

论转型期高职类院校教师心理健康问题

李曲生

随着我国社会主义改革和建设的迅速发展,我国社会处于高速发展的转型期。同时,近几年来,高等职业教育也面临重大的转变。高职类教师经历着社会发展的转型期和高等职业教育自身转变带来的巨大挑战,承受着极大的心理压力。在这种情况下,如何提高高职类教师的心理健康成为发展高等职业教育的重要问题,高职类教师的心理健康不仅与学生的心理健康与个性发展有着密切联系,而且也是高职类教师自身发展的核心。

一、转型期高职类教师面临的双重挑战

本文所讲的高职类教师是指目前在各类高等职业技术学校工作的教师,他们是我国高等教育的一支生力军,为培养高水平、高素质的劳动者作出了巨大贡献。但由于历史和现实的原因,高职类教师在许多方面有别于普通高校的教师:(1)高职类教师重实际,轻理论;(2)高职类教师重教学,轻科研;(3)许多高等职业技术学校刚刚从中专升级上来,教师的职称、学历普遍较低。因此,在社会经济发展的转型期,高职类教师所遇到的问题与挑战既有与普通高校教师相同之处,也有他们特定的问题。

(一)社会发展的转型期

社会转型(social transformation)一词来源于西方发展社会学理论和现代化理论。“转型”是西方社会学家对生物学概念的借用,他们用此概念来描述社会结构具有进化意义的重大转变。当前,“社会转型”已成为社会科学界普遍使用的一个热门术语,其基本内涵是指社会生活具体结构形式和发展形式的整体性变迁。(文军,朱士群,2000)改革开放以来的二十多年,我国人民的物质生活和精神生活发生了巨大的变化,我国社会处于高速发展的转型期。但是,社会转型对社会心理的冲击也是史无前例的,随着社会发展和生活节奏

的加快,竞争日趋激烈,人情味也越来越淡,特别是随着“下岗”的日益普遍,医疗、保险、住房等福利制度的改革,人们的压力越来越大,焦虑水平也越来越高,普遍的应激导致患心理疾病的人群大大增加。可以说,随着社会的发展,现代化程度的提高,人们的心理困扰日益加剧,心理不适或疾病发病率随之上升,这几乎是一切国家在社会发展的转型期中都难以避免的现象。(李强、乐国安,2001)

(二)高等职业教育发展的转轨期

值得注意的是高职类教师不仅与一个社会成员一样要面对社会发展的转型期,而且要面对高等职业教育发展的转轨期的挑战。我国的高等职业技术教育是80年代初开始,但真正大规模发展则是近几年的事。90年代中期以来,国家出台了一系列促进高等职业技术教育发展的政策。中央和地方成立了各种层次、各具特色的高等职业技术学校,部分中等专业学校也升级为高等职业技术学校,高等职业技术教育迎来了前所未有的发展机遇。然而,由于社会特别是考生家长对高等职业技术教育的偏见,许多刚刚升级的高等职业技术学校自身存在的问题,加上普通高校扩招的冲击,许多高等职业技术学校招生不足,甚至难以为继。可以说高等职业技术教育还处在一个相当艰难的转轨期。在这种情况下,教师的收入很难提高,事业的发展不尽人意,成就感和自我效能感普遍较低,另一方面,“入世”对高级技术人才的需求以及高等职业技术教育自身的发展对高职类教师理论水平、实际操作能力和综合素质提出了更高的要求,使他们面临比过去得多的压力。

从上述阐述中我们可以看到,高职类教师面临着社会经济转型和高等职业教育转轨两方面的挑战,由此而来的心理适应问题也就更为严重、突出。

作者为广州广东外语艺术职业学院党委书记(510507)

