

高校教师心理健康问题研究

古 冰¹ 邓 勇^{2,3}

(1.成都理工大学 商学院,成都 610059; 2.西南石油大学 机电工程学院,成都 610500;

3.石油天然气装备技术四川省科技资源共享服务平台,成都 610500)

摘 要 高校教师是大学生人生观、世界观、价值观的引路人,是高校课程思政教育的关键,关注和研究高校教师的心理健康具有十分重要的意义。尤其是近几年新冠肺炎疫情的爆发,对高校教师的工作、生活及心理都产生了一定的影响。该文首先阐述关注高校教师心理健康的意义,分析高校教师心理健康的现状,然后深入探讨近年来影响高校教师心理健康的因素,最后从社会、高校、教师自身三个层面提出促进高校教师心理健康的对策。

关键词 高校教师; 心理健康; 新冠肺炎疫情; 人才培养; 影响因素

中图分类号: G443

文献标志码: A

文章编号: 2096-000X(2023)04-0134-04

Abstract: College teachers are the guide of college students' outlook on life, world and values, and the key of ideological and political education in college courses. It is of great significance to study the mental health of college teachers. Especially in recent years, the outbreak of COVID-19 has had a certain impact on the work, life and psychology of college teachers. This paper first expounds the significance of paying attention to the mental health of college teachers, analyzes the current situation of the mental health of college teachers, then probes into the factors affecting the mental health of college teachers in recent years, and finally puts forward countermeasures to promote the mental health of college teachers from the three levels of society, colleges and teachers themselves.

Keywords: college teachers; mental health; COVID-19; talent cultivation; influence factor

近年来,大学生的心理健康问题为社会广泛关注,成为研究的热点问题,而对于高校教师心理健康问题的关注则相对较少。高校教师是大学生传道、授业、解惑者,是高校课程思政教育的关键,是大学生人生观、世界观、价值观的引路人。如果高校教师的心理都不健康,又如何能培养出中国特色社会主义事业的合格建设者和可靠接班人?尤其是近几年新冠肺炎疫情的爆发,对高校教师的工作、生活及心理都产生了一定的影响,因此,对高校教师的心理健康问题进行研究具有十分重要的意义。

一、关注高校教师心理健康的意义

(一)践行“健康中国”战略的具体体现

人民健康是一个国家富强、民族昌盛的重要标志。为了更好地提高人民的健康水平,党的十九大提出了“实施健康中国战略”,由国家卫生健康委负责制定《健康中国行动(2019—2030年)》,提出了15个重大专项行动,“心理健康促进”是其中一项重要内容。高校教师作为广大人民群众的重要组成部分,是培养国家建设高端人才的主力军。关注高校教师的心理健康,是实施健

康中国行动,落实“健康中国”战略的具体体现,对于践行“健康中国”战略具有重要意义。

(二)提升高校人才培养质量的关键

“百年大计、教育为本,教育大计、教师为本”。“教书育人”作为教师职责所在,传授知识只是其中一个方面,“育人”更是其义不容辞的责任。所谓“育人”不仅包括思想道德品质的塑造,也包括心理素质的提升。长期以来,高校更偏重于专业知识的传授,对大学生心理素质的培养主要通过心理健康教育课来进行,更多的问题依赖于辅导员和学校的心理咨询师来发现和疏导,但鉴于辅导员数量和精力有限、心理问题难以启齿等原因,效果并不显著,大学生因为心理原因而出问题的现象并不鲜见。殊不知,心理素质的培养应贯穿于大学生生活、学习的每个环节,他所接触的每一位老师的言行都对他的成长起着润物细无声的作用。尤其是在当今社会,竞争不断加剧,压力不断增大,老师在课堂上有时不经意的一番话,也许就能触动一个灵魂,解开一个心结,化解一些矛盾,挽救一条生命。由此可见,高校教师的言传身教对

基金项目:教育部产学合作协同育人项目“基于云架构环境下的财会类师资实验教学能力提升研究”(202102576059);西南石油大学研究生课程思政示范项目“仪表与控制系统故障诊断与安全技术”(2021KGSZ007)

