至还会跳楼。疫情期间，中小學生跳楼的就不少，所以老师压力大。家长总是投诉，学生经常告校长，所以老师们都觉得现在的孩子比过去难教。

其六，应试教育产生严重恶果。对于这点，老师体会很深，不做过多解释。

现在还有新的压力。比如新冠疫情会导致恐慌、焦虑、愤怒、悲伤、孤独、抑郁。疫情期间心理问题不断增多，无论是老师、学生还是家长，都普遍感到压力越来越大了。

人类应对压力主要有两种策略，一种叫做问题取向的应对，即通过努力排除障碍，把问题解决，压力自然就消除。比如老师们工作压力大，就可以不断学习，提高业务能力，改进工作方法与教育教学方法，学会时间管理，处理好人际关系，工作起来就更得心应手。效率提高了，压力自然就减轻了。

应对问题很好，但不是所有问题我们都对付得了。

在解决问题的过程中，会有成功的喜悦，失败的懊恼。喜怒哀乐这些情绪会影响人的健康，影响学习和工作的效率，影响人际关系，当然也会影响解决问题的进度。所以解决问题的同时，还要调整心态，管理情绪，这叫情绪取向的应对。对于问题应对和情绪应对，我们两手都要抓，两手都要硬，不可偏废。

台湾著名国学大师南怀谨老先生生前送了我两本书，他在书中说中国古人“内用黄老，外示儒术”。解决自己的问题，调整心态、管理情绪时，要用黄帝内经、老庄哲学等道家思想；解决外部的工作上的问题，齐家治国平天下，则用儒家的孔孟之道。

作家林语堂曾说：“道教与孔教是使中国人能够生存下去的负正两极，或曰阴阳两极。”我后边还会重点讲到我创立的阴阳辩证辅导理论和方法。

有压力就有反应。心理学界把压力引起的生理心理反应叫作应激，英文叫 stress。有位加拿大学者叫 Sally，1935 年就开始研究 stress。他将应激分为三个阶段，第一是唤醒期，第二是对抗期，第三是倦怠期或枯竭期。

压力是一把双刃剑，它并不完全是坏事情。

大庆铁人王进喜有一句名言——井无压力不出油，人无压力轻飘飘。

美国有两个心理学家，耶克斯、道德森专门研究压力。他们把压力作为横轴，把工作绩效作为纵轴，画出来一个“倒 U 形”的曲线。一点压力都没有时，人不努力，成绩就不会好。压力加大了，人奋斗拼搏，绩效就会不断提高。但物极必反，压力太强，超出承受能力时人就会崩溃。这就是著名的耶克斯-道德森定律。该定律告诉我们，人既不能没有压力，又不能压力太大，压力要适度。什么叫适度？答案因人而异。有的人泰山压顶不弯腰，有的人一根稻草就压垮，因此关键是要提高自身的承受能力。

如果人的心理长期处于应激的第三个阶段，造成职业倦怠与职业枯竭，就会

变得懒懒散散混日子，不求进取，成就动机下降，放弃目标，不再努力奋斗。

现在有些孩子学习不理想，就会自暴自弃，放弃了目标不再努力。然后情绪变坏，发脾气、郁闷、烦躁、发火，再严重就会变得很冷酷，丧失人性。有的人是自残自杀，有的人甚至会去伤害别人，影响社会的和谐稳定。

所以情绪不但影响个人身心健康，还会影响学习和工作效率。心神不宁，心烦意乱，看书就看不下去，做事也做不好。情绪还会影响人际关系，总是皱眉头、不理人、发脾气，人际关系肯定不会好。同时情绪还会影响社会和谐稳定，社会上的恶性事件，其实好多都是因为内心不和谐，所以就报复性杀人放火。

所以情绪对我们非常重要，我们必须要学会管理情绪。

我主要列出了一些负面情绪，当然正面的、积极的情绪也需要管理，否则会得意忘形，乐极生悲。但人生其实没有那么多高兴的事，人生只有“四大喜”，洞房花烛夜、金榜题名时、他乡遇故知、久旱逢甘霖能有几回？生活中倒霉的、不开心的事肯定比好事多。人生不如意的事十之八九，好事只有一二。

所以今天我们不讨论乐极生悲的问题，我们主要解决倒霉的不开心的事。比如晋升涨工资没有希望、工作出差错被校长批评、莫名其妙和同学同事闹矛盾、被领导误解、被家长学生投诉，也可能是自己家里小孩子不听话、夫妻吵架、老人生重病、出门堵车、发生车祸等等。

接下来，我将介绍面对这些负面情绪时，**调试心理的方法**。

第一种方法是宣泄。有了情绪，无论是高兴还是不高兴，积极还是消极，一定要表达出来，要宣泄，不要压抑。压抑情绪容易得病的。

那么怎么宣泄？最简单的方式就是找人出来聊一聊，倾诉一下。如果没人听你说，你也可以写一写日记，写信。高兴时大笑是宣泄，痛苦时哭一场也是宣泄。眼泪有3个功能——润滑、冲洗、排毒。所以特别伤心难过时，不妨哭出来。

