

中小学教师心理健康发展现状分析与对策思考

王海娟, 贾赟, 李寿福

(甘肃省陇南市武都区滨江学校, 甘肃陇南 746000)

摘要: 中小学阶段是学生心理、思维成熟的关键阶段, 教师的一言一行都会对学生形成深刻印象和感受。目前中小学阶段, 教师碍于学校方针、国家政策、社会环境等多个方面的压力, 通常情况下都会将主要精力放在专业素养上面, 尽可能多地去提升和培养学生的学科核心素养, 帮助学生掌握知识和技能。从而在某种程度上忽略自身心理建设、心理健康, 给中小学生的心理、情感带来负面的影响。所以, 教师必须要注重自身的心理问题, 多培养生活兴趣、学习爱好, 多给予学生正面、正能量的影响, 改善师生情感, 树立学生生活和学习的信心。因此, 为了学生和教师的长远发展, 笔者分析了中小学教师心理健康的重要性的心理健康发展现状, 并提出了相应解决策略。

关键词: 中小学教师; 心理健康; 发展现状分析; 对策思考

青少年作为社会主义的建设者和接班人, 他们的心理问题已经成为全社会非常重视问题。教师享有“人类灵魂工程师”的美誉, 一旦教师的心理出现问题, 必然会对学生的心理产生负面效果。同时, 《中小学生心理健康意见》的颁布, 足以说明教育部门对学生心理健康的重视, 而其中明确说明了对学生心理健康影响最大的就是教师, 心理健康的教师会成为学生的良师益友, 而心理出现问题的教师, 则会打压学生的个性发展。所以, 作为家庭、学校、社会应当从单一关注学生心理健康问题上, 尝试将一部分注意力转移到教师心理健康上, 多给予教师心灵、情感、生活等多个方面的关注, 从而减少教育教学工作带给教师的负面情绪, 使教师群体能够持续在教育事业中发光发热。

一、中小学教师心理健康的重要性分析

教师, 是教育的基础和必要条件, 如果没有了教师, 教育系统必然会陷入瘫痪, 不仅会影响中小学生的成长和学习, 也会影响社会发展和国家的建设。由此可见, 教师在教学中的地位可以说是非常重要的。^[1]“师者, 传道授业解惑也”, 作为一名光荣的人民教师, 担负着知识传播者的重任, 一方面要将知识传授给学生; 另一方面还要思考着如何提高传授效率, 降低中小学生学习知识的难度, 提升学生学习兴趣, 养成良好的学习习惯。同时, 随着我国教育的发展, 人们逐渐意识到“教”和“育”是两件事情, 在传

统教学模式中, 无论是教学手法还是教学内容, 都属于“教”的范畴, 而没有“育”的成分。而在当下教育中, 社会和家长越来越注重“育”在教学中的占比, 通过“育”, 能够培养学生的品质, 提高学生的思想, 树立正确的是非观、理想观和价值观。

不过, “育”和“教”不同, 首先, 它需要教师具备先进的思想和长远的眼光; 其次, 需要教师具备良好的职业素养和心理健康状况; 最后, 综合前两个条件教师才能够彻底发挥出“育”的作用和价值, 满足学生、家长和社会的需求。其中, 教师的心理健康状况是非常重要的一项内容, 不仅对教师自身发展具有非常直接的影响, 而且对小学生成长同样具有非常重要的影响。

(一) 影响学生学习状态

心理健康的教师在教学活动中, 能够为学生营造出和谐、舒适的学习氛围, 注重和关心学生的学习、生活情况。而心理存在问题的教师, 自身便是一座随时爆发的“活火山”, 教师焦虑、冲动、暴躁的行为, 都会对中小学生的心理和思想造成负面影响, 从而降低学生的学习状态。相反, 如果教师的心理健康水平很好, 不仅可以提升课堂兴趣, 还可以调动学生的学习热情, 提升学生学习状态, 帮助学生养成良好的学习习惯。

(二) 影响学生个性发展

在幼儿成长的过程中, 幼儿个性的形成, 主要是受教师和家长的影响。“为人师表”就是对教师模范作用的概述, 在教学活动中, 教师既扮演着知识传播者的角色, 又扮演着学生榜样者的角色。^[2]在中小学阶段中, 学生的个性、人格尚处于发展过程中, 缺乏正确的

注: 本论文系甘肃省教育科学“十三五”规划2020年度一般课题《中小学心理问题的识别和干预研究》课题立项号(GS[2020]GHB2540)阶段性成果。

认知,而天生的模仿思维,会让学生不自觉地教师当作模仿对象,从而“继承”教师的习惯和行为。如果教师心理健康,学生的个性便会朝着好的方向发展,相反,则会影响学生一生的发展。

