

积极心理学视域下职校心理教师心理资本探析与提升策略

王永固, 李全林

(浙江工业大学, 浙江 杭州)

摘 要: 心理健康教育是职业教育中的重要组成部分, 心理任课教师自身的心理状态关乎心理健康教育工作的实际成效, 教师心理资本作为一种积极心理资源, 对心理教师的工作起着直接作用。以积极心理学为视角, 对职业院校心理教师心理资本总体研究状况进行分析, 发现心理教师工作存在工作超负荷、职业幸福感偏低、心理资本水平低等现实困境。基于心理资本效能理论, 提出心理教师心理资本的提升策略, 为职校的心理健康教育工作提供一定资料和实践性参考。

关键词: 积极心理学; 职业院校; 心理教师; 心理资本

本文引用格式: 王永固, 等. 积极心理学视域下职校心理教师心理资本探析与提升策略 [J]. 教育现代化, 2020, 7(01): 59-61, 74.

一 引言

近年来, 随着积极心理学的兴起和稳步发展, 心理健康教育工作日趋受到重视。教育部颁布的《职业院校德育指导纲要》对心理健康教育工作目标做了重点强调, 指出要“提高中职生心理健康水平和职业心理素质”^[1]。心理健康教育是职业学校素质教育的重要组成部分, 也是实现高素质职业技能型人才目标的关键举措。职业院校心理教师作为职校心理健康教育的主要承担者, 在开展心理健康教育工作中扮演中不可或缺的重要角色。心理教师是顺应时代教育需要而衍生的新型教师群体, 主要指的是那些具有心理学与教育学专业背景, 并有一定心理干预实操技能, 在学校、家庭或其他场合中, 能为不同年龄阶段学生及相关群体提供心理服务的专业人员^[2]。职校学生正处在身心发展变化的关键期, 其发展方向由升学转向就业。面对社会竞争压力和急迫的职业选择, 职校学生在就业和学习生活等方面存在各种心理疑惑或困扰。且由于职校学生生源的差异性, 与顺利升学的普校学生相比, 大部分职校学生存在学业基础弱, 缺乏自信心等问题。这给职业学校心理教师工作提出了巨大挑战。既需要扩大职校心理教师队伍, 同时也需要教师不断提升心理资本。心理资本是一种能推动工作绩效提高的心理状态。心理教师在职业学校里主要承担心理健康知识普及宣传、学生心理健康普查、个别心理咨询、团体心理辅导、职业规划、心理健康教育活动课、心理文化节筹办等工作, 其心理资本的开发状况关乎学校心理健康教育工作开展的实效。因此, 职校心理教师心理资本提升显得尤为重要。

国内关于心理资本的研究起步较晚, 最初研究主要集中于组织行为领域企业员工的研究, 2009 年才开始由组织行为领域转向教育领域, 大部分学者偏向于普通中小学教师和高校教师的心理资本的研究, 对职校教师心理资本的研究甚少, 且职校心理教师心理资本总体水平状况还尚不明晰。本研究着眼于已有的研究成果, 以积极心理学为研究视角, 基于心理资本效能理论, 探析职校教师自身心理潜能, 以期了解职校心理教师心理资本的研究现状, 从而扩展教师心理资本的研究领域, 为丰富心理资本的研究提供理论性支撑, 并为职校的心理健康教育工作提供一定资料和实践性参考。

二 教师心理资本理论

(一) 心理资本内涵

“心理资本 (Psychological Capital)”这个核心概念是由美国积极心理学家塞利格曼于 2002 年正式提出。这个概念最早出现在国外经济学和社会学等文献中。起初的研究中, 学者 Avolio (2004) 认为心理资本是一种积极的心理状态, 它对于提高员工工作动机, 进而提升工作绩效切实有效, 其要素包括: 希望、自我效能感、乐观、积极归因和复原力等^[3]。后来又有学者提出了新的见解, Luthans (2005) 等认为心理资本是个体在发展过程中展现的一种积极心理发展状态, 它由自信或自我效能感、希望、乐观和坚韧四种核心要素组成, 这四种要素相互作用, 相互协作成一个有机整体^[4]。综合来看, 心理资本是一种积极心理状态, 是对个体成长和绩效增强起促进作用的心理资源。

