

正确对待职业教育教师的心理健康

吴蔚 辽宁省锦州市财经学校

摘要: 职业教育教师的心理健康问题与他们的职业特点和发展有着密切的关系,通过对职业学校教师所存在的心理健康问题进行分析,从而促进和改善职业学校教师心理健康状况,使我们教师以更健康的身心投入到我们的职业教育事业中去,使职业教育事业有更长足的发展。

关键词: 职业教育教师;心理健康;心理障碍;焦虑;自卑;多疑;抑郁

一、前言

在我们参与的辽宁省教育科学“十五”规划课题《中等职业学校教师心理健康研究》问卷调查的研究中,我们认为中等职业学校教师的心理健康状况不容乐观。尤其在当前,高等院校不断扩招,职业教育出现滑坡,学苗素质大幅度下降,招生越来越困难的特殊形式下,虽然近几年国家对职业教育加强了扶持力度,但是中等职业学校的教师所面临教育和教学改革的压力,使我们教师心理健康方面出现一些问题,产生了一些心理障碍如:焦虑、自卑、多疑、抑郁。通过调查和研究,我们对这些心理问题采取一些对策,使我们的教师都以健康的心态去面对压力和挑战。

二、调查对象方法

本次调查我们选择的调查对象是锦州市九所中等职业学校教师,调查人数为四百人,在调查中我们采用的是问卷调查法,集体座谈和个别访问调查法。本次调查我们总共分为三个步骤进行,首先我们设计了调查问卷,主要从教师生活方面和心理方面进行研究。其次是对教师进行问卷调查,为了避免教师不必要的心理负担,做必要的指导。最后根据问卷调查情况进行分析。

三、结果和分析

根据本次抽样调查的分析我们认为,当前我们中职教师普遍存在的几种心理障碍问题有:焦虑、自卑、多疑、抑郁等几种情况。如下是我们对这几种心理障碍的分析和研究:

首先我们研究焦虑。焦虑是教师中常见的一种心理疾病,教师常常因工作任务繁重,社会期望值太高,自身条件受限所带来的精神压力而产生焦虑,或因身体状况欠佳,体弱多病。子女的就业与再就业很困难,大龄而未寻到中意的伴侣,人际关系紧张等事产生焦虑等等。

适度的焦虑是正常的,它有利于人们冷静的分析问题处理问题,激发人的斗志,积极引导可以起到良好的作用,但如果焦虑的时间持续长久,过度了,则使人长期处于紧张状态,往往成为不愉快,受压抑,甚至是痛苦的心理活动过程,这就会阻碍人正常的认识活动的进行,影响人的各种能力的发展,对消极的焦虑心理要想设法加以控制减轻各种心理压力,避免焦虑心理的进一步发展。

第二种心理障碍是自卑。自卑从心理学观点看,那种总觉得自己“低人一等”,不如他人的惭愧、羞怯、畏缩等消极情感的心理,就叫做自卑心理。自卑是很多人都有的心理,只是个人的表现方式程度有所不同罢了,中职教师的自卑心理主要是源于与大中专院校和平级别的中学教师的比较,对别人评价过高,对自己否定过多,对困难估计过大,自卑心理过强的人总是认为自己一无是处,没有能耐,缺乏和他人平等的感觉,不尊重自己,觉得自己是一个社会的失败者,从而意志消沉,无精打采,无所作为;有时明知自己不能从事某项工作,却偏偏去干结果把工作搞得更糟从而更加自卑。要想克服自卑心理首先要增强自信心,消除虚荣心,以勤补拙,用顽强的奋斗精神去磨练自己,表现自己。

第三种心理障碍是多疑。多疑表现为对自己接触的事物常常持过分的怀疑态度。教师是知识分子,教师的职业特点决定了多

疑是教师职业中的一种常见的心理问题。怀疑别人不相信自己,怀疑别人在议论自己,怀疑自己上课时把教学内容讲错了,怀疑领导对自己有不好的看法等。教师多数都很爱面子,对自己的一举一动、一言一行,首先想着别人怎么评价,做事总是瞻前顾后,犹豫不决,疑心太重。长久下去,便对什么都怀疑,有的发展成疑心病神经功能症。消除多疑首先要多参加集体活动,陶冶情操,学会看事物光明的一面。

第四种心理障碍是抑郁。抑郁心理状态表现为情绪低沉、心胸狭隘,把一点小事或得失加以夸大,表现为郁郁寡欢、愁眉不展,对一切事物不感兴趣,食欲不振,不愿与人交往,精神萎靡,倦怠无力,如果长期发展下去,会导致抑郁性精神病。教师产生抑郁心理的原因有多种,不和谐的人际关系,繁重的工作和超负荷的付出得不到相应的回报;必要的物质需求和精神需求得不到满足等等。消除抑郁心理首先要端正观念,树立正确的人生观,价值观,正视过去,把握现在,憧憬未来,心情舒畅,乐观向上。

四、建议和措施

在我们的调查研究过程中,我们认识到职业学校教师乃至与全体教师的心理健康问题已经到了不容忽视的程度。只有心理健康的老师才能培养出人格健全的学生。我们应该正确认识到,在我们的教师队伍中确实有一部分教师本身的素质较差,他们在各方面压力面前出现了或多或少的心理问题。改善教师心理健康状况首先从外部环境入手,我们的教育领导者和各级主管部门在师德教育活动中,有必要为我们的教师创造一个宽松愉悦的工作环境,减少教师心理压力,建立科学合理的评价激励机制,在职称评定、年度考核、评优评先、教师聘任中尽可能的做到公平、公正、公开。消除教师情感压抑,关注教师生活,帮助教师解决后顾之忧,提高教师生活质量。为辛勤工作的教师提供实现自我,体验成功的机会。从而消除教师的失衡心理,让教师们体验到被尊重、被关爱、工作有价值,建立起职业自豪感,学校还要为教师提供接受继续教育的机会,鼓励教师不断学习,钻研业务,改进教学方法,提高工作效率和成功机会,调动教师教学积极性。增加教师交流交往的机会,促进教师人际关系的和谐发展。改善教师心理健康状况还要从教师的自身入手,学会调节自己的情绪,掌握自我调节策略,保持心理平衡,不逃避心理问题的存在,解决心理问题的同时促进自身职业道德、职业素养的提高。建立良好的人际关系,学会沟通,学会角色互换,加强与同事、学生、家人、朋友的沟通,让身边的人多了解自己,支持自己,理解自己。最后是要加强身体锻炼,健康的身体是心理健康的稳定基础。

总之,教师的心理健康直接关系到学生的心理健康;直接影响师生关系;直接影响学生学习知识;直接影响学生的个性发展;直接影响学生健全人格的形成。努力把教师不良心理消除到最低限度,使广大教师以健康积极的身心去面对复杂繁重的教育工作,耐心细致的教育学生,提高教学质量,全面推进素质教育,培养更多更好的合格人才,才能更进一步的促进我们的职业教育事业飞速发展。