

青年教师身心健康标识与职业生涯发展

文/丁 晔 陈俊颖

摘要：青年教师是职业教育“三教改革”之源，是国家教育事业发展的重要人才资源。本文以生命价值为主线，以职业生涯发展为目标，从工作生活状态体现身心健康标识对职业生涯发展的重要性，用真实案例体现教育是唤醒而不是给予，引发更多青年教师从全人全程生涯视角，重构职业生态平衡的良性思维：工作是生命价值的展示，以身心健康标识呈现生命鲜活的状态，达成“工作快乐，生活幸福”双平衡，以期促进职业生涯发展。

关键词：职业引领 身心健康 生命价值

一、身心健康是时代的呼唤与需求

2022年4月25日，习近平总书记在中国人民大学考察时对青年教师强调，要以中国为观照、以时代为观照，立足中国实际，解决中国问题，不断推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展，不断推进知识创新、理论创新、方法创新，使中国特色哲学社会科学真正屹立于世界学术之林。老师要用心教，学生要用心悟，达到沟通心灵、启智润心、激扬斗志。学习习近平总书记重要讲话精神，我们可以从中领悟到，青年教师在传递给学生教学大纲要求的知识和技能的同时，还需要传递积极心态、职业素养和正确的世界观、人生观、价值观等文化和精神，这不仅对教师自己的职业生涯发展和学生的职业生涯规划起着关键指导作用，而且对当下生命价值如何被认知、如何被体现都具有深远影响，并因此改变青年教师和学生社会生存的认知与适应力。生命成长的消逝没有回车键，更没有复制键，如何引导青年教师保持良好的身心健康状态，促使正规教育形成良性发展，敬畏并尊重青年教师自己的生命和每一位学生的生命成为教育从业者的关注点，身心健康标准的确定尤为重要。世界卫生组织（WHO）对健康的定义是，健康不

仅仅指一个人没有疾病和身体虚弱，而且是一种身心上、精神上和社会适应上的完好状态。中国传统文化自古以来都倡导培养“体魄健全”的人，这里说的“体”指的是人的躯体或体格，“魄”指的是人的精神、心理或人格。只有体魄健全的人才能算是真正健康的人。

健康的标准不是用数字体现的，而是由生活和工作的状态呈现出来的。因此，笔者主张用“标识”而不是用“标准”来表达身心健康给职业生涯发展带来的影响。每个人都需要以终身教育为生命主线促进职业生涯的发展，这是青年教师要进行终身学习的理由，也是时代的呼唤，更是历史的需要。

二、生涯教育是全人全程生涯发展的路径指引

人生的每一个阶段都有当前阶段的责任和使命，因此人需要不断学习，丰盈自己的人生，以此为自己补充每个阶段个人所需的“维持和改善自身社会生活质量”的知识，正如《庄子·内篇·养生主第三》中所说的，“吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆已！”意思是：生命有限，知识无限，以有限的生命去追求无限的知识，是要失败的。由此可见，人不可能掌握无限的知识，只需顺应自

然规律，学习掌握当前生命阶段所需的知识。

“知之为之，不知为不知”，在学习过程中，人只有以“三人行必有我师焉”的学习精神追求不会的知识，实事求是，不断反思自己成长所需并且请教他人，才可以保护生命，保全天性，养护精神，享尽天伦。

当前，我们正处于一个充满变化的时代，青年教师应该从全人全程生涯教育的视角持续学习，了解全球教育变化趋势，不断提高自己的教学技能和职业素养。青年教师在未来的教学过程中，要做到学科深度融合和跨学科融合，要注重人的全面发展。人未来社会生活依赖的不仅是知识，还有健康的身体和健全的人格，只有具有健全的人格，青年教师才能够更好地支撑起自己和学生未来的职业生涯发展，育己育人，助人自助，最终达成“工作快乐、生活幸福”双平衡的生命状态。教育不是单方面的知识给予，更多的是身教重于言教的引领，是一个生命影响对另一个生命的唤醒，是给予身心健康、持久传承的历史精神。所有的生命终将结束，唯有文化精神生生不息！这是中国文化和智慧流传至今依然引领现在的我们前行向未来的原因。

三、生命活力是一种状态，更是身心健康标识的呈现

记得在某高校建校70周年校庆展播中，笔者看到一位熟悉的人——该校的邢书记，他带着近十名年轻的访问学者和留学生拿着“澳大利亚校友会祝贺学校70年校庆”的条幅，以悉尼大剧院这座标志性建筑物为背景的照片，照片中白发闪现的邢书记和另一名男校友用手臂摆出“心”的造型，脸上绽放着愉悦开心的笑容，展现着其健康阳光的精神状态。时隔6年再见邢书记，虽然是照片，还是给笔者带来很大的震撼，因为笔者看到的是一位在异国他乡给予年轻一代人指引的年长引领者，一位积极

