

提升高校教师心理健康素养刍议

□ 荆玉梅 朱旭 李思慧 陈明锋

摘要:新时代提升高校教师的心理健康素养对于提高高校人才培养质量、全面推进健康中国战略以及提振师道尊严具有重要意义。高校应以构建教师心理援助计划为总目标,以关切教师自身成长需求为切入点,以规范心理咨询为辐射源,积极探索提升高校教师心理健康素养的现实路径。

关键词:全员育人;高校教师;心理健康素养;健康中国

作者简介:荆玉梅,湖北师范大学学工部副部长,心理健康教育与咨询中心主任,副教授、硕士生导师(湖北黄石435000);朱旭,华中师范大学心理学院副教授、硕士生导师(湖北武汉430079);李思慧,湖北师范大学教育科学学院研究生(湖北黄石435000);陈明锋,湖北师范大学教育科学学院研究生。(湖北黄石435000)

基金项目:本文系国家社科基金重大招标项目“国民心理卫生素养及其提升机制与对策”(16ZDA232)、湖北省教育科学规划重点项目“湖北高校教师心理健康素养及服务体系构建研究”(2019GA040)、湖北省教育厅人文社会科学研究项目“生态系统理论视域下高校心理健康服务体系构建研究”(19Q109)、湖北师范大学教学研究项目“提升师范生心理健康素养的探索与研究”的成果。

DOI:10.19865/j.cnki.xxdj.2021.09.024

中图分类号:G64

文献标识码:A

文章编号:1007-5968(2021)09-0095-02

党的十八大以来,国家高度重视高校教师队伍建设工作,强调新时代要全面提高教师的思想政治素质、专业素质能力、心理健康素养等。心理健康素养是由澳大利亚学者Jorm正式提出的,特指帮助人们认识、处理或预防心理疾病的相关知识和观念,包括5个要素:预防心理疾病的知识、识别心理疾病、关于求助和可获得的治疗的知识、与一般心理问题自助有关的策略与知识、帮助心理疾病患者或处在心理危机中的人的技能等。一般认为,心理健康素养的新内涵即个体在促进自身及他人心理健康,应对自身及他人心理疾病方面所养成的知识、态度和行为习。随着经济的快速发展和国家现代化进程的推进,社会竞争不断加剧,心理健康教育受到社会各界的广泛关注。高校教师是为国家培养人才的核心力量,改善高校教师的心理健康状况,对于提高高校人才培养质量、全面推进健康中国战略、提振师道尊严具有重要意义。

一、高校教师心理健康素养提升的价值旨归

1. 有利于形成和谐的育人氛围,为提高人才培养质量奠定良好基础。高等教育普及化的背景下,社会对高校教师提出了新的要求;创新驱动带来的巨大科研压力和新兴信息技术发展带来的教学革

新,使得高校教师的心理压力不断加大。因此,重视教师的身心健康,关心关爱教师,夯实教师发展支持体系,成为优化高校教育资源的重要内容。高校要不断提升高校教师心理健康素养,让教师在立德树人的实践中始终保持自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态,主动关注学生的身心发展,乐教善行,授业解思,有利于形成和谐的校园教育生态。教师的言传身教对青年学生起着正向示范的作用,有利于引导学生了解心理健康常识,善于觉察心理偏差,主动交流求助,积极维护心理健康,最终促进学生公共品格、健康人格的养成,夯实学生成长成才的人格基础,提高高校人才培养质量。

2. 有利于主动开展心理健康促进行动,为全面实施健康中国战略提供了新尝试。《“健康中国2030”规划纲要》的第二篇“普及健康生活”提到,要促进心理健康,加大全民心理健康科普宣传力度,提升心理健康素养。^[1]同时,我国推进实施的“健康中国行动”专门设立了“心理健康行动”专项行动,旨在提升人们的心理健康素养。可以说,提升人们的心理健康素养是当前和今后一个时期国家的重要任务。高校教师在文化修养、教育层次和知识更新等方面有明显的优势,故针对高校教师群体开展有针

