

# 教师心理健康素质的发展研究

○ 罗斯杰

(广东省科学院智能制造工业技术学校, 广东 广州 511430)

**【摘要】** 教师的心理健康素质包括教师的职业素养、责任心、处事原则和教学态度等,具有良好的心理健康素质对教师来说能够处理学生与教师关系、解决学生管理问题、提升教师的素质、促进教师在事业和心理健康上的长足发展。对学生来说,教师良好的心理健康素质能够在教学过程中给予学生正向的、积极的评价和影响,提高教学质量,促进学生健康心理素质的形成。因此,重视教师心理健康素质的发展是当前学校教育的重要方向。

**【关键词】** 教师; 心理健康素质; 职业素养

教师心理健康素质是在教学过程中教师通过对学生的评价、解决与学生的的问题以及表现出的对学生的要求等方面的心理期望,而这样的表现态度对学生心理健康的发展、学习兴趣和学习积极性都有非常重要的影响。教师在教学过程中如果呈现出良好的心理健康素质,就会对学生的学习和发展起到积极的、向上的影响,从而促进学生的学习效率和学习质量。研究表明,在教学一线的教师中,大部分有着良好的心理健康素质,在教学中能够积极、正面引导学生<sup>[1]</sup>。但是仍旧有少数教师存在心理健康素质问题,影响了学生的成长和学校的发展。

## 一、教师心理健康素质的成分

### (一)职业素养

青少年是国家的希望,教师在学生成长的过程中扮演着传道授业解惑的角色,教授学生专业知识,引导学生,培养学生。所以教师在学生成长的过程中扮演着榜样和引导者的角色,教师的一言一行对学生都有非常重要的影响。学生正处于身心发展的重要阶段,价值观、世界观、人生观、道德品性以及个性等都还没有稳定,很容易受到外界的影响。而教师在教育教学过程中对学生的评价、表扬、理解和启发、鼓励等举动对学生都有引导作用<sup>[2]</sup>。教师的道德观念和言行举止会成为学生的榜样,所以要求教师在教育教学要保持积极向上的精神状态和正面的道德观念,要谨遵师德师风,为学生的成长和发展起到积极影响,要符合教书育人、为人师表的要求,成为学生人生路上的领路人和启蒙者。

### (二)责任心

责任心是教师工作必须遵守的要求,教师是为

祖国未来培养人才、提供动力,教师在工作中表现出的责任心直接影响学生的学习效果和学习质量,教师的责任心是学生在成长中的基石。如果教师缺乏责任心,在工作中存在得过且过的态度和想法,无论是对学生还是对于国家未来的发展都将是一场灾难。例如,在每一堂课的背后都隐藏着教师无数的辛苦和责任,教师需要在课下研究教学内容,探索教学方法,分析教学目标,了解学生的学习情况,从而能够确保学生在有限的课堂教学时间中学会更多、掌握更牢。教师在课堂教学背后做出的努力和付出的心血就是教师的责任心。但是如果教师缺少责任心,只是照本宣科讲授课本知识,不顾学生是否能够听懂,是否能够理解,会降低学生的学习质量和学习效率。

### (三)人际交往原则

具有良好心理健康素质的教师在处理人际交往时会有原则和方法,不会被情绪支配。在与学生交往过程中要随和可亲,对待学生要一视同仁,在给予学生评价的过程中需要给予正确的、中肯的评价,而不是掺杂个人情感和喜恶的偏激的评价。在课堂教学中教师要学会控制情绪,不将私人感情带入课堂,将积极的、正能量的情绪引入课堂,给予学生积极的、乐观的情绪影响。在与同事的交往中要积极向上,在保留自己见解的同时吸取别人的经验、理解别人的想法和行为,在教学研究中积极创新,与同事积极合作探讨,耐心研究教学<sup>[3]</sup>。

### (四)教师心理健康问题的成因及调适

随着社会发展以及教育改革的不断推进,教师的职业压力越来越大,社会对教师的要求越来越

**【作者简介】** 罗斯杰,广东省科学院智能制造工业技术学校讲师,研究方向:职业教育。

高,教师的心理问题增长。社会上的不认同,家长的不理解以及素质教育强压下,教师的压力不断升高,心理承受能力不断减弱。

首先,社会上对于教师的评价出现两极化。有些人认为教师这一职业是神圣的、令人尊重的,但也有人认为教师带坏了风气,如师生恋、打骂学生、带薪假期等问题成为教师行业争论不休的话题,教师在这些质疑的声音中如履薄冰,对教师的要求不断增加,但是教师的薪资待遇始终不曾有所提升,这让很多教师承担了过重的生活压力,也是造成教师心理问题的原因之一。其次,随着社会的发展,家长对于学生的溺爱和无理由的偏袒使学生的抗压能力越来越弱,教师承受着教学质量的压力,却不敢严格要求学生,使得教师在心理上发展不平衡。最后,素质教育改革下,教学模式、教学方法不断改变,教师的学习压力不断增加,过重的压力使教师情绪敏感、心理素质薄弱。

