

跨越教师心理障碍的鸿沟

文 / 姜新华

教师是学校开展教育工作的关键所在,当前,教师群体存在越来越严重的心理障碍问题,已影响到教师自身的发展和教学质量。同时,教师的不健康心理还可能会引发学生的心理障碍,直接或间接影响学生的学习态度和生活态度。当前,中小学心理健康教育工作日益受到重视,但社会关注的多是学生心理健康,少有对教师心理健康的关注。随着社会的发展,中小学教师群体面临的挑战越来越多,这些挑战或者会造成教师心理失衡,或者会造成其心理冲突,并给教师带来不同程度的挫败感。近年来,发生了若干起中小学教师自杀事件,这些血的教训再次引发我们对教师心理障碍的沉重思考。

教师心理障碍的症状

随着悲剧的上演,人们难免要追问其中原因:压垮教师的那最后一根稻草到底是什么?当前,教师的心理障碍已成为影响其自身健康和保护学生健康成长的重大问题,教师、家长以及全社会都应该积极关注教师的心理健康问题,教育主管部门更应该积极为教师减负,切实将“教师减负”清单落到实处,给教师“松绑”,促使其一心一意教书育人。结合多年的教育历程,本文总结出教师心理障碍的四个主要表现:

●对教学无兴趣,不能尽职尽责

兴趣是教师做好教育工作的前提。教师对自己的工作无兴趣,工作中就难以积极主动,会对失去爱心和耐心,更不会主动激发学生的学习兴趣。托尔斯泰说过:“成功的教学所需的不是强制,而是激发学生学习兴趣。”在教学中,教师的根本任务是

引导学生自发、自主学习,激励学生发挥聪明才智。教师若对教育工作缺乏兴趣,就会疏远学生,有意减少甚至断绝与学生的课下联系。同时,这类教师还会存在备课不认真、敷衍了事的情况,将教学过程中遇到的正常阻力扩大化、情绪化,对学生的提问置之不理,对教学完全丧失热情,甚至厌烦教育工作,试图离开教育岗位,另觅工作。

●缺少正确的自我认识

正确评价自我,是教师理解自我的过程。教师要想正确认识自我,就要善于发现自身的优点和缺点。在实际工作中,教师常常会对自我有“低估”和“高估”两种错误评价。

把自己看得过低的教师,常常表现出抑郁、怯懦的情绪,对学生漠不关心,长期下去还会出现身体上的症状。这种不良的情绪如果得不到及时疏导和合理宣泄,就会发展为更深层次的心理以及行为问题。久而久之,部分教师会因丧失自信而产生内疚感,有时情绪失控,还会无形中将自己的不良情绪带给学生。

给自己过高评价的教师,往往会产生期待性焦虑或者骄傲情绪,就如同人们常常谈论的“达克效应”。这类教师常常高估自己的教学能力,不能正确看待自身不足,会对自己提出难以实现的过高的目标,当发现目标没有实现时,就会陷入情绪低落状态,或者自我封闭,或者同他人发

生冲突。

●自控能力差

任何事情都有积极和消极两个方面，一些人自控能力差，很大程度上是由于一些负面情绪的积累。教育学家马卡连柯说过：

“不能控制自己情绪的人，不能成为好教师。”教师要学会控制自己的情绪，不能带着情绪去工作，学会通过合理渠道将负面情绪宣泄出去，确保教学中情绪稳定。教师工作内容繁杂，没当教师的人根本想象不到教师工作的辛苦。教师除了正常教学任务之外，还要不断学习、观摩优秀教师教学、到外地出差参会、完成各类日常管理、填写阶段评估表格等。工作的压力再加上社会、家庭的压力，加重了教师的身心负担，进而容易导致其心理失衡，逐渐降低对工作的满意度，失去对教学的热情和兴趣，对学生情感疏离，甚至讽刺、辱骂、体罚学生。教师不健康的心态会严重影响学生的学习态度和生活态度，极大挫伤学生的自尊心和自信心。

教师产生心理障碍的成因

●超负荷的工作

由于不同教师的成长环境不同，所受教育不同，其心理发展方向和心理成熟水平也不同。当前，教师面对的是一群有思想感情、具有强烈主观意识的新一代学生，为此，教师特别是班主任老师要在教育中投入更多的时间、耐心和精力。但仍有个别学生难以管束，不听话、爱顶嘴，更有极个别学生因为接受不了教师对其的批评，甚至选择极端的方式应对。管教这样的学生，很多

教师都觉得身心疲惫。

表面看上去，教师只需要每天上几节课而以，但每节课的背后都对应着巨大的工作量，包括备课、批改作业、自习辅导、监考、阅卷、讲评试卷等，因此，有些教师形容自己“两眼一睁，忙到熄灯”。另外，多数教师还面临学生成绩提升和学生升学的压力，学校大都会组织月考、期中考、期末考，除了学生对考试感到压力外，按考试成绩排名也会给教师带来巨大的压力，同时，学校会将相关学生考试排名与教师的绩效、职称评审等挂钩。