二、高职类教师心理健康的基本内涵

(一)心理健康的概念

所谓健康,通常指个体生理、心理与社会行为的健全状态。根据联合国世界卫生组织(WHO)的定义,健康不仅指没有疾病或不正常的现象存在,进而还指每个人在生理方面、心理方面以及社会行为方面能保持最佳、最高的状况。由此可见,身心平衡、情感理智和谐是一个健康人所必须具备的条件。心理健康不仅是没有心理疾病或变态,而且在个体的身体、心理以及社会行为方面都能保持良好的状态。美国心理学家杰哈塔(Jahoda, M)从六个方面来界定心理健康:1、自我认知的态度。心理健康的人,能对自己作出客观的分析,对自己的体验、感情、能力和欲求等作出正确的判断和认知。2、自我成长、发展和自我实现的能力。心理健康的人的心态绝对不会是消极的、厌世的,他会努力去实现自我内在的潜能,自强不息,即使遇到挫折,也会成长起来,追求人生真正的价值。3、统一、安定的人格,心理健康的人能有效地处理内心的各种能量,使之不产生矛盾和对立,保持均衡心态。他对于人生有一种统一的认知态度,当产生心理压力和欲求不满时,有较高的抗压力及坚韧的忍耐力。4、自我调控能力。对于环境的压力和刺激,能保持自我相对的稳定,并具有自我判断和决定的能力。不依附或盲从于他人,善于调节自我的情绪和能力,果断地决定自己的发展方向。5、对现实的感知能力。心理健康的人,在现实生活中不会迷失方向,他能正确地认知现实世界,判断现实。6、积极地改善环境的能力。心理健康的人,不会受环境的支配、控制,而是顺应环境,适应环境,并积极地改善、变革环境,使之更适应人的生存。在这样的环境中,他热爱人类,适当地工作和游戏,保持良好的人际关系,并有效率地处理、解决问题。(转引自徐光兴,2001)

我国学者俞国良提出,心理健康的标准应包括如下方面:1、认知功能正常;2、情绪反应适度;3、意志品质健全;4、自我意识客观;5、个性结构完善;6、人际关系协调;7、社会适应良好;8、人生态度积极;9、行为表现规范;10、活动效能。(俞国良,2001)

上面所讲的心理健康的概念和标准,只是目前所公认的一般性的标准,是一个相对的概念,事实上,没有绝对心理健康的人,也没有绝对心理不健康的人,心理健康与不健康之间,很难有一个明确两分的标准。而且,随着社会发展与时代变迁,心理健康的标准也在不断变化和发展。

(二)高职类教师心理健康的标准

具体来说,高职类教师心理健康的标准有其群体

的特殊性,它既有一般的心理健康标准的共性,又体现出教师职业,特别是高职类教师职业的特殊性。根据我们的认识并参考相关专家(王以仁,2000;俞国良,2001)的观点,我们提出高职类教师心理健康的标准包括以下几点:

1.对高职类教师角色认同,并充分认识到高等职业技术教育在社会发展和国家建设上的重要作用和意义,热爱高等职业教育工作,并身体力行,与时俱进。在教育教学中获得满足感、成就感。

2.有积极的自我观念,能正确地看待并真实地感知自己,能了解并接受自己;同时能够正面地看待自己和别人,肯定自己,也觉得自己能为他人所接纳;了解自己的长处与短处,并对此有适当的自我评价,不过分自我炫耀,也不过于自我责备,即使对自己有不满意的地方,也不妨碍他感受自己较好的一面。在教育活动中主要表现为:(1)能根据自身的实际情况确定工作抱负;(2)具有较高的个人教育效能感:以此测控自己的教育观念,完善自己的知识结构,作出更适当的教学行为;(4)能通过他人认识自己,学生、同事的评价与自我较为一致;(5)具有自我控制、自我调适的能力。(俞国良,2001)

3.对现实环境有正确的感知,能有效地适应现实,能保持开放的态度,对环境作正确的、客观的观察,并有效地适应环境。换句话说,心理健康的教师能以合乎实际的方法来解决问题,而不企图逃避问题。能忍受生活中的挫折打击,而不陷入幻想。同时,能保持个性,不谄媚,不自卑,也不过分寻求赞扬。

4.有良好的人际关系,有朋友并且有亲密的朋友,能爱人也能被爱,与人相处时,尊重、信任、赞美、喜悦等正面态度多于仇恨、疑惧、嫉妒、厌恶等负面态度。了解彼此的权利和义务,将关系建立在互惠的基础上,此外,个人的思想、目标、行为能与社会要求相协调。

