

积极心理学视角下高校教师心理健康服务体系研究

陈钱钱

(东华大学 服装与艺术设计学院, 上海 200051)

摘要: 高校教师承担着为党育人、为国育才的重要使命,其心理健康状况关系到教师队伍质量的高低,影响着人才培养工作的开展。目前高校为教师提供的心理健康服务存在供需失衡、浅尝辄止、角色冲突等问题,无法满足教师对心理健康服务的需求。基于现状分析,借鉴积极心理学的理论方法,遵循科学性、便利性、针对性和发展性原则,从组织机构、政策制定、经费支持、目标制定、内容范围等方面构建高校教师心理健康服务体系。

关键词: 心理健康服务体系; 高校教师; 积极心理学

中图分类号: G443 **文献标志码:** A **文章编号:** 2095-3860(2022)04-0295-04

DOI:10.13915/j.cnki.fzfy.2022.04.003

百年大计,教育为本;教育大计,教师为本。为实现第二个百年奋斗目标,各领域均需要优秀人才,人才培养的关键在教师。移动互联网的发展,改变了教与学的关系,改变了知识获取及传授方式,对教师素质能力水平提出了新要求,同时也带来了新挑战^[1]。在迎接挑战的过程中,教师需要有积极心理品质。中国科学院心理研究所2021年3月发布的《中国国民心理健康发展报告》指出:教师心理健康水平整体呈逐年下滑趋势,抑郁和焦虑是存在的主要心理问题^[2]。因此,教师的心理健康水平有待提高。

2018年11月,国家卫生健康委等部门联合发布的《关于印发全国社会心理服务体系试点工作方案的通知》提出:要创新和完善心理健康服务提供方式,为师生提供专业化、个性化的心理健康服务;要定期对教师进行心理测评,根据测评结果个性化地开展教师心理疏导工作^[3]。高校构建教师心理健康服务体系对提升教师的获得感、幸福感和安全感,以及促进教师积极心理品质的培养具

有重要意义。

和传统心理学较多关注人类弱点和问题不同,积极心理学以积极情绪、优势美德和积极组织系统为主要研究领域,旨在通过人们潜能的挖掘、美德的培养来提升幸福感,促进人生的蓬勃发展。这一目标与促进人全面而自由的发展具有高度一致性。因此,积极心理学为高校教师心理健康服务体系构建提供了新的视角及理论基础,高校不仅要注重帮助教师解决心理问题,更要帮助教师习得获得幸福的方法。

一、加强高校教师心理健康服务的意义

党和国家高度重视高校教师队伍建设,习近平总书记多次走进高校并同师生座谈,勉励高校教师做“四有”好老师,做学生为学、为事、为人的大先生。高校教师承担着培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人的重要使命,是实现教育强国的重要力量之一。加强高校教师心理健康服务具有多方面的意义,于教师个人而言可以促进其心理健康,于学生而

基金项目: 2021年东华大学工会理论研究课题

作者简介: 陈钱钱(1992—),女,山东济宁人,讲师,硕士,研究方向为心理健康教育。E-mail: chenqq@dhu.edu.cn

言有利于营造积极育人环境,于教师群体而言有助于建设高素质教师队伍。

1.提升高校教师心理健康水平是建设高素质教师队伍的基本前提

心理健康是健康的重要组成部分,是从事一切活动的基础,是保障高校教师更好地承担教书育人、科学研究、文化传承等工作的基础,也是实现国家长治久安的源头^[4]。教师队伍素质直接决定大学办学能力和水平,建设政治素质过硬、业务能力精湛、育人水平高超的高素质教师队伍是大学建设的基础性工作^[1]。良好的心理健康水平是教师能够胜任培养中华民族复兴大任时代新人重任的基础保障,是建设高素质教师队伍的基本前提。