第一作者简介:古冰(1974-),女,汉族,四川成都人,博士,副教授。研究方向为产业经济学、环境经济学。

大学生的健康成长起着积极的引导作用。只有心理健康的高校教师才能培养出身心的大学生,才能真正提高高校人才培养的质量。因此,关注高校教师的心理健康是提升高校人才培养质量的关键。

(三) 尊师重教的真正体现

关注高校教师的心理健康,不断提升高校教师的心理素质,让高校教师更有归属感、幸福感,不仅有利于增强学校凝聚力,真正体现高校人文关怀,也有利于高校教师克服职业倦怠,激发工作热忱,以更饱满的热情投入到工作中,而不是迫于生存压力的随意应付。这也是高校贯彻执行《中共中央 国务院关于全面加强新时代教师队伍建设的意见》,尊师重教,培养高素质教师队伍的具体体现^[1]。

二、高校教师心理健康的现状

近年来,随着高校教育体制改革的深入,社会和学校对教师的期望与要求不断提高,高校教师面临越来越大的教学科研压力,再加之来自家庭生活、人际交往等方面的困难和问题^[2],使得高校教师的心理状况不容乐观。

2020年,陕西师范大学发布了对全国145所高校29000名教师的调研报告,报告显示近年来高校教师的心理健康问题越发突出,抑郁、强迫症、情绪焦虑等状况尤为严重^[3]。而北京大学教育经济研究所鲍威等^[4]针对某“双一流”建设高校教师的调查研究显示:高校教师总体生理健康现状不容乐观,且呈现逐年严重趋势,教学、科研、院系职业负荷对高校教师生理疾病检出率产生不同程度的显著影响。尤其是对中生代教师和女性教师影响更大。很多高校教师处于亚健康状态,不同程度表现出焦虑、抑郁、睡眠障碍等心理问题,对工作失去了当初的热情和兴趣,疲于应付,产生了职业倦怠。尤其是在新冠肺炎疫情期间,除了执行疫情防控的各项要求外,高校教师不仅要进行科学研究、从事网上教学工作,还要更加关注学生的心理,对学生进行心理疏导,承受的心理压力更大。

而长期以来,高校更多关注的是大学生的心理问题,却忽视了对高校教师心理健康的关注。高校教师出现心理不适时,更多的是靠自身疏导、自我调节,却缺乏了来自组织层面的关怀。但是,一个自身心理都不健康的人,又怎么能成为大学生思想的引路人,发挥正面的引导作用呢?因此对高校教师的心理健康状况进行研究具有重要意义。

三、影响高校教师心理健康的因素

影响高校教师心理健康的因素很多,高校教育体制改革的深入带来的竞争和压力的增大、学校管理部门重

视不足、教师家庭生活及人际交往等方面的问题、教师自身调适能力的差异等等都是高校教师心理问题产生的原因,而近几年新冠肺炎疫情的爆发,更是对高校教师的心理状况产生了一定的影响。

(一) 高校教育体制改革的深入带来的竞争和压力的增大

长期以来,人们对高校教师这份职业的认知浮于表面,觉得这是一份相对稳定、社会认可度高的工作,时间自由,又比较轻松,尤其是有寒暑假2个假期可以任意支配,不知让多少人羡慕不已。殊不知这其实是一份极具挑战性的职业,需要长期不懈的投入,与时俱进地进行知识更新,保持不懈学习的努力和追求创新的精神及热情。在其光鲜华丽的外表下,高校教师要付出多少辛苦和汗水,是人们所不能体会的。尤其是近年来,随着高校教育体制改革的深入,各大高校对教师的要求不断提高,高校教师面临越来越大的工作压力,体现于教学、科研、研究生培养等日常工作的方方面面。