人类有些病，是不爱哭的人容易得的。男人平均比女人要短命五六年，除了

遗传基因不同，职业分工不同，还有男人有泪不轻弹，男人有话不爱说，男人有病不爱看，男人有活不爱干这些问题。

国外有一种喊叫疗法，心情不好时，到山谷、森林、草原、海边喊几声，喊完了你就很轻松了。那倘若生气了，骂一骂行不行？虽然骂人不是一个科学方法，但你用得适当也可以。

什么叫宣泄？合理的发泄才叫宣泄。有三种胡发乱泄，第一种是时间、地点、场合错误；第二种是方法、手段错误；第三种是对象错误，对象错了就是迁怒于人。像疫情期间，有的居民被封城封小区，就对“大白”发火。也有的保安人员压力大，整天加班、加点，就又把怨气发到居民身上，这都是迁怒于人。

第二种方法叫转移。大家平时讲得最多的就是把注意力指向别处，转移出来。最早研究压力的是加拿大的 Sally 博士，他整天忙于工作，就什么烦恼都不想了。我也很忙，退休之后比退休前还要忙。我曾经有一个月坐了 25 次飞机，到不同的地方讲授减压。有的领导对我很关心，问我是怎么减压的。我说我通过讲课来减压，第一，我把讲课和旅游结合；第二，我把讲课和散步结合。

生活中转移的方法非常多，比如看书、看电影、看电视、听音乐、打牌、下棋、搓麻将、逛街、购物、旅游、钓鱼，带孩子玩一玩，干家务活，这都是转移注意力。

英国学界把转移的方法量化了。英国萨塞克斯大学心智实验室研究表明，阅读能使压力水平降低 68%，听音乐降低 61%，喝茶或咖啡降低 54%，散步降低 42%。每个人转移方法可以不一样，但是要找到适合自己的方法。

第三种方法是脱敏。我们很多时候情绪不好，是因为对一些事物敏感。一上台就紧张，一见到领导就心慌，一看到异性就脸红，怕高、怕考试、怕小动物，这都是敏感。怎么应对敏感呢？循序渐进、由弱到强逐步接触敏感事物，这叫系统脱敏。

比如你的学生胆小害羞，不敢讲话怎么办？他只要一张口，不管讲什么，无

论好坏对错，你都喜欢听，听得津津有味，还夸他讲得好。这样一来，他跟你讲话就会不紧张。之后他在学校有什么事，回到家再给爸爸妈妈讲，然后由亲人过渡到熟人，亲戚、朋友、邻居、老师、同学，大家都喜欢听他讲话，都夸他讲得好，他的胆子就会越来越大。最后再由熟人到陌生人，由人少到人多。这就是循序渐进的锻炼过程，系统脱敏的办法很好，但是慢，花时间长。

第四种方法是满灌法，或者叫冲击法。其特点是短、平、快，一次到位，一下子把你暴露在最严重的情况面前，像洪水一样铺天盖地冲击你。你把这个难关渡过了，其他轻微的情况自然就不在话下。

比如有恐高症的人，每天升高一个台阶，从二楼阳台往下看，再逐渐升高到三楼、四楼，这叫脱敏系统，要花很长时间才能克服恐高症。

如果是满灌法，就可以直接走玻璃天桥。现实中，满灌法其实很危险，容易出事，所以我们可以用虚拟的、假想的满灌法。

比如学生的考试焦虑。如果是系统脱敏，就是想象别人考试，到想象自己亲身考试。从小考试、期中考试、期末考试，再到中考、高考。这当然要做很长时间，我们有时候要系统脱敏克服考试焦虑，需要几个礼拜。如果是满灌法、冲击法，就可以想象中考、高考，坐在考场上，老师有多么严肃。或者描绘一道难题，把那种场景描绘得很细，把最坏的结果想出来，之后再放松。

这种方法其实很多人也在用，比方有领导说，无论碰到什么烦恼，就可以想“这有什么了不起的，大不了我就不干了”。这种想法其实就是属于冲击法。

第五种方法叫做幽默。心情不好了，听相声，看小品，一开心就可以解压。当然，也不能老是看郭德纲、赵本山。我们还可以自我解嘲，开玩笑、讲笑话、调侃。特别是碰到一个窘迫尴尬、剑拔弩张的场面，一个得体的小幽默，常常可以化干戈为玉帛。

比如公交车突然一个急刹车，男乘客没站稳撞到了一个摩登女郎身上。女乘客很生气，骂了一句“瞧你那德性”。这时男乘客没生气，笑着说：“小姐，您

说错了，这不是德性，这是惯性。”一招就把人逗乐了，这就是幽默摆脱了尴尬。

幽默还能够增添生活的乐趣。西方人比较重视幽默感，从小强调培养小孩子的自信心与幽默感，而不太在意分数。美国加州大学医学院发表一项研究，证实幽默和化学治疗对癌症病人的生命延续效果相同。英国哲学家罗素提出，笑是最便宜的灵丹妙药，是一种万能药。西方还有一些谚语，说一个小丑进城，胜过一沓医生。因为人在笑的时候，大脑里分泌的激素是多巴胺、内啡肽、血清素、催产素等等，这都是让人快乐的物质，有时候比疫苗还管用，所以每天多笑就能够增强免疫力。