5.具有一定的实际操作能力。在教育教学中能够结合高等职业技术教育的特点和要求,理论联系实际。能根据教学任务,把教学内容操作化,而不是照本宣科,脱离实际。

6.保持乐观积极的心态,真实地感受情绪并恰如其分地控制情绪,不至于太过或不及。能以建设性的态度吸取自己过去的经验教训,把握现在,面向未来。

三、转型期高职类教师心理问题的主要表现

据统计,至少有6%—8%的美国教师有着不同程度的心理问题。这一数字与其它职业的从业人员心理问题的数字基本接近,但由于教师心理对学生的深远影响,教师的心理健康问题应当引起政府部门和全社

会的重视。高职类教师面临着社会经济转型和高等职业教育转轨两方面的挑战,心理问题的多发性和严重性更值得我们注意。

(一)一般心理问题:一般心理问题是轻微的心理异常,是正常心理活动中的局部异常状态,它有三个基本特征:(1)情景性,一般心理问题常由特定的情景所诱发,与特定的情景紧密相关。(2)偶发性与暂时性,绝大多数一般心理问题并不经常或持续出现,而是偶发的、暂时的。(3)心理状态无病理性变化,即精神活动正常,不存在智力迟滞、情绪淡漠、病态自信等心理过程障碍以及由心理过程障碍引起的怪僻、对立、麻木等行为障碍,不存在否认自己心理问题的“自知力缺乏”。(傅安球,2001)高职类教师的一般心理问题主要有抑郁、自卑、消沉、急躁、焦虑、压抑、心理疲劳等等。这里我们谈一谈比较常见的心理问题。

1. 抑郁。抑郁是指忧愁郁闷的消极心境,主要表现为没有精神、没有情绪,总给人心事重重的感觉。比如有的教师干什么总是打不起精神,做一天和尚撞一天钟,对什么都没有兴趣,对学生、对教学都比较淡漠。

2. 焦虑。焦虑是个体在担忧自己不能达到目标或不能克服障碍而感到自尊心受到持续威胁下形成的一种紧张不安、带有惧怕色彩的情绪状态。主要表现为:(1)弥散性的、非特异性的焦虑,如说不出具体原因的不安感、失眠或睡眠不好等;(2)期待性焦虑,即担心即将发生的事件会出现最坏的结局,时刻等待不幸的到来所表现出的消极心态。例如,有的教师总是担心自己快要下岗。

3. 自卑,自卑是指自我评价偏低、自愧无能而丧失自信,并伴有自怨自艾、悲观失望等情绪体验的消极心理倾向。一些高职类教师认为自己既算不上大学教师,又不是中学教师,完全处在边缘地位,是混口饭吃,这种不良的自我感觉会逐渐演变成自卑心理。

4. 狭隘,狭隘是指心胸狭窄、气量狭小的人格表现缺陷。常常表现为对小事也斤斤计较、耿耿于怀;或者吝啬小气,吃不得亏。狭隘通常在牵涉到自尊心和利益得失的人际交往中明显地表现出来。

5. 压抑,压抑是指心理上感到束缚、抑制、沉重、烦闷的消极心态。压抑通常表现为心情沉闷、烦恼不堪、牢骚满腹,严重时还会有绝望之感。压抑的产生主要是社会的要求与自己的愿望相背离,理想与现实的差距太大,或者当家庭负担过重,事业上竞争的压力过大。

6. 心理疲劳,心理疲劳是指并非由生理躯体原因而是由心理原因导致的无精打采,懒散无力,使反应速

度、灵活性和准确度降低的心理机能消极状态。心理疲劳通常表现为自感体力不支、精力不济、反应迟钝且伴有注意力不集中、思维不敏捷、情绪低落、精神不振、活动效率降低、错误率上升,(傅安球,2000)严重时还会引起失眠、食欲不振、腰酸背痛、恶心、心动过速、呼吸困难、头疼、晕旋等症状。高职类教师心理疲劳的主要原因是长时间从事单调的、高强度的教学任务,一周十多节,甚至二十多节课,而又没有普通高校教师科研工作的乐趣和成就感。