基金项目: 本文系“十三五”国家社会科学基金项目“残障儿童‘家庭—社会’融合型关爱长效机制构建及制度创新研究”(项目批准号: 16BSH139) 的研究成果。

作者简介: 王永固, 男, 山东日照人, 浙江工业大学教育科学学院, 教授; 李全林, 女, 湖北黄冈人, 浙江工业大学教育科学与技术学院硕士研究生。

（二）教师心理资本的构成要素

从心理资本的概念提出以来，国内许多学者对教师心理资本的研究越来越广泛，主要从不同角度对教师心理资本结构要素和教师心理资本的作用机制探讨和研究，并取得了一定的成果。

关于教师心理资本要素的研究，学者们从不同角度进行了研究，研究成果各异。李敏（2010）对高校教师展开研究，结果表明教师心理资本包含工作导向型和人际导向型两种心理资本^[5]。还有学者从中小学教师研究入手，毛晋平（2013）对1000多名中小学教师调查发现，教师心理资本可分为任务型和人际情感型心理资本，除了包含自我效能、希望、进取心、韧性和乐观因素外，还包含热诚、爱与感恩、幽默、公平正直人际情感因素^[6]。综上可知，既往教师心理资本的研究在维度上各异，但普遍的研究多从两个方面概括教师心理资本，一方面是与教学相关的事务型心理资本，主要包括自我效能感、希望、乐观、韧性等4个因素，另一方面则是涉及人际交往的情感型资本，包含爱与感恩、热诚、幽默、公平正直等要素。这些要素都具有积极正性作用，是有效教师需要具备的一种积极心理状态。

（三）教师心理资本效能

心理资本是一种积极的心理状态，是潜藏在个体内心深处力量，经由心理因素来影响个体的行为，具有内潜性。教师心理资本作为一种积极的心理能量，对教师的教学活动工作、日常生活以及心理有较大影响。目前，分析既往研究发现，教师心理资本存在四种效能机制，包含直接效能、间接效能、中介作用效能和调节作用效能。其具体效能表现为：（1）教师心理资本能够间接有效地提升教师工作业绩。有研究表明，教师心理资本能通过影响教师工作态度（如工作满意度、组织承诺等）进而间接助推教师积极的工作行为（如工作投入、工作绩效等）^[7]。（2）教师心理资本影响个体积极健康的工作态度的树立，对个体工作幸福感的提升起一定作用。有研究提到，高职院校中开发教师的心理资本能够提升教师的工作幸福感，进而提高教师的工作积极性。教师心理资本通过工作满意度对教师离职倾向产生间接作用^[8]。（3）教师心理资本有助于个体产生积极的行为。个体行为受环境和心理状态的影响，而心理资本对心理健康具有直接正向预测作用^[9]。健康积极的心理状态有利于个体做出积极科学合理的行为举止。石变梅（2013）研究证实教师心理资本在工作自由和工作投入中起到部分中介作用^[10]，心理资本要素对工作压力与工作满意度、心理契约具有一定调节作用^[11]。教师心理资本水平提升，能够激励教师深度工作。（4）心理资本还有助于个体工作倦怠的降低。当前积极心理资本的研究表明，高校教师心理资本对工作投入和工作满意度有直接正向预测作用^[12]，对工作倦怠感有直接负向预测作用，教师心理资本水平越高，职业倦怠感越低^[13]。心理资本在高校教师人格与心理健康间起部分中介作用^[14]，教师的积极心理资本能有效协助个体应对工作压力，减少职业倦怠。

综合分析可知，教师心理资本从不同的角度发挥其作用，对教师自身的心理发展起着广泛而积极的作用，既能影响教师的个体工作满意度、工作投入状况，也对教师的职业倦怠起间接作用，更能提升教师个体的心理健康水平，其具有普遍的增益效能。

