

基于积极心理学的高职院校青年教师 职业心理调适研究

王彦

[摘要]高职院校青年教师职业心理问题的成因主要包括社会认可度不高、科研环境不佳、激励机制不完善、教学经验不足。文章基于积极心理学理论,提出高职院校青年教师职业心理调适的途径:要善于形成积极情绪,乐于培养积极人格特质,积极营造良好的师生关系。

[关键词]积极心理学理论;高职青年教师;职业心理调适

[作者简介]王彦(1975-),女,湖南华容人,湖南省教师发展中心,中学高级教师,硕士。(湖南长沙 410007)

[中图分类号]G715 [文献标识码]A [文章编号]1004-3985(2020)24-0109-04

DOI:10.13615/j.cnki.1004-3985.2020.24.023

当前,我国经济处于转型升级的关键时期,社会对高素质技术技能人才的需求显著增加,这对高职院校发展提出了更高要求。职业教育是我国教育的创新生长点,教师是生长点的生长点;立德树人是教育的根本任务,培养教师是根本的根本。教育部党组在《开启全面建设高素质专业化创新型教师队伍新征程》一文中指出,“十四五”时期,以高质量发展为主线加强教师队伍建设,要坚持以师德为魂、能力为本、管理为要、地位为基,让广大教师在岗位上有幸福感,在事业上有成就感,在社会上有荣誉感。青年教师是高职教育事业可持续发展的主体力量,是教师队伍中最有活力、最富有朝气的群体,在学校中具有举足轻重的地位。青年教师能否快速成长,能否良好成长,不仅影响着学校未来的发展,而且关系着整个职业教育的发展。因此,引导高职院校青年教师进行积极的心理调适,帮助其突破职业发展瓶颈,提高职业

素质,促进专业成长,具有一定的现实意义。

一、高职院校青年教师职业心理问题成因

高职院校大量招聘高学历青年教师,其目的主要有以下两点:一是改善教师队伍年龄结构,使教师队伍的平均年龄下降,更加趋于年轻化;二是提高高职教师队伍整体学历层次,进一步提高职业教育的社会影响力和吸引力。青年教师入职后,会面临着身份转变、教学任务繁重等问题,来自各方面的压力困扰着他们,导致他们出现不同程度的负面情绪,阻碍了他们自身的成长。具体来说,主要体现在以下几方面:

1.社会认可度不高。虽然职业教育为国家和地方支柱产业、新兴产业和现代服务业发展提供了有力的人才支撑和保障,但目前社会上依然对职业教育存在一定的偏见,家长和学生往往把职业教育视作无奈的选择。职业院校教师的社会地位不高,难以得到应有的关注,导致他们的职业荣誉感不强,工作动力不足。提

升青年教师的职业认同感,对稳定教师队伍、提高教学质量、促进院校内涵式发展,具有重要的意义。

2.科研环境不佳。高职院校青年教师经过硕士、博士阶段的训练,并不缺乏科研意识和创新能力,但由于高职院校的科研资源及条件相对匮乏,导致开展科研工作相对困难,申请课题中标率低。再加上繁重的教学任务和竞争激烈的教师职称评定,使得青年教师承受较大的心理压力,过早进入职业倦怠期。

3.激励机制不完善。现在的学校管理主要依托信息化和大数据,考核评比繁多,让教师应接不暇,疲于应付。考核中唯科研是举,没有应用正确的方法和科学的手段对教师进行评价,让青年教师倍感压力。青年教师是学校发展建设的主力军,学校只有鼓励他们不断提高教育教学水平和积极参与学校管理,对他们的正当诉求给予足够的关注,才能激发他们的工作热情,提升他们的工作效能。

4.教学经验不足。高职教育以培养高素质技术技能人才为目标,必须注重对学生实践能力的培养,教学内容要与行业企业生产一线相联系,实现“育人链”和“产业链”的无缝对接。当前,一方面,青年教师知识储备不充分,教育学、心理学相关知识匮乏,教学水平不高,导致课堂教学效果较差,学生满意度低。自我调节能力稍差的教师遇到这种情况,必然形成严重心理压力。另一方面,青年教师缺乏教学经验,对教材把握不准,对学生缺乏深入了解,课堂教学过于重视理论知识的传授,忽视学生实践能力的培养。课堂教学效果不佳,青年教师必然产生焦虑情绪。长此以往,青年教师就会出现心理疲惫的状态,工作效果越来越差。