2.提升高校教师心理健康水平是营造积极育人氛围的重要因素

教师是人类灵魂的工程师,是高校落实立德树人根本任务的主体力量。没有高水平的教师,难以培养出优秀的学生。教师个人的心理健康及人格魅力将对学生产生巨大影响,教师只有先做到自身心理健康才能更好地关爱学生、指导学生、以爱育爱、以爱化人,才能营造积极向上的育人氛围,凝聚积极育人力量,以健康向上的文化氛围促进学生心灵成长、道德养成。

3.加强心理健康服务是提升高校教师心理健康水平的重要途径

心理健康服务是运用心理学、医学相关理论方法以预防或减少人们的心理问题,同时满足人们的成长性需要,促进积极心理养成,提高生活质量。从内容上来说,心理健康服务包括心理健康教育宣传、个体团体心理辅导、心理疾病治疗以及危机干预等^[4]。心理健康服务能够有效地帮助教师解决已经出现的心理问题,获得应对各类压力事件的有效方法,改善不合理的认知方式,使他们以积极的心态面对挑战,以良好的状态投入工作。

二、高校教师心理健康服务体系现状

《关于印发全国社会心理服务体系建设的试点工作方案的通知》一经发布,便引起了社会各界的积极响应。试点工作推进平安中国、健康中国建设的重要抓手,2021年是试点工作

收官之年,为全面建设社会心理服务体系提供经验和方法。高校作为推进心理服务体系建设的重阵地在推动学生心理健康方面形成了较为完善的服务体系及保障体系,但在推进教师心理健康服务方面仍存在诸多问题。

1.供需失衡,心理健康服务体系亟待构建

心理健康服务需求是指个体实际心理健康水平和目标心理健康水平间的不平衡造成的缺乏状态^[5]。心理健康意识较强的人能够察觉到自身需要并有主动求助的意愿,然而也存在由于无法察觉自身不良状态而导致更严重心理问题的现象。社会对于高校教师的期待普遍较高,身份的压力也会给高校教师及时察觉自身心理状态带来一定的阻碍。多项调查研究结果表明,高校教师对心理健康服务的需求比较强烈,然而目前高校心理健康服务大多针对学生,较少关注教师群体^[5-7]。对教师心理健康服务多依托工会心理协会,尚未形成独立的服务体系,现有服务无法满足高校教师对心理健康的需求。在此供需失衡情况下,高校应加快构建面向教师的心理健康服务体系,注重顶层设计及可行性分析。

2.浅尝辄止,心理健康服务内容亟待深化

教师心理健康水平的影响因素是多方面的,其中自身因素是改变的切入口,包含职业压力、人际关系、应对方式、自我效能感等方面。多项研究表明,高校教师在职业发展、子女教养、人际关系、情绪管理等方面需要得到更多帮助,且不同性别、不同职称教师在服务需求上存在一定差异^[6,8]。目前多数高校针对教师提供的心理健康服务较为分散,包括引入校外机构的个体咨询,依托工会开展的心理健康活动,服务受众有限,服务内容单一,无法满足教师多样化和个性化需求。因此高校应注重提供多样化、有深度的心理健康服务内容。

3.角色冲突,心理健康服务方式亟待规范

无论是依托工会开展教师心理健康服务工作,还是借助学校心理咨询中心专职教师提供相关心理健康服务,教师间均为同事关系,存在角色冲突。为了保持专业性和有效性,心理咨询对保密、中立要求很高,咨询师不能和来访者有咨询关系以外的其他任何关系,为同事提供个体心理咨询和服务不符合伦理规范。因此学

校心理咨询中心无法为教师提供规范的个体咨询,至多可提供心理学知识和技巧,让大家感受互相支持。有服务需求的教师也不便敞开心扉,进而影响服务效果。因此,应考虑根据服务内容不同,提供较为规范的服务方式,同时注重引入校外规范机构的力量,加强心理健康服务人员的管理和监督,制定专业的伦理守则,提升职业伦理意识。此外,目前已有的服务方式主要包括开展心理讲座、读书活动,较少提供个体咨询,且心理健康服务随意性较大、频率较低、参与度不高,在规范化、规模化和体系化上均需改善。