三 职校心理教师心理健康教育工作困境及心理资本研究现状

近年来，心理健康教育工作越来越受关注。职业院校的心理健康教育工作也逐步发展起来。学校心理健康教育的终极目的在于塑造学生健康人格，促进学生健康顺利成长，而要成就学生的幸福人生，心理健康教育教师起到重要作用。因此，让教师自己幸福起来，提升心理资本，才能让职业院校学生获得更多的心理资本，让学生感受到成长的幸福。目前，从总体来看，职业院校心理健康教育工作有一定的基础，但相对普通中小学的心理健康工作重视力度还有待提高。综合已有研究，职业院校心理健康教育工作主要存在以下问题：一是心理教师配备不足，专业人员少，临时兼职老师居多；二是职校对心理健康教育工作重视不足、普及不够，很多心理工作趋于表面化；三是职业院校心理健康工作体系不够完善，配备不齐全；四是专兼职心理老师的专业技能水平与学生的需要不相适应，还需更进一步提升专业技能水平。五是职业院校心理健康教师的双重身份要求与工作量的冲突使得专职心理健康教师处于超负荷的工作状态，这些现状问题在一定程度上使得职业院校心理健康教师陷入职业疲乏困境中，教师职业幸福感偏低。纵观前文已有文献成果可知，教师心理资本的开发和提升有助于他们提高工作绩效、增强工作幸福感、培养和维持良好工作态度。因此，可以考虑从心理资本的角度提升职业院校心理健康教育教师职业幸福感。

既往研究表明，职业院校教师心理资本总体水平处于中等偏上，还有待提升，而针对心理健康教师的心理资本水平现状调查目前没有学者做过研究，国内关于心理健康教育教师的研究主要集中在心理健康教师专业化发展、职业幸福感和角色转变等方面，因此，对职业院校心理健康教师心理资本的实证调查研究是我们未来开展研究的方向。同时，亟需开发针对职业院校心理教师的心理资本水平评估量表。职业院校教师是一个庞大的群体，众多研究是借用普通中小学教师心理资本问卷进行测试，忽视了群体的差异性，也会导致调查研究结果出现偏差。因此，关于心理教师心理资本的研究，应更加注重测量工具的层次化，开发和制定职业院校教师的心理资本量表很有必要，从而更加有针对性地解职业院校心理教师心理资本的总体状况，给职业院校心理健康教育工作提供有效参考。

四 积极心理学视角下职校心理教师心理资本提升策略

基于积极心理学视域下的心理资本理论，针对职业院校心理教师存在的职业疲乏等困境，从教师事务型心理

资本构成要素自我效能感、坚韧、乐观和希望四个方面出发为提升职校心理教师心理资本水平提出以下建议。

(一) 拓宽心理教师成长渠道,提升教师教学效能感

教师教学效能感是教师对其能否影响学生以及有效完成心理教育工作、实现教育目标可能性的信念与能力评估。心理教师对自己能完成教学目标的信念越强,学生的成长变化越积极,其教学效能水平也就越高。因此,可以通过调节目标和增加学生的教学反馈来提升心理教师的教学效能水平。一方面,增加职校心理教师专业培训的机会,邀请名师为心理健康教育教师的快速成长搭建学习交流的平台,共享职校学生心理健康教育工作案例,使心理教师更快熟练掌握专业知识,增加心理健康教育工作经验,从而促进教师效能水平提升。同时,推行“走出去,请进来”方案,鼓励心理健康教师多走出去参加学术交流会议,加入心理干预技术互助工作坊等,利用信息化技术搭建心理教师教学风采展示平台,在观摩学习先进成果经验的同时,接受他人替代经验影响,形成“培训学习—教学成果展示—互助反馈”的教师技能自我提升模式,激励心理教师互助共享,不断激发教师成就感和自信心。另一方面,制定师生心理健康教育反馈表,增加学生对心理教师教学活动的评价环节。职校教师的心理健康教育工作不同于其他文化专业课,没有定期定量的考核反馈,心理教师对学生的影响更多是内隐性的、潜移默化地感染,这使得心理教师的心理课通常置于职校文化和专业课之外的边缘位置,使得心理教师的职业幸福感偏低。因此,通过对职校教师和学生接收心理辅导后的信息反馈采集,使心理健康教师在被认同且积极关注的和谐工作环境中建立自我认同感和成就感,学生的积极反馈越多,教师的教学效能感也会明显提升。

(二) 开展心理拓展训练,强化积极关注,提升心理教师自身坚韧性

职校心理教师作为心理健康教育工作的主要承担者,由于职校学生生源的差异性,相较于普校的生源,职校学生的基础较弱,学生的问题行为相应也会比较多。心理教师的工作会相对繁重,心理教师自身的抗压力和心理韧性直接影响着心理教师工作顺畅度。提升心理教师坚韧性,一方面,学校可以定期开展积极心理拓展训练,比如组建户外运动队,鼓励心理教师参与趣味运动会等。另一方面,学校领导需多给予心理教师积极关注,避免其处于边缘岗位。积极关注心理教师的需求,提升教师的社会保障福利水平,以缓解心理教师的职业及生活压力。

