

职业学校教师心理健康问题分析及对策研究

南京卫生学校 姚 峰

摘 要 :随着社会经济发展加快,职业教育的改革推向深入,职业学校的教师们承受着来自多方面的压力,引发了不同程度的烦躁、强迫、焦虑和抑郁等心理问题,不仅降低了健康水平,而且阻碍了事业发展,在教育教学过程中对学生产生不良影响。因此,关注职业学校教师心理健康问题,研究探讨有效的对策,是社会转型期职业学校必须直面和关注的重点问题。

关键词 :职业学校教师 心理健康 原因分析 应对策略

【中图分类号】G【文献标识码】B【文章编号】1008-1216(2015)11C-0031-02

教师作为学生成长的引路人,其心理健康状况直接影响着教育教学过程及学生心理素质的发展水平。随着社会经济发展加快,职业教育的改革推向深入,职业教育有着特殊的要求,职业学校的教师们承受着来自多方面的压力,引发了不同程度的烦躁、强迫、焦虑和抑郁等心理问题,不仅降低了健康水平,而且阻碍了事业发展,在教育教学过程中对学生产生不良影响。由于社会对职业教育存在偏见,职业学校教师的心理问题往往被学校和社会忽视。因此,关注职业学校教师心理健康问题,研究探讨有效的对策,是社会转型期职业学校必须直面和关注的重点问题。

一、职业学校教师心理健康现状的分析

作为“教书育人”的群体,教师们承担着多种社会角色带来的巨大压力,许多研究结果表明,教师这一人群的心理障碍率要高于其他人群,而且这种差异存在显著性,心理健康问题的发生率有不断上升的趋势。从职业学校这个范围来看,教师的心理健康状况令人担忧,其心理健康水平普遍低于全国平均水平。国家中小学心理健康课题组的一项研究结果显示,中等职业学校中有54.03%的教师存在心理健康问题,其中44.23%的教师有轻度心理健康问题,8.27%的教师存在中度心理障碍,1.53%的教师存在重度心理疾病。职业学校教师的心理健康问题主要表现在以下方面:

(一) 职业倦怠严重

教师的职业倦怠主要表现为身心疲惫、缺乏成就感等。这些教师总是感觉工作乏味,不再有争先奋发的激情,事事提不起精神,渐渐变得漠然处事、得过且过,想要振作精神,

但又不知应如何解决困惑。

(二) 人际障碍突出

教师们主要的时间和精力用在教学工作和与学生相处上,缺少和校内外各类人群的正常交往,接触面较窄,生活空间有限。由于长时间正常的心理需要得不到满足,会出现较强的社会疏离感,产生人际敏感、人际关系不良,甚至嫉妒、自卑、敌意等人际关系障碍。

(三) 躯体化症状显著

由于职业学校管理难度大,突发事件频繁,很多教师长期处于高负荷运转的状态,来自多方面压力使他们身体和心理双重透支,大部分教师存在过度疲劳、头痛、肌肉痛等状况,处于亚健康状态。

(四) 心理疾病显现

教师在学校里承担着教学、班主任等多种角色,教书育人的要求、学生管理的突发事件等,都使教师易处于神经紧张的状态,从而造成情绪波动、心理失调,出现强迫症状、抑郁、焦虑。

职业学校教师的这些心理健康问题,对其个体发展和学校教育教学工作都会产生较大的负面影响。所以,对职业学校教师心理健康予以关注和研究,进行有效的心理干预已成为各类职业学校必须面对的问题。

二、职业学校教师心理健康问题原因的分析

(一) 教师职业角色的无形压力

教育是一种以人格培育人格、以灵魂塑造灵魂的特殊劳动。因此,社会对教师的期望就是为人师表,存在着把教师

师一定要把握好度,掌握整堂课的价值方向。

当有学生的价值观有明显错误的时候,教师最好能够引导其他学生澄清该学生的观点,如:教师问:“如何看待以暴制暴?”有学生答道:“必须这么做,否则自己就会被别人看扁。”教师表示疑惑:“这样做真的好吗?其他同学有别的看法吗?”另有学生说:“以暴制暴解决不了问题,还会把事情闹大,得不偿失!”

如果有学生伤害到了其他学生,教师也有必要进行干预。如在自信心训练课《我能行》上,教师让同学们对一名学生进行“优点大轰炸”,这时有一名学生语调怪异地说:“他最大的优点就是特别能睡觉”,此言一出,学生哄堂大笑,那名

学生立刻红了脸,这时教师应及时进行价值干预,安抚这位受到伤害的学生。

当然,“非指导性教学”模式并非适用于所有心理辅导课,比如像一些认知行为训练的内容,教师还是需要为学生提供一些解决问题的办法,从而帮助学生提高认识和能力,根据不同的内容选择合适的教学模式,教师应灵活掌握。

参考文献:

[1] 从爱玲.罗杰斯的“非指导性”教学模式评述[J].甘肃高师学报,2003,(6).

[2] 董素芳.对非指导性教学模式的教育心理学分析[J].科教文汇,2007,(4).

