

立德树人凸显教师心理健康作用

陕西师范大学心理学院 罗扬眉 游旭群

落实立德树人根本任务是实现高质量发展、建设教育强国的必然要求，也是建设社会主义现代化强国、实现中华民族伟大复兴的强大保障。如何落实立德树人根本任务，是每一个教育人面对的问题。我们认为，落实立德树人根本任务，首要在于以心育人，只有培育出身心健康、人格健全的学生，才能使他们成为担当民族复兴大任的时代新人。而以心育人的主导在于教师，只有心态阳光、积极向上的教师，才能培育出心理健康、奋发有为的学生。所以，落实立德树人根本任务的重要途径在于维护教师的职业心理健康。

以心育人是立德树人的根本

落实立德树人根本任务，首先在于以心育人。坚持育心与育德相结合，加强人文关怀和心理疏导，着力培育青年学生理性平和、积极向上的健康心态。只有心理健康、人格健全、全面发展的青年一代，才能辩证理性、不心浮气躁地认识自我和社会，才能在人生道路上刚健有为、自强不息，才能视野开阔、磨炼意志、增长才干、提高本领，才能对新常态下中国特色发展道路、发展理论、社会制度和优秀文化产生认同，才能成为能够担当民族复兴大任的时代新人。所以，切实加强和维护青年学生的心理健康，是全面落实立德树人根本任务的首要内容。

近几年来，青少年的心理健康问题频发，引发全社会关注。无论是国家、社会还是学校，对青少年的心理健康都非常重视。教育部门出台一系列心理健康政策、学校加强心理健康师资队伍建设和课程建设等，都是行之有效的举措。然而，心理健康不仅是没有心理疾病，还包括身体、心理和社会适应的完好状态。目前有些心理健康教育措施更多关注的是心理不健康即心理障碍，把大部分心理健康教育资源投放到有心理障碍的学生身上，这样心理健康教育工作就相对被动。事实上，除了对患有心理障碍的学生重点关注外，学校的心理健康教育应该面向大部分没有心理障碍的学生积极作为，努力培育全体青年学生人格健全和全面发展，大力培养学生自尊、自信、自立、自强的积极品质，积极孕育学生理性平和、积极向上的社会心态。因此，我们需要将心理健康教育融合在大思政格局中，融合在正常课程教育体系中，从关注部分学生的心理障碍到关注全体学生的全面发展，化被动防御为主动育人，深入构建教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预、平台保障“五位一体”的心理健康教育工作新格局。如此，方能实现以心育人，实现全员全方位全过程育人，进而实现立德树人根本任务。

教师职业心理健康是立德树人的关键

要实现全员全方位全过程以心育人，需要意识到以心育人的主导在于每一个从事教育、与学生频繁接触的教师。以往流行的观点认为，学生的心理健康出现问题，在学校系统里第一责任人应该是心理健康教师。事实上，心理健康教育是贯穿于全员全方位全过程的，不仅与心理健康教师有关，还是所有承担课程、与学生交往的教师的责任和使命。教师与学生交往的言谈举止、不经意间表现出的价值观念、待人接物的行为方式等都对人生观、世界观尚未成熟的青年学生有着深远影响。

既然教师是以心育人的主导，那么教师的职业心理健康便显得尤为重要。关注教师的职业心理健康，不仅是教师作为个人必须体验到生命质量和职业意义的内在需要，也是促成学生成长成才和高质量教育的前提保障。“真正的教育是一棵树撼动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂”，“要撒播阳光到别人心中，总得自己心中有阳光。”习近平总书记指出，教师是教育工作的中坚力量。有高质量的教师，才会有高质量的教育。教师只有心理健康且人格

健全，才能用有趣健康的心灵引导学生，学生才能成长成才，学校才会有高质量的教育。

心理学的实证和理论研究均表明，教师职业心理健康在学生心理发展和立德树人中具有重要作用。陕西师范大学“我国教师职业心理健康研究”课题组以游旭群教授为首席专家，植根于中国社会文化实际，对教师职业心理健康的内涵进行中国化理论建构，系统构建了教师职业心理健康的测评体系，并对教师职业心理健康对学生发展的影响进行了研究。经过对我国多省市数万名一线教师的研究发现，心理健康教师表现出更高的学习和工作积极性，能够以乐观豁达的人格魅力感染学生，更容易得到学生的认同，有着更好的师生关系，在润物细无声中培养学生诚挚、豁达的优良品质，有更多亲社会行为，更容易引导学生产生对社会主义核心价值观的认同。另有国外纵向研究发现，教师的快乐与学生的快乐是一个积极的循环关系。研究证据表明，教师在学期开始时感受到的快乐感与一个月后学生感知到的教师热情积极相关，并且与期中时学生感受到的快乐积极相关。反过来，学生感受到的快乐情绪与学生在课堂上的积极参与相关，进而进一步增强了教师的快乐感。还有研究发现，教师对教书育人工作越满意，即职业幸福感越强，有较强的工作动力和愿意继续从事工作，其所教的学生成绩也就越好。总之，教师在工作中保持心理健康，维护积极心态，在职业中体验到快乐和幸福，才能更好地在教育教学过程中保持热情，才能发自内心地积极投身于教育教学，认认真真上好每一堂课，才能在心灵上达到与学生“同频共振”，学生才能感受到教师的热情，进一步增强心理韧性和情绪调节能力，积极参与课堂学习，提高本领，进而达到以心育人和立德树人的教育效果。

相反，教师如果在心理健康上出现问题，就会对学生的发展产生不可逆的负面影响。心理学研究表明，教师如果有较高的倦怠感或者感觉到情绪耗竭，通常会表现出较差的教学质量和低质量的师生关系。还有研究发现，如果教师感受到较高的职业倦怠，体验到较大的职业压力，也会有意或者无意地传递给所教的学生，致使学生感受到较大的压力，甚至体现在生理上，表现有更高的皮质醇水平。大量研究发现，教师的职业倦怠、情绪衰竭、抑郁等对学生的学习成绩、学习动机等会产生负面影响，还会让学生出现更明显的内化问题（如焦虑、退缩、悲伤等）和外化问题（如冲动、反抗、攻击等）。

事实上，已有一些理论也证实了教师职业心理健康对于学生发展的重要影响。例如，生态系统理论（ecological systems theory）认为，个体心理发展的社会影响是一个以个体为圆心拓展开来的嵌套系统，包括微系统、中系统、外系统、宏系统和时间系统等。其中，微系统如家庭、朋友、学校、教师等是与个体直接接触的因素，是对个体心理影响最大的因素。该理论说明了教师在青少年学生心理发展中的重要意义。另外，亲社会课堂模型（The Prosocial Classroom Model）也强调了教师的社会情感能力在发展师生关系、有效的课堂管理、发展学生社会情感能力中的重要作用。该理论更微观地说明了教师的社会情绪能力在学生心理发展中的重要作用。

大量研究证据表明，教师职业心理健康对于学生的心理发展和立德树人有至关重要的意义，因此以心育人的主导在于千千万万普通的教师。然而，维护和提升千千万万教师的职业心理健康是一项复杂而系统的工程。未来还需要更多的研究者参与，对教师职业心理健康进行更多的研究，以切实推进以心育人，培养心理健康全面发展的人才，助推高质量教育，全面落实立德树人根本任务。