

职业学校教师心理压力的自我缓解

赵宏,巴力

(辽阳职业技术学院,辽宁辽阳 111000)

[摘要] 心理学研究表明,心理压力是造成心理障碍的主要原因。随着职业教育的振兴,教师的工作环境发生了很大的变化,教师要承担较大的心理压力,不仅不利于教师心理健康,更不利于学生健康成长。因此,教师自身要树立正确的人生观,能客观地评价自己,正确地看待和应对压力,并能营造和谐的人际关系,学会合理安排工作与休闲时间,从而达到维持心理健康的目的。

[关键词] 心理压力;自我缓解;心理健康;职业学校;教师

[中图分类号] G710

[文献标识码] A

[文章编号] 1672-6022(2005)06-0010-02

随着教育事业的发展,社会对教育问题日益关注,教师承受着越来越大的心理压力,并已逐渐成为心理疾病的高发人群。有研究数据显示,大约60%~70%的中小学教师存在各种心理障碍,主要表现为:嫉妒、焦虑、自卑、偏执情绪等,其中20%左右的教师存在心理疾病。

目前,尚无针对职业学校教师心理健康进行研究的数据,但仔细分析当前职业学校教师工作和生存环境,可以发现他们承受着较大的心理压力,必然严重影响职业教育人才培养效果。

一、职业学校教师心理压力及其原因分析

随着职业教育的振兴,教师的工作环境发生了很大的变化。社会对从业者的素质提出了更高的要求,从而使教师的心理压力增大了许多。

(1)超负荷的工作量使教师感到身心疲惫。许多职业学校教师数量满足不了正常教学的需要,教师超负荷工作在所难免。每周20多个学时的工作量已使教师心力交瘁,还要承担科研、辅导员工作,考(读)研更使教师雪上加霜。在过重的压力下,教师往往出现失眠、精神不振、焦虑不安、多疑等症状。

(2)教育体制改革加大了教师心理压力。各职业学校相继进行了人事和分配制度改革,如职称评定、竞聘上岗、专业带头人评选等,而改革必然会触动教师的切身利益,每位教师都感受到了前所未有的压力,一些心理承受力较差的教师因过重压力而导致心理危机。极个别学校在决定教师利益的重大事项上(如教师评价、教师聘任等)存在政策不利、方法不当等现象,导致教师与学校、教师与教师、教师与学生之间产生矛盾,挫伤了教师工作积极性,使教师的人际关系出现危机进而导致心理障碍的产生。

(3)各职业学校之间待遇上的差距造成教师心理

失衡。由于职业教育受区域经济影响较大,沿海经济发达地区的职业技术学校在招生规模和教职工经济收入上明显优越于内地欠发达地区的职业技术学校。出于个人前途和待遇考虑,内地省份的一些教师纷纷跳槽到经济发达地区的学校任职,这在教师当中引起强烈震动,有些教师看到本校招生规模不足,骨干教师外流,对学校和个人前途担忧,产生不安全感。而教师间经济收入不均衡也导致了一部分教师产生嫉妒和失落情绪。

(4)来自教育对象的心理压力。一些职业学校合并升级为高职高专,激烈的竞争使生源多样化,学生综合素质普遍较低,要将这样的学生培养成合格大学生谈何容易。不仅如此,职业教育教学模式改革还有待深化,各种实训设施、基地建设有待完善,教师的双师素质有待提高,这种较高的人才培养目标和有着较差的学习基础的受教育者以及相对滞后的教学模式、手段之间的冲突,使教师普遍感到无论怎样努力工作,都难以达到预定的教学效果。长此以往,教师教学效能感降低,致使其对职业失去兴趣和信心。

(5)来自教师职业本身的压力。教师职业的神圣感在客观上迫使教师不得不掩盖自己的喜怒哀乐,而教师本来也是一种普通的人,我们或许有理由要求他们有超常的业务与道德素质,但不可能要求他们没有常人的七情六欲。教师工作是一种长期的、紧张的、富有创造性的精神劳动。教学活动往往是个体劳动,需要高度的自觉性和积极性,因此易形成孤独、乖僻和感情抑郁,往往在自豪中产生自赏、在挫折中产生哀怨,进而会导致心理问题。

通过以上分析,有理由相信,在职业学校的教师群体中,有相当一部分人存在各种心理问题,不仅困扰着广大教师,而且使学生深受影响。据北京市教科

[收稿日期] 2005-03-15

[作者简介] 赵宏(1969-),女,吉林公主岭人,辽阳职业技术学院讲师;巴力(1968-),女,辽宁辽阳人,辽阳职业技术学院讲师。

©1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. <http://www.cnki.net>

院目前披露的《师源性心理伤害的成因及对策》的调查报告显示,冷漠、讲课呆板、对工作不负责任、偏心等不被学生喜欢的行为会给学生心理造成伤害,构成师源性心理伤害。心理不健康的教师对学生身心造成的危害,从某种意义上讲,远远超过其教学能力低劣对学生学业所产生的影响。因此,教师心理健康是培养心理健康的学生的必要前提,也是职业学校师资队伍建设的核心内容。