第六种方法是心理暗示。所谓暗示，就是不自觉地、下意识地受自己或者别人的言语、行为的影响。受自己影响叫自我暗示，受别人影响叫他人暗示。暗示可以是积极的影响，也可以是消极的。它能影响情绪、行为、健康，甚至让你的生理发生改变。像杯弓蛇影，望梅止渴都是心理暗示。

中医强调身和心是统一的整体，医书里关于暗示治疗的记载很多。还有现代心理学实验，也对暗示的作用有所证明。一项实验中，在没有灯的黑暗房间里有一座独木桥。研究人员称，如果受试者从桥上走过去，就可以获得 10 美元，如果掉下去就不给了。研究人员称桥高度不高，下面有软垫，不存在危险性。于是受试者走过去，获得了 10 美元。

随后研究人员又说，如果受试者打开了灯再走回来，就可以获得 20 美元。受试者都很开心，因为方才在黑暗中都能走过去，打开灯岂不是更好走了。结果一开灯，没人敢走了。为什么？因为桥下边有一条大鳄鱼，谁也不肯走。

研究人员把方才打开的黄色灯关掉，又打开一个白色灯，大家又乐了。原来鳄鱼上面还有一张黄色的网，原来鳄鱼爬不出来。打开黄色灯的时候看不见黄色的网，但打开白色灯就能看见。

走过第二轮后，研究人员又说如果受试者能再走回去，就会有 30 美元。但是研究人员又提醒道：“刚才那张黄色的网其实是激光打上去的，是虚拟的。那

条鳄鱼刚才打了麻药睡着了，但现在麻药劲过了，鳄鱼已经苏醒。这样一来，你们还敢走吗？”最终，没有一个人敢走。

所以成功与失败，有时与你的心态、想法、心理暗示有一定关系。为什么有人能成功？因为他们有自信，总是给自己积极的心理暗示。他们抓住机遇，胆大心细，临阵不慌，于是就成功了。为什么有人总是失败？因为他们胆小退缩，总是给自己消极的心理暗示。他们犹犹豫豫，错失良机，临阵慌乱，可是一紧张，就很容易失败。

心理学有个定理，叫预言的自我实现。无论你做出了一个积极的预言，还是消极的预言，它都可能不知不觉地成为现实。有人会说这不是唯心主义吗？不是，这叫心理对行为的反作用，精神对物质的反作用。

生活当中经常有类似的例子。学生总是被骂笨，他听得多了，也就慢慢地信了。他就会说：“我的笨是天生的，我不是读书的料，考大学没希望，考也考不上，学也学不会。算了，别费那劲了。”于是他就不学了，不学了不就真变笨了吗？于是预言就在他身上实现了。

所以无论是对自己，对学生，对孩子，还是对下属，一定要多鼓励，多表扬，鼓舞士气，多说增强信心的话，多给积极的心理暗示。

第七种方法是代偿。我们追求一个目标，追求一个人，追求一个职务，做一件事，可能成功，也可能失败。失败怎么办？就要继续努力。我们从小就被教育，要执着有毅力，铁杵磨成针，发扬愚公移山的精神。这些都是真理，但不是绝对真理。执着确实不错，但过分执着容易出问题。一个目标达不到，你可以换一个来代替。

代偿还有一个含义是补偿，无论有哪方面不足，都可以用另一方面来弥补。比如盲人眼睛看不见，但他的耳朵就比我们灵敏得多。有些残疾人两只胳膊都没有，就用两只脚洗脸、刷牙、洗衣服、做饭、穿针引线、写博客、发短信、开汽车、弹钢琴、书法、绘画、剪纸，还有人会用两只脚画鼻烟壶。

澳大利亚的尼克·胡哲，一出生四肢就没发育好，只有几个脚趾头能活动。但他却靠着这几个脚趾顺利读完了大学，写了好几本书，现在周游世界，成为年轻人励志的演说家。

我在地震灾区给他们设计心理辅导活动时，其中一个活动的主题就是“我还有什么”。我就让灾区群众来讨论，房子倒了你还有什么？还有亲人。亲人遇难了你还有什么？还有政府。上肢或者下肢没有了，你还有什么？你还有大脑。你不是什么都失去了，你比死去的人幸运多了。你还有很多资源可以自救，可以代偿。

第八种方法是升华，变压力为动力。情绪是有能量的，我们要把这种能量引到正确的方向上，使其具有建设性、创造性，对人、对己、对社会都有利，这叫作升华。

俄国诗人普希金妻子外遇，他跟情敌决斗身亡，成为失败的英雄，这就属于胡乱发泄。德国的歌德，年轻时失恋了很痛苦，成天想着自杀。后来他觉得死了不值，于是他把写作当成宣泄，把痛苦与烦恼写得淋漓尽致，造就了名著《少年维特之烦恼》。

有一个英国人，年轻时不务正业，好吃懒做，还向一个清洁工求爱，被人家臭骂一顿，把他骂清醒了。于是他换了个活法，发愤图强，十年苦读，最后成为著名的生物化学家。

这就给我们一种启迪，人不要怕挫折，不要怕失败。无论年轻的时候，逃过学，留过级，偷过东西，打过架，进过少管所，住过大监牢，统统没关系。只要你努力取得成功，所有你干过的蠢事傻事，丢人现眼的事，统统都是名人的奇闻轶事。不但不丢人，还可以津津乐道，还可以教育别人。