二、中小学教师心理健康发展现状分析

随着生存环境的变化,中小学教师心理健康发展也出现各种各样的问题,教师心理问题主要表现为焦虑、忧郁、烦躁、紧张等方面。根据对2018~2019年度教师心理健康问题调查报告显示,中小学教师的心理问题可以划分为四大类:人际关系、身体疾病、人格障碍、职业问题。

(一) 人际关系方面的心理问题

就医学角度而言,由人际关系诱发的心理问题,已经成为当下社会生活中主要原因之一。由人际关系引发的心理问题,通常在于教师缺乏与他人沟通较少,或是缺乏沟通经验造成的,在学校生活教师需要处理教师与学生、学校与学生、家长与学生等多方面的关系,从而导致教师和同事、朋友间的交流越来越少,继而出现情绪压抑、低落等行为。^[3]在学校中,教师的心理问题主要集中表现为爱慕虚荣、性格封闭、嫉妒他人等心理,而这些负面心理的出现,往往会导致教师失去正确的评判标准,从而产生消极的思想和行为,阻碍教师心理健康发展,影响教学质量和效果。

(二) 身体疾病方面的心理问题

身体疾病,是每个行业中都会存在的问题,只是对个体影响的层面不同而已。教师作为脑力工作者,保持头脑的清醒和稳定,是完成教学任务和工作的基本要求,但是,教师行业的工作性质决定了教师必然不会形成良好的生活作息习惯。由于生活作息习惯的破坏,大部分中小学教师都患有肠胃病、痉挛性头痛、神经衰弱和失眠等疾病。随着这些疾病病情的加重,教师的工作和休息都会受到影响,久病的身体加上淘气的学生,当二者融为一体后,教师心理问题自然而然便会滋生了出来,从根本上降低了教师的教学质量和效果,影响了小学生的学习状态和积极性。

(三) 人格障碍方面的心理问题

人格障碍,可以分为强迫型和偏执型。虽然二者同属于人格障碍,但是,二者的区别非常大。强迫型人格障碍,属于一种完美主义人格,为人胆小怕事,不善情感表达,常常会做一些强人所难的事情,不论是对人还是对己多有着非常严格的要求;而偏执型人格障碍,则属于消极主义人格,在对待事情上,能够清晰地分析出对自己不利的一面。而在与人相处的过程中,则

会对他人的思想和行为,进行无端的猜疑和敌对化,扩大事件的影响和效果,无法用宽容之心和他人相处。在教师工作中,则会形成被其他教师孤立的局面,将进一步影响教师的心理健康。

(四) 职业问题方面的心理问题

在国外一项关于工作“燃烧度”的调查活动中,人们发现教师这个看似轻松的职业,在“燃烧度”中竟然名列前茅。教师这份工作具有很强的重复性、单一性和不变性。重复性和单一性,即在教师的工作内容、时间上,几乎做到了几十年如一日,相比较其他工作,在工作内容和时间上,则会具有明显的差异性。不变性,一方面体现在工作内容和时间上;另一方面则体现在教师的薪资待遇上。在当下生活中,教师同样需要面临买车买房的压力,而通常情况下教师的工资很难达到教师的预期水平。同时,教师还需要面临来自自我需求、家庭需求、职场需求等多方面的压力,从根本上将教师职业推向了高压低收的行列当中。而由职场问题诱发的心理问题,主要表现为身心疲惫、没有热情、殚精竭虑、疏于管理等等。

三、解决中小学教师心理问题的对策思考

(一) 革新社会教育观念, 创设尊师社会环境

教育是我国的立国之本,想要提升教师心理健康水平,仅仅依靠教师和学校是很难实现的。需要全社会参与其中,共同营造一个良好的社会“尊师”环境,让教育服务社会,让社会服务教师。构建社会大环境主要从三个方面入手。

第一,教师职业普通化。^[4]从小接受的教育告诉我们,教师是一份神圣的职业,是光荣的职业,这句话没有错。但是,就目前教师行业及社会大环境的变化,教师如果长期保持“神性”,则只能走向“灭亡”。教师也是人,同样需要面对社会方方面面的压力,也需要生存和自我发展。因此,必须要去掉教师的“神性”,将其当作是普通人看待。这样,一方面,可以降低教师的身心压力。另一方面,可以避免道德绑架,增加教师的精神负担,让教师保持一个健康良好的心理状态,使其将更多的时间用于对学生个体的关心和关注,而不是一味地将学生当作是学习的机器。教育是教师的职责,但是,教育也是社会、家庭的责任。所以,需要整个社会去分担教育的责任,建设良好的教育环境,而不是过于强调教师群体的“神性”。

