

高校工会加强教师心理健康服务策略研究

王 臣, 张超凡

(河北科技大学 食品与生物学院, 河北 石家庄 050018)

摘 要:随着生活工作节奏的加快以及需求的多样化,高校教师心理亚健康现象越来越普遍。高校工会是党领导的教师自愿结合的群众组织,做好教师心理健康服务是其新时代的重要使命和职责。积极心理学为工会加强和改进教师心理健康服务提供了新理论、新视角、新方法。高校工会可以通过加强对教师心理健康服务的组织领导、维护好教师合法权益、竭诚做好教育引导服务、抓好阵地平台建设、营造积极的组织环境等措施,为教师提供更好的普惠性和个性化心理健康服务,进一步增强他们自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态,进一步提升他们的获得感、幸福感和安全感。

关键词:高校工会;教师;积极心理学;心理健康服务

中图分类号:B844 **文献标识码:**A **文章编号:**1673-1972(2022)06-0129-05

0 引言

心理健康是支撑教师落实立德树人根本任务的重要前提和基础。随着生活工作节奏的加快以及需求的多样化,高校教师心理亚健康现象越来越普遍。高校工会作为职工之家,做好教师心理健康服务是其新时代的重要使命和职责。高校工会可以发挥桥梁纽带作用,通过加强对教师心理健康服务的组织领导、维护好教师合法权益、竭诚做好教育引导服务、抓好阵地平台建设等措施,培育高校教师自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态,进一步增强他们的获得感、幸福感和安全感^[1]。

1 高校教师心理健康现状

我国正在迈向新经济社会形态的新社会转型阶段,社会对高等教育的期望值越来越高,高校内部管理体制深化改革不断深化,急剧演变的校内外环境在有力推进高等教育快速发展的同时,也对高校教师的心理产生巨大的影响。有研究表明,1994~2011年18年间我国教师的心理健康水平呈现逐年加速下降的趋势^[2]。2012年,对5138名高校青年教师生活状况的调查显示,72.3%受访者表示“压力大”或“压力非常大”^[3]。2020年,有研究调查了全国30个省(自治区、直辖市)的145所高校的29000名教师的心理健康状况,指出高校教师承受的压力持续增大,心理抑郁、情绪焦虑等问题越来越突出^[4]。2021年发布的《2019年科技工作者心理健康状况调查报告》显示,近25%的受访者有抑郁情绪、50%以上的有焦虑症状、6.4%的属于高度抑郁风险群体;对比2009年和2017年两次调查结果,受访者的抑郁水平和焦虑问题均呈逐渐上升趋势。可见,高校教师心理健康问题已经成为亟待解决的一个重要问题^[5]。

近年来,以习近平同志为核心的党中央高度重视心理健康服务和社会心理服务体系建设工作。习近平总书记在2016年全国卫生与健康大会上提出,要规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务;党的十九大报告、《中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和2035年远景目标纲要》和《健康中国行动(2019—2030年)》等中央和国家文件中都对心理健康服务做出了部署要求;新冠肺炎疫情发生以来,习近平总书记更是多次强调心理疏导、人文关怀的重要性。《中国国民心理健康发展报告(2019~2020)》研究团队发

收稿日期:2022-08-30

基金项目:河北科技大学工会工作创新项目

作者简介:王臣(1979-),男,河北沧州人,高级政工师,主要从事党建和思想政治教育研究。

现,与2008年相比,认为心理健康非常重要的受访者比例提高了6.1%,人们的心理健康意识正在逐步增强^[9]。

2 影响高校教师心理健康因素分析

2.1 社会环境因素

教师的工作处于全社会的焦点,一定程度上已经被神话。“社会楷模”的社会期望与“普通人”的现实角色冲突,让教师承受着巨大的社会道德压力。在社会的期望中,教师是人类最神圣的职业,是人类文明的传承者,是人类灵魂的工程师。高校在国民教育体系中处于最高层次,所以高校教师更是被社会认为是知识精英、道德楷模,是学术殿堂中的无所不能的传道授业解惑者,理所应当是完美无瑕、点石成金的圣人。但现实中高校教师只是一个“普通人”,他们也有喜怒哀乐,也有缺点和不足^[9]。社会往往容易忽略他们现实中的个人需求,稍有失误便会被无限度的口诛笔伐,对其近乎苛刻的多元性的角色要求和期望,给高校教师背上沉重的精神压力,不仅增加了工作的难度,也给他们的身心造成极大的压力。

