

浅论地方高职院校女教师心理健康问题的调试策略

谭小芳

(永州职业技术学院, 湖南 永州 425100)

摘要:高职院校女教师是我国高职教育事业的中坚力量,在高职教育中有着举足轻重的作用,她们的身心健康在一定程度上会影响学生的身心发展。据调查研究,地方高职女教师的心理健康状况不容乐观,表现为在人际关系、抑郁、焦虑和敌对四个因子的得分上显著高于全国教师得分。为此,本研究从营造和谐轻松的校园支持环境、掌握有效的自我心理调节策略和构建可行有力的社会支持体系等三个方面入手,对地方高职院校女教师的心理健康问题进行调试,以提升她们的身心健康水平。

关键词:地方高职院校;女教师;心理健康;调试策略

近年来,随着社会对技术型及应用型人才需求的增加及高职院校办学层次的提升,高职教育逐渐被社会所接受、认可,与此同时,高职院校教师自身也遇到了前所未有的挑战。长期以来,社会更多地关注于大学生的心理健康状况,但对于高职院校教师心理健康问题的研究很少,特别是对高职院校女教师的心理健康的研究就更少了。实际上,女教师在兼顾工作的同时还要花费大量精力在家庭与小孩上,因而她们承受的心理压力更大,容易出现心理问题。特别是70后、80后教师群体,她们当中不少人已成为学校教育的中坚力量,可随着国家“二胎”政策的放开,许多女教师又重新进入“生小孩、带小孩”模式,不少教师在妊娠期得过糖尿病、高血压等疾病,因而她们承受着来自身体、工作及家庭的多重压力。另外,随着年龄的增长,女教师们的体力与精力已大不如前,加上她们所处的是“上有老,下有小”的境况,她们中不少人出现了不同程度的心理不适,有的女教师还患上了产后抑郁症,可见,女教师的心理健康问题不容小觑。

1 地方高职院校女教师心理健康方面存在的问题

高职院校教师这一行业的特殊性不仅要求传道授业解惑,同时还要拥有良好的心理素质,因为高职学生整体素质较本科院校学生的素质存在一定的差距,在学生的管理上存在较大的难度,在教育教学中对教师的要求更高,加之地方高职院校自身的境况,因而在学生管理及教育教学中,职业院校的女教师承受着很大的压力,特别是女辅导员更是压力山大。

两年来,本课题组成员对永州市两所高职院校的女教师进行了调查与追踪,调查显示地方高职院校女教师的心理健康问题呈现出以下特征:

(1)情绪化反应较为突出。年龄在32-45岁之间生完“二胎”的女教师们,情绪反应更为强烈,人格特征表现为易焦虑与担忧,情绪易波动,有时候甚至会出现歇斯底里、不理智的行为。可见,她们身上已表现出较明显的心理不适问题。

(2)工作与生活压力山大。“忙碌”已成为女教师的“共识”,教学任务重、学生管理方面的琐事多,难度大,回到家里还有不少家务事需要处理,这些将带给女教师强烈的生活紧迫感及压力感,很多时候她们会感到力不从心。

(3)缺乏宣泄渠道,不良情绪难以及时排解。在访谈中发现,90%以上的女教师认为:由于工作忙,疏于与家人沟通与交流,而一有空余时间,就会把时间花费在手机上与电脑上(备课、学习),因而当心理不愉快、烦躁或郁闷时,很多时候她们会碍于情面选择沉默,更不会去寻求专业人士的指导。时间一长,不良情绪得不到及时排解,就会造成心理不健康的状况。

2 地方高职院校女教师心理健康问题的调试策略

地方高职院校女教师呈现的心理健康问题并不是个体问题,它具有

一定的区域性与社会性,要想缓解这一问题,根据心理环境论,可以从以下三个方面进行缓解:营造和谐轻松的校园支持环境、掌握有效的自我心理调节策略和构建可行有力的社会支持体系。