一对青年，青梅竹马，一块下乡，同甘共苦，感情非常好。后来男生上了大学，脸就变了，一直休书。女生收到信非常痛苦，哭是宣泄，却不管用。她把信烧掉，擦干眼泪，拿起书本，憋着这口气，苦读几年，考到北师大了。男生后悔

了，又来赔礼道歉，要求复合。女孩说：“你这是过期的船票，登不上我这条旧船了。名牌大学才子如林，还有好多单身。你跟我分手了，我没包袱了，回去吧。”这就是升华，化悲痛为力量，化压力为动力。

第九种方法是助人。心情不好时，不要待着不动，会越陷越深。有时忙一忙，做点事，就会转移注意力。事情成功了，就有成就感，就会高兴。你做了好事，帮助别人，别人就会感谢你，表扬你。听了好话，你就会开心。

我大学毕业后，去煤矿参加劳动改造，做得最多的一件事情，就是帮矿工写信。平日对你指手画脚的人，这时候就很客气了。他们大多是文盲，不认字，我就给他们念，念完了再帮他写。然后他们就很高兴，还会说：“文化人有意思，还挺好。”助人为乐，不但别人快乐，自己也会快乐。

第十种方法是自慰。如果觉得前面的方法比较难，其实更简单的方法就是自我安慰。有时实在改变不了现状，就只好自我安慰了。我们平时总是说车到山前必有路、因祸得福、破财消灾等等，这都是自我安慰。

我在煤矿劳动改造时就觉得，既然改变不了现状，偶尔劳动也不错。人家干一辈子，我不用干几年就可以出来了。而且干这活钱多，下一天井还多给九毛九。

一个老同志退休之后心理不平衡，原来车水马龙，现在门可罗雀。于是他就写了副对联，上联“早退晚退都得退”，下联“早死晚死都得死”，横批“早退晚死”。这就是自我安慰，是一种自我调节。

平时我还会教学生一些放松法。应对考试焦虑最简单的方法叫调息法，即深呼吸，又叫腹式呼吸。第二种方法是紧松法，放松肌肉。我们精神紧张时，肌肉会僵硬，动手不灵活，严重的甚至会发抖。所以我们可以把全身所有可控的肌肉绷紧，然后放松。连续做几遍，全身肌肉放松了，大脑也会放松。我们平时做的推拿按摩，其实也是同样的道理。对家长来说，如果孩子睡不好觉，考试紧张焦虑，可以给他按摩，让他放松。

其次还可以用呐喊法。比如有的孩子高考复习的时候烦了，就把卷子一扔，

喊着“不学了”“不想考了”。等喊完了，他过一会又捡起来，免得憋得难受。还有一种冥想法，就是通过想象来放松心情。一种是想高兴的事，把画面浮现出来，再陶醉一回，你就放松了。

还有一种方法是想象美好的景色：

想象你来到公园的大草坪，绿草如茵，草坪厚厚的，软软的。现在想想自己躺在草坪上，周围开满了鲜花，五颜六色，红的，黄的，蓝的，紫的。微风拂面，你闻到了花的香味。花的周围有几只蜜蜂和蝴蝶在轻轻地飞舞，你听到了蜜蜂的嗡嗡声。你的左侧是一湖秋水，水平如镜，水面非常平静，一点波浪都没有，只有几只鸭子在轻轻地游动，白毛浮绿水，红掌拨轻波。

你的右边是一片树林，树林密密的。另一条小路曲曲弯弯，非常幽静。你听到了鸟和昆虫的鸣叫声。你的前方是一条小河，小河流哗啦啦地响。河面上有着小桥，河边有几棵柳树，柳枝下垂，随风摇曳。

你的头上是一片蓝天，蓝蓝的天上白云飘，一大团白云厚厚的，白白的，像一大堆棉花。白云缭绕，紧紧地包裹着你。你躺在了白云上面。你的身体随着白云向上飘，越飘越高，身体越来越轻。高空非常凉爽，非常舒服。你的身体随白云飘向远方，越飘越远，飘到了大海边。

蓝色的大海，金色的沙滩。你身体下落，沉到地面。现在你躺在沙滩上，沙子细细的、热热的、软软的。太阳照着你身上暖暖的，从头到脚，全身温暖。海浪呼啸着高高的浪头，白白的浪花拍到你身上，海水好凉好咸。海浪摸过去的身体慢慢退下去，浪头浪花消失了，声音越来越远。你再次感到全身温暖。又一个浪头拍过来，好凉好咸。所有的烦恼和疲劳，都被海浪冲得干干净净。

这时白云又回到你身边，你的身体随白云越飘越高，身体越来越轻。你又飘回原地，然后下落。现在你重新坐在椅子上，感到非常舒服，非常放松。头皮放松，面部、颈部放松，膝盖、四肢放松，前额放松，眉头放松，全身放松。