二、职业学校教师心理压力的自我缓解

教师作为在身心各方面都比较成熟的个体,具有一定的自我反省和调节能力,正确地认识、对待压力,不断调整自己的心态,变压力为动力,才能适应职业教育发展的需要。因此,教师不同于学生,教师心理压力的缓解最根本的还得靠教师自身。

1. 树立正确的人生观

人生观的不同会对人们的心境产生长期而稳定的影响,对人们的心理健康状况具有直接的影响。所以,教师应树立正确的人生观,应对生活抱有积极、乐观、通达的态度,学会以积极的眼光看待世界、以开放的精神吸纳新知、以思维快乐身心、以辩证的思想评价事物、以通达的态度对待人生。没有敬业、奉献和助人为乐的精神,没有良好的自我价值感,没有对生活的体验和丰富的精神追求,没有经受生活压力的洗礼,教师的成长将是一句空话,就不可能有成熟的教师人格,教师的心理健康也就失去了其内在依托。可见,树立正确的人生观才是教师缓解心理压力的根本。

2. 正确地看待和应对压力

在人生的历程中遭遇压力、挫折、失败是不可避免的,所以遇到压力的时候,不要抱怨,必须勇敢地面对;压力对人具有消极的作用,但也有很多积极的方面,例如,压力可以激发人的潜力、激发人的生命活力等。所以,我们应树立压力的可控观念,勇敢地面对压力,接受压力的挑战,充分利用各种有利条件,从而有效应对压力。我们应从有利的方面看待压力,对压力情境作出积极主动的反应,认真吸取过去的经验,考虑多种变通方法,做有益于事态发展的事情。这就能使我们有效地来应对压力,克服压力的消极作用,主动地参与竞争,不断提高自身素质。

3. 客观地评价自己

自知之明对一个人的心理健康及其发展具有非常重要的作用。自知,就是对自己能够正确、客观地认识和评价;是克服自高自大、妄自尊大等不良心态,处理好人际关系,充分实现自我价值的基础和前提。因此,教师应努力从多侧面、多渠道了解自己,要积极从周围的环境中提取有关自我的真实反馈,形成良好

的自我认知。此外,教师还必须无条件地接受自己、悦纳自己,并坦然地面对自己的一切。即使有无法弥补的缺陷也应泰然处之,且不可轻视自己,更不能自暴自弃。教师之所以产生心理问题,其根本原因就在于对“自我”观念的不恰当认识。一种是认为现实中的自我不完美,因此讨厌它,拒绝接受它,并想创造一个虚幻的理想自我来代替它,结果却是自己贬低自己,使心理受到更大的伤害。另一种是过分夸大自我形象,认为自己非常了不起,高高在上,目空一切,这样在现实生活中就会遭人厌恶,到处碰壁,因而造成更深的自我伤害。因此,要努力改善自我观念,建立良好的自我形象,这是教师缓解心理压力的重要条件。

4. 营造和谐的人际关系

人际关系是人与人彼此之间的交际关系。在社会生活中,每个人都有交往的需要并归属某一群体。人际关系良好的人,别人乐意跟他交往,并由此获得社会支持。这是个体具有安全感和归属感的重要因素。人际关系紧张,会缺乏安全感和归属感,并使自己处于经常性的应激状态,从而易导致焦虑的产生。这样,一旦生活中遭遇到重大的挫折或失败,就不能得到别人在心理上的支持,即使事业上取得成功,也易招致别人的嫉妒。不良人际关系主要表现为人与人之间不友好、存在敌意,但在实际生活中这种敌意并不能够随时随意表现出来,有时人们不得不压抑这种敌意,而对敌意的压抑就会形成焦虑。个体为了应付焦虑,就会使自己的心理过分紧张,最后就会发展成种种神经症倾向。由此可见,教师必须努力搞好各种人际关系,力争得到社会上更多人的认可、悦纳和支持,这对于缓解教师的心理压力、维护其心理健康是至关重要的。

5. 学会合理安排工作与休闲

事实上,一个人的生活里如果只是过分地去满足某一方面的需要,而忽视另一些需要,就会产生许多本不该产生的适应性问题。教师在学校的任务不外乎教学、研究及行政工作。单调繁琐的例行公事,确实使每位尽责的教师难免都承受了不少工作压力与难言之苦,使许多教师产生了职业倦怠的疲惫感。因此,教师必须学会合理地安排工作与休闲。

教师的心理压力关键在于教师自我调节,但学校和社会对于教师心理健康的维护同样负有非常重要的责任。只有社会、学校、教师三方联动,共同营造有利于教师心理健康的良好氛围,才能从根本上缓解教师心理压力,维护教师心理健康。

(责任编辑:徐冰)