第二,抵制社会不良风气。在当今网络时代的社会中,稍有风吹草动,便可以轻松形成“燎原之势”。所以,作为社会及社会中的群体,应当具有较强的辨识能

力,切勿随意跟风,尤其是关于教师的负面新闻,更要做到客观、不传谣。田里有坏苗,自然也有好苗,教师群体同样如此。同时,大家评判教师不正之风时,可以先行审视自我,“正人先正己”才是正确的做法。另外,政府和学校,在工作中应当融入“以师为本”的思想,多一些对教师的人文关怀,在人才晋升、招聘的时候,应当做到客观、公平、公正,以学校教育为根本,树立教育新风气,杜绝吃喝腐化不良风气。

第三,教师工作要减负。学生减负的问题,曾一度登上社会问题的热榜,这也引发人们对学生教育问题的重视。但是,很多人忽略了学生负担加重的同时,教师的工作负担同样也会加重。而一系列减负措施的实施,对教师而言却并没有减负,如教师工作时长仍旧在10个小时以上,而不少教师为了生活,还会利用寒暑假的时间进行工作。所以,政府部门和教育部门,应当坚决取缔各种补习班、培训班,减轻教师工作的压力,制定各种教师福利政策,切实做到教师工作的减负。

(二) 改善教师工作环境, 营造和谐校园氛围

学校作为教育的主要场所,也是教师的工作场所。因此,学校应当积极改善教师工作环境,营造和谐校园氛围。首先,在新课改工作中,需要清醒地认识到新课改工作的全新性和尝试性,切勿好大喜功,给教师施加压力,应当给予教师相应的支持、关心和鼓励,同样可以达到良好的新课改成效;其次,增加教师评价的发展性。在很多学校中,教学评价的主要依据就是学生的升学率和及格率,而配合教学评价的工作数不胜数,最终会导致教师为了教学评价而去教学,长此以往,不仅会损害学生的成长,也不利于学校的长远发展。所以,学校需要转变评价内容,以学生前后变化、以教师日常表现等为全新的评价内容,并且取消一系列无关紧要的评价活动,给教师更大的自由呼吸的空间。^[5]最后,学校领导必须要带好、抓好学校风气,为教师建立一个民主、平等、互敬的校园教学氛围,设立校工会、心理咨询室等组织架构,让教师在教学工作外,可以得到身心的放松和愉悦,促进教师心理健康的发展。

(三) 提升教师物质待遇, 调动教师工作热情

物质生活水平的提升,在一定程度上能够满足人类生活的需求和心理需求,提升个体社会地位。据调查,部分教师薪资待遇仍旧在2 000元左右,这些收入相对于当下社会经济水平而言,显然无法满足教师的生活需求。尤其是男教师而言,还需要担负养家糊口

的责任,这也是大部分男教师出现心理问题的根源所在。所以要提高中小学教师物质待遇,例如,提升教师基础工资、节假日发放慰问品、购房享受政府补贴等。这些物质待遇条件的提升,能够在很大程度上减缓或是解决教师的心理问题,进一步增加教师的成就感、荣誉感,以更加激昂、热烈的情感投入到教育事业当中,为学生创建一个优异、良好、健康的生活环境。同时,在《教师法》中,也明确规定了教师的薪资待遇应当等于或是高于公务员的薪资水平。但是,在实际操作中,很多学校都是以“穷”为理由,无法发放中小学教师应有的薪酬。

工作是为了更好地生活,教师职业诚然是一种高尚的职业,但是,教师高尚的前提是教师也是人,必须在满足其基本需求后,才能够全身心地为教育去奉献自我。所以,作为学校领导必须要发挥自身作用,创新教学方针,努力改善教学现状,紧抓教师待遇问题;作为政府部门,应当根据当地的具体情况,整合财政投资方向,加大教育领域的财政投入,并出台相应的教师福利补贴政策,从根本上保障教师的薪资水平,提升教师生活质量。

四、结束语

总之,教师不良心理状况带来的行为,会影响学生一生的发展,向学生传递负面思想和态度,降低学生心理健康水平。但是,笔者认为教师心理问题,并不是单纯的教师问题,而是整个社会的问题。因此,社会、政府和家庭都应该做好自身教育工作,分担教师压力,多给予教师理解和信任,制定完善教师心理辅导计划,定期对教师进行心理指导,帮助教师疏解不良情绪,用教师的职业信念驱逐教师心灵、思维中的灰暗面,使其能够重新全身心地投入到教育事业中。

参考文献:

- [1] 魏成波. 中小学教师心理健康教育现状及其解决策略[J]. 神州(下旬刊), 2019(14): 231.
- [2] 曹勤. 中小学女教师心理健康问题浅析及对策[J]. 教育文汇, 2019(10): 18-19.
- [3] 谢虹, 尤佳. 中小学女教师心理健康状况探析[J]. 中小学心理健康教育, 2019, (32): 63-66.
- [4] 程淑华, 冯莹莹. 中小学心理健康教师队伍建设与发展研究[J]. 长春教育学院学报, 2020, 36(2): 4-9.
- [5] 经靖. 我国中小学心理健康教育教师现状及对策[J]. 心理月刊, 2020(2): 56.