●自我加压带来人际关系紧张

著名教育家李希贵先生说过：“教书是世间最复杂的高级劳动。”当前，我国大多数中小学校的教师评价体系，都是以学生升学率和教师教学成绩为考核标准。这导致部分学校过分强调提高升学率和教学成绩，希望能通过学校内部教师之间的竞争来提升教学效果。然而这一策略却疏远了教师之间的关系，使其认为每个同事都是潜在的竞争对手。很多教师不得不为了学生学习成绩而自我加压，主动加班加点，造成恶性竞争。这一情况使教师身心俱疲，同事之间的关系也剑拔弩张。

●生活和工作的冲突

压力是一把双刃剑，其既可能激励教师成长，





也有可能压垮教师。教师作为普通人，也有很多生活琐事需要处理，即使生活中遇到不顺心的事情，走上讲台，也必须将生活琐事抛到脑后，精神饱满地面对学生。教师如果不善于自我调节，平时缺乏必要的情绪宣泄渠道或机会，其消极情绪就会长期积累，久而久之影响教师心理健康。心理压力一旦产生，就必然伴随着情绪上的焦虑和高度紧张。中国教育科学研究院教师发展研究中心研究调查显示，中国教师平均每周工作时间达到 54.5 小时。社会在为学生减负的同时，也应该多关注一下教师面临的多重压力，给教师更多的包容和理解。

如何使教师跨越心理障碍

要想整体提高教师心理健康水平，除了完善社会体制改制，以及加大对教师工作的支持和保障外，社区、学校和教师个人等主体也要积极采取措施，减轻教师的心理压力。具体可从以下三个方面入手：

●做到人尽其才

大多时候，导致教师心烦意乱的原因，往往是来自学校层面。学校要解决教师的焦虑感、危机感，就要树立以人为本的管理理念，注重教师的情感需求，营造愉悦宽松的工作环境，并关心教师的生活。学校要公平对待每一位教师，完善评价制度，实施多元化评定，建立起比干劲、比能力、比成绩的公开、公平的竞争机制，慎重实施末位淘汰。学校领导要给予教师更多的信任，放手让其干事业，多给教师安排富有挑战性的任务，并鼓励其创造性地做好工作，确保人尽其才；要向教师投注更多的人文关怀，切忌冷落人才，当教师出现各种不利于教学工作的负面情绪时，领导要及时发现，主动与其促膝谈心、交流情感、疏导其负面情绪；建立教师心理卫生档案，完善教师心理辅导机制，努力让每个教师都能拥有健康积极的心态，从而全身心地投入教学工作。相关政府职能部门也要通过制定各种政策，提高教师的待遇和社会地位，以待遇安才，真正形成尊师重教的良好社会风气，提高教师的获得感，消除其心理失衡感。

●提高教师的教学兴趣

兴趣是最好的老师。教师只有对教学有兴趣，才会主动、愉快地投入到教学工作当中。有的教师善于在教学工作中克服各种

困难和障碍，这主要得益于其对教学工作有着强烈的情感和兴趣。因此，学校在日常管理中，要注重激发和培养教师的教学兴趣和热情，要在培训内容、方式以及方法上有所创新。为此，学校可充分结合“互联网+”技术，开展有针对性和实用性的教师培训；制订明确的培训目标，结合多样化、灵活的培训方式，将面授和自学相结合、线下和线上相结合、教学和教研相结合、理论学习与做课题研究相结合，从而提高教师培训的有效性。成人教育培训不同于青少年教学培训，成人，尤其是教师，其在学习上具有自我导向性，成人培训重要的不是传授知识，而是引导其对培训内容反思和提炼，使其树立终生学习的理念，通过“每天学习一点点，每天反思一点点，每天提炼一点点”，实现自身能力的提升。

●增强教师自我心理调节能力

教师要充分认识人生价值的多元性，要善于理解、善于宽容、善于换位；要学会倾诉，合理宣泄困扰自己的负面情绪；要学会换位思考，善于管理自己的情绪，打造坚韧无畏的内心；要学会避免负面情绪的互相传染；要学会转移注意力，分散、化解不良情绪，避免越说越气，越想越气的情况发生；要培养有益身心的爱好，日常注意劳逸结合，加强体育锻炼；要学会弹性工作，常与人交流；要学会客观评价自我、善待他人、放松心情，日常加强耐挫力的培养和锻炼，善于在学生的点滴进步中体会快乐，乐观看待每一件事，努力做好每一件事。㊟

作者单位 山东省枣庄市峰城区匡衡小学