值得注意的是上述这些心理问题往往是交织在一起的,而且不断发生变化。

(二)人际关系问题。人是社会的动物,人与人的关系是我们生存和发展的基石,我们每一个人生活在社会里,都必须与他人接触,并与他人发展各种关系,即所谓“交际关系”,教师群体也不例外。在良好的人际关系中,教师会得到更多的肯定,会得到朋友、同事和领导心理上的支持,进而克服由挫折、压力带来的消极情绪。如果人际关系紧张,个体就会缺乏心理上的安全感和归属感,并处于经常性的应激状态,容易导致焦虑、愤怒和抑郁的负性情绪。可见和谐的人际关系对心理健康是至关重要的。心理学家王以仁认为教师在与同事、上级和学生交往时,常见的不良生活态度有三种:(1)“我不好-你好”(否定自己,肯定别人),持这种生活态度的人,总是认为自己不行,自己比不上别人,别人比他好,比他行,相当自卑与退缩,把自己孤立起来,不愿意和别人打交道。他时常自怨自艾,时常觉得自己抬不起头来。抱着这种生活态度的人,没有自信心,看轻自己且易自责,别人也就会看轻他,不喜欢和他来往。(2)“我不好-你也不好”(否定自己,否定别人),持这种生活态度的人,认为自己不好且别人也不好。在他个人的眼中,没有一个人好,包括他自己在内。这种人是悲观主义者,凡事都不抱希望,对自己失望,对别人也不抱希望,对周围的事物都失去信心,厌世、偏激而消极。(3)“我好-你不好”(肯定自己,否定别人),这种人认为自己好,自己行,而别人却不好、不行。自视甚高,总认为自己比别人都好,别人在各方面都比不上他的。这种人常表现自傲、自大的态度,他不能接纳别人,经常会指责别人,却不会自我反省。持有这种生活态度的人常以自我为中心,不接受别人的意见,常常自以为是,大家对他敬而远之,他对别人亦常含有敌意。大家不喜欢和他交朋友,因此他的人际关系也不好。学校是知识分子“成堆”的地方,自古以来就文人相轻,现代社会随着竞争的加剧,人口流动的加快,人们之间越来越冷漠和互不关心,教师之间的人际

关系也呈紧张、疏离和淡漠的倾向。

值得一提的是,教师工作的性质和特点使他们比其他人更容易产生焦虑、愤怒、抑郁等不良情绪,处在高等职业技术教育转轨期的高职类教师更是由于繁重教学的任务和面临的学历、职称及家庭经济压力而几乎没有时间和精力进行自我心理调节。许多高职类教师也缺乏相应的心理指导,不懂得如何进行自我心理调节。因此,在现阶段,高职类教师更容易在人际关系上产生心理不适应或种种心理问题。比如在与他人交流时沉溺于倾诉自己的不满,没有耐心听取他人的劝告或建议,无法用一种理智的、没有伤害性的、对后果负责的方式表达自己或对他人的作出反应,如冲家人发脾气、打骂孩子、出口伤人等;另一类行为则是指向内部的,如交往退缩,避免与他人接触,对家庭事务缺少热情等。(俞国良,2001)

(三)高职类教师的职业倦怠。职业倦怠是一种综合性症状,与职业有关,教师职业是倦怠的高发职业,究其原因主要是因为教师是专业育人者,每天与学生打交道,需要投入大量的精力和情感,但是,他们的付出往往得不到及时的反馈和相应的回报,特别是当教师把自己的工作与其他行业比较时更是如此。Maslach将职业倦怠分为三个亚成分:情绪衰竭(表现为疲劳、烦躁、易怒、过敏、紧张等)、人格解体(指对服务对象作出冷淡和没有感情的反应)、降低的个人成就感。(转引自俞国良,2001)教师职业倦怠的主要特点是教师感到压力大,责任重,对工作不满意,丧失兴趣,引发情感和身体的衰竭,以及各种各样的心理症状,如易激怒、焦虑、悲伤和自尊心降低,甚至于产生离开教育岗位的想法和情绪。

四、转型期影响高职类教师心理健康的因素

转型期影响高职类教师心理健康的因素是十分复杂的,有社会因素,组织因素和个人因素;有文化因素,心理行为因素,而且这些因素又相互缠绕在一起,很难把它们截然分开。下面我们从社会层面和个体心理行为层面分析转型期影响高职类教师心理健康的主要因素。

