

# 职业学校教师心理健康问题探讨

姚树宾,杜士民,张凤霞

(开封大学 医学部,河南 开封 475003)

**摘 要** 职业学校教师存在的心理问题已然凸显。其成因可以概括为客观社会因素、教师个人因素、教师评价标准、学校管理中的失误 4 个方面。应当从改善社会条件、改进教师评价方式、改进学校管理制度、加强教师心理素质修养 4 个方面进行职业学校教师心理健康维护。

**关键词** 职业学校教师 心理健康问题 社会因素 教师评价标准 业绩性评价 发展性评价

**中图分类号** G443

**文献标识码** B

**文章编号** 1008-486X(2013)03-0081-03

## 0 引言

在今天这个发展变化异常迅猛的时代,所有人都不可避免地要面对充满矛盾的人生,每个人都注定会遇到许多心理问题的困扰。而作为处于改革、发展和剧变中的教育领域一线工作岗位上的职业群体,教师所面临的心理问题尤为突出。2005 年的一项社会调查显示:超过 80% 的被调查教师反映压力较大,90% 左右的教师存在一定的工作倦怠,近 30% 的教师存在严重的工作倦怠。超过 60% 的被调查教师对工作不满意,部分教师甚至有跳槽的意向<sup>[1]</sup>。而在整个教师群体中,与普通教育学校的教师相比,由于社会地位、工资待遇、受重视程度较低,工作负担过重,管理体制存在诸多缺陷和教育理念与教育现实存在巨大反差等多方面因素的影响,职业学校教师存在的心理问题更为突出<sup>[2]</sup>。教师心理健康是培养学生心理健康的必要前提<sup>[3]</sup>。职业学校教师的心理是否健康不仅仅是其个人的事情,而且关系到年轻一代技术技能人才和高素质劳动者的能否健康成长和发展。因此,职业学校教师的心理健康问题应当引起广泛的关注。

## 1 职业学校教师心理健康问题的成因分析

职业学校教师的心理健康问题是多因素综合作用的结果,综合有关研究成果和我们的观察,这些因素可以概括为以下 4 个方面<sup>[3,4]</sup>。

### 1.1 客观社会因素

随着时代的进步,职业学校教师的地位已经有所提高。然而,在社会客观因素方面,也出现了一些影响职业学校教师心理健康因素。首先是现代科技

因素。现代信息技术的普及和大众传媒的飞速发展,使知识、信息的普及化程度大大提高,在职业学校,教师早已不再是学生唯一的知识信息源了,这使得职业学校教师的权威意识日渐失落,职业学校教师的社会地位和社会作用受到了严峻的挑战。其次,当前我国素质教育的全面推行,对职业学校教师素质以及教育教学理念、内容、方法、手段等提出了新的更全面的要求,冲击着职业学校教师的心理。其三,职业学校教师劳动的复杂度、繁重度、紧张度比一般职业劳动者大,但职业学校教师的社会地位、工资待遇、受重视程度在整个教师群体中却比较低。不少职业学校教师在住房、医疗保健、生活福利以及其他福利方面等都相对较差。这些因素都对职业学校教师的心理健康产生了深刻的影响。

### 1.2 教师个人因素

心理问题既具有群体性,也具有个体性,既具有共同性,也具有差异性。在职业学校教师群体中,在相同的压力下,有些教师可能会出现心理问题,有些教师则能维持健康的心理状态。在造成职业学校教师心理健康问题的个人因素中,首先是人格因素。不能客观认识自我和现实,目标不切实际,理想和现实差距太大,有过于强烈的自我实现和自尊需要的教师更容易出现心理问题。其次是个人生活的变化。实际上,无论这些改变是积极的(如结婚、升迁),还是消极的(如亲人死亡、离婚),都需要个体做出种种心理调整,以适应新的生活模式。在这种调整时期,心理问题容易发生。尤其是进入由一个人生阶段到另一个人生阶段的过渡时期,这些很可能会

收稿日期 2013-03-25

作者简介 姚树宾(1973-),男,河南封丘人,高级讲师,副主任医师,从事高校医学专业教学与研究及口腔临床医疗工作。

显著地影响个体的自尊、婚姻关系以及对工作的忠诚和投入等。

### 1.3 教师业绩评价标准

目前,职业学校实行的主要是业绩性教师评价。这种评价虽然具有客观性、科学性、激励性等优势,但也存在着重现象、轻本质,重形式、轻内容,重考核、轻发展,缺乏人本精神等不容忽视的问题<sup>[5]</sup>。它给职业学校教师带来不小的心理压力,对教师的心理健康产生了严重的负面影响。加上过重的工作压力,导致职业学校教师心理空间被严重挤压扭曲,进而影响学生的成长和发展。

