

和谐校园建设视界下的高职教师心理健康教育探析

于捷 通化高等职业技术学院

摘要: 加强校园文化建设、建立良好的心理健康教育环境,本文以工会的基本职责为切入点,探析高校教职工的心理健康问题,寻求高校教职工心理健康的维护途径。

关键词: 教职工;心理健康;教育培养

Abstract: to strengthen the construction of campus culture, build a good environment for the education of psychological health, this paper takes the basic duty of trade unions as the breakthrough point, psychological health problems of college teaching staff, to seek ways to safeguard the university staff's psychological health.

keyword: staff; mental health; education and training

健康的心理是社会和谐,校园和谐的重要基础。我们要加强心理健康教育和保健,健全心理咨询网络,塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。学校是社会的细胞,和谐的社会需要和谐的校园,和谐的校园需要教职工和谐的心理。

一、构建和谐校园应加强心理健康教育

1. 教职工心理健康是构建和谐校园的基础

学校的发展离不开教职工的付出与努力,和谐校园的建设,教职工的主体作用不可忽视,教职工健康的心理可以使校园充满活力、焕发士气、团结友爱、安定有序,不健康的心理可以使校园气氛紧张、士气低沉、自私冷漠、混乱失衡。

2. 维护教职工心理健康是工会的思想政治工作的突破口

从以人为本的角度来看,维护教职工心理健康,注重人文关怀和心理疏导,是新时期工会的思想政治工作的突破口。拓宽工会工作思路,改进工会工作方式方法上有了创新性的举措,增强了思想政治工作的吸引力和感染力。

二、当前教职工常见的心理健康问题

1. 面对压力形成的心理紧张和焦虑

现代社会里,高校教职工要承受来自多方面的压力,在主观上教职工自我塑造的“完人意识”过重。

2. 工作劳累造成的人际关系淡漠和自我认识偏颇

由于高校扩招,教师数聚增,师生比例扩大,教职工的工作负荷越来越大,高强度的工作压力,使得高校教职工筋疲力尽,产生工作疲劳。

三、发挥教育培训作用,维护教职工心理健康

加强高校心理辅助工作力度,健全心理健康教育和咨询体系,普及心理健康知识。建立心理咨询机构,开展心理健康咨询,及时排除教师存在的心理障碍系统开设心理素质教育课。通过对心理健康、心理素质的分析,心理学知识的传授,对教师中普遍性的心理问题集中进行集中辅导,采用讲授、讨论、辩论、演讲等多种形式,全面系统地训练教师的心理素质。

1. 关注教职工的各种需要,维护教职工合法权益

工会应关心教职工的工作、生活状况,充分了解教职工的各种需要,尽量满足教职工的合理要求,切实为教职工排忧解难。组织开展心理健康教育主题讲座,让教师对心理健康知识有更充分的了解。主动维护教职工的精神文化权益,维护教职工心理健康,提供人文关怀,重视心理疏导,促进和谐校园的建设。

2. 开展心理健康教育活动,提高教职工自我心理调适能力

校工会可以结合学校实际,多渠道、多形式、有计划地开展心理健康宣传教育活动。让教职工认识到拥有健康的心理与拥有健康的身体同样重要。建立教职工心理健康档案,及时掌握

教职工心理发展状况,了解教职工个性特征及心理健康状况,及时发现教职工的心理问题,以便及时对他们进行心理咨询。

3. 创造和谐的工作环境和谐友好的人际关系

校园文化是影响教师发展的重要的外部环境,充分利用好校园广播,宣传栏等宣传媒体宣传一些积极向上的内容,学校社团也可以开展一些心理健康的节目,并鼓励教师积极参与。以此来影响教师的身心健康发展,帮助他们树立正确的世界观、人生观和价值观。根据不同教师的特点,开展多种多样的心理健康教育活动,激发教师的参与兴趣,在校园里营造关心教师心理健康的良好氛围。同时还要利用校园网络进行教育,搭建一个心理健康教育的平台。让每位教职工感受到学校对他们的关心和爱护,用人文关怀感动教职工。

4. 开展丰富文化生活活动,陶冶教师的精神文化

学校、家庭和社会在为教师的心理健康发展创造良好的外部环境的同时,最主要的是发挥教师的内因作用,加强自我锻炼努力提高自身的社会适应能力和心理素质。

教育归根结底都是要转变成受教育者自身的能动活动,树立起主体意识。从而把“树立心理健康意识,优化心理品质,增强心理调适能力和社会生活的适应能力,预防和缓解心理问题”的外在教育要求,内化为教师追求健康心理的自觉行动,以促进其自身发展和人格完善。学校工会应鼓励教职工发展自己的兴趣爱好,组织教职工外出考察活动,引导教职工通过健康、文明的生活方式,来放松心情,陶冶情操。这不仅是教职工工作所要求的基本素质,同时也是教师心理自我调适,保持心理健康的重要前提。

参考文献:

- [1] 阮文杰.当代教师心理健康问题的探讨与思考[J].思想政治教育研究,2008(4).
- [2] 管敏.我国教师心理健康教育分析及其对策思考[R].华中师范大学.
- [3] 张莎莎.教师心理健康问题研究[D].山东大学,2011.
- [4] 张景堂.大学心理学[M].北京:清华大学出版社,2009.
- [5] 黄荣峰.教师心理问题对策研究[J].人民论,2010,11:138-139.

作者简介:

于捷,男,1967年12月出生,吉林省通化市人,大学本科,通化高等职业技术学院,高级讲师,工会主席,研究方向:政治教育教学。