(一)社会文化因素

事物总是有正反两方面,社会转型期也是如此。有专家分析社会转型期可能带来的负面影响主要有:1.社会失范导致心理适应困难,社会失范是指旧有的社会规范被普遍否定或遭到严重破坏,新的社会规范尚未形成或被普遍接受,使得社会成员处于混乱无序、相互冲突的社会规范之中的社会状态。社会失范往往是社会急剧变迁的结果,它使人们遇到了前所未有的

社会适应困难,加剧了人们固有的生存焦虑,使人们强烈地感受到生存环境的不确定性和缺乏安全感。2、生活事件激增导致心理负荷加重,改革开放使社会变迁的速率明显加快,社会的多元化发展、社会流动的增加、社会角色的增多、人际交往的扩大、生活方式的更新以及交通阻塞、住房拥挤、环境污染等,使人们需要适应和应对的生活事件大幅度增长。特别是由于竞争机制被引入社会生活的各个领域,日益激烈的竞争在给人们以机会充分展示自己潜能的同时,也给人们带来了更多的挫折和失败,大大增加了人们遭遇消极(或称负性)生活事件的机率。生活事件(尤其是消极生活事件)的激增破坏了个人在长期生活中形成的处事常规,人们被迫消耗相当大的心理能量来加以应对。此时,人的主观体验常常是紧张、焦虑、恐惧等情绪反应。研究表明,生活事件(尤其是消极生活事件)作为一种非特异性因素同大多数疾病的发生和加重有相关关系。因生活事件激增而产生的长期、高强度的心理应激会损害人的身心健康。3、社会分配不公导致相对剥夺感增强,社会贫富差距的日益扩大,尤其是严重的社会分配不公,使得靠正当、诚实劳动获取收入的一些阶层正逐渐趋向于相对贫困化,由此而产生强烈的相对剥夺感。在这种情况下,情绪低落、意志消沉、信念动摇、牢骚满腹、逆反心理膨胀,已经成为当前严重困扰国人心理的社会问题。这种淤积于内心的强烈不公平感和相对剥夺感会使那些心理调适能力差的人产生不同程度的心理障碍,甚至引发心理疾病。(李强、乐国安,2001)这些问题也会不同程度地影响教师队伍。

此外,社会的高速发展,知识的迅速更新,高新技术的运用也给社会成员带来极大的压力,更不用说知识的传播者和主要生产者——教师,他们在享受着知识社会的巨大好处的同时也承受着知识社会的巨大挑战和冲击。传统社会是米德说的“前承型”文明,即科技不发达,知识被少部分人垄断,知识的传递完全是通过教师教学生,师傅带徒弟,教师是道德和知识的化身和来源,是比较稀有的社会资源,具有极大的权威。在今天的社会,随着信息技术的普及和大众传媒的发展,使知识的普及化程度大大提高,知识已不可能由少数人垄断,教师也不是学生唯一的信息源了,这使教师的权威受到巨大冲击。

(二)组织行为及职业因素

1.相对来讲,教师属于一个比较孤立、比较封闭的群体,与社会的联系较少,许多高等职业技术学校的校址都在市郊,进一步加剧了这种封闭性。同时,教师参与学校行政管理的机会也很少。因此,教师的交往需

要、归属需要和获得支持的需要经常得不到满足,很容易使他们产生适应问题。国外有些研究曾发现教师职业倦怠与教师缺乏社会支持的知觉有很高的相关。

2. 高职类教师的边缘地位。整个社会对高等职业技术教育重要性的认识仍然很不充分,在许多人看来,高等职业技术学校似乎不能与普通高校相提并论,很多家长还是希望自己的孩子报考普通高校,报考高等职业技术学校不过是一种无可奈何、退而求其次的选择。许多高职类教师也觉得自己既不算高校教师,也不是中学教师,处在一种边缘地位。

3. 高职类教师工作的负荷、强度、压力都比较大,而且,从本质上看,教学是一个具有应激性的职业。(Fontana, 2000)教师要满足来自教育部门、学校行政部门、学生和同事的非常广泛的需求,这些需求中有一些是矛盾的,还有一些很难被满足。而且,对一个负责任的教师来讲,工作时间是没有八小时内外之分的,他们除了常规的教学任务外,还要做学生的思想工作,不断学习新知识、新理论和新方法。