2.2 自身发展因素

追求完美主义,自我期望值太高,一旦受挫就会给身心带来很大的压力。当前社会对心理健康问题的认知还处于发展阶段,教师还是忌讳谈论自己的心理压力,害怕被人解读为自己存在缺陷。当下高校教师在住房、抚养子女、赡养老人等方面的压力与日俱增,生活的清贫与其他行业高收入群体形成鲜明反差,很容易产生自卑感和不平衡心理。同时,高校教师是一个需要终身学习提高的职业,无论是面对学校考核、职称晋级的需要,还是教学科研的需要,都需要他们持续地学习充电,自我加压。由于个体的差异,每个人的抗压能力不同,对一些自信心差、自我调节能力弱的个体,面对挫折或不顺时,容易产生焦虑、郁闷等负面情绪,从而对其心理健康造成负面影响^[7,8]。

2.3 人际关系因素

社会个体人际关系的处理结果直接影响着其心理健康状况发展。世界上最复杂的工作莫过于做人的工作。高校教师肩负着教书育人、科学研究和社会服务等工作任务,既要教育家又要做科学家和社会活动家,面临着复杂的人际交往关系和不同角色的适应转换。高校教师存在与同事之间的合作竞争关系、与学生之间的教学师生关系、与合作单位的协同配合关系等,在这种复杂的人际交往中缺少心理支持,长此以往产生挫败感、职业倦怠感在所难免,对身心健康极其不利。

2.4 职业特点因素

高校教师已成为一项永远在工作的职业,有备课、上课、批改作业、做实验、写论文、写课题申请书、作进展报告、项目结题等等各种工作,上下班已经没有明显的时间界线。随着高等教育改革的深入推进,高校教师工作方式、考核方法和利益分配等制度的变革,极大地提升了高校内部的竞争性,激发了高校发展的内生动力,给高校教师带来了更大活动空间和自由选择机会,但同时也给高校教师带来了巨大的心理冲击。激烈的竞争让他们不得不面临工资待遇低、教学压力大、科研压力大、职称难评等现实问题,再加上“非升即走”、竞聘上岗等竞争性政策,给他们带来了巨大的心理压力。

2.5 工作单位因素

近年来,高校高度重视学生的心理健康教育工作,相比之下对教师的心理健康服务普遍存在理念偏旧、重视不够、投入不足、缺少有效措施等问题,没有建立完整的教师心理健康服务体系。比如,体制机制不健全,没有明确组织领导的责任主体,工作还停留在零散碎片化阶段;工作重点主要集中在对有心理障碍的职工的“小范围矫治”上,忽视了对全体职工的心理发展及心理问题预防;宣传教育工作不到位,心理咨询和危机干预处置能力不强,多数高校没有建立教师心理辅导或解压中心,没有与专业的心理咨询治疗机构有效衔接,心理健康教育相关的培训只是在业务培训中心略有渗透,团建活动、专题辅导严重缺失。

3 高校工会开展心理健康服务工作的必要性

3.1 开展心理健康服务是高校工会的重要职责

新《工会法》明确指出,维护职工合法权益、关心职工的生活、竭诚服务职工群众是工会的基本职责^[9]。高

校教师的心理健康状况直接关系到其个人的身心健康,也关系到高校立德树人根本任务的落实和和谐劳动关系的构建。所以,高校工会应主动肩负起职责使命,顺应广大教师对高品质生活的期待,扎实开展心理健康服务,为职工群众做好事、办实事、解难事,让广大教师时刻感受到“家”的温暖,“亲人”的关怀,提升他们的获得感、幸福感和安全感。