(C)1994-2021 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. <http://www.cnki.net>

当成“圣人”“完人”“超人”来看待和要求的倾向,使广大教师承担过多的社会压力。对于职业教育而言,社会或多或少存在偏见,不重视职业教育,甚至认为职业教育是“二流教育”,造成职业学校教师社会认可度不高,社会地位偏低,教师实际地位和教师职业神圣感的反差较大,不可避免地带来心理的冲击,直接影响教师的心理健康。

(二) 职业教育发展的现实要求

现代社会经济发展速度加快、现代化水平提高,对职业教育提出了新的要求,职业学校为适应转型期的变革,需要不断在教育理念、方式和手段方面进行改革。对学校师资水平的要求不断提升,成为“技能型”“双师型”的教师成为职业学校教师的基本标准,“研究型”“专家型”“智慧型”教师的要求也在提出。许多教师感到无法跟上转变的节奏、力不从心,在这样的状况下容易产生职业倦怠、态度偏差。现在职业学校教师的角色更加复杂,多重严格的角色功能要求在无形中加重了教师的心理负担,造成了角色混乱和冲突。

(三) 职业学校学生的素质差距

职业学校生源一般较差,学生学习兴趣差、基础薄弱、行为问题多,教育教学及日常管理的难度大。教师不仅要在教学中考虑学生的文化基础和接受能力,还要在日常生活中投入大量时间和精力应对学生的违规行为和突发情况,造成经常处于较高的应激水平。职业学校教师经常感觉付出同等的甚至是更多的努力,却得不到来自学生和社会的回报,正如一位教师表述的:“你尊重学生,可学生不知道尊重你;你严格要求学生,但学生说你给他自主的空间;你想惩罚违纪的学生,他却说你体罚他;不允许学生上课睡大觉,他说干涉自由;批评学生谈恋爱,他说是压抑个性。”职业学校教师容易产生对职业的失望感,失去工作的热情,产生较低的成就感,渐渐形成较为严重的职业倦怠和心理失衡。

(四) 教师个人人格缺陷

教师的人格特点往往直接决定了能教出什么样的学生。教师对自我个性的自我认识程度、自我认同程度、个人成长经历影响着教师的心理状态。职业学校部分教师人格上存在不良倾向,容易导致出现心理健康问题。例如,有的由于争强好胜、孤僻、敏感和狭隘等,不能和他人和谐共事;有的由于过于强烈的自尊心、自卑感,不能客观地认识自我;有的由于过于理想化、自我期望过高,设定目标超出了自身能力,造成与现实的巨大落差;有的面对社会期望、社会角色、教育体制的变革等,不能及时调整心态。

三、职业学校教师心理健康问题的应对策略

面对职业学校教师的心理健康问题,对教师的心理健康的维护迫在眉睫。职业学校教师心理健康问题的解决,社会、学校是重要的外部推动力量,教师是内在决定因素。

(一) 社会——要建立健全支撑系统

全社会共同营造良好的环境氛围,并形成一种实质性的社会支撑系统。这应该是一个涵盖社会、家庭、学校的精神与物质相结合的社会层面的支撑体系,使职业学校的教师能够在面临心理健康问题时,处在一个支持性的社会立体网络之中,得到心理健康维护有力的基础保障。因此,在社会层面,各级政府要响应国家号召大力发展职业教育,努力凸显

职业教育的社会地位,积极宣传职业教育在社会经济发展中的重要作用,提升职业学校教师的价值、社会地位和职业声望。要实行职业学校教师阶梯培养制度,构建职教终身教育体系,提升职业学校教师的职业自豪感和成就感。要推进社会性的职业学校教师心理健康教育工作,如定期进行心理讲座,增强心理保健意识;采取覆盖式心理健康培训,普及心理健康知识;实施制度化的心理健康检查,及早发现、解决教师心理问题。

(二) 学校——要调整优化管理模式

职业学校的工作环境氛围是教师心理调节的助推器,从学校管理层面来看,需要为教师营造能让心灵健康发展的空间。第一,缓解职业压力。学校可以统筹安排,通过提供各类发展机遇,调整任务安排,完善管理模式等改变工作环境,缓解教师心理压力。第二,注重人文关怀。及时了解教师心理需求,创设愉悦的工作环境,努力构建和谐、宽松、民主的氛围,让教师心情舒畅地工作。第三,协调人际关系。教师间人际沟通中不可避免会产生矛盾,学校各个层面、各类人员都有义务协调教师的人际关系,提供交流的平台,通过交互性的活动尽可能降低教师职业带来的心理压力,减少负面情绪的产生。

(三) 教师——要提升个人自我调控能力

教师作为心理健康维护的主体,应具备良好的自我反省能力,重视自身心理健康问题的调控工作。

首先,调整认知倾向。要能准确认识自我,发挥个性优势,注意扬长避短,同时能够经常反省自我,积极调适,完善自我。

其次,掌握调整情绪的方法。学习必要的心理健康知识,通过转移法、宣泄法、放松法,保持豁达大度、乐观自信、积极平和的心态,努力实现心理健康。

第三,构建和谐的人际关系。掌握人际交往技巧,建立与领导、同事、学生、家长等之间的良好关系。善于进行及时、有效的沟通,可以化解矛盾、消除误解、解决问题,从而缓解压力。

最后,还要养成健康的生活习惯。坚持合理的工作、生活节奏,坚持文明、健康的生活方式,坚持体育锻炼,维护身心健康。

参考文献:

- [1] 张静君,章雅青.职校教师心理健康研究的现状与展望[J].现代教育技术,2009,(13).
- [2] 夏枫凌.从心理健康的角度看职校教师[J].现代阅读,2010,(11).
- [3] 周杰.中等职业学校教师心理健康的自我调适[J].职业技术,2012,(6).
- [4] 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).
- [5] 吴自平.中等职业学校教师心理健康问题探析[J].卫生职业教育,2010,(8).
- [6] 莫汉坤.职校教师心理健康“一程二主”体系维护[J].现代教育科学(中学教师),2012,(2).
- [7] 王秀美.论社会支持系统与教师的心理健康[J].思想理论教育,2007,(2).