三、积极心理学视角下高校教师心理健康服务体系构建

体系化是事物成为体系的过程,构建教师心理健康服务体系,是指将割裂、分散的服务方式、内容等元素整合起来,形成强大组织力量的系统建立过程^[9]。目前虽然各高校已经开始有意识地向教师提供心理健康服务,但尚未形成体系化、规模化,服务质量有待提高。基于对现状的分析,高校教师心理健康服务体系需遵循科学性、便利性、针对性和发展性的构建原则。结合积极心理学的理论和观点,健全服务组织机构,制定相关政策,加大经费支持,制定服务目标,明确服务内容。

1. 高校教师心理健康服务体系构建原则

(1) 科学性。根据高校教师心理状态和现实问题解决规律,运用心理学、医学理论和方法,科学开展心理健康服务工作,确保服务的科学性、规范性,进而有效解决教师的心理问题,切实提高教师心理健康水平。

(2) 便利性。要增强高校教师心理健康服务的便利性,覆盖高校各个部门教师。一方面要及时满足主动求助者的需求,确保求助有途径;另一方面要主动提供相应的心理健康服务,增强教师心理健康意识,促进主动求助。

(3) 针对性。面向高校教师提供心理健康服务应考虑教师的实际需求,不同岗位、不同职称、不同性别的教师所遇到的问题不尽相同,因此应根据不同类型教师的普遍共性问题及个性问题提供相应服务,以能够有针对性地解决问题、提升效果。

(4) 发展性。大部分教师所遇到的心理问题是发展性的,要注重加强心理健康知识的普及和传播。要重视心理问题的及时疏导,更为重要的是帮助高校教师培养积极心理品质,以积极的态度面向未来,促进其身心和谐健康。

2. 高校教师心理健康服务体系构建

(1) 健全服务组织机构,提供人员保障。一是组建高校教师心理健康服务体系领导队伍。人员由校办、校院工会、学工部、宣传部、心理中心、保卫处、校医院等相关人员组成。其主要工作职责包括:全面规划和统领学校教师的心理健康工作;确定各部门的工作职责与具体任务,督促相关部门履职尽责;制定心理服务体系建设制度;对重大心理危机事件的处理做出决策等^[9]。二是组建高校教师心理健康服务专兼职工作人员。要充分发挥学校心理咨询师、各部门工会负责人的资源优势,并积极引进校外具有专业资质的机构人员,形成专兼职结合的专业服务队伍。其主要工作是:负责心理健康服务内容和形式的策划组织,切实提供有效的心理健康服务;服务效果的跟踪评价及动态调整;定期参加培训和督导,确保心理服务的专业性、科学性。

(2) 制定相关规章制度,提供政策保障。高校应依据《精神卫生法》《关于加强心理健康服务的指导意见》等国家相关法律法规和政策文件,以及积极心理学相关科学研究理论,在依法治校的前提下,基于学校自身实际情况,制定依法依规、科学有效的心理健康服务规章制度,包括心理健康服务体系的运行机制和工作机制,确保工作的规范化和可持续。为了保障服务效果,应及时调整服务内容及方式,同时构建切实可行的、可以量化的心理健康服务工作评估方法。

(3) 加大专项经费投入,提供经济保障。目前各高校主要采取“谁举办活动谁承担费用”的方式开展心理健康服务,服务的广度和深度均无法保障。高校应落实教师心理健康服务工作专项经费,为工作开展提供经济保障。可以考虑以工会经费和学校经费相结合的方式划拨专项经费,设立专门的工作场所,加强咨询室、积极心理体验室、箱庭室、团体辅导室等硬