3.2 开展心理健康服务高校工会具有良好的工作基础

高校工会作为党领导下的群众组织,是党联系广大教师的桥梁纽带,在高校具有广泛而扎实的群众基础。其在开展教师心理健康服务中具有3个显著优势。首先是组织优势,高校工会组织有着严密的组织体系、规范的工作体制机制、成熟的干部队伍,能够为开展工作提供必要的组织条件;其次是阵地优势,各级工会组织建设的“职工之家”等活动场所、网站橱窗等宣传平台和丰富多彩的宣传手段,能够为推进工作提供必要的阵地支持营造良好的工作氛围;第三是群众基础优势,高校工会覆盖了学校所有的教师,作为“娘家”更容易了解教师的需求、意愿和呼声,相比于其他部门具有最广泛的群众基础,对开展心理健康服务更为便利^[9]。

3.3 开展心理健康服务是加强社会心理服务体系建设的迫切需要

党中央高度重视社会心理服务体系建设工作。党的十九大强调要进一步加强社会心理体系建设,中国工会十七大报告也提出要注重对职工的人文关怀和心理疏导,中华全国总工会等22部门《关于加强心理健康服务的指导意见》等文件也分别就加强心理健康服务、健全社会心理服务体系提出了指导意见,各地工会组织也开始制定出台心理健康服务工作实施方案。可见,高校工会开展心理健康服务是全面贯彻习近平总书记关于工人阶级和工会工作的重要论述,深入贯彻落实中央、中华全国总工会关于加强社会心理服务体系建设的举措。

3.4 开展心理健康服务有助于加强和改进高校工会工作

与时俱进、改革创新是工运事业蓬勃发展的不竭动力。中共中央印发的《关于加强和改进党的群团工作的意见》指出,新形势下,党的群团工作只能加强,不能削弱;只能改进提高,不能停滞不前。习近平总书记在同中华全国总工会新一届领导班子成员集体谈话时强调,要把竭诚为职工群众服务作为工会一切工作的出发点和落脚点。所以工会开展心理健康服务是聚焦增强政治性、先进性、群众性,主动把握时代脉搏,适应社会发展变化,丰富工作和活动形式,增强工会组织吸引力凝聚力战斗力的有力举措。

4 积极心理学对高校工会开展教师心理健康服务的启示

积极心理学兴起于20世纪末,是相对于传统的消极心理学而发展起来的心理学的一个新分支。积极心理学以研究人的积极心理品质、关注人的幸福快乐与和谐发展为目的。积极心理学不仅开辟了心理学的新领域,也给新时代高校工会开展教师心理健康服务带来了更多的新启示。

4.1 提供了新理论

积极心理学注重挖掘人的心理潜能、开发人的积极力量,它改变了传统的消极心理学偏重于关注恢复病人心理健康的不平衡现象,认为心理治疗不仅是对病人心理创伤、缺陷的修复,更应该关注人们的幸福快乐,更提倡用积极的视角来看待和解释问题,增强人们的心理抗压能力,缓解焦虑情绪,预防心理问题发生。概括来讲,传统心理学注重治疗心理疾病,追求“治疗效果”,而积极心理学注重增强心理承受能力,追求“免疫力”^[10]。这为高校工会开展心理健康服务提供了新的理论支撑。工会可以借鉴积极心理学的创新理论,将培养职工的积极人格、塑造职工的积极心理品质作为工作重点改进心理健康服务工作。

4.2 打开了新视角

积极心理学更强调“治未病”的理念,提出积极预防的思想,倡导积极情绪和积极人格品质的塑造^[11]。这让高校工会心理健康服务工作方式由被动转为主动、工作重点由心理矫治转为全面预防、工作范围由重点人群变为对教师的全面服务。这与新时代工会的基本职责高度契合。工会不是专业的心理医疗机构,开展心理健康服务的重点不应该是给有心理疾病的职工治疗心理疾病,而在于教育引导职工不断提高思想道德、技术业务和科学文化素质,使其全面发展,保持自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。概括来讲,培养职工积极向上的社会心态是工会参与社会心理服务的主要方向^[12]。