面对这些问题,教师必须正确面对,积极调适,稳定心理健康素质,承担起教师的职责和使命。首先,教师需要增强自我心理调节能力,积极面对生活中的问题,对于家长的不理解教师需要与家长积极沟通,并站在家长的角度上思考,理解家长的难处和苦心。其次,对学生教师要承认学生的差异,适当调整对学生的期望,做出与学生情况相适应的要求,从而满足教师的心理平衡。最后,完善自身,积极学习,使自己符合素质教育下社会对教师的要求。

## 二、教师心理健康积极发展的作用

### (一)提升教师的职业素养

随着教育的不断深入,素质教育已经成为我国教育发展的主要方向,在新教育背景下对于教师的要求和期盼也在逐渐转变。素质教育背景下,不仅要求教师能够胜任教学任务,而且心理健康。在课堂教学中能够以学生为主导,对学生要有耐心和爱心。而不是因为教师情绪而忽视教学目的和责任,将私人情感带入课堂,因学生的表现不能满足教师的期望和目标而带给学生偏激、不恰当的评价,从而影响学生身心健康发展。因此,在当前的教育背景下,需要教师认清形势,不断完善自己、充实自己、约束自己,从而提升职业素养,使教师这一职业成为荣耀的、骄傲的园丁。教师心理健康素质的积极发展有利于促进教师道德和品性的健全,从而增强学校教育的质量,提升学校管理能动性。

### (二)促进学生身心健康发展

教师是学生在学习和成长过程中的主要模仿

和影响对象,教师的心理健康素质直接影响学生身心健康发展。在学校教育阶段,学生身体和心理各方面都处于成长过程,很容易受到他人的影响。而教师在教育教学中更加重要的工作就是育人,教会学生树立正确的价值观、培养学生良好的道德品行是育人的主要内容。教师品行、心理素质和言谈举止就是学生的榜样和学习对象,如果教师行为不端、品德欠缺则会对学生的品德、个性和行为等造成消极的影响。而教师良好的心理健康素质会在教师言传身教的过程中不断感染和熏陶学生,从而促进学生健全人格的发展以及高尚情操的形成,使学生的身心发展更加健康。学生在学校教育阶段深受教师的影响,教师就是学生的榜样和表率,教师的人格魅力和心理健康素质对学生的身体、心灵和行为、心态等都有极大的影响,教师良好的心理健康素质能够有效促进学生的身心健康发展,帮助学生更加健康、积极成长<sup>[4]</sup>。

### (三)提高教学质量,促进学习

教师在工作中面对的是成百上千的学生,这些学生均有独特的想法和思维模式,个性迥异,教师在教学中很难统一学生的想法。所以教师必须具有良好的心理健康素质,这样才能在面对形形色色的学生时保持稳定的情绪和乐观向上的态度,在课堂教学中正确、积极调动学生的学习兴趣,提升学习质量和效率。而不会因为学生的表现没有达到教师期望而对学生进行言行暴力。教育是一个渐进的过程,需要教师不断创新和探索。所以教学模式和教学内容并不是一成不变的,而是一个逐渐完善的过程。教师拥有良好的心理健康素质能够快速处理工作中的压力,快速适应教学内容和教学手段的创新,从而不断深化素质教育,帮助学生适应灵活多变的教学模式和教学活动。在教师的正确引导下,学生无论是在学习上,还是对待生活的态度和精神都会得到提升。教师在教育教学中能够保持稳定的情绪和良好的心态,教师负责的态度和积极的动作行为会潜移默化的强化学生自信心,使学生在积极向上的环境中得到更好的教育<sup>[5]</sup>。

## 三、促进教师心理健康发展的策略

### (一)强化教师职业荣誉感

教师是为祖国培育人才的园丁,背负着强大的责任和压力,随着教育改革对教师的要求不断提高,教师的心理健康素质受到挑战。在这样的背景下,国家需要采取一定的措施强化教师的职业荣誉感,让教师充分体会到作为一名人民教师的光荣和