(三) 树立职业目标,为心理健康教育工作增加动力,提升职业希望水平

希望由目标、动力思维和路径思维三者有机组合而成。个体职业目标越明确,动力思维越强,其目标路径也会越清晰。心理教师在职业学校工作中,可以主动探索心理健康工作的发展趋势,将自身心理健康职业发展与学校大局发展有机融合,确立与学校未来发展相适

应的工作目标。同时,学校尽可能提供详尽的可操作性方案,给心理教师指明实现目标的途径。另外,学校确立适当的奖励制度和职称晋升评定制度,给教师工作辅之动力,从而提高心理教师的职业希望水平。

(四) 通过心理建设和督导指导训练,培养教师乐观心态

积极心理学家 Seligman 认为,乐观是一种稳定积极的人格特质,是个体面对积极和消极事件时的一种态度倾向。培养乐观的心态是一个长期的过程,渗透在教师心理健康工作的点滴中。具有乐观特质的个体面对积极事件时,倾向于内部、稳定、普遍性因素归因,这种归因方式会推及到未来的类似情景的解释,进而带来持久稳定的正向作用。同时,乐观特质的人面对消极事件时,会倾向于外部的、不稳定的、具体的因素归因,并继续对未来的保持积极的态度。由于社会对职业院校的偏见以及学生生源成绩较差等问题,相较于其他类型学校,职业院校的学生和教师在很大程度上容易产生消极的心理状态,这给职业院校心理健康教育教师的工作带来了更多的挑战,相应地工作量也会更加繁重。这就需要职校心理教师做好充分的心理建设,了解职校心理健康工作的总体要求,相信可以通过所学心理健康知识和技能改善学校总体心理健康状况。践行积极教育理念,相信学生可教。首先,学校领导要给予心理教师积极关注与支持,引导心理教师从主观上热爱本职工作,树立心理健康教育工作的使命感。其次,可从行动上为心理教师创设公平公正、积极向上的工作环境,让心理健康教育教师感受到支持。由于心理健康教师工作的特殊性,会比一般教师接收到更多负能量的突发事件,这就需要专家督导给心理健康教师提供一些成功案例进行心理疏导,更好的消化工作中负性事件,给予心理教师更多的肯定和指导,从而促进职业院校心理教师乐观的心态养成,传递积极的工作情绪,更有效地推动职业院校心理健康工作开展。

参考文献

- [1] 教育部. 中等职业学校德育大纲[R]. 北京: 教育部, 2014.
- [2] 王宏方. 中小学心理教师应该是怎样的人[J]. 中小学心理健康教育, 2003(6): 8-9.
- [3] Avolio, Luthans K W, Luthans B C. Positive Psychological Capital: Beyond Human and Social Capital[J]. Business Horizons, 2004, 47(1): 46.
- [4] Luthans F, Avolio B J, Walumbwa F O, Li W. The Psychological Capital of Chinese Workers: Exploring the Relationship With Performance. Management and Organization Review, 2005, 1(2): 249-271.
- [5] 李敏. 高校教师心理资本的内容结构及相关研究[D]. 河南大学, 2010.
- [6] 毛晋平, 谢颖. 中小学教师心理资本及其与工作投入关系的实证研究[J]. 教师教育研究, 2013(5): 23-29.
- [7] 廖军和, 李志勇. 心理资本对中小学教师工作态度与行为的影响[J]. 大庆师范学院学报, 2011(6): 136-139.

(下转第74页)