教学是高校教师的基本工作之一。“台上一分钟,台下十年功”。讲台上每一个精彩的45分钟,却需要台下2倍、3倍,甚至更多时间的辛苦和努力。尤其是在信息发达的现代社会,大学生群体见多识广,对新鲜事务有着敏捷的接受能力,自我意识也更强。要得到他们的认可,激发他们对课堂教学的兴趣和积极性,老师必须课前进行精心准备,旁征博引,与时俱进,及时进行知识体系的更新,不断修改和完善课件;与此同时,为了更好地引导大学生身心健康成长,思政教育也需要注重方式与方法,巧妙地实时融入课堂,与课程内容和目标自然契合,不牵强、不做作,方能真正在学生的心里产生共鸣,发挥正面积极的引导作用;此外,近年来随着互联网技术的快速发展,基于“互联网+”的线上教学模式不断兴起,也促进了高校教学模式的改革与创新。这些都对高校教师的知识与技能提出了更高的要求,促使高校教师需要通过进修、培训、自我学习等方式不断提升自身素养,以实现整个大环境的更高要求。这些都无形中增加了高校教师的工作量,给高校教师带来了不小的心理压力。尤其是上了一定年龄的老教师,基于身体和精力的原因,对新事物、新技术的掌握和理解力远远落后于年轻老师,这种压力感更为明显。

除了教学外,高校教师更大的压力来源还在于科研工作,年终考核、绩效分配、职称评定等都与科研密切挂钩。而科研是一项极其耗费脑力的工作,一年四季都有各种课题申报,每个课题的申报都需要查阅各种资料、写项目申报书;课题申报成功后要结题还需要做实验、在高级别的期刊上发表学术论文等。所以上课之余,无

论白天、黑夜,不管双休日还是寒暑假,高校教师都面临繁重的科研任务。夜深人静时,往往正是老师们文思如泉涌、奋笔疾书之时,而令人羡慕的寒暑假,只是为他们提供了一段可以静心做科研的日子——即便是万家团圆的除夕夜,当人们围坐在一起观看赏心悦目的表演时,也有老师沉浸于国家社科基金、国家自然科学基金项目申报书的构思中,为了申报成功而日复一日、年复一年地不断完善基金本子。让老师们更为难受的是,很多时候辛苦的付出无法得到相应的回报——高水平的纵向课题往往很难获得,而向高级别的期刊投稿犹如石沉大海。许多老师会因为一篇文章终于等来用稿通知而欢呼雀跃,如范进中举般高兴,但更多时候却遭遇课题榜上无名或多次投稿被拒的失落,那种心情是难以名状的,容易产生沮丧、压抑、无力感。而整个等待的过程也是倍受煎熬,往往伴随着焦虑、失眠、食欲不振等心理状况。尤其在那些实施“非升即走”制度的高校,科研工作的压力已经成为引发焦虑感的根源之一。

此外,近年来,由于研究生数量扩招,研究生素质参差不齐,高校教师还承担着对研究生论文的指导和连带责任,这也加剧了高校教师的焦虑、抑郁等心理问题^[5]。

除教学科研外,高校教师还承担着指导本科生实习和论文、写大纲、培训、处理学生事务等许多日常工作;而教学质量监督力度的不断加大,各种评估和检查日益频繁,也使老师们疲于应付,身心都长期处于休息匮乏和精神疲惫的状态,不仅影响了教师的教学热情,造成了职业倦怠,也加大了教师的心理压力,束缚了创造力,不利于身心健康。近两年,不时有高学历、资深学术背景的高校教师跳槽到中小学任教,这其中职业负荷对心理压力的影响是一个非常重要的因素。

(二)高校管理部门重视不足

长期以来,高校管理部门更多关注的是大学生的心理健康和思想教育,开设了心理健康课程,并设立了专门的心理咨询机构为学生进行心理疏导^[6]。而对于高校教师,学校往往注重的是其获取科研项目和发表论文的级别和数量、教学质量的状况、业务技能的提高等等,强调其对院系建设、专业建设、课程建设的贡献,却疏于对教师身心健康的关注,本应用于休整的假期也因布置了很多工作而流于形式。殊不知,日复一日的疲劳工作,不断增大的工作压力,不仅无益于激发工作的积极性和主动性,反而会诱发一些负面情绪,导致各种身心问题的产生,加深教师的职业倦怠感。而高校教师出现心理不适时,更多的是靠自身疏导、自我调节,却缺乏了来自组织层面的关怀。