2.1 营造和谐轻松的校园支持环境

职业院校虽没有升学压力,但学生管理难度大,因此,职业院校要努力营造一个和谐轻松的校园环境:一是在校园里组织开展丰富多彩、轻松愉悦的文体活动,特别是女教师擅长的活动。比如开展唱歌、跳舞、牌类游戏活动或成立各种兴趣爱好协会,以此来丰富教师的课余文化生活,在校园内营造一种轻松、愉悦的校园氛围。二是制定全面又有区别性的教师培养方案,给予女教师更加自然、惬意的发展空间。据走访了解,永州市的两所职业院校,辅导员绝大多数是女教师,其所占比例为75%,而辅导员工作是一项既繁重又琐碎的工作,因而众多女教师常自嘲为“女汉子”。如果学校在一些政策上不给予她们更多的支持与关心,她们难免心理失衡,时间一长,不仅影响了工作的积极性,还会产生心理问题。另外,现今职业院校的职称评聘压力很大,据了解有的学校,教师要晋升职称,除了要完成较高的工作量外,课余还要参加市、省、国家级的信息化比赛,教师如没有参赛经历,在职称评定上将受到很大的影响,甚至取消其参评资格,学校的这些规定无形中给那些奔走于“学校与家庭”的女教师带来了巨大的压力。因而,作为地方职业院校,应结合当地经济发展及学校发展的实际情况,有针对性、分层次、分阶段进行人才培养,甚至学校应给予女教师更多的工作灵活度和自主权,提供更多职前和职中训练等。三是开设针对教职员工的心理讲座和个体咨询等活动,学校还可以设立“教师心理咨询室”,特别是在女教师中普及心理健康教育知识,并在自愿情况下为她们建立心理健康检测档案,为需要心理辅导的女教师进行定期心理辅导。通过这一系列举措,为女教师们营造一个良好的心理外部环境。

2.2 掌握有效的自我心理调节策略

环境只是影响女教师心理健康的外在因素,真正起决定性的因素是自身原因。所以,要想改善地方职业院校女教师的心理健康状况,教师首先要了解并重视自身的心理健康问题,并学会一些调试心理问题的策略。

(1)女教师要明确自身的优劣势,树立客观、自然的发展意识。女教师之间应少些攀比,多些欣赏,少些抱怨,多些坦然。对于工作和生活中的挫败与失落,以一颗“塞翁失马,焉知非福”的乐观心态处之,认识到这一点,就能细细体会工作及生活中的点滴快乐,就会拥有一份好心情。因而,对于工作及生活中的压力,女教师不妨学会理性妥协,使自己始终保持一个良好的心态。

(2)女教师要学习心理健康知识,掌握一定的心理健康调适策略。相比男教师,女教师更感性,情绪容易爆发,虽不稳定但易宣泄。因而,女教师的不良情绪可积极预防与适时调控。只要找准压力源,合理调整负面

基金项目:2017年度湖南省教育厅科学研究项目:地方高职院校女教师心理健康问题的调适研究(NO:17C1619)。

作者简介:谭小芳(1983-),女,湖南永州人,文学学士,讲师,研究方向:语文教育理论与实践。

收稿日期:2019年1月20日。

基于“校企共建、公司化运营校园社团”的 连锁经营管理人才培养项目 ——以连锁新星社为例

王 翠

(苏州经贸职业技术学院,江苏 苏州 215009)

摘 要 本文以苏州经贸职业技术学院连锁新星社为例,重点介绍社团的背景、给予社团的人才培养的主要措施、人才培养成效,突出了以社团为基础的连锁经营管理人才培养项目的优势,由于社团成立时间较短,还有很多不足,希望未来发展越来越好。

关键词 校企共建;公司化运营;校园社团;人才培养

目前,职业院校的人才培养多以相关岗位的工作任务和工作过程对技术技能型人才的要求作为人才培养方案的核心,但连锁经营管理专业由于其行业跨度较大,岗位分工较细等受约因素,导致其制定专业人才培养方案范围难以界定,进而其课程设置,尤其是实训课程设置困难较大。结合校内外多种实训形式,完成专业人员的教育与培养以及学校教育体系内课程的模式化,实训课程过于分散以及实训条件的局限性等实施中存在的客观问题,苏州经贸职业技术学院连锁经营管理专业开始进行专业社团改革,由学院牵头企业,在苏州连锁商会的协助下,组建了“苏经贸-连锁新星社”。该社团是苏州市第一家大学生的连锁经营管理社团,也是苏州经贸职业技术学院第一家校企合作社团。

该社团的成立主要致力于是将社团打造成以公司化模式运营的社团,设立健全的组合结构,作为校、企业、行业三方打造的专业人才培养平台,加强校企合作深度和灵活性,提升学生专业技能的培养以及探索创新的连锁经营管理人才培养新模式,真正将学校人才培养和企业人才

需求对接起来,并提高高校资源社会化服务水平。

1 基于校企社团对各关系体的影响分析

1.1 社团对参与企业的影响

目前,社团中企业成员主要来源于原有校企合作基地的企业以及苏州连锁商会的会员企业,这些企业在苏州地区深耕多年,各具特色,同时所属行业跨度非常大。他们也意识到行业的快速发展带来的大量连锁行业专业人才需求的压力以及企业现有人才的技能再升级等问题已经不仅仅是企业可以单方面解决的问题,他们也迫切的想走出这一困境。所以说校企社团正好帮助他们可以联系高校共同来解决面临的问题,帮助他们走出困境。在过去一年中,我们的社团主要与江苏华润苏州分公司、苏州天虹商场以及兼职在线等进行了初步的合作,完成了工学交替、订单班以及学生业余兼职等合作。这样的合作形式也给参与企业获得益处,既能满足他们对人才的需求,也给他们带来了更多新鲜的血液,提升企业的活力。