件设施建设,确保办事有平台,保障各项服务工作的顺利开展。

(4) 制定心理服务目标,确定工作方向。心理健康服务目标也是服务工作的预期效果,是经过一段时间开展工作后,心理健康所要达到的状态、具备的特征或完成的功能^[10]。根据高校教师对心理健康服务的实际需求,借鉴积极心理学理论方法,结合我国心理健康服务总体目标^[11],教师心理健康服务的总目标为:满足高校各类教师群体对心理健康服务的需要,增加教师积极情绪体验,培养教师积极心态,保持和促进教师心理健康,减少心身疾病的发生,提高教师获得感、幸福感和安全感,构建积极教师群体组织,从而以个体成长带动群体发展,以积极群体氛围促进个体持续成长。在总目标的基础上,应针对不同特点教师群体制定更加具体的目标,并在每次提供健康服务前制定个性化目标,确保服务工作朝着正确的方向前进。

(5) 丰富心理服务内容,确保目标达成。根据心理健康服务总目标和具体目标,并结合已有高校教师心理健康服务需求的调查研究结果,对教师提供普遍性和个性化相结合的心理服务。

一是通过线上线下相结合的方式加大心理健康知识的宣传力度,围绕心理问题了解与应对、压力与情绪管理、良好人际关系构建、婚姻家庭经营、子女抚养教育等主题,通过主题讲座、微信公众号、短视频等方式进行知识普及。提供心理问题的常见表现及自查方法,帮助教师判断自身心理健康状况,及时得到有效解决;提供有关压力应对和情绪管理的心理学知识、策略和方法,帮助教师分析产生压力的原因、压力形成机制以及压力存在的意义,充分利用压力带来的积极意义;提供积极心理学的理论方法,鼓励教师以乐观的态度看待工作和生活中的事件,并从中发现值得感恩的方面,增加积极情绪体验,形成正向循环,从而以更乐观的态度面对生活,进而提升幸福感;帮助教师充分挖掘并运用自身优势,寻找与自身工作和科研的契合点,积累成功经验,增强自身核心竞争力;提供非暴力沟通、萨提亚五种沟通模式等人际交往相关心理知识,帮助教师了解人际交往沟通

的功能、方法、原则和技巧等,通过积极的人际交往获得良好的师生关系、同事关系、家庭关系等,从而获得支持、增强信心、体验幸福;提供婚姻家庭、子女教育等相关心理学知识,帮助教师了解婚姻的经营规律、家庭角色及其扮演、家庭成员间的关系及其互动模式、代际间心理差异和行为特点、子女教育及隔代教育等,帮助教师依据婚姻家庭心理学的原理和策略,营造幸福和谐的婚姻家庭氛围。

二是定期进行心理健康测试,为教师建立动态心理状况档案。通过大数据分析评估,区分心理健康、心理亚健康、心理健康问题等不同等级,了解教师重点关注的内容,从而做到突出重点、分类指导。坚持用发展的眼光看待问题,树立治未病理念,及时提出建议,畅通心理危机干预机制通道,充分利用积极心理学促进教师心理健康正向发展^[12]。

三是提供多样化的辅导服务。针对存在心理问题的教师,可以采取主动约谈的方式,了解详细情况,并根据当事人的意愿确定是否提供个体咨询服务,帮助教师解决问题,培养积极心态和乐观态度。针对教师存在的共性问题或者需要社会支持的问题,可以采取团体辅导的形式,在积极的团体组织中让教师掌握解决问题的方法,感受来自同伴的支持和力量,从而找到问题解决途径,发现生活中的美好。

四、结语

高校教师承担着立德树人根本任务,教师队伍质量影响着人才培养,教师心理健康水平影响着教师队伍整体质量,为高校教师提供心理健康服务具有重要意义。目前各高校为教师提供的心理健康服务存在供需失衡、浅尝辄止、角色冲突等问题,因此服务内容、服务规范性、服务体系等均需改善。高校应借鉴积极心理学的理论方法,遵循科学性、便利性、针对性和发展性原则,从组织机构、政策制定、经费支持、服务目标、服务内容等方面构建高校教师心理健康服务体系,以提高教师心理健康服务水平,促进教师身心发展,为高校培养新时代中国特色社会主义事业的建设者和接班人提供师资保障。

(下转第 328 页)