### 1.4 学校管理中的缺陷

在国家有关政策的推动下,不少职业学校都进行了收入分配制度改革,职称晋升门槛也越来越高;有的学校在涉及教师利益的重大事项,如年度考核、岗位聘任等方面,存在方法不当,不够客观、公平等现象,挫伤了教师工作的积极性,导致人际关系紧张,进而导致各种心理障碍<sup>[6]</sup>。在现实环境中,职业学校教师至少承受着以下几个方面的巨大压力:付出与回报的反差(包括工作缺乏成就感,家庭经济负担等);管理制度(包括规章制度与要求中存在的合理地方,被动地适应单位各种改革、绩效管理);继续学习(知识更新、现代教育技术、职称申报、各种资格考试);岗位竞争(推行聘任制,竞争上岗、末位淘汰等)。

我们不得不承认,在现实条件下,职业学校教师承担的压力越来越多。这些压力有些是自己无法控制的,有些虽然可以控制,但因为找不到有效的控制方法而变得无法控制。压力和人的健康的关系极为密切。国外学者很早就对生活事件压力和疾病的关系进行了研究,并编制了生活事件应激量表<sup>[7]</sup>,可资借鉴。

## 2 职业学校教师心理健康的维护

职业学校教师心理健康问题的解决是一项大环境与小环境、内因与外因紧密配合的系统工程,需要社会、学校和职业学校教师个人3方面通力配合,同时需要改进教师评价标准。

### 2.1 改善社会条件

重视提高职业学校教师地位,是国家教育行政部门的一贯精神。教育部《关于“十五”期间加强中等职业学校教师队伍建设的意见》指出:“采取措施,进一步提高中等职业学校教师社会地位和待遇。全社会都要尊师重教,努力为教师办好事,办实事,尽可能为教师创造良好的工作环境和生活条件,提高教师的社会地位。”<sup>[8]</sup>这一精神需要持续不断地去

落实。真正做到“贯彻落实《教师法》和《职业教育法》,把中等职业学校教师队伍建设和普通中小学和高等学校教师队伍建设放在同等重要的位置”。同时,在高等教育中,把高等职业学校教师队伍建设同普通高等学校教师队伍建设放在同等重要的位置。各有关方面应当在完善教师职务等级工资制、进一步完善教师津贴制度、确保教师工资按时足额发放、对做出显著成绩和突出贡献的教师给予相应待遇、积极探索教师参加基本养老保险、医疗保险、失业保险等社会保险的改革办法、继续改善教师住房条件、充分发挥广大教师参与学校民主管理和民主监督的作用等方面持续推进,通过各种政策来提高职业学校教师的社会地位,给职业学校教师的工作提供必要的支持和保障。从而形成有效的社会支持网络,在职业教育及相关领域切实形成尊师重教的社会风气。

### 2.2 改进教师评价方式

事实证明,对职业学校教师单纯实行业绩性评价或以业绩性评价为主是不合适的。应当引入发展性评价的先进思想,以发展性评价为主、以业绩性评价为辅,建立起职业学校教师主辅评价模式,在不忽视教师业绩、重视评价激励作用的同时,更加重视教师评价的长远作用,悉心关注教师发展、深刻体现人本精神,符合教师的心理需求,让评价在宽松和谐的气氛中进行,以充分调动教师工作积极性<sup>[5]</sup>。须知,作为职业学校的育人主体,教师的发展不仅关系到教师自身,更关系到职业学校学生的成长和发展,关系到国家未来一代技术技能人才和高素质劳动者的成长和发展。

### 2.3 改进学校管理制度

在学校管理方面,各级各类职业学校应当在推行以发展性评价为主、以业绩性评价为辅教师评价标准的同时,从维护职业学校教师心理健康的角度,进行相应的改革。(1)大力普及心理卫生知识。一是对职业学校教师举办定期或不定期的普及性心理健康讲座,使职业学校教师树立自觉维护自己心理健康的意识。二是对职业学校的各级管理人员,也应当普及心理学知识,使其具有基本的心理卫生知识和心理调适技能,能够真正做到对职业学校教师从“外”到“内”进行全方位管理。(2)在学校层面上,学校应友好、合作地对待职业学校教师,并且了解职业学校教师各自的能力和工作情况,公平地对待每一位职业学校教师,及时、适当地给职业学校教师的工作予以鼓励和肯定,不断提高职业学校教师的角色认知水平。特别是要关心和正确对待职业学校