对性的心理健康行动,可以为全面提升民众的心理健康素养提供实践方法和思路,探索操作性强、针对性强的科普宣传方式和态度习惯改变机制。

3. 有利于高校教师树立良好职业形象,为全面提升提振师道尊严提供了新方法。《关于全面深化新时代教师队伍建设改革的意见》明确提出,要培养高素质教师队伍,倡导全社会尊师重教,形成优秀人才争相从教、教师人人尽展其才、好教师不断涌现的良好局面。^[1]提升高校教师心理健康素养、关心高校教师的心理健康状况是尊重和爱的重要体现,从“心”出发,促进心理和谐,可以不断提升高校教师的幸福感和获得感,增强其对心理健康的关注度、对外部世界的接纳度、与社会环境的融合度。

二、高校教师心理健康素养提升的实施路径

1. 以构建高校教师心理援助计划为总目标。目前,国内外高校有关教师心理健康服务与管理方面的研究取得了很大的进步,高校在实际工作中为教师提供新的福利,这种福利是除了工资、奖励、体检等传统福利以外的新的福利形式,即“精神福利”。高校要提升教师心理健康素养,就需要实施教师心理援助计划,一方面有助于全面提升高校教师心理健康素养,另一方面则有助于高校形成温馨和谐的人际环境。对此,各教育行政主管部门应做好规划设计,各高校负责组织实施,校内各部门应协调配合,人事部门、组织部门、工会、后勤集团、各教学院系、心理健康教育中心等应通力合作,各司其职,从教师个人成长规划指导、家庭关系处理、职业困境化解、育人初心养成等方面提升教师的心理健康素养,努力形成学校关爱教师、教师心中有爱、学生浸润其中的良好育人生态圈。

2. 以关切高校教师自身成长需要为切入点。心理学研究表明,需要是个体行为发生的内部动力,是情绪情感产生的基础和前提。因此,厘清教师的自身成长需要是针对性地开展工作的前提。首先,关注教师整体心理健康状况。目前,高校的心理健康教育受到了广泛重视,但关注对象多为学生群体,针对教师的心理健康服务还未全面展开。随着竞争的加剧和生活方式的变迁,教师因生活、工作等压力衍生的心理问题逐年增加,故需要把针对教师的心理健康服务纳入高校心理健康教育的总体规划中。如针对教师定期开展心理测试,筛查心理异常人群,建立个人心理健康档案,尽早建立“心理问题我自知、我关注、我求助”的良好心理互助体系。其次,关注教师因自身发展压力导致的职业耗

竭。通过对人事部门、组织部门的深入调查访谈,了解教师发展中的个人需要和政策瓶颈,尤其关注教师因需要不匹配、政策不明晰等导致的职业倦怠,切实利用好学校党代会、教代会等意见征求形式,实实在在地解决教师因“指挥棒”等政策问题导致的不满情绪和职业倦怠。再次,关注教师因关系冲突导致的负性情绪和职业倦怠。哈佛大学罗伯特·瓦尔丁格教授的研究发现,人际关系状况是影响人的幸福感的重要因素。因此,高校可定期开展高校教师夫妻关系体验工作坊、亲子关系训练营、人际关系提升辅导、师生关系研讨沙龙等,为教师开启关系觉察的“开关”,使其更好地提高个人心理健康水平,感受心理健康素养提升带来的幸福感。

3. 以规范心理咨询为辐射源。发达国家的心理研究、心理咨询和心理治疗在20世纪早期就已出现,目前,其心理健康服务体系已相对完善,研究领域也极为广泛,这为我国的心理咨询服务提供了重要参考和借鉴。在新的时代背景下,通过向不同群体提供规范的心理服务,扩大心理咨询的认同度,有助于提升民众的心理健康素养。近年来,随着国家心理健康教育工作力度的逐年加大,高校基本建立了优质、齐备的心理咨询队伍,今后,高校应根据学校实际情况适度开放教师心理咨询服务。为避免心理咨询中的双重关系等伦理议题,高校可以通过社会购买服务或引入社会兼职咨询师等方式,专项满足教师群体的心理咨询需求。应强化规范督导、效果评价和需求调研,让教师感受心理咨询带来的新体验、心理关爱带来的新变化,从而建立“教师推介教师,教师引导学生”的心理助人良性循环机制,使高校教师充分认识心理咨询的重要性和及时求助的必要性,进而全面提升心理健康素养,以促进自身的发展和社会的和谐。

参考文献:

- [1] 《“健康中国2030”规划纲要》[J]. 中国预防医学杂志,2019,(8).
- [2] 中共中央国务院关于全面深化新时代教师队伍建设改革的意见(2018年1月20日)[N]. 人民日报,2018-02-01(1).

责任编辑 杨晓红
实习编辑 侯欣