4. 高等职业技术学校的职称评定也远不能满足高职类教师的需要,这增加了高职类教师的心理上的挫折感和不平衡感。

5. 许多新建的高等职业技术学校在管理上还存在许多问题和不足,管理手段比较简单机械,甚至还在沿用中专、中师的管理方式,没有充分考虑教师的个人需要。许多高职类教师都认为自己只有干活的权利,没有参与管理的权利。

(三)个体心理因素。俞国良等人提出,在相同的压力下,有些教师可能会出现心理问题;有些则能维持健康的心理状态。造成这些差别的个人因素主要有:(1)人格因素。研究发现,不能客观认识自我和现实,目标不切实际,理想和现实差距太大的教师或有过于强烈的自我实现和自尊需要的教师更容易出现心理问题。此外,教师中的外在控制源者,即认为事情的结果不是决定于自己的努力,而是由外界控制的教师比内在控制源者更难应付外界的压力情境或事件,因此心理健康水平也较差。(俞国良, 2001)(2)个人生活事件的影响。在人的一生中,经常遭遇各种生活事件,无论这些生活事件是好的(如结婚、升迁)或是不好的(如亲人死亡、下岗),都需要个体作出种种心理调整,适应新的生活模式。在这种调整时期,心理问题容易发生。(3)面对同样的问题,不同年龄的教师反应有所不同。如同样面对社会转型期的挑战,面对“入世”和高等职业技术教育自身的发展对高职类教师的理论水平、实际操作能力和综合素质的更高要求,年轻教师感到压

力大,但动力也大,他们觉得自己有足够的实力迎接挑战,对未来充满信心;中年教师往往觉得自己要充当各种角色,事业发展和家庭生活都要兼顾,而且上有老,下有小,加上外语水平也不高,当然也想努力,但信心不足,倍感焦虑;老教师则可能会觉得有些力不从心,在新技术、新方法面前不知所措,甚至希望提前退休。

五、努力提高高职类教师心理健康水平

无论是从教师可能对学生发生的影响来看,还是就教师自身发展和幸福来讲,提高高职类教师心理健康水平都是高等职业技术教育发展的重要任务。下面我们从宏观、中观和微观三个方面来谈谈如何提高高职类教师心理健康水平。

(一)从宏观方面。主要是政府有关部门通过各种政策的制定、传播,来加强、加深全社会对高等职业技术教育重要性的认识,提高高职类教师的社会地位、促进高职类教师群体本身的职业化进程,政府应增加高等职业技术教育的投入,改善高职类教师的工资收入、住房、医疗等福利待遇;深化高等职业技术教育改革,减轻高职类教师的学历压力和心理负荷;在高职类教师的筛选、培训和资格认定方面形成一整套的标准。比如说,高职类教师的职称评定应当有别于普通高校,即把教师的教学水平作为主要依据,而不单纯是看论文数量。对高职类教师的学历要求也应采取渐进的方式,不能一蹴而就。

(二)中观方面。从学校管理入手提高教师的心理健康水平,即在学校内部乃至社区形成高职类教师的社会支持系统。事实证明,社会支持系统能有效地维护和促进个体的心理健康。教师心理健康离不开社会支持,社会支持能提高教师的心理应激能力,具有良好的心理保健功效。从学校管理角度来看,高等职业技术学校不宜模仿普通高校搞“大而全”,完全可以根据自己“船小好调头”的特点,建立具有一定灵活性的组织结构,给教师更多参与决策的机会,实施人性化的管理(这本来就是社会主义的宗旨和理想);使纵向和横向的信息沟通较为通畅,并建立更加多样化的评价方式,提供一个使绝大部分教师心情舒畅的、支持性的工作气氛。同时,给教师提供更多的在职学习、进修和攻读研究生的机会,鼓励他们更新知识,发展自我,使每个教师相信自己是被关心的,被爱的,被尊重的,有价值的,归属于一个团结、友爱、能互相交流的集体。

(三)微观方面。从教师自身的角度看,有一些切实可行的方法可以提高和改善教师的心理健康水平。

1. 树立正确的世界观、人生观,树立积极向上的人(下转第43页)