作者简介:王 翠(1981-),女,安徽濉溪人,硕士,讲师,研究方向:连锁经营管理。收稿日期:2019年1月16日。

情绪,女教师就能逐步改善自己的心理内在环境。当然,情绪的管理或宣泄的方式很多种,包括:①借助物体宣泄。比如,可以撕几张废纸,边撕边在心里说出你的不开心或愤怒之事,可以到超市或者商场去购物;可以到KTV唱歌,在声嘶力竭的吼唱中,宣泄心中的不痛快。②寻求倾诉的对象。靠近给你正能量的朋友,跟他们谈谈心,卸下“盔甲”,把你最真实的想法与感情表露出来,让不良情绪得以自然宣泄,从而尽快释放不良情绪。③转移视角,寻找出口。当出现不良情绪时,应暂停手中的事务,静一静,放缓生活节奏,还可以换个环境,换个角度看问题,或许就会“柳暗花明又一村”。④发展兴趣爱好,重拾自信。积极主动参加各种文体活动,丰富自己的业余生活,经常进行自我激励与积极的心理暗示,锻炼自己的毅力,提升自己的耐挫能力。另外,女教师可以到美容院进行专业的按摩,缓解精神上的压力。当然,一张容光焕发、美丽的脸,不仅可以减轻倦怠心理,还让女教师重拾自信。⑤学会心理求助。人生就是一个不断成长的过程,在成长中遇到困难与挫折在所难免,学会向专业人士求助,是快节奏的现代社会对每个人提出的新要求,要知道求助并不丢人。所以,当心理出现问题不能自我调适时,应主动寻求心理帮助,让不良情绪及时得到释放。

(3)构建可行有力的社会支持体系

社会的支持在一定程度上可以预防地方高职女教师的焦虑、抑郁等心理问题。地方高职女教师由于历史、地域等因素的影响,对自身地位和角色的定位缺乏一定的成就感和愉悦感。为此,社会各界应该践行“尊师重道”的风尚,接纳职业教育,不用低估了职业教育及教师。当然,近几年,国家大力提倡发展职业教育,出台了了不少优惠政策,在资金上给予了支持,职业教育也得到了一定的发展,特别是那些地处省会城市或经济发达地区的职业院校,其发展迅速。而对于经济欠发达地区的职业院校而言,其发展相对缓慢,一是资源有限,生源受限,二是科技与交通的发达,选择到地方职业院校就读的学生相对较少,因而学校的生源受限,

且招入的学生整体素质不高,学校的发展也受到了一定的影响,教师的地位也提不上去,这在一定程度上挫伤了地方职业院校教师工作的积极性与创造性。

因此,国家教育部门在制定改革方案时要充分考虑职业院校教师的心理承受限度,建立科学的教师评估体系,维护教师的合法权益,社会各界更应该接受职业教育,尊师重道,对于女教师要给予她们更多的理解与支持。作为学校,应努力为女教师营造一个和谐、宽松的工作环境,适当地减少女教师的工作时间,关心女教师在工作生活中遇到的困难,为女教师创造一个温馨、舒适的心态环境,使她们以良好的心理状态完成教育教学工作。

总之,地方职业院校女教师的心理健康问题应引起社会、学校及教师们的重视,预防或调适这些心理问题需要三方共同努力。所以,女教师的心理健康问题,应该在还没有严重影响教学之前,就得到合理有效的调整或干预。作为学校应普及心理健康知识,并建立教师心理危机干预体系。作为教师,自己在明确了解自己的生存现状的基础上,认真观察生理及心理反应,及时进行自我调整,从而将正向、积极的思想情感不断传递给学生们。

参考文献

- [1] 余娟.《高职院校女教师的心理压力及对策研究》湖南广播电视大学学报 2009年第2期。
- [2] 周彬, 冷福庆, 谢娟, et al. 高职院校教师心理健康状况分析与对策——以云南国土资源职业学校为例[J]. 价值工程, 2012, 31(3):235-236.
- [3] 张常洁, 曹吴钰. 职业学院教师心理健康现状的调查研究——以浙江省中职学校为例[J]. 成人教育, 2015, 35(4):87-89.
- [4] 余彬, 王艳. 高职院校教师心理健康状况调查与干预对策——以贵州部分高职院校为例[J]. 才智, 2016(7).