(三)家庭生活、人际交往等方面的问题

每个人都需要面对家庭生活、人际交往等方面的问题,高校教师也不例外。尤其是中年教师,上有老下有小,在完成工作的同时,还要担负起繁重的家务劳动,照顾年迈的父母,教育未成年的子女。这些都让他们精疲力尽,疲惫不堪。尤其是在子女教育方面,作为高级知识分子家庭,往往对子女的教育极为关注;当孩子一时无法达到预期时,就容易产生焦虑、挫败感。而当家人生病时,忙里忙外照顾之余,强烈的工作责任心和对事业的执着追求又促使他们认真完成自己的本职工作,这对他们的身心都是极大的挑战。而高校教育体制改革的深入、年轻教师不断加入所带来的竞争的加剧,又使得人际关系更为复杂,使老师们所承受的心理负荷也更大。

(四)新冠肺炎疫情的影响

近几年,新冠肺炎疫情对每个人的心理都造成了不同程度的困扰。尤其是在疫情突发期间,看着新闻上不断上涨的疫情数据,会不由自主地产生一种紧张感。疫情期间学校通常采用线上教学方式,为此老师们必须事先下载安装相关软件,参加培训或自学来熟悉该软件的使用方法,这对习惯了传统教学方式的老师,尤其是老教师,是一项很大的挑战。同时,由于无法面对面交流,不能实时了解学生对知识的掌握情况,为了保证教学效果,教师必须重新进行教学设计、收集更多的资料来丰富课堂内容,以提高学生的专注力,激发学生的学习热情,这就对高校教师备课和课堂的掌控能力提出了更高的要求。不仅如此,为了确保教学质量,很多老师还会在课前制作微课视频督促学生自主预习;课后发布作业,促进学生对知识的进一步巩固。这些课前准备和课后延伸工作都使得老师所花费的时间和精力要比平时多得多。而长时间面对冰冷的电脑讲课,人往往是更容易疲倦的,这就需要教师以更大的专注力来予以克服。此外,一些高校为了确保疫情期间的教学质量,还加大了督导组听课的力度,这也进一步增大了高校教师的心理压力。

(五)自身调适能力的差异

高校教师的心理健康状况还和自身的调适能力有关。当今社会,很多人都面临各种问题,身体处于亚健康状态,但不同的人却具有不同的调适能力。调适能力强的人,会主动采取各种方式为自己减压,让自己的人生更放松,更有活力;调适能力弱的人却不知道如何减压,终日闷闷不乐。由于性格的个体差异性,当面对来自工作和生活等方面的问题时,不同教师所具有的调适能力不同。而高校教师的职业特点决定了他们往往很注重个人形象,遇到问题时更多采取的是默默承受,长此以往,

心理健康状况不容乐观。

四、促进高校教师心理健康的对策

高校教师是大学生人生观、世界观、价值观的引路人,只有心理健康的高校教师才能真正担负起塑造灵魂的神圣使命,培养出中国特色社会主义事业的合格建设者和可靠接班人。因此,提升高校教师的心理素质具有重要意义。根据前面的分析,促进高校教师的心理健康可以从社会、高校、高校教师自身三个层面着手。

(一)社会层面

政府及教育主管部门应加大对高校教师心理健康问题的关注,倡导社会对教师职业的理解,对高校教师予以更多的鼓励和支持;社会舆论应予以积极导向,形成尊师重教的社会氛围,增强教师的职业自豪感。同时,针对高校教师心理问题产生的根源,教育主管部门应制定相应的政策措施,督促各大高校加大对本校教师心理健康问题的关注,采取各种措施来提升高校教师的心理素质。

(二)高校层面

首先,高校管理层应充分认识到高校教师心理健康的重要性,把教师的心理健康和学生的心理健康一起作为学校相关部门的工作内容,予以高度重视。秉承以人为本的理念,进行人性化的管理,集思广益,认真听取不同层次教师的意见,充分考虑平衡不同层次教师的利益,科学合理制定考核评价、职称评定等各种政策制度^[7],使之具有可执行性,能激发老师们工作的积极性和主动性,而不是单纯使老师们感到压力倍增,产生抵触情绪和职业倦怠感,疲于应付工作。