4.3 提出了新方法

积极心理学倡导从主观上的积极情绪、个体上的积极人格特征、群体上的积极组织环境三个层面出发,系统性构建服务对象积极乐观心理^[10]。高校工会应将积极心理学理念融入到工作之中,充分发挥“娘家人”的作用,着眼于促进人的全面发展,加强对教师心理健康服务工作的组织领导,维护好教师合法权益、竭诚做好教育引导服务、强化组织效能及团队的向心力,营造互动良好的组织文化,努力从工作环境、人际关系、自身成长 3 个维度对教师进行积极品质的培养,帮助他们提高自我主观获得感、幸福感,切实提高自身心理免疫力。

5 高校工会加强教师心理健康服务的策略

5.1 加强组织领导

高校工会要提高政治站位,强化服务理念,充分认识做好教师心理健康服务的重要性和迫切性,将关心关爱教职工身心健康作为促进学校事业高质量发展的重要任务抓紧抓实,要将其列入单位的重要议事日程,秉承党政领导、工会协调、机构服务、职工参与、普遍受益的工作原则,加强与党政及社会资源的沟通协调,联合教师工作部、人事处、宣传部等相关部门和社会力量,共同做好教职工心理健康服务工作;要探索建立长效机制,加大经费保障,提高宣传力度,努力营造全校、全社会关心支持教师心理健康服务工作的良好氛围。

5.2 维护好教师合法权益

积极心理学倡导积极情绪和积极的个人塑造。教师如何看待自己在学校的地位和角色,这对于有效增强他们的自尊自信至关重要。让教师更多参与学校的民主管理,可以有效增强教师的“主人翁”意识,强化教师对学校的归属感和责任感,提升主观幸福感、快乐感和潜力激发。新《工会法》将“民主选举”与“民主协商”增列进第六条,进一步强化了工会组织和推动职工民主管理工作的权利和职责。高校工会要进一步健全完善民主协商机制、诉求表达机制、联席会议机制,在职称评聘、考核方法和利益分配等涉及教师切身利益的重要事项上,坚持以人为本,充分听取教师代表意见,努力实现学校整体利益与教师切身利益的有机统一,推动构建和谐劳动关系,努力增强教师的“主人翁”意识,让教师们感受到人文关怀,增强职工自尊自信的个人优势,精神上得到慰藉和满足,保持健康愉悦的工作心态。

5.3 竭诚做好教育引导服务

高校工会要借鉴积极心理学的理念,将心理健康服务由“小范围矫治”转为“全员教育、全面发展”。新《工会法》将“竭诚服务职工群众”增列为工会基本职责,从立法上要求工会树立以职工为中心的鲜明工作导向,是新时代党对工会组织的政治要求。工会要建好群众之家、当好群众之友,发挥组织体系严密和群众基础广泛等工作优势,及时掌握教师的心理健康需求,坚持“两个相结合”,科学有效地做好教师心理健康服务。

首先要坚持“预防性”与“干预性”相结合。“预防性”心理健康服务活动主要是借助积极心理学知识,通过团体讲座、专题辅导和素质训练等提升教师心理调适能力和社会生活的适应能力,帮助他们解决职业发展、人际交往和家庭关系等方面的心理困扰,学会接纳、处理负面情绪,积极地面对生活、面对工作,预防心理问题演变成心理疾病^[13];“干预性”心理健康服务活动侧重组织开展个体危机干预和群体危机管理。要及时引入专业机构完善心理援助体系,并通过建立情绪宣泄室、开通心理咨询热线、建立网上心理咨询平台等方式,对高危人群持续开展心理健康援助。