表 2 实践部分思政教学设计

实践项目	思政要素切入点	育人目标
民族系列庆典礼服设计方案	设计师素养,工匠精神,团队合作精神,尊重各民族特色,民族文化的深入研究	熟练掌握民族服饰设计及制作的过程与方法;运用民族服饰创意设计方法,以效果图表现设计方案并制作样衣,提升综合设计能力
民族系列创意休闲服装设计 & 制作	设计师素养,工匠精神,团队合作精神,环保理念,创新思维	正确理解不同民族服饰创意的逻辑特性和表现形式,以制作样衣的应用实现;针对主题的特点选择合适的创新手法,设计作品选择实用高效的的表现形式,注重环保,提高民族服饰创意设计的能力和动手制作技能,提升综合设计能力

四、结语

“民族服饰设计”是一门理论性、实践性均较强的课程,在教学过程中要突出理论联系实际,注重面料创新实践、款式创新设计、色彩优化搭配。通过“民族服饰设计”课程教学,培养学生关心祖国前途命运与荣辱兴衰的爱国情怀,激发学生的民族自尊心、自信心和自豪感;使学生树立正确的人生观、价值观,以及立足自身岗位、创造人生价值的思想;帮助学生牢固树立诚实守信、遵纪守法、承担社会责任意识,以及可持续发展理念;引导学生把共性的思想价值理念

与个人的专业技能学习相结合,提升职业素质和综合素质;培养学生热爱专业、服务社会以及爱岗敬业精神。

参考文献:

- [1] 刘媛.专业课的课程思政设计和实践:以“民族服装单品设计”课程为例[J].福建茶叶,2020,42(4):227.
- [2] 刘红晓,陈丽.广西少数民族服饰[M].上海:东华大学出版社,2016.
- [3] 刘怡.基于课程思政的服装专业学生工匠精神培育:以“创意结构设计”课程为例[J].纺织报告,2020,39(9):97-98.

(上接第 298 页)

参考文献:

- [1] 习近平.在北京大学师生座谈会上的讲话[N].人民日报,2018-05-03(01).
- [2] 傅小兰,张侃,陈雪峰.心理健康蓝皮书:中国国民心理健康发展报告(2019—2020)[M].北京:社会科学文献出版社,2021.
- [3] 国家卫健委,中央政法委,中宣部,等.关于印发全国社会心理服务体系试点工作方案的通知:国卫疾控发(2018)44号[A].2018-11-16.
- [4] 中华人民共和国中央人民政府.关于加强心理健康服务的指导意见[A/OL].(2016-12-30)[2021-11-10].http://www.gov.cn/xinwen/2017-01/24/content_5162861.htm#1.
- [5] 刘润香,涂威.高校教职工心理健康服务需求现状调查研究[J].教育现代化,2016(30):277-279.
- [6] 简才永,王慧,钟媛媛,等.贵州省青年教师心理健康服务需求现状与对策[J].保健医学研究与实践,2021,18(4):38-44.
- [7] 严小丽,刘蕊.高校工会教职工心理健康服务体系建设研究:以上海市高校为例[J].北京市工会干部学院学报,2020,35(2):19-24.
- [8] 李景菊.高职院校教师心理健康教育与服务工作现状研究:基于湖北工业职业技术学院教师心理健康教育与服务工作实践[J].湖北工业职业技术学院学报,2019,32(5):21-26.
- [9] 刘宏达.以体系思维推进高校思想政治工作体系的创新发展[J].思想理论教育,2020(8):17-23.
- [10] 赵倩.高校教师心理健康服务模式研究:基于工会会员帮助项目[J].河南牧业经济学院学报,2016,29(4):84-86.
- [11] 刘华山,周宗奎.关于中国心理健康服务体系目标的研究[J].教育研究与实验,2011(5):73-80.
- [12] 方丽真.档案管理视域下心理健康服务需求研究:以K省公办中职学校教师为例[J].福建教育学院学报,2021,22(6):64-66.