阳光、富有青春朝气的“年轻”师者。照片虽然是定格的，但却让人感觉到他的心理年龄至少比实际年龄小20岁不止，状态年轻，精神阳光。笔者相信从国内走向国外的这年中，无论是从生活习惯到生活环境，还是从思想意识到人生态度，对已经退休的邢书记来说都是极大的挑战，笔者相信，他作为一名教师依然保持着不断学习的好习惯，无论面临怎样的变化，他都依然会成为一个引领者。邢书记认为满天下的学生，无论在哪里、年龄有多大，都需要他的引领，这是支撑他不断学习的信念和原动力。邢书记的生活态度，激励着青年教师保持积极向上、阳光开朗的人生态度，因为他们的自信也将影响着学生的追求！

生命的智者是什么？是站在高山之巅，引领后来的攀登者，并永远面带微笑，笑对人生的先驱；生命与年龄，两者既相交，又相离。生命在世俗的视角中展示的只是由时间刻度堆积的岁月和片段，宛如一条连绵不断的电影胶片，短暂而有定数。但有一种生命，却能永恒，作为依偎在生命体内在的精气神，它超自然地延续至无穷遥远。伟大之所以伟大是因为其精神能发扬光大！“精气神”包含精神、气质、神韵。气质、神韵是人内在心灵的外在表现，它们凝结着一个智者崇高的人生观、世界观。这就是教师能在学生心中永远保持年轻的秘诀，他们以健康的身心状态，像光一样引领着学生前行，促进学生职业生涯发展，同时实现自己的生命价值，这正是青年教师需要学习的生活态度。

四、成就动机是一种激励，更是前进源动力的体现

每位青年教师内心都会形成成就动机——成为学生喜欢的好教师。成就动机虽然在人们内心的最底层，但是却能够通过人的行为和精气神凸显，这一点美国哈佛大学著名的心理学教授戴

维·麦克利兰博士在1973年提出的冰山模型已有充分说明。透过冰山模型了解事物本质是对行为产生的原因进行分层解析,了解影响人行为产生以及影响程度大小或深浅的积极因素,更重要的是它能够充分挖掘人的潜意识,充分调动能够创造生命无穷价值的人力资本。

冰山模型是将个体素质的不同表现划分为看得见的“冰山水面以上部分”和难以看见的“冰山水面以下部分”。

“冰山水面以上部分”分别是技能、知识,是外在表现,容易被人所了解与测量的,也可以通过培训来改变和发展的部分。但冰山露在水面上的部分较小,说明知识、技能对人的行为和表现起的作用并不是绝对的。

“冰山水面以下部分”分别是自我形象、特质和动机,是人内在的、难以测量的,不易通过外界的影响而改变,但却对人的行为与表现起着关键性作用的部分。冰山在水面以下的部分更大,说明自我形象、特质和动机对人的行为和表现起着更为关键的作用。

在职业生涯发展中,当有了成就动机以后,岗位与个人匹配的胜任能力至关重要,就像青年教师,走向讲台前一定要备好课,准备好丰富的专业知识、专业技能、形象礼仪,保持积极阳光的心态,奉献满满的爱心等。青年教师要积极学习掌握有益于学生发展的各种职业行为,以确保获得与教师岗位相匹配的所有胜任特征。青年教师不仅想将课程讲得好而美,而且希望学生能学习得愉悦快乐。

每个人的胜任特征都是立足社会、推动职业生涯发展的核心竞争力,以冰山模型为胜任特征的基础理论,从戴维·麦克利兰博士的研究成果中总结得出,成就动机不仅是一种激励,更是人们前进的原动力,青年教师要想成为一名学生喜欢的好教师,只有通过不断学习、不断更新知识获得职业生涯发展的原动力,在前行的道路上,无论面对怎样的困难都

能勇于克服,丰满自己,丰盈学生。

五、生活方式是一种品质,更是职业发展精彩的展示

2022年2月北京冬奥会上,中国滑雪运动员谷爱凌技压群芳,“凌”空绽放,作为中国滑雪项目首位归化运动员,获得两金一银的好成绩。谷爱凌夺得自由式滑雪大跳台比赛冠军后没有一味地独自庆祝,而是跪地安慰落败对手,两种方式、两种表现、同样精彩,直抵人心,闪耀人性之品质。

随着智能化社会的迅速发展,青年教师的工作生活方式也在改变,传统的教学模式和生活方式已经无法满足社会发展需要,青年教师应在改变中求创新、求发展、求开心、求自信。青年教师的身心健康是个人职业生涯发展的前提保障,也是学校高质量发展的原动力,更是学生愉快学习的前提。只有青年教师身心健康,学生才能幸福成长,达成平衡,教师“快乐工作,幸福生活”,学生“快乐学习,有学习动力才能提高成绩”。青年教师要“以生命为本”,重新构建良好的职业生涯发展生态平衡,幸福从教,在育人中体会从教的获得感和幸福感,给予学生幸福阳光的职业引导,促进学生全面发展、健康成长,以实现自己职业生涯发展过程的生命价值。

(作者单位:丁晔,天津大学;陈俊颖,北京理工大学)