

对教师心理健康问题的思考

张淑君

(衡水学院 河北 衡水 053000)

摘要: 随着社会的快速发展以及教育教学改革的不断推进,对教师职业提出了更高的要求,教师群体正面临着前所未有的挑战和压力,教师的心理健康状况受到了越来越多的关注。本文将从教师心理健康的意义入手,结合教师心理健康的现状,分析存在的原因,并提出相应的对策。

关键词: 教师; 心理健康; 问题

近年来,随着社会的快速发展以及教育教学改革的不断推进,对教师职业提出了更高要求,教师群体正面临着前所未有的挑战及压力。教师职业的特殊性使其心理健康状况受到越来越多的关注。那么,教师的心理健康状况如何呢?中国教育科学研究院的一项关于中小学教师的调查显示:我国中小学教师普遍超负荷运转,近80%的受访教师反映工作压力大。由此可见,教师心理健康状况不容乐观,应予以重视。

1 教师心理健康的重要意义

1.1 教师心理健康能够促进学生身心的健康发展。教师面对的是正处于身心发展阶段的学生,教师不仅是学生重要的人际交往对象,更是学生灵魂的塑造者和价值的引领者。教师的举止行为、思想观点、人格特征等都会通过言传身教影响到每一位学生。正如美国

著名教育心理学家吉诺特博士所说:“身为教师,我具有极大的力量,能够让孩子们活的愉快或悲惨。我可以是制造痛苦的工具,也可能是启发灵感的媒介。我能让人丢脸,也能叫人开心,能伤人,也可以救人”。因而,教师只有维护好自己的心理健康,才能尊重、理解、关爱学生,建立和谐融洽的师生关系,在工作中保持积极乐观的心态,善于管理情绪,勇于面对困难、战胜挫折,才能为学生树立良好的榜样,促进学生的身心健康发展。

1.2 教师心理健康能够提升教育教学的实效。心理健康的教师能够愉快地接受自己的教师角色,正确认识自我,不断提升自我,对工作保持热情和信心;能积极主动地适应教育教学改革,转变教育理念,研究教学规律;能运用科学有效的方法组织教育教学活动,充分发挥学生的主体作用,激发学生的求知欲;能努力发挥个人潜能,扬长补短,从而促进教育教学质量和效果的提升。

1.3 教师心理健康是个人和家庭生活幸福的保障。心理健康直接影响人的身体健康。如果一个人性格孤僻,长期处于悲观抑郁的状态中,体内激素分泌就会受到影响,身体抵抗力下降,疾病很容易乘虚而入。

帮带的形式,让学生提前有归属感,有前进的目标,从而更好地达到人才培养方案中的要求。

3.4 加强学生思想教育。一个人的思想影响着他的为人处世以及学习、工作态度,思想教育是学校教育的一个重点,高职院校要培养的是高素质高技能的专业人才,首先要做的是加强学生的思想教育,从课堂的思政教育入手,结合项目中因道德问题引起的工程问题,强调思想的重要性,端正学生的学习态度,提高职业素养,为社会培养符合行业要求的高素质高技能专业人才。

3.5 全面进行教学评价。课堂教学质量的评价要全面,不光是过程性考核与成果考核相结合,也不仅仅要学生、老师认可,学校认可,更要行业认可。学校是为行业培养专业人才,因此企业、行业才是最具有评价权的,引进第三方评价,让课程设置以及教学经得起推敲,经得起行业的检验。

提高技术技能人才培养质量是发展现代职业教育的基本任务,是构建现代职业教育体系的关键所在,是主动适应经济发展新常态、服务中国制造2025、创

造更大人才红利的重要抓手。通过教学现状的调查找出问题所在,对症下药才能找到适合的改进方法,建立完善的评价体系、教学体系,培养出更多符合行业要求的高素质高技能专业人才。

基金项目:2018年度江苏高校哲学社会科学研究立项课题《传帮带模式下的高职工程造价专业教学质量诊断与改进研究》(课题编号:2018SJA2027)。

参考文献

- [1] 胡思琪. 基于高职工程造价教学现状及治理对策分析[J]. 研究探讨, 2018 (09): 169.
- [2] 沈建平. 职业学校课堂教学诊断与改进工作的实践与思考[J]. 职教通讯报, 2018 (14): 37~39.
- [3] 王道静. 做好“传帮带”提高职校教育教学质量[J]. 科技管理, 2012 (05): 114.
- [4] 贵颖祺. 高职软件技术专业教学质量诊断与改进方案研究[J]. 电脑知识与技术, 2019 (21): 137~138.
- [5] 封峰. 工程造价教学现状及解决对策[J]. 求知导刊, 2014 (12): 131.