同时要坚持“全员化”与“个性化”相结合。“全员化”是指心理健康活动要坚持多样性、丰富性、全覆盖原则,要通过开展心理健康宣传、心理测评访谈、心理讲座培训、团体心理辅导等普及心理健康知识,帮助教师对心理健康有科学的认知,并知晓获取外界心理咨询和帮助的渠道和方法;“个性化”是指开展心理健康服务一定要保护好教师的个人隐私,预约、访谈、记录、回访、转介等都要制定个性化方案,建立心理咨询数据安全保护机制,严格档案管理,避免个人资料信息外泄。

5.4 抓好阵地平台建设

区别于专业的心理咨询治疗服务机构,工会开展心理健康服务的重点是职工积极社会心态的培育,而不是给职工治疗心理疾病。高校工会要发挥好组织协调作用,高度重视教师心理健康服务阵地平台建设,通过

拓展职工之家等已有阵地功能、推进教师心理健康共享平台建设、做好专兼职结合的专业人才培养、加强教师心理健康调研分析研究等举措,做到心理健康服务有组织、有队伍、有阵地,为开展普惠和精准的心理服务提供有力保障。要探索建立心理危机转介诊疗机制,畅通从学校心理健康服务机构到精神卫生专业机构的心理危机转介绿色通道。对疑似患有严重心理或精神疾病的教师,应及时与其法定监护人沟通,转介到专业机构接受诊断和治疗。重视对危机事件当事人及其相关人员提供支持性心理辅导,最大程度地减少危机事件的负面影响。

5.5 营造积极的组织环境

积极心理学认为,良好、高效能的工作生活组织环境有助于个体积极心理品质的形成。因此,高校工会要努力为教师营造支持性的积极工作组织环境。要大力弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神,践行社会主义核心价值观,让“幸福都是奋斗出来的”的观念成为激励广大教师砥砺前行的动力;要通过内部管理体制改组、业务培训、工作岗位轮换、团队建设、职业生涯规划等举措改善工作的软环境,指明职业发展方向,消除教师的工作焦虑;要加大对各种文体等兴趣协会的支持,通过丰富多彩的文体兴趣活动,让教师释放压力、激发生活热情,在家庭、社会、国家需求中作出正确自我定位,建立积极的自我调节系统;要注重总结推广开展教师心理健康服务的好经验好做法,推动服务体系持续健全完善,努力把职工之家建设成为教职工满意信赖的幸福之家、温馨之家、奋进之家。

全国社会心理服务体系建设目前还处于试点中,高校工会开展教师心理健康服务也还处于探索阶段。面对这项长期而复杂的重要工作,高校工会需要在工作实践中加强学习和调查研究,不断总结提高、开拓创新,促进高校教师心理健康服务工作深入开展。

参考文献:

- [1]孙健升.心理学在新时期工会工作中的应用价值[J].中国劳动关系学院学报,2015,29(2):43-46.
- [2]俞国良.当前公众心理健康状况与社会焦虑的纾解[J].人民论坛,2021,(25):78-80.
- [3]李兰巧,于新红,肖毅,等.北京市属高校青年教师心理压力问题现状与启示[J].中国现代教育装备,2017,(3):75-77.
- [4]中国新闻网.“压力山大”,教师们的心理健康谁人懂[EB/OL].(2020-09-10).<https://www.chinanews.com.cn/gn/2020/09-10/9287607.shtml>.
- [5]中国科学院.《中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》发布[EB/OL].(2021-03-02).https://www.cas.cn/yx/202103/t20210301_4779054.shtml.
- [6]蒋而康.高校青年教师职业压力分析与个人对策[J].学理论,2011,(35):192-193.
- [7]李丛聿,吴晶晶.高校教师压力源与应对方式分析[J].中国证券期货,2013,(5):271.
- [8]中华全国总工会网.中华人民共和国工会法[EB/OL].(2022-03-18).https://www.acftu.org/wjzl/flfg/xzfg/202203/t20220321_805740.html.
- [9]杨光,丹婷.高校工会在“三全育人”中的作用和措施探析[J].新西部,2018,(20):139-140.
- [10]杨珍.积极心理学视域下高校心理健康教育问题研究[J].广东石油化工学院学报,2016,26(2):65-68.
- [11]汪依桃.积极心理学视域下“治未病”思想对心里健康教育的启示[J].中国成人教育,2015,(5):48-50.
- [12]章婧沈,陈庚.新时代职工积极社会心态培育的内涵与路径——兼论工会参与社会心理服务[J].山东工会论坛,2022,28(1):32-40.
- [13]杨珊.高校工会教职工心理健康服务工作探析[J].当代教育实践与教学研究(电子刊),2021,(21):287-289.