想象结束后，倒数十个数睁开眼睛，你会彻底清醒。醒来后，你感到精力旺盛，心情愉快。你的身体越来越好，工作效率越来越高，人际关系越来越和谐。你的睡眠很安稳，很香甜。你对未来充满了信心，你的前途一片光明。

冥想可以配合各种自然的音响，比如海浪的声音、流水声、鸟叫、虫鸣，效果更好。老师们也可以带着学生一起做。

对于我前面讲的这些方法，有的领导会说治标不治本，转移放松之后，回到工作上，头又大了。所以下面我要补充一个更重要的方法。

第十一种方法是理智。真正保持阳光心态，最主要还是靠理智驾驭。

情感理智有多种用法，三思制怒法是其中的一种，这是我在上个世纪 80 年代讲课时提出的一种方法。你生气了，但你发脾气、发火、骂人、大打出手的时候必须三思而行。

好多年前，我坐火车。车厢很挤，但是我有张坐票。在我去洗手间时，一回来位置被别人坐了。于是我提醒他：“师傅，这个位置是我的。”然后他看我一眼，说：“你叫他答应吗？谁坐就是谁的。”这件事情，我有理不敢言，面前是一个彪精大汉，横眉怒目，惹不起。

于是我就笑了，说：“师傅，您说得太对了，这个椅子谁叫也会不答应。我跟您抢，抢不过您，我跟您打，更不是您的对手。公平竞争凭实力的话，确实应该归您。您看大家都是老弱病残孕。”我这话把周围人逗乐了，而这个大汉敢怒不敢言，毕竟周边围着那么多人看着。他坐了一会，自己不好意思了，脸都红了，就站起来让给我坐了。所以人该认输就认输，站在檐下就得低头。宁折不弯不是大丈夫，能屈能伸才是真豪杰。

另一种疗法，是美国心理学家艾利斯提出的理性情绪疗法，又叫合理情绪疗法。他提出 A-B-C-D-E 模型。A 就是 activating event，指诱发性事件、有关的人和事。B 是 beliefs，即信念想法，及你对 A 的解释。C 是 consequence，指结果，即你的不良的情绪和行为。很多人认为是 A 导致了 C，其实不然。不是 A 导致的，而是 B，也就是你的想法导致 C。那怎么办？我们可以用 D，也就是 dispute 进行批判辩论，把你的想法 B 改变，最后取得好的效果 E，也就是 effects。

这个理论来自古希腊哲学家伊壁鸠鲁，他认为不是事情本身使你不快乐，而是你对事情的看法使你不快乐。你的认识不合理，只要把认识改变了，变得合理，心情就会好起来。

那么如何把认识变得合理？这就是我要重点的内容，即我自己创立的中国独有的**阴阳辩证理论**和方法。

中国的太极图太妙了，一个简单的图案，把世界上的物质现象到精神现象，自然现象到社会现象都涵盖进来。万事万物的本质，概括起来无疑都是阴阳辩证、对立统一。



从太极图中，我们可以得出这样几个结论。一半黑，一半白，世上万事万物都有阴有阳、有正有反、有好有坏、有利有弊、有得有失、有真有假。看问题不要只看黑的，也不要只看白的，必须多角度全面地看，不要片面。

这个图很妙，白里有一点黑，黑里有一点白，那就是阳中有阴，阴中有阳。没有绝对东西，没有纯粹的东西。好中有坏，坏中有好；利中有弊，弊中有利；得中有失，失中有得；真理中有谬误，谬误中包含真理。

愚公移山是真理，但还有谬误，你不能完全相信。真理都是相对的，看问题要相对论，不要绝对化。阴阳是游动的，相互作用的，相互转化的。黑变成白，

白变成黑，此消彼长。世界上的万事万物都在发展变化当中，没有静止不变的事物，所以我们看问题要用发展的眼光。

阴和阳一定要保持一定的比例，维持某种平衡，不一定说一半对一半。黄金分割很美，但它不是五五开，而是有恰当的比例。万事万物，阴和阳，一定得符合比例。比如男女性别比失调就要出问题，劳累过度也要出问题。阴阳一定要适度，维持一种平衡。这种阴阳平衡的思想，就是中国传统文化的中庸之道。

孔老夫子将中庸视作道德最高境界。北大哲学教授楼宇烈认为，事物的平衡不是静态的、固定不变的，而是变动的、相对而言的。在这个时间、地点取得了平衡，到了下一个时间、地点又不平衡了，又得再调整，达到新的平衡。

因此平衡的度非常难把握，所以它是道德最高境界。

根据阴阳的思想，我们来讨论一些**错误认知**的几个特点。

其一，绝对化。如果把事情想得绝对好，就会得意忘形，乐极生悲。如果认为事情绝对坏，就会悲观绝望。毛主席教导我们，在困难的时候要看到成绩，要看到光明，要提高勇气，一片黑里看见白。毛主席又说，大好形势下要看到阴暗面，在一片白里边可以看到那块黑。如果一个人追求绝对准确、绝对公平，就要出问题了。

有一个中国留学生叫卢刚，北大物理系毕业后考到美国。我在美国时跟他是邻居，对他很了解。卢刚聪明绝顶，考试永远是第一名，智商绝对高。他27岁就拿到博士学位了。但他觉得不公平，开枪把他的导师、副导师、系主任、女校长、女秘书，还有一位中国人山林华杀死了。他把这六个人杀死后，自己也开枪自杀了。

