

中小学教师心理压力的成因及维护

吕万军

(松原市前郭县外七学校,吉林 松原 138000)

摘要: 随着社会的进步,经济的发展,教育的转型,教师的心理压力也越来越大。教师的心理健康问题令人担忧,学生的心理健康也将无法保障。本文将探讨中小学教师心理压力的成因及教师心理健康的维护,帮助教师减轻压力。

关键词: 教师;心理压力;心理健康;社会;学生

中图分类号: G451 **文献标识码:** A **文章编号:** 1671—1580(2013)10—0037—02

教师被人们誉为“人类灵魂的工程师”,但教师的心理健康问题堪忧。据权威统计:对北京市30所学校1700多名教师的调查显示,66%的教师存在一定的心理健康问题,其中48%表现为轻度症状,12%为中度症状,2.7%为重度症状。主要表现在以下几方面:

(一) 来自社会的压力

随着社会的进步,教育的转型,社会对教师的要求也越来越高,经常用“人类灵魂工程师”、“燃烧自己照亮别人”、具有“人梯精神”这些特定的词句来要求教师,却没有考虑到教师也是一个普通人,拥有七情六欲、相应的物质要求。人们要求教师承担起社会的责任,去爱每一个孩子,却没有顾虑到教师为人父母为人子女,同样担负着家庭的责任,对自己子女的关爱,对自己父母的孝敬。要求教师甘为人梯,精心培育学生,教师的表率作用使教师的精神负担高于其他职业的人群,这无形之中就增加了教师的心理压力。

(二) 来自角色变换的压力

在传统教育理念中,教师是课堂教学的主宰,是知识的拥有者,占主体地位。而在素质教育的理念中,教师是课堂的组织者、指导者,把课堂的主体地位交给学生,教师要由原来的知识型向创新型、科研型转变,成为集教育、教学、科研于一身的复合型教师。信息化时代,电化教学的普及、新的教学方法和教学手段的运用对教师的知识储备和教育教学能力提出

了新的要求,这也加重了部分教师的心理压力。

(三) 心理需求的压力

从心理学的角度分析,人心理挫折感和心理障碍产生的心理机制,主要是需要与满足之间的矛盾冲突。教师的需要取决于其职业特点。他们被称为辛勤的园丁,是智慧的启蒙和开发者,他们要求高,做事完美,他们的精神需要也就更为强烈。他们被誉为燃烧的红烛,代表着神圣与崇高,更加需要得到尊重和理解,希望自己受到社会的重视与尊重,希望提高自己的工资待遇,以提高自己的经济地位,希望改善自己的居住环境。但由于现实社会中种种原因,这些需要往往不能及时得到满足,心理矛盾和挫折感便会产生,进而影响心理健康。

(四) 来自学校的压力

中小学教师工作任务繁重,许多小学教师每周上课20节左右,有的学校还有自己的办学特色,开设校本教程,没有现成的教材,也给教师带来很大的压力。教师的工作量除了正常的备课、上课、批改、辅导外,还有班级管理如值日、纪律、卫生、课间操、调解学生间的矛盾等非教学工作。其中无效的教学劳动约占一半,应付检查的项目和常规检查项目繁多,教师整日忙于应付,疲惫不堪。学校管理模式落后,不注重实效,而领导希望稳定,喜欢维持现状,形成一种常规而简单的评价模式,用优秀率、及格率、分数高低、排名次等一些指标来评价教师的业绩。教师工作干得越多,责任就越大,出现的问题也自然

收稿日期:2013—06—21

作者简介:吕万军(1972—),男,吉林松原人,松原市前郭县外七学校,一级教师。研究方向:文学。

越多,而荣誉又与自己的工作量、教学业绩不成正比,使一些教师感到困惑。

(五) 人际关系带来的压力

由于教师的职业原因,导致教师的朋友圈子比较小,其中多数为同学或同事,由于评优选先、晋级排序致使同事之间关系紧张,甚至无法沟通。教师与领导之间的关系,由于聘职任用、量化分工、评优选先等问题,教师始终要与领导保持一种相对和谐的状态,不敢提意见,承担着很大的心理压力。现在的“小皇帝”受到几代人的溺爱,养成了很多不良习惯,教师想管也不敢管。另一方面学生基础差异大,对后进生、学困生的辅导使教师力不从心,心理压力加大。由于教师岗位竞争的激烈,量化考核、职称评定、竞争聘任上岗、末位淘汰等措施,使不少竞争失败的教师心理失衡,压力骤增。