(责任编辑 钮效鹄)

(下转第160页)

- [25] 赵辉, 陈劲松. 大学课堂中的教学行为、学习投入与学习收获——学生视角的调查[J]. 高教探索, 2018, (3): 37-42.
- [26] 龙永红, 汪雅霜. 生师互动对学习收获的影响: 第一代与非第一代大学生的差异分析[J]. 高教探索, 2018, (12): 32-39.
- [27] 张华峰, 郭菲, 史静寰. 我国大学生课堂积极表达行为的现状及对学习收获的影响[J]. 教育研究, 2020, 41(4): 85-94.
- [28] 孟倩, 许晓东, 贾文秀. 院校环境支持对大学生学习收获的影响研究——基于变化评定模型的链式中介[J]. 华南师范大学学报(社会科学版), 2022, (2): 132-141.
- [29] 周蕾, 史秋衡. 大学生课堂体验对学习成果的影响研究[J]. 江苏高教, 2021, (12): 95-99.
- [30] 张云耀, 徐楠. 韩国旅游学科发展及专业设置概况与特点[J]. 旅游学刊, 2019, 34(11): 11-13.

(责任编辑 王颖莉)

Research on Learning Outcomes of Online-offline Courses in Universities: A Case Study of Chinese and Korean Students Majoring in Tourism Management

YUAN Qing^{1a, 1b}, Wang Ya-xi^{1b, 2}, LIU Yuan-cheng^{1b, 2}, WANG An-xin^{1b, 2}, CHEN Nan^{1a, 1b}

(1a. Cultural Industry & Tourism Management School; 1b. Research Institute for Study Travel, Henan University, Kaifeng, Henan 475001, China;

2. Department of Leisure Service & Sports, Pai Chai University, Daejeon 35345, Korea)

Abstract: The online-offline blended "golden course" is essential in improving teaching quality, informatization of education, and realizing a student-centered classroom teaching model in which teacher is transformed from a classroom protagonist to a learning activity organizer. This study compares online-offline blended courses of tourism management majors in China and Korea and examines the relationships between learning engagement, learning experience, and learning outcomes. Based on the findings of the data analysis, the study identifies the drawbacks of the current blended learning environment from the perspective of the students. For tourism management majors, suggestions are proposed for building online-offline gold courses including offering students more professional and practical course content, a flexible and varied course experience, and a diversified evaluation system for teachers and students.

Key words: online-offline blended teaching; tourism management course; learning outcomes; comparative study

(上接第 133 页)

Research on the Strategies of Strengthening Teachers' Mental Health Service by Trade Union of University

WANG Chen, ZHANG Chao-fan

(College of Food Science and Biology, Hebei University of Science and Technology, Shijiazhuang, Hebei 050018, China)

Abstract: With the acceleration of the pace of life and work and the diversification of demands, the phenomenon of psychological sub-health of college teachers is becoming more and more common. The trade union of colleges and universities is a mass organization led by the party and voluntarily combined with teachers. Its important mission and duty in the new era is to do a good job in teachers' mental health service. Positive psychology provides new theories, new perspectives and new methods for trade unions to strengthen and improve teachers' mental health services. The trade union of colleges and universities can provide better universal and personalized mental health services for teachers by strengthening the organizational leadership of teachers' mental health services, safeguarding teachers' legitimate rights and interests, doing a good job in education and guidance services, grasping the construction of positions and platforms, and creating a positive organizational environment, so as to further enhance their self-esteem, self-confidence happiness and security.

Key words: trade union of university; teacher; positive psychology; mental health service