他的问题在哪里？性格偏执，喜欢较真。

比如平时我们周末出去郊游野餐，中国人就喜欢你吃点我的，我尝尝你的。但卢刚就会说要算账，但这么细的账怎么能算清楚？他说好算，可乐有谁喝了？

一杯多少钱？香蕉谁吃了？一根多少钱？胶卷是柯达还是富士？谁照了几张？只要报出项目，他就能马上告诉你。

很多人骂卢刚太抠门，便不跟他往来。但我跟他做邻居，还经常替他辩护。我说卢刚其实不是小气，他从来不占别人便宜，他只是喜欢美国 AA 制。但中国人就喜欢今天你请我，明天我请你。

或许做物理实验越准确越好，但把自然科学的真理拿来解决人和人的社会问题就不行。人和人就得模糊一点，糊涂一点。但是很多人，特别是聪明人，反而做不到。

郑板桥先生说难得糊涂，聪明人变糊涂挺不容易。卢刚就是因为太聪明了，不肯糊涂。为什么别人答辩一次通过，自己却两次才通过？为什么基金给别人，不给自己？他就一直陷在这种不公平之中。

我们总觉得不公平，但这世界上有绝对公平的事吗？政府、领导、司法机关，虽然尽可能达到公平，但是永远都做不到绝对公平。原告绝对公平了，被告绝对不公平；穷人公平了，富人不公平。只有两方都兼顾，政府领导、司法竞争公平，老百姓适当接受一点不公平，或许才能真正和谐。

另外，不要追求绝对完美，人无完人。

好多年前，一个大学优秀学生干部，年年三好学生，他在一次晚会上唱歌跑调。大家一笑，他觉得当众出丑，丢人现眼，无地自容，当天晚上就自杀了。

所以一个人，如果时时、处处、事事认真，肯定出问题。活得太累，人际关系不好，遭不住所有矛盾，就干不成大事。

其二，片面性。不能以点带面，以偏概全；不能只见树木，不见森林。

好多年前，我接待了一个小伙子，愁眉苦脸，唉声叹气。我问他原因，原来是他在大学二年级的时候，他们全班郊游爬山。一个女生是校花，蹦蹦跳跳把脚崴了，他去背，却没让他背。过一会儿，另外一个男生来了，校花就让那个男生

背下去了。只是一件小事，但当事人看在眼里，堵在心里，这口气就顺不过来。后来他觉得是因为自己长得不好看，没别人有钱，没有北京户口，也不多才多艺。结果越想越觉得活着没意思，最后甚至没法毕业。

还有一个女大学生去做手术，割双眼皮。结果去晚了，医生快下班了。这个女孩挺漂亮，两个男大夫一看这女孩，名牌大学学生，而且这么漂亮，都争着给她做手术。最后两位医生一起操刀，一边做一边聊天，说哪里宽了哪里窄了，哪里割得不一样，还说调整不好就直接下班别调了。结果女孩听见了，她回到镜子前，总觉得左右眼睛宽窄程度不一样。后来女孩闹着要跳楼，被妈妈拉来心理咨询。这个女孩就属于典型的片面性，她手术前、手术后都很漂亮，瑕不掩瑜。就怪大夫多嘴，给她消极心理暗示。医生的工作失职，却导致孩子命都不要了。

其三，静止化。这种观点认为好运也好，坏运也罢，事情都不可能变化了。如果你认为坏事不可能变好，发生点倒霉事就绝望，这是不行的。

其四，失度。比如勤劳很好，但不能过劳；执着很好，但不能一根筋。就像愚公移山，其实山不好搬，你也可以搬家。我们不一定非要一条道走到黑，不撞南墙不回头。

我们要参照太极图，避免错误认知，学会**辩证认知**。

第一，变绝对为相对。有黑有白，白中也带有黑。没有绝对的好，没有绝对的坏，要从不好中发现好。

比如有一个服装厂，效益不好，服装积压，面临倒闭。厂里有一个女工，很漂亮，擅长穿衣打扮，但干活不行。国营企业不能解雇员工，那怎么办？厂里成立了一个模特队，让她当队长。她会打扮，把积压的服装进行搭配，特别漂亮，最后把积压的服装都推销出去，把工厂救活了。不好中有好，用人之道，就是用的所长。蠢材是放错了位置的人才。

还有郑渊洁，他小时候是淘气包，不好好学习。小学老师出作文题，早起的鸟儿有虫吃。同学们都写，不能贪玩，要好好学习。郑渊洁写什么呢？早起的虫

儿被鸟吃。老师给了他 0 分，让他当着全班面检讨。结果他不好好检讨，还玩鞭炮扔老师，一下把老师吓坏了，最后被学校开除。

结果郑渊洁因祸得福，很快赶上知识青年上山下乡运动。知识青年的定义是，只要上了初中就算知识青年。但郑渊洁小学四年级还没念完，不够格。后来他到部队当兵，后来转业到工厂干活，白天干活累，晚上没事就睡觉。第二天早晨醒了睡不着，就开始写故事。到他二十几岁时，《皮皮鲁和鲁西西》让他一举成名，成为童话大王。