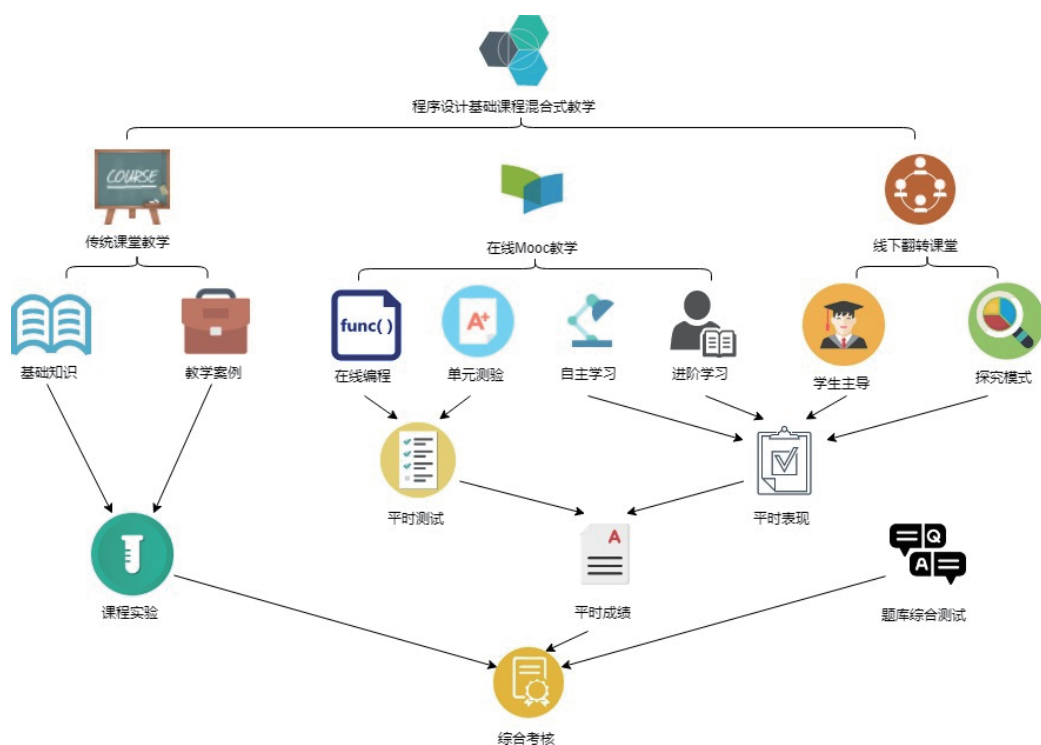


图2 混合式教学设计

率低的同学，在成绩提升方面起到了很大作用。学生反映普遍良好，期末考试成绩也较以往有很大改善。借助MOOC课程在线编程练习题目，对学生的代码编写规范提出了更高的要求，通过这种训练方式，提升了学生代码编写的严谨程度，提高了编程技能，特别是对程序设计思想的构建，起到了推动作用。

（三）MOOC课程改进设想

《程序设计基础》课程今后将继续面向高校和全社会开放，逐步完善教学资源，丰富教学手段，增加程序设计能力考核维度，全面提升课程的教学水平与质量。特别是积极探索并尝试多维度的考核方法，注重考核学生学习过程中运用知识的能力，及时了解教学效果，掌

握学生的学习动态，使教师更有针对性进行教学活动的组织和安排。

参考文献

- [1] 顾海燕. MOOC 教学方式在《程序设计基础》课程教学中的应用[J]. 江苏警官学院学报, 2016,31(3): 106-109.
- [2] 苏小红, 赵玲玲, 叶麟等. 基于 MOOC + SPOC 的混合式教学的探索与实践[J]. 中国大学教学, 2015, 14(07): 60-65.
- [3] 徐晓飞. 抓住 MOOC 之机遇促进计算机与软件工程专业教学改革[J]. 中国大学教学, 2014 (1): 29-34.
- [4] 吴敏宁, 艾晓燕, 刘红霞, 等. 基于 MOOC 的“VB 程序设计”课程的模块化设计[J]. 微型电脑应用, 2018,34(5): 20-22.

（上接第61页）

- [8] 于兆良, 孙武斌, 史海波. 心理资本对高校教师队伍稳定性的影响[J]. 高校教育管理, 2013 (2): 75-80.
- [9] 李红亚. 高校教师心理资本状况及与心理健康的关系研究[J]. 学周刊, 2014(14):19.
- [10] 石变梅. 高校教师心理资本、工作资源与工作投入关系的实证研究[J]. 现代教育管理, 2013 (11): 50-55.
- [11] 李雪松. 工作压力与高职教师心理契约: 心理资本的调节作用[J]. 南方职业教育学刊, 2011,1(04):66-69.

- [12] 丁晓春. 高校战略人力资源管理与工作满意度的关系研究[D]. 长沙: 中南大学, 2012.
- [13] 王仕龙. 中小学教师职业倦怠现状及其与个人教学效能感、心理资本的关系[J]. 教育观察, 2016.
- [14] 刘建平, 何志芳. 高校教师人格对心理资本与心理健康的影响研究[J]. 心理学探新, 2013,33(06):537-540.