综上所述,当前高职院校青年教师面临的职业压力较大,积极引导他们进行心理调适显得尤为迫切。舒缓青年教师的心理压力,引导他们正视压力,学会减压,激发职业热情,有助

于他们认真培养学生,创造幸福的教育生活。

二、积极心理学理论在高职院校青年教师职业心理调适中的作用

积极心理学由 Seligman 和 Csikzentmihalyi 于2000年首先提出。该学说的重心不是医治心理问题,而是提倡用正面思维鼓励人、引导人,用积极心态感召人,进而引导人的心性良性发展。积极心理学是一门从积极角度研究传统心理学研究的内容的新兴科学,它采用科学的原则和方法来研究幸福,倡导心理学的积极取向。积极心理学主张研究人类积极的品质,充分挖掘人固有的潜在的具有建设性的力量,促进个人和社会的发展,使人类走向幸福,其矛头直指过去传统的“消极心理学”。它是利用心理学目前已比较完善和有效的实验方法与测量手段,研究人类的力量和美德等积极方面的一个心理学思潮。

积极心理学有三大基石:一是研究积极情绪;二是研究积极人格特质,其中最主要的是优势和美德;三是研究积极组织系统。这三大领域的研究分别是主观层面、个人及群体三个层面来进行的。积极心理学为高职院校青年教师调适职业心理、抵御职业倦怠开拓了新视角。运用积极心理学,引导青年教师学会情绪的自我调节,保持积极情绪,消除消极情绪,丰富心理资源,具备心理弹性,从而积极克服困难,减少焦虑。研究发现,人的创造性和灵活性与人格特质具有正相关关系。积极的人格特质使人不惧任何环境的变化,乐于探索新环境、接受新挑战。依托积极人格特质,尤其是优势和美德建立起来的持久的个人资源,可以转变成使人适应环境和创造幸福的最佳力量。另外,通过构建民主和谐的组织系统,可将高职院校青年教师个人成长和能力展现与学校工作紧密结合起来,激发青年教师的内在动力,促进青年教师改变固有的认知模式、情感模式和行为模式,这对青年教师克服职业倦怠、提高职业幸福

感起到重要作用。

三、高职院校青年教师职业心理调适的途径

1. 青年教师要善于形成积极情绪。积极情绪作为积极心理学的三大基石之一,它主张研究个体对待过去、现在和将来的积极体验。在对待过去方面,主要研究满足、满意等积极体验;在对待现在方面,主要研究幸福、快乐等积极体验;在对待将来方面,主要研究乐观和希望等积极体验。积极情绪对所有人的成长都非常重要,青年教师要学会控制和调节自己的情绪,及时克服不良情绪,保持乐观开朗的心情。

积极情绪能够使个体突破思维局限,扩大思维空间,并使个体与世界的互动方式得以改变和丰富,进而提高人们的创造力。因此,教师的积极情绪在师生关系中具有重要意义,它不仅直接影响教师的创造力,也直接影响学生的创造力。

积极情绪可以促进人的心理健康,帮助人适应环境,使得人能够更好地享受工作和人际关系中的乐趣。生活中具有更多积极情绪的人,善于从生活中发现积极的一面,保持乐观的心态,心情开朗;能够在生活中不怕困难与失败,迎难而上,果断地处理事情。积极情绪可以使青年教师具有积极的人生态度、健康的人格特征,正确处理生活和工作之间的关系。

积极情绪可以帮助青年教师建立强大的心理优势,形成良好的心智模式,乐观面对未来;帮助青年教师建立积极的生活观和工作观,增强自我效能感和工作幸福感。青年教师要善于发现生活中的快乐,保持一种积极乐观的心态。例如,在自我认知层面,知道自己哪些方面是可以改变的,哪些方面是无法改变而必须接受的,能够对自身进行冷静理性的评估,正确认识自己,从而把有限的时间和精力集中在能够改变的特性上,并在此基础上找到一条自我提升的最佳途径。

积极情绪下的自我认知还意味着始终对自

己抱有期望,有可以努力实现的目标。目标的确立有利于个体建立使命感,增强对生活的掌控感,从而提升自信心,积极面对人生。

2. 青年教师要乐于培养积极人格特质。积极心理学家认为,积极人格特质主要通过对个体各种现实能力和潜在能力加以激发和强化,当激发和强化使某种现实能力或潜在能力变成一种习惯性的工作方式时,积极人格特质也就形成了。积极心理学家将积极人格特质界定为积极心理品质,是对个体人格中所包含的潜在的积极力量和积极品质的总称,可以通过个体的认知、情感、行为反映出来。Seligman作为积极心理学的先驱人物,在尊重“完整人”的基础上,提出智慧、勇气、仁爱、正义、节制与升华六大美德,以及二十四种性格优势。他认为,社会个体一般都拥有多种性格优势。通过性格优势分析,可以帮助人们更准确、全面地认知自我,提高人们的满意度、幸福感等,有助于促进自我发展。