所以老师们碰上调皮捣蛋的孩子，不要瞧不起，他说不定将来大有作为。

第二，变片面为全面。看问题要换角度，有时看是“6”，有时看是“9”，关键在于换位思考。

好多年前，我在校园里碰到两个本科生，他们主动跟我打招呼。不知道什么原因，我没注意到他们，很快走过去了。其中一个学生心眼小，就觉得老师不理自己是不是对自己有意见。但另外一个学生发现我没理他，就笑了。觉得这老师眼神不好，而且年龄大了，耳朵有点背。他这么一想，心里一乐，还觉得好玩。

你看，这就是乐观与悲观的区别。

第三，变静止为发展。世界上没有永远的好事，也没有永远的坏事。人不会永远倒霉，当然也不会永远得势。

法国作家莫泊桑说，人是活在希望之中的。

我去煤矿劳动改造那几年就是凭借着希望熬过来的。我不认为自己会一辈子刨煤，毕竟自己是大学毕业的，不管是劳动锻炼也好，还是接受再教育也好，最终应该就是两三年，估计明年新政策就该出来了。明年复明年，不知不觉，十年就熬过来了。从 1968 年到 1978 年，我整整当了十年加两个半月的采煤工。

毛主席说，好事能变成坏事，坏事也能变成好事。塞翁失马焉知非福，祸兮福所倚，福兮祸所伏。

因祸得福是常事。我在煤矿时，有一次塌方了，把我埋到里边。一个师傅很快把我挖出来，背到医院。我醒过来后，师傅说我命大，没有石头把我砸死。并且，幸好我当时没偷懒，正在埋头用铁锹铲煤。因此塌方时，铁锹把我压着，留了些缝隙，救了我一命。如果我当时在偷懒，说不定就没命了。因为受了重伤，我住了两个半月的医院，还把媳妇找到了。所以人的福和祸是很难说的。

第四，变失度为平衡。就像人要劳逸结合，自由必有纪律来平衡，民主必须由集中来平衡。没有绝对民主，绝对自由。

毛主席说，事物都是一分为二的。党内理论家杨献珍补充，事物都是合二为一的。这两句话都对，合起来就是更完整准确的辩证法了，即事物既是一分为二的又是合二为一的。

就像新冠病毒也可以一分为二，它是真老虎，也是纸老虎。我们在战略上要藐视它，不要防疫过当；但是战术上还要重视他，不要麻痹大意。

现在中央提出要以人为本，构建和谐社会。人本主义有句口号叫，无条件正面关注。怎么解决孩子问题，重点就是以人为本，无条件正面关注。我们无论是看自己、看别人、看事情，都要一分为二，有阴有阳。无条件看阳面，万事往好处想，往好处说，这样心态就阳光了。

接下来我教给大家一些阴阳辩证的方法。

第一招，相对论。口诀是不好中有好。比如胆小可以是缺点，但谨慎可能就是优点。小气或许是缺点，节俭就是优点。汉语中的许多词语也体现了这一点，如“危机”——危险中有机遇，“痛快”——痛苦中有快乐，“舍得”——舍中有德。

中华文化博大精深，阴阳辩证的思想在日常词汇里都有体现。

吃亏是福。刘少奇在《论共产党员的修养》这本书里，大篇幅强调共产党员不要怕吃亏。如果总想着占便宜，最后一定吃大亏。

第二招，全面论。这方面不好，但其他方面可能会很优秀。我很丑，但我很温柔。孩子学习不好，但身体好。看问题可以换个角度看另一面。

第三招，发展论。现在不好不代表将来不会好。冬天到了，春天还会远吗？天最黑的时候，曙光就在前头。什么时候都不要绝望，事情一定会有转机。

第四招，平衡论。最难的就是第四招，变适度为平衡。毛主席说过，什么事情都不能过分，过分了就要犯错误。什么事都不能走极端，一定要保持恰当比例。真正带给我们快乐的是智慧，而不是知识。如果把知识当作绝对真理，就会比无知的人更痛苦。我们要培养良好的思维方式，阴阳辩证地看待问题。

接下来分享几个人生智慧。

狄更斯在《双城记》中写道：“这是最好的时代，也是最坏的时代；这是智慧的时代，也是愚蠢的时代……”正如高科技时代能带来很多福利，同样能够带来很多大的灾难。我们能改变的就改变它，改不了就接受。

2020 年春天，很多人被隔离了几个月，怨声载道，焦虑不安。那怎么办呢？既来之则安之，如果不隔离会有一大批人在疫情中丧命。因此我们也可以想想，隔离中也会有收获吗？比如原来工作很累，现在可以在家休息。原来没时间和亲人团聚，现在可以带孩子享受天伦之乐，原来想做什么事都没有时间，现在可以学一学了。

