

论新形势下提高职业院校教师心理素质的途径

许明

(江苏省常州建设高等职业技术学校,江苏常州 213015)

摘要:随着各项改革的不断深化和现代教育不断发展,对广大高职院校教师提出了更高的心理素质要求。本文从造成教师心理压力和困扰的主要因素出发,分别从学校、个人、社会层面提出提高教师心理素质的途径。

关键词:职业院校教师;心理素质;自我提高;有效途径

中图分类号:G710

文献标识码:A

文章编号:1674-5787(2013)06-0021-03

高等职业教育要培养大批复合型、创新型、发展型的高级技术技能人才,是国家现代职业教育体系建设规划对高职教育提出的新挑战。高等职业教育已进入3.0时代。面对教育教学各项改革的不断推陈出新,广大职业教育工作者面临新的考验,给职业院校教师带来了巨大压力和心理困扰,这就要求广大教师必须拥有更好的心理素质来应对。

1 造成教师心理压力和困扰的主要因素

通过对高职院校教师的访谈交流得出:目前,给职业院校教师造成心理压力的主要因素有:

1.1 工作量压力

职业院校教师不仅要超额完成教学工作量,还要面对技能大赛、信息化大赛、创新大赛、五课两课等一系列比赛,训练、备赛常年化;同时,专业知识结构体系更新快速,教育教学方式方法、新技术、新材料、新工艺的不断推陈出新;加之各级各类评估检查接踵而至,各项考核愈来愈严格,给教师造成巨大的工作压力。

1.2 科研压力

伴随创建高职院校的浪潮,学校对教师参与科研工作要求日益提高。申报各级课题、撰写论文并要求在核心期刊发表、参加教学成果评比、争取科研项目、双师素质培养……作为职校教师,除了上好课、比好赛,科研工作也要搞好,面对繁重的工作负荷和高速运转的工作节奏,容易产生倦怠心理。

1.3 社会压力

广大群众日益增强的对职业教育的需求、对教育质量越来越高的社会期望,社会分配制度的改革和呈现多种形式的人事管理体制,社会舆论对职业教育偏颇的认知等,亦为增加教师心理压力的因素之一。

2 提高教师心理素质的有效途径

教师如果面临诸多压力,不能及时进行心理调适,那么教师的心理素质将会成为制约其教育成效的一个极为重要的因素,学校必须高度重视。

目前,提高教师心理素质仍主要依靠学校层面的人性化管理,即为广大教师创造轻松和谐的工作环境和氛围;同时,教师还必须通过自我提高、自我调适;引导正确的社会舆论导向,从而提高自身心理素质。

2.1 学校层面

2.1.1 定期安排活动,放松教师紧张的心理状态

学校应定期安排一些放松身心的活动,来缓解教师紧张的工作节奏。可采用放松训练来降低教师心理压力,这是心理放松治疗中最常用的方法,包括通过各种身体锻炼、户外活动、培养业余爱好等来舒缓紧张的神经,使身心得到调节,从而使教师的生活、工作更有效率,避免过度负荷。

2.1.2 促进教师健康和谐发展,各展所长,各尽所能

职业院校教师不再是仅仅完成教学任务即算完成工作,还要面对各类比赛、各项科研项目等多项工作。学校要促进教师健康和谐地发展,有明确

收稿日期:2013-10-18

作者简介:许明(1977—),工程硕士,讲师,主要研究方向:项目管理。

目的性和针对性地安排教师侧重于某一方面,在综合考虑经济收入均衡性的前提下,让教师各展所长,各尽所能,有助于教师工作积极性的激发,收获更大的工作成效。

2.2 个人层面

教师面对新形势下繁重的工作,除了期望学校决策层能给予更多的理解和关怀,更多地还要通过自我提高,自我调适来调整自己的心理状态,以更好的状态投入各项工作。主要方法有:

2.2.1 主动学习心理学知识,自觉运用心理训练

身为职校教师,面对压力,不应常常抱怨,增加心理负担;而应该采取积极的态度去面对,主动地学习一些心理学和教育心理学方面的有关知识,从而解决自身出现的心理问题,提高自身心理素质;另外,教师将学习到的心理学知识,有效地运用到学生管理、课堂管理中去。

教师需要具备良好的心理素质,可以通过训练来逐步形成。综合国内外研究表明,较为常用的提高教师压力应对的方法可以采用放松训练、时间管理技巧、认知重建策略、反思等训练方法。放松训练是降低教师心理压力的最常用、最简单易行的方法。教师可通过各种身体锻炼、户外活动、培养业余爱好等来舒缓自身压力和紧张的神经,使身心得到调节,进行心理干预训练;巧妙的时间分配和管理技巧,可以使原本繁杂的各项工作得到梳理,合理安排时间,有条不紊、忙而不乱、应对自如,有效缓解紧张情绪;也可以使用认知重建策略,对事物的认识进行重新构建,换个角度思考问题,使教师心理得到宽慰;反思也是提高教师心理健康的有效方法,经常进行教学反思,提高自己的教学能力,调整自己的教学手段,使教师作出理性选择。教师的成长=经验+反思,一名教师如果永远只停留在汲取经验层面上,而不进行深入反思,将得不到更好、更快的成长。