同时,心理健康会表现在行为的方方面面,必然会影响其与周围人特别是家庭成员的关系。因而,心理健康对于个人和家庭的幸福生活而言,不仅是重要的衡量指标,更是有力的保障。

2 教师心理健康问题的主要表现

2.1 教师职业承受的社会压力过大。一方面,社会对教师职业的要求和期望较高。高速发展的当今社会,对人才要求越来越高,家庭对孩子的培养越来越重视,家长给予教师过高的教育责任,随着教育教学改革的深入,需要教师不断更新知识结构,转变教育观念,学习探索新的教育教学方法和技术,这些无疑会给教师带来很大的压力。同时,社会对教师的职业定位较高,把教师比作“春蚕”、“蜡烛”,认为教师理应“甘为人梯”,“甘于奉献”,不讲得失,不计报酬,从而忽视了教师个人生存和发展的需要。另一方面,从工作对象的角度看,新时代的学生个性突出,很多学生存在自我中心、骄横孤僻、自制力差、意志薄弱、规则意识和法制观念淡薄等问题,再有个别家长的不理解、不配合,甚至以极端方式干涉教师对学生的教育管理,使得教师教育学生如履薄冰,长期处于紧张状态,压力极大。

2.2 繁重复杂的工作使教师产生职业倦怠。教师职业倦怠是指在长期的压力环境下,一种在情绪、认知、行为等方面表现出的高度精神疲劳和紧张状态。众所周知,教师的工作时间长、任务重、过程复杂。不仅每天要做好常规性的备课、上课、答疑辅导、作业批改、班级管理等工作,还要应对各种检查、评比,指导学生课外活动与竞赛,处理学生的突发事件等。如此高强度的工作使得很多教师筋疲力尽,对工作失去热情;对学生冷漠疏远,失去信心;对自己否定、质疑,自我效能感降低。

2.3 教师角色行为的固化影响其人际交往。教师工作繁忙,长时间处在相对封闭的学校环境中,久而久之,便形成了固定化的行为模式。在与家庭成员及校外人员的交往中,角色行为难以转换,言谈举止经常表现出教育者的姿态,容易引发诸多矛盾,造成人际关系的紧张和不适。

3 如何有效解决教师的心理健康问题

3.1 学校和社会要关注教师的心理健康

3.1.1 学校方面。教师的心理健康直接关系到教育教学的效果和学生的身心发展。学校要关注教师的心理健康,管理上要彰显人性化,在工作安排、考评机制等方面要充分考虑到教师的实际需求和承受能力,为教师减负降压,使教师能放下过多的心理包袱,轻装上阵,集中精力做好教育教学工作。同时,学校要为教师提供专门的和专业的心理帮助,如建立心理减压

室、举办心理健康专题讲座、请心理专家定期指导等,既能防患于未然,又能及时发现并解决问题。

3.1.2 社会方面。尊师重教是中华民族的优良传统。社会要关注教师各层次的需求,不仅有精神上的赞美,也要重视教师生存和发展的需要,为教师解决实际生活问题,提供学习进修机会等,从而增强教师的职业自信心和自豪感。

3.2 教师加强心理健康的自我完善。

3.2.1 合理分配时间,做到劳逸结合。人体机能活动具有一定限度,一旦超限,大脑皮层就会自动进入抑制状态,使人感到疲劳困倦。因而,教师要合理分配时间,达到工作与生活的平衡。每天要有一定的休闲活动安排,锻炼身体,发展兴趣,做到劳逸结合,使工作压力及时得到有效缓解。

3.2.2 加强情绪管理,提升适应能力。在复杂的教育活动中,教师不可避免的会产生诸如悲观、焦虑、抑郁等消极负面的情绪。面对这些消极情绪,要善于分析原因,找出隐藏在情绪背后的需求,采取积极行动去满足需求;或者改变对情绪诱发事件的认知,换一种思路想问题;还可以采取转移注意力、合理宣泄、找人倾诉等方式,缓解不良情绪状态,提升个人适应能力。

3.2.3 建立和谐人际关系,获得心理支持。教师要有意识地转换角色行为,除了要建立良好的师生关系、同事关系,还要维护好家庭关系和朋友关系,与家庭成员保持良好的沟通,与朋友友好互动。和谐融洽的人际关系本身就是个体心理健康的重要指标,同时,当教师遇到心理问题和困扰时,也能及时获得情感关怀和心理支持,得到有效帮助。

总之,教师肩负着教书育人的重任,肩负着振兴中华的历史使命。教师的心理健康问题应引起学校和社会的充分关注,教师自身更要积极面对,主动寻找适合自己的心理调适方法,维护自身心理健康,以积极的心态、饱满的热情投入到教育教学活动中。

参考文献

- [1] 王丽,张谦.当代教师心理健康浅析[J].职业,2019(15):54~55.
- [2] 田有桂.教师心理健康状况及对策研究[J].教书育人,2020(08):56.
- [3] 李悦.关注教师心理健康,促进教师专业化成长[J].湖北开放职业学院学报,2020(05):113~114.
- [4] 葛斐.中小学教师压力管理干预计划构建及实施路径[J].基础教育论坛,2019(10):3~5.
- [5] 孙彩霞.中小学教师情绪调节的策略研究[J].教师发展研究,2018(02):75~81.