高职院校青年教师首先要通过分析自己的人格特质,发现自己的优势和美德。其次,要形成积极的归因方式,树立正确的成就动机,在工作中实现自我价值。具有积极人格特质的青年教师更具有迎接挑战和克服困难的勇气,以及良好的社会适应能力,从而更容易实现自身的目标,获得职业幸福感。最后,要积极投入。心流指的是一种将个人精神力完全投注在某种活动上的感觉,产生时会有高度的兴奋及充实感。拥有心流体验的关键是找到技能和挑战之间的平衡点。心流体验带给人的乐趣是无穷的,这种全身心投入的状态,使青年教师感到精神高度集中,自制力更强,做事更有效率。

3. 青年教师要努力创造良好的师生关系。教育教学活动过程中最基本、最重要的人际关系是师生关系。青年教师要努力创造良好的师生关系,具体来说:

第一,树立以学生为本的教学理念。教育

的最终目标是为社会培养所需人才。教育教学过程,不仅是传道授业解惑的过程,同时也是师生情感交流、心灵碰撞的过程,更是学生沐浴教育与爱的过程。教师要充分调动每个学生的学习积极性,促使学生主动与教师沟通交流,师生之间保持良好的关系。而要做到这一点,关键在于教师尊重每个学生,善于发现学生的优点,并及时给予鼓励、表扬,真正做到有教无类。

第二,加强师生互动。新型的师生关系建立在民主平等的基础上。高职院校青年教师除了做好教学和学术研究外,还要通过自己的言传身教,在潜移默化中影响学生的行为习惯和品德修养,把学生培养成为适应社会发展的高素质人才。首先,加强课上互动。青年教师要根据学生的特点,设计趣味性问题,以问题为导向,引导学生自主探究、合作交流,促进学生全面发展。其次,加强课下互动。青年教师不仅仅是知识的传播者,更要做学生生活中的忠诚朋友。教师要用心育人,用情沟通。教师不要错过任何一次与学生课下互动的机会,也许某一次的对话触动学生心灵,激励他们奋斗不止。

总之,青年教师积极营造和谐的师生关系,既有利于自身职业幸福感、归属感的提升,也有利于学生健康成长。

四、结语

2018年,中华人民共和国成立以来党中央出台的第一个专门面向教师队伍建设的文件,即《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》,明确提出“坚持教育优先发展战略,把教师工作置于教育事业发展的重点支持战略领域,优先谋划教师工作,优先保障教师工作投入,优先满足教师队伍建设需要”。教师是教育发展的第一资源。建设一支素质过硬的青年教师队伍,发挥青年教师的特长,激发青年教师的潜能,促进青年教师整体素质的提高,是职业教育改革的一项重要内容。

高职院校中高学历青年教师数量在逐年增

加,很快便会成为高职院校的中坚力量。青年教师面临的职业困境及产成的职业心理问题既跟自己的成长经历和教育背景有关,也跟当前高职教育面临的大环境有关。青年教师要积极调适好生活和工作状态,利用各种机会提升自己的教育教学技能,如参加培训或观摩优秀教师教学等;在参加企业实践的过程中善于发现问题、解决问题,不断增强实际操作能力,及时跟上科技发展的步伐。同时,高职院校也要加强青年教师培养力度,制订科学培养方案;加大对表现突出的青年教师的提拔使用,激发青年教师的工作热情。总之,我们要想方设法解决高职院校青年教师职业心理问题,促使其尽快成长为优秀的高职教师,从而推动高职院校可持续发展。■

【参考文献】

- [1]朱永新.致教师[M].武汉:长江文艺出版社,2016.
- [2]李希贵.面向个体的教育[M].北京:教育科学出版社,2014.
- [3]刘丹,石国兴,郑新红.论积极心理学视野下的心理韧性[J].心理学探新,2010(4):12-17.
- [4]黄静茹.中国积极心理学研究发展现状[J].西南石油大学学报:社会科学版,2013(2):78-83.
- [5]严标宾,郑雪,邱林.自我决定理论对积极心理学研究的贡献[J].自然辩证法通讯,2003(3):94-99.
- [6]张淑敏.积极组织行为学视角下的双重应激管理模式[J].心理科学进展,2012(12):2061-2068.
- [7](美)马丁·塞利格曼.持续的幸福[M].赵昱鲲,译.杭州:浙江人民出版社,2012.
- [8](美)内尔·诺丁斯.幸福与教育[M].龙宝新,译.北京:教育科学出版社,2015.
- [9](美)索尼娅·柳博米尔斯.幸福有方法[M].周芳芳,译.北京:中信出版社,2014.

(栏目编辑:杨虹 袁慧)