2.2.2 树立远大的职业理想,献身教育,奉献自我

古人从师,讲求为人师表。新形势下的高职院校教师就更应如此,面对巨大压力,要树立起远大的职业理想,从全方位的角度审视自己,执着追求、精益求精,少一分抱怨,多一分实干;少一分计较,多一分奉献。要讲“捧着一颗心来,不带半根草去”的奉献精神,多工作、少索取,甘做红烛,乐当人梯,真正实现属于教师自己的主体价值。教师承担太阳底下最神圣的职业,就必须根植于教书育人这一基点之上。为了收获理想的果实,应当具备参与、奉献、责任意识,满怀信心地投入其中,以更高的水准

赢得属于自己的一席之地。

教师吃的是良心饭,特别是职校教师,既要教会学生理论知识,还要教技能、带实训。只有大家树立强烈的责任意识,努力提高自身知识水平,对学生负责,对学校负责。

2.2.3 不断提高自身职业素养,积极践行课程改革,培养实用型人才

随着人才培养模式改革和课程改革深入开展,教师自身素质已成为决定教学目标能否实现的关键。教学方法推陈出新、现代化教育技术手段不断涌现,已成为现代教育的特征。在我校课改实施过程中,随着理实一体化、项目化课程、行动导向、任务驱动等多种教学模式和方法的推行,教师深感压力倍增,在这种大背景下,教师应该不断学习,掌握较全面的业务知识,学会融会贯通。

可喜的是,许多教师已认识到自己专业知识时效性的不足,主动采取一些诸如参加继续教育、各类专业培训,或到企事业单位挂职锻炼,参与实际项目等措施,接受“四新”知识,确保能将学科前沿的知识传授给学生。

2.2.4 建立新型的师生关系

教师的许多心理问题来自于学生。随着社会的发展,传统的教师权威被淡化,师道尊严逐步被民主法制所代替,师生关系有了新形态,教师要正确对待学生的自主性、挑战性。教师可以运用“无错原则”来对待学生的过错。所谓“无错原则”,其实就是要用科学的态度,去认识、接受和处理学生在成长和学习过程中,出现的各种问题和所谓“错误”。事实证明,许多问题或“错误”,成人有时都在所难免,何况对于不成熟的孩子。如果这一观念被老师接受,就会减少许多因苛求学生而引起的教师心理上的焦虑,也为学生的成长创造一个宽松的环境。师生之间彼此沟通,尊重学生人格,更多地看到学生的闪光之处,从做人、求知等方面予以悉心关照,以兄弟姐妹式、亲朋故友式的态度,去构筑师生之间的桥梁。

2.2.5 充分认识自我与学校的关系

处理好自身与学校的关系。学校是教师实行教育教学活动的场所,课堂是教书育人的第一主阵地。作为教师,首先应认识到,自己能进入学校这个组织进行教育活动,已是具有一定资格的人;其次,需要明确学校的教育目的与教学目标,并以此作为自己教育教学活动的标准,严格遵守学校的各项规定,加强组织纪律性。同时,作为学校的一员,应增强主人翁意识,与全校师生一起致力于学校建设与

发展。处理好自身与学校的关系,不仅能满足生存的需要,更能满足教师心理上爱与归属的需要。

3 社会层面

3.1 积极引导社会对职业院校教师正面舆论

社会舆论导向认为,职业院校教师很好当。因为教学对象是具有自我管理能力的学生,又无升学压力,不用坐班,工作非常轻松。职业院校应通过多种媒体渠道,把学校各类工作情况向社会公开,让社会更多地了解职业院校教师,从正面积极引导有利于学校发展的舆论,让人们了解并理解职业院校教师的工作内容和工作压力,由此得到社会认可和理解。

3.2 协调和处理社会教育力量

协调与处理好社会教育力量,有助于统一思想、提高认识。学生来源于家庭,家庭的教育方式会影响子女在学校的表现,作为教师应力争得到家长对教育活动的关心与支持,拥有一颗大度包容的心,凡

事只要尽到应尽的义务与责任,就无愧于社会、无愧于学生、无愧于自己。

新时期的教师,不仅要加强学习心理学、教育学及专业知识技能,还要能够承受挫折、坚韧不拔,树立正确的价值观,必须面对选择、学会生存,善于处理各种人际关系,要学会在竞争中不断充实自我、更新自我、完善自我,争取发展机会,从而不断提高自身健康的心理状态和良好的心理素质。

参考文献:

- [1] 张大均.教育心理学[M].北京:人民教育出版社,2005
- [2] 谭顶良.高等教育心理学[M].南京:河海大学出版社,2006
- [3] 皮连生.学与教的心理学[M].上海:华东师范大学出版社,2009
- [4] 丁芳.高校教师心理健康现状分析及其对策[J].山东教育学院学报,2007(3):22-24.
- [5] 胡巨洋.高校教师心理健康的分析及应对[J].宿州教育学院学报,2011,14(3):42-43.

责任编辑 李燕

Ways to Improve the Vocational College Teachers' Psychological Qualities under the New Situation

XU Ming

(Jiangsu Changzhou Higher Vocational School of Construction, Changzhou Jiangsu 213015, China)

Abstract: With the deepening of the reform and development of modern education, the psychological quality of teachers in higher vocational colleges is put forward higher requirements. From the main factors and troubles causing the teachers' psychological pressure, this article proposed ways to improve the psychological quality of teachers from these aspects of "school, person, and society."

Key words: vocational college teachers; psychological quality; self-improvement; effective way