其次,校工会应充分发挥自己的职能,通过专家讲座等活动,普及心理健康知识,使高校教师能全面提升自己的心理素质,并通过言传身教,潜移默化地对学生的心理产生积极影响,也可以开展一些活动为老师们搭建起沟通交流的平台,一方面有利于老师间人际关系的改善,另一方面也有利于老师们工作之余的休闲放松、舒缓压力。

此外,高校应创新心理健康服务的形式。当前许多高校都建立了心理咨询中心,有专门的心理老师从事心理健康服务,但鉴于心理问题的隐私性,无论是老师还是同学即便有这方面的需求,希望得到帮助,也难以启齿。因此,高校可以创新心理健康服务的形式,通过引进基于互联网的专业心理服务平台,或社会兼职咨询师等方式^[8],使老师及学生都能有一个适当的心理疏导渠道。

(三)高校教师层面

高校教师应增强自身的心理调适能力。心理学研究

表明,压力的真正来源不在于事物本身,而在于人们对事物的态度、看法、信念等^[9]。就好像面对同样的半杯水,有的人觉得只有半杯水了,有的人却感觉还有半杯水;前者反映出一种悲观消极的心理,后者却体现了乐观开朗的生活态度,让人看到希望。所以,提升心理素质的关键,还在于高校教师自身。高校教师应有主动提升自我心理素质的意识,随时关注自身的心理状况。多看心理学书籍,积极参加心理培训,学习一些自我调适的方法和技巧,培养自己开朗乐观的心态。

面对来自工作与生活中的问题,可以尝试换角度进行思考:(1)对于工作中一时的不如意,不用过于纠结,因为一味计较得失,也无济于事,只会徒增烦恼。应客观认识自我,合理规划职业生涯。(2)不要只沉浸于对工作的追求,却忽视了家人和生活本身,正如爬山的时候不要忘了看身旁的风景,因为工作的最终目的还是为了更好地生活,应注意工作与家庭的平衡,以乐观开朗的心态面对生活中的挑战。(3)对于人际交往,应注重沟通交流的技巧,但不必强求,也不用太在意别人的看法。

除了自我调适外,高校教师还可以向他人倾诉,或者寻求专业机构及人员的帮助等等来疏导负面情绪。同时,坚持科学规律的体育锻炼,不仅可以强身健体,锻炼后心情也会轻松许多,有利于心态的调节、压力的缓解。

通过上述方式,力求使自己始终保持一种健康、积极、乐观的心态,淡化不开心与压力,始终保持职业的热情,更多地体会到工作和生活中的美好。

参考文献:

- [1] 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[N].人民日报,2018-02-01(1).
- [2] 张凤琼,齐希睿.高校教师心理亚健康的表征、成因及其对策[J].南京理工大学学报(社会科学版),2020(3):88-92.
- [3] 刘大炜,李晗雪.“压力山大”,教师们的心理健康谁人懂?[EB/OL].https://m.gmw.cn/2020-09/10/content_1301548036.htm.
- [4] 鲍威,谢晓亮,王维民.玻璃大厦:高校教师职业负荷对健康的影响[J].北京大学教育评论,2021(3):21-40,188,189.
- [5] 钟超.应当重视高校教师“亚健康”问题[N].光明日报,2021-12-17(11).
- [6] 潘伟,梁深.新时代高校大学生心理健康教育[J].高教学刊,2021(15):165-167,171.
- [7] 张澜,谢欣彤.心理疏导在高校教师心理健康发展中的应用研究[J].吉林省教育学院学报,2020(5):37-40.
- [8] 荆玉梅,朱旭,李思慧,等.提升高校教师心理健康素养刍议[J].学校党建与思想教育,2021(9):95-96.
- [9] 刘利敏.高校教师心理健康素质发展研究[J].文化创新比较研究,2021(2):10-12.