骄傲,从而促进教师心理健康素质的发展。

首先,提升对教师职业的尊重,认真对待、理解教师为教书育人做出的努力,包容教师在工作或者是人际交往中出现的不足,不断鼓励和激励教师,使教师始终维持对于职业的骄傲、自豪,从而促进教师的心理健康素质的发展,激发教师的工作热情和积极性。

其次,提升教师的幸福指数,解除教师在生活中、工作中的后顾之忧,使教师有充分的时间和精力投入工作。例如,提高教师的薪资水平,解决教师生活中因为物质产生的困难,满足对生活状态和生活质量的期望,从而激发教师在工作中的积极性和动力,进而认真、负责、全身心投入工作。在工作过程中,教师需要的工作设备和教学资源要充足,满足教师在工作中的期望和要求,促进教师的工作热情。当教师在生活、物质和工作上的期望均得到满足时,心理就会趋于平衡,在学生教育中就能够更加专业和负责。

最后,教师这一职业在社会评价中往往会受到争议,一些对教师偏激、极端的看法和评价会降低教师的工作热情和自豪感,从而影响教师的心理健康素质。因此,社会、人民的支持和认可是促进教师心理健康素质发展的重要源泉,外界对教师的尊重、认可和支持能够有效消除教师内心的不满和焦躁,削减教师的工作压力,进而提升教师的职业素养和社会责任感,加强教师心理健康素质。

## (二)增强教师心理素质,探索自我调节途径

教师心理健康素质是指教师在职业素养、人际关系和道德品质上表现的心理状态和行为准则。所以提升教师心理健康素质重要途径就是从教师自身出发,增强心理素质,使其能够在工作中积极探索自我调节的方法,充分展现一名合格教师应该具备的素养和品质。

首先,在教育教学中教师要学会隐藏情绪,不能在课堂中随意外漏情绪影响学生学习,甚至是影响到学生的心理健康。当学生的表现和行为无法达到教师期望时,教师要学会快速自我调节,承认学生的个体差异,从而改变对学生的期望。这样教师就能够维持心理健康,展现出教师的职业素养。在人际交往中,教师要学会排解压力,正确看待自己,提升抗压和抗打击能力。在与学生交往的过程中,要对学生有耐心和爱心,遇到问题的时候能够站在

学生的角度考虑学生的处境,进而理解学生的难处以及处于这个年纪所能做出的表现。审视教师对学生的期望并做出恰当调整,维持教师的心理平衡。在情感表达中,教师要始终保持乐观、向上的心理和态度,将正能量传递给学生,引导学生身心健康发展,使教师得到心理上的满足。在行为举止中教师要时刻注意自己,做到为人师表,与学生和同事能够和谐相处。

其次,教师在对自己的职业规划中要充分认清自己的价值和学生情况,调整心态,正确、清晰定位自己,从而能够在工作中规避因自我认识不清而产生的心理负担。例如,在教学过程中对于学生的要求和期望,教师要正确处理。如果教师身处县镇一级的学校,在教学资源和教学环境均不够先进和理想的条件下,学生的学习成绩以及综合素质必然是没有办法与城市学校相比的。教师在教学过程中就要调整好心态,将期望值适当放低,留给学生发展的空间。这样不仅能够提升教师的心理健康素质,还能够增强教师的信心和工作热情。

教师心理健康素质的发展对于学校教育、学生的发展有着非常重要的影响,是教师在职业素养、处事原则和品行行为中所作出的表现。教师是学生学习的榜样,教师的行为举止和心理素质极大程度地影响着学生的发展和成长。在教育教学中教师所表现出的心理健康素质决定着学生的身心健康发展,关乎着国家未来的希望。因此,提升教师的心理健康素质发展,使学生能够在学校教育中得到更好的培养和教育。

## 【参考文献】

- [1]邓丽群.国内外关于高校女性体育教师心理健康素质的研究现状[J].湖北函授大学学报,2018(07).
- [2]宾群英,杨电波,李丰源.中小学教师心理健康教育素养的缺失及对策研究[J].新课程:中学,2018(12).
- [3]王姝仪.高职院校心理健康教育教师团队建设研究[J].佳木斯教育学院学报,2019(06).
- [4]鲁娟,张芳.浅谈体育教师提高自身心理健康素质的几点看法[J].体育科技文献通报,2018(04).
- [5]曹学川,周文庆.论西部农村贫困地区的教育发展现状及教师的心理健康[J].课程教育研究,2019(20).