中职教师心理压力产生原因及应对策略

尤丽吐子·买买提

(阿克苏地区中等职业技术学校 新疆阿克苏 843000)

摘要:近些年来,随着中职办学规模的逐渐扩大,办学质量的提升,加之教学任务的加重,这在一定程度上增加了中职教师的工作及心理压力。如果这种压力没有得到及时的释放,教师就极有可能产生心理问题,不利于教育教学的顺利进行。本文对中职教师心理压力产生的原因进行分析后,并根据实际情况提出了有效的应对策略,以供参考。

关键词: 中职教师; 心理压力; 原因; 应对策略

一、造成中职教师心理压力的因素分析

(一) 内在因素

一般而言,中职教师的工作是较为稳定的。但受晋升、经济问题、职称评定,亦或是难以实现自我价值等因素的影响,教师仍容易产生较大的工作及心理压力。这些压力会影响他们的身体和心理健康。有相关调查报道指出,中职教师的工作任务较为繁重。以某市职业学校为例,教师每周所负责的课程量较大,有些又兼任班主任,这就在很大程度上增加了他们的工作压力。久而久之,受各种因素的影响,教师就会出现一些心理问题。特别是青年教师群体,他们需要扮演多个角色,如父母、伴侣、子女等,加之收入不高等因素的影响,出现心理健康问题的几率更大。^[1]

(二) 外界因素

1. 社会环境

在实际的教育教学过程中,中职学生由于年龄均未满18岁,思想不够成熟,容易受社会不良思潮的影响。而社会对中职教师提出了较高的要求,教师在进行教学时需要保持严谨、认真的工作态度及平和的心态,当学生犯错时,不可情绪化处理问题,而需要综合考虑学生的各个方面,理智地予以引导,促使学生认识、改正自己的错误。长此以往,教师在心理上就会产生较大的困惑,增加心理压力。

2. 工作环境

近些年来,随着职业教育的发展,学校为了进一步扩大规模,增加了招生数量。这样,教师除了要担负教育、教学任务以外,还需开展招生工作。由于扩招的原因,中职学校的生源质量普遍不高。面对一群学习习惯较差的学生,当达不到教学目标时,教师的心理就会受挫,对工作产生倦怠心理。

3. 从业压力

在职业教育改革的背景下,一些职业学校为了做到与时俱进,顺应时代发展,就会要求教师树立品牌意识,向名师靠近。对此,教师就必须不断充实自己,提高自身的专业知识及专业能力。由于日常教学任务较重,教师就只能依靠空余的时间来完成自己的学历提升以及培训任务。从业压力的增大,也会给教师带来心理焦虑。教师如果不能积极地予以应对和进行自我调节,就会出现一些心理问题。^[2]

二、关注教师心理健康,提升教育教学水平

(一) 树立正确的健康意识,学会自我调节

1. 积极开展各项锻炼

作者简介:

尤丽吐子·买买提(1990.6—),女,维吾尔族人,新疆阿克苏,教师/专业技术岗十一级,本科,阿克苏地区中等职业技术学校,青春期学生心理问题。

通常而言,人们想要保持良好的心理状态,规避心理健康问题,首先就要具备健康的体质。对此,教师要加强身体锻炼,可通过跑步、打球等方式,来不断增强自身的身体素质。教师还要树立正确的健康意识,作息有规律,并学会自我调节情绪和释放压力,避免消极情绪长期积压。

2. 养成乐观向上的良好品质

中职教师想要自信、乐观地面对生活、面对工作,就需要建立一个充满生机、积极向上的自我,当面对各种压力时,学会变通,灵活地处理各种问题和矛盾。当面对学生的错误时,教师要耐心地进行引导,给予他们关心;要不断地挖掘他们的优点,促使其认识自身的闪光点,变得积极、上进。

3. 教师应当建立良好的的人际关系

在开展教学工作的过程中,中职教师要注重人际交往的技巧,加强与学生、同事以及学生家长的交流和沟通,建立和谐的交际关系。这样才能获得更多人的支持和肯定,从而缓解心理压力,保持平和的心态。

4. 学会自我调节心理

在日常的教育教学过程中,中职教师受各方面因素的影响,容易产生较大的心理压力,出现一些心理健康问题。值得注意的是,适当的压力,可以促进教师将压力转化为动力,提高教师的积极性。因此,教师要学会正确应对压力,及时、主动地消除心理的负面情绪,合理地将压力转化为动力,以避免心理问题的出现。

(二) 创建良好的工作环境,为教师缓解心理压力

1. 社会给予支持

中职教师在工作中,会受到各种因素的影响,故社会的理解、支持与鼓励,对于他们来说就显得尤为重要。社会应当重视中职教育,可采用精神支持,或物质奖励等方式支持教师,让他们感受到自己被关怀和认可。这有利于提升教师的责任感和成就感。

2. 学校给予关心

学校领导要做好教师的思想工作,可通过岗前培训、开展教育竞赛、个体心理咨询等方式,不断强化教师的心理素质,丰富教师的的生活,避免其产生倦怠心理。

3. 政府要重视中职教师的心理健康问题

在职业教育方面,政府要给予足够的重视,以宏观角度,通过各种政策来减少中职教师的从业压力,让他们安心工作。这样可以缓解或消除他们的消极心理,提高他们的工作积极性。

三、结束语

综上所述,中职教师是中等职业教育的重要力量。他们的工作性质及面对的群体较为特殊,其心理健康会直接影响学生的成长及发展。因此,学校应当重视中职教师的心理健康问题,尽力排解中职教师的教学压力。

参考文献:

- [1] 姚艳竹,杨桐桐.教师职业压力的问题审视与调适策略[J].教育理论与实践,2019,38(26):36-38.
[2] 王磊.高校教师职业压力来源及其影响分析[J].河南财政税务高等专科学校学报,2019,32(03):33-39.