教师的心理压力虽然来自社会、学校、学生及自身,但是从根本上说还得由教师自己调节。一个优秀的教师应该能够处理好压力过大同自身健康的关系,在需要的时候能承受巨大的压力,但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损,影响工作和生活的正常进行。教师如何减轻自身的心理压力呢?我认为可以从以下几方面进行维护:

(一) 认识自我

“人无完人”,每个人都有自己的优缺点,教师要正确地判断自己,比如对自己身体状况、业务能力、性格特点、处事态度、思想觉悟等方面的认识。教师只有树立正确的自我认知,才能正确认识自我,客观评价自我,合理要求自己,为自己设定切实可行的目标。同样,由己及人,也就能够客观地评价别人,接纳并理解别人的错误和缺点,对世事中的不平之事、不满之情、不尽如人意之处能泰然处之。这种心态对保持心理健康是十分有利的。

(二) 提高自身素质

只有高素质的教师,才能从容面对班级里的几十名孩子。因为他们性格不同,爱好多样,成绩差异也很大,要想在课堂上让每个学生都有不同的收获,都能全面发展,就要提高自身的素质。比如重视备课,注重提高课堂教学效率,以精讲精练为主,减少重复性作业。多阅读相应的教育教学书籍,遇到学生不良的行为,注意控制自己的情绪。教师要有良好的职业道德,较高的思想觉悟,渊博的学科知识,高超的教学技能,强烈的责任感。成为学生的良师益友,成为学生心目中的偶像,真正起到表率示范的作用。

(三) 创建和谐校园

学校管理模式的不合理,严重影响教师心理健康。因此校领导要把关心教师的心理健康作为头等大事来抓,学校领导应改进其领导方法,关注教师心理健康。学校应努力为教师创设一个良好的工作和学习氛围,让教师置身于和谐、温馨、具有正气的环境中,并从中汲取正能量化解心理压力。学校领导要采取人性化管理理念,以人为本,拉近领导与教师之间的距离,多与教师进行语言的沟通与感情交流,取得教师的心理认同,提高教师对心理健康的认识水平。对教师的评价要争取广大教师的意见,改革评价方法,推进教师的形成性评价,改革教师评价中常用的依据如政治表现、教学工作、科研成果几方面,或是德、勤、绩、能进行考评的习惯模式,甚至以简单的成绩排名进行评价方法。教师评价必须结合实际,重新修正。在评价项目上,要有新增加的内容,并需要具体量化,在评价中要增加教师自我评价的份量。学校要加强校园文化建设,经常开展健康文化活动,加强教师之间的沟通、交流与学习,适应社会和教育发展的需要。提高教师心理素质,激发教师的工作积极性。

(四) 加强活动和体育锻炼

现在,教师常常超负荷工作,每天备课、上课、作业批改、学困生辅导、优生培养,再加上心理压力的增大,很少有活动和锻炼机会,导致身心疲惫,精神紧张,抵抗力下降,容易诱发疾病。生命在于运动,要想有健康的身体,适当的锻炼必不可少,球类、晨跑、快走、健身操、广场舞、旅游等都适合我们。希望每位教师放下手中的作业本到室外做适当的运动,也可结合自己的兴趣和实际,采取不同的形式和方法尽可能多地参加体育活动。哪怕走一走也好,呼吸一下新鲜空气,劳逸结合。千万不可始终是家庭—办公室—教室三点一线,学习工作忙不完,要让我们生活多些运动、多些色彩,多与自然亲近,减轻心理压力,享受每一天的生活。

[参考文献]

- [1]李群.教育信息化对教师教学能力的新要求[J].理论月刊,2006(06).
- [2]郝丹,曹凤余.关注中小学教师教育技术能力建设[J].中国远程教育,2006(06).
- [3]方成.中小学教师培训的问题分析与对策[D].华中师范大学,2004.
- [4]傅道春主编.教师的成长与发展[M].北京:教育科学出版社,2001.
- [5]李照.中小学教师心理健康教育能力的特点及其相关研究[D].西南大学,2010.