教师的心理冲突、心理矛盾,帮助他们分析冲突原因,消除心理阴影。(3)本着以人为本的精神和人性化管理的理念,改革现行职业学校教师评价制度的弊端(如仅仅通过对职业学校教师工作表现的评价,就做出解聘、晋升、调动、降级、加薪、减薪等决定的评价制度,因为它不仅否定了一部分职业学校教师的劳动和贡献,而且增加了职业学校教师的心理压力)。应牢牢把握住发展性评价的主线,以促进职业学校教师的专业发展和学校的未来发展为目的,进行主辅结合式教师评价。同时,让评价成为促进教师与学校双方相互信任、双向良性互动和建立学校和谐文化氛围的手段。

#### 2.4 加强教师心理素质修养

社会和学校是引发职业学校教师心理健康问题的外部因素,而职业学校教师的个人因素则是引发心理健康问题的内部因素。对于外部因素,职业学校教师个人有时难以左右,但个人因素却是自己可以把握的。要维护职业学校教师的心理健康,从根本上说,还应从职业学校教师的个人因素入手,引导他们通过自我心理调适的方法,来促进或维护自身的心理健康。(1)在生理上增强个人的抗压能力。建立符合自己生理节律的作息习惯;建立良好的饮食习惯,合理营养、平衡膳食;建立适合自己的运动习惯,保持充沛的体力和精力,以应对繁重的日常教育教学工作。(2)在心理上,职业学校教师应当给自己打造一面抗压的盾牌——正确认识自己、接纳自己。正确认识自己、接纳自己,是一个心理健康的职业学校教师应具有的特点。“人贵有自知之明”,只有坦诚地承认自己的缺点和不足,并肯定自己、尊重自己的优点,才能获得别人对自己相应的尊重。(3)努力工作,学会休闲。职业学校教师应该在做好工作的同时,合理地安排自己的业余时间,来培养各种兴趣和爱好,尽量使业余生活丰富多彩、精神生活多姿多彩。这样充实地安排自己的生活,既可提高教学工作中的创造性,又可调节情绪,训练体能,滋润心灵,增进心理健康。(4)应努力培养乐观的人生态度和良好的意志品质。乐观是促进身心健康的一剂良药。积极稳定的情绪、乐观的人生态度是职业学校教师心理健康的重要标志,也是促进职业学校教师心理健康的重要条件。良好的意志品质并不是天生就有的,而是在工作实践中通过克服困难逐渐形成和发展起来的。因此,职业学校教师要在日常

的工作和生活中,注意培养自身优良的意志品质。良好的意志品质能促使职业学校教师在各种困难和挫折面前保持乐观而平静的心态,保持积极稳定的情绪,冷静地解决一切不愉快的问题。

### 3 结语

综上所述,职业学校教师的心理健康问题是一个不容忽视的问题,有其多方面的成因,需要从社会、学校和职业学校教师个人等多方协力解决。我们应当在全社会树立“尊师重教”的良好气氛,努力提高职业学校教师地位,尊重职业学校教师劳动成果,理解职业学校教师苦衷,减轻职业学校教师过重的社会压力和心理负荷,为他们创造一个融洽、温馨、积极进取的工作环境。在职业学校内部,努力改革教育评估体系和管理办法,建立以发展性评价为主的职业学校教师评价模式,营造出教师与学校双方相互信任、双向良性互动的和谐学校文化氛围。在职业学校教师中,普及心理健康知识,使其增强个人的抗压能力,在心理上给自己打造抗压盾牌,努力工作,学会休闲,培养乐观的人生态度和良好的意志品质。最终建设起一支高水平、高素质、全面健康的职业教师队伍。

#### 参考文献:

- [1] 中国人民大学公共管理学院组织与人力资源研究所,新浪教育频道. 教师生存状况调查报告: 教师生存状况分析[DB/OL]. [2013-05-19]. <http://edu.sina.com.cn/l/2005-09-09/1653126581.html>.
- [2] 李勤,李建刚,孙鹏,等[J]. 教育探索,2012(1):146-147.
- [3] 张建娣. 职业学校教师心理健康的现状及其对策研究[J]. 现代阅读,2012(12):2-28.
- [4] 陈秋珠. 心理健康问题——当代大学校园普遍关注的问题[J]. 温州师范学院学报:哲学社会科学版,2004(6):77-81.
- [5] 郭宗昌. 职业学校教师评价“主辅模式”的建构[J]. 四川工程职业技术学院学报,2008(1):24-27.
- [6] 王海军. 职业学校教师心理压力的来源和缓解途径[J]. 校园心理,2011(4):253-254.
- [7] 赖斯. 压力与健康——心理学丛书:心理学导读系列[M]. 北京:中国轻工业出版社,2000:5.
- [8] 教育部. 关于“十五”期间加强中等职业学校教师队伍建设的意见[DB/OL]. [2013-05-19]. <http://baike.baidu.com/view/3718154.htm>.

[责任编辑 张振元]