我从好多年前开始写《阴阳辩证疗法》这本书，但是一直要到各地讲课，坐不住。一开始隔离后，几个月的时间里，我就把这本书写完了，现在已经交给出版社了。

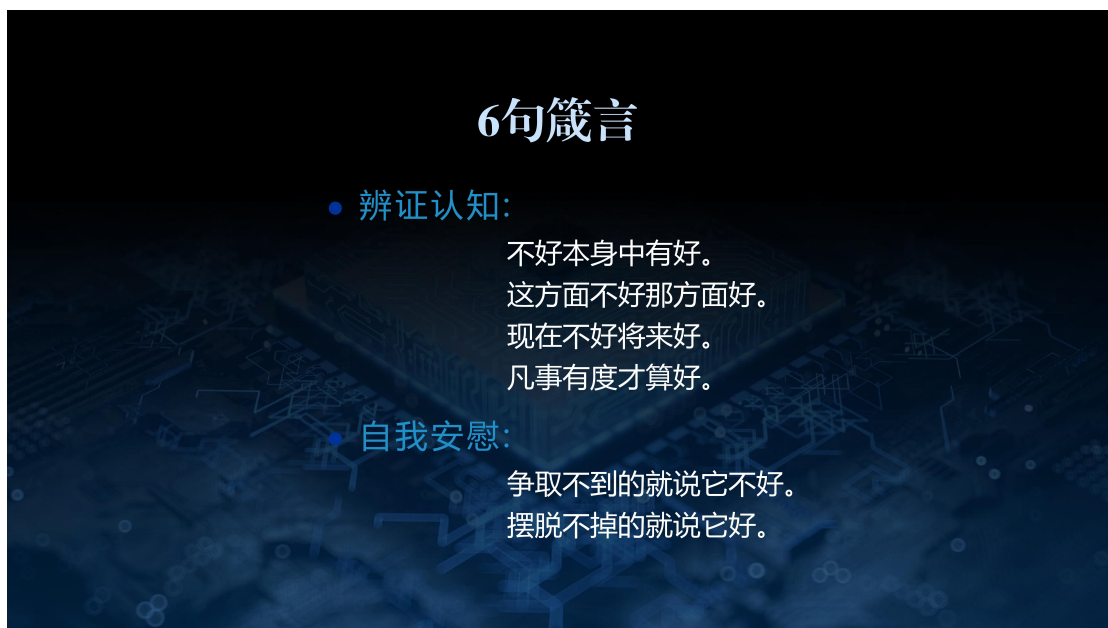
现实中，很多老师都会面临职业倦怠，这时我就会让他们讨论当老师好处。比如教师工作很稳定，收入也不低，桃李满天下，还有寒暑假，各行业都羡慕。

我给学生上心理健康课，也叫做活动课、感悟课、体验课。不是做报告，而是进行感悟体验。

有时候我们也可以运用一些**精神胜利法**。比如“阿 Q 精神”，“阿 Q 精神”也要一分为二。如果时时处处“阿 Q 精神”，你肯定没出息，不可救药。但偶尔借此缓解情绪，避免精神崩溃，也是一种很有效的心理调节。

再比如**酸葡萄心理**——狐狸吃不到葡萄说葡萄酸，经过努力还得不到的东西，就说它是不好的。还有**甜柠檬心理**，自己所摆脱不掉的东西，就说它是好的。

如果将以上我讲的内容概括起来，精华应该是以下六句话。



这是我在 50 岁，天命之年时概括出来的，而今年我已经将近 80 岁了。这几句话是我一生经验的总结，是朴实的真理，总是特别管用。无论碰什么烦恼，把几句话一想，便豁然开朗。

前四句是辩证法、相对论、全面论、发展论、平衡论，后边两句是把问题和情绪统一起来了。但是有人说后两句是一种消极的人生哲学，不宜提倡。

究竟消极不消极，接下来我们再来讨论。我把狐狸与葡萄的故事给改编了。这则寓言新编我从 1980 年讲到现在。

盛夏酷暑，几只狐狸来到葡萄架下，晶莹剔透的葡萄挂满枝头，狐狸们流下了口水。

第一只狐狸跳着吃不到，就想办法找梯子爬上去，问题得到解决了，

就抱着葡萄得胜回营。

第二只狐狸也去找了梯子、板凳，结果什么工具都没有，只好心里想，葡萄肯定酸不好吃，于是自己哼着小曲离开了。

第三只狐狸不死心，排除万难都要吃到葡萄。于是他从早到晚都在往上跳，最后累死了。

第四只狐狸想吃葡萄，他觉得吃不到葡萄活着没意思，最后他在歪脖树上吊死了。

第五只狐狸吃不到葡萄，他就情绪不当，骂街，结果被葡萄架主人一锄头打死。

第六只狐狸吃不到，便打算离开，却看见来了几只高个儿狐狸。这只狐狸心想，自己都吃不到怎么能让它们吃到。于是他一把火把葡萄架烧了。

第七只狐狸，因为吃不到葡萄就抑郁成疾，最终死去。

又来了几只狐狸来到葡萄架下，大家都吃不到，就商量着团结合作，把葡萄摘下来，你一串我一串，皆大欢喜。

本故事纯属虚构，欢迎各位老师对号入座。

烦恼是自寻的，快乐是选择的。我们今天的课就上到这里。祝各位老师健康快乐，事业大成。谢谢大家。



校长内参

一个好校长就是一所好学校



明德云学堂

大咖零距离 尽在明德云