



高职专业教师转型期的心理压力分析与研究

张 婵 黄冬来

湘潭医卫职业技术学院 湖南湘潭 411102

摘 要: 高等职业院校作为我国现代化建设人才培养的重要基地, 顺应市场的人才需求, 审视自身的办学定位, 调整办学方向是非常必要的。而教师作为人才培养过程的主要参与者, 如何更好地顺应学校办学方向的改变, 及时调整自身的专业定位和发展方向, 教师的心理健康和素质也决定着人才培养的质量优劣。该文阐述了关注高职专业转型发展教师心理问题的主要性、危害及影响教师心理健康的因素, 并提出了缓解应对措施, 帮助专业转型教师走出发展困境, 促进教师队伍的健康发展。

关键词: 专业转型教师; 心理压力; 应对措施

Analysis and research on psychological pressure

of professional teachers in higher vocational colleges in the period of transition

Zhang Chan Huang Donglai

Xiangtan Medicine & Health Vocational College Hunan Xiangtan 411102

Abstract: As an important base for talent training in China's modernization drive, it is necessary for higher vocational colleges to meet the needs of the market, examine their own orientation and adjust their orientation. As the main participant in the process of personnel training, how to better adapt to the change of school direction and timely adjust their professional orientation and development direction, teachers' mental health and quality also determine the quality of personnel training. This paper expounds the main nature, harmfulness and influencing factors of teachers' psychological problems in the development of professional transformation in Higher Vocational colleges, and puts forward some measures to help teachers out of the development dilemma and promote the healthy development of teachers.

Key words: Professional transformation teachers; Psychological stress; Response measures

心理健康是指人的心理和客观世界保持统一, 个体的外界环境与内在环境、个体与社会环境维持平衡的状态, 是个体拥有健全人格的表现。^[1] 教师作为人类灵魂的工程师, 良好的心理健康素养, 有利于提高教师的工作积极性与创造性, 营造优良学习氛围, 帮助学生塑造健全人格, 增强教学效果, 实现教学相长等均有积极的促进作用。但教师职业工作压力大、竞争激烈、职业倦怠、自身不良健康体症等因素均不利于教师心理健康素养的培养与提升。专业转型发展期的教师, 除了承担普通教师在学习、工作、生活中的压力外, 还需要承担专业转型的知识学习、技能训练、专业教学理念转变、转型专业发展的胜任等诸多压力。如何关注转型教师的心理健康问题, 不仅是转型教师本人自己的事情, 也是学校, 乃至全社会需要关注的问题。

一、转型教师的基本情况

随着我国“十三五”建设规划的不断推进, 某高职院校顺应市场供需人才需求, 由原先多专业多口径发展的综合性院校转型定位为服务于民生医疗事业的医卫类院校。原有的工科、商科、管理类等专业因招生规模小, 特色不明显, 而面临专业停办或专业办学方向调整发展。此次专业办学调整发展牵涉到的专业教师 52 名, 其中女性 28 人, 占总人数的 54%; 年龄 40 岁以上的 32 人, 占总人数的 61.5%; 硕士及以上学位教师 20 人, 占总人数的 38.5%; 职称副教授及以上的 18 人, 占总人数的 34.6% 等。此批次需要专业转型的教师存在数量较多、年龄偏大、一线教学工作年限长、教学思维固化、观念转变困难、对专业转型学习抵触心理严重等问题。

二、关注专业转型发展教师心理问题的重要性

教师心理问题的来源是多方面的, 主要源于教师职业的压力。教师除了高质量完成日常的教学任务外, 还有专业建设、教研教改、招生就业困境的工作压力; 多元化生源的质量不均、社会支持度的职业压力; 个人的科研任务、职称晋升的发展压力; 绩效考核、多方监督考评的生存环境压力等。而专业转型发展的教师除了承担上述压力外, 还必须承担转型新专业的知识学习、技能训练、知识体系构建、教学观念转变等任务和压力。在这种情况下如果职业压力得不到及时有效的调适与释放, 长期维持必将对自身的心理健康和教学质量引起不同程度的危害。

(1) 心理问题危害教师自身健康: 研究表明, 人体如果长期处于高强度、高负荷的生活状态, 则会严重影响人体的身体健康和心理活动, 使人的智力活动及行为出现异常反应。主要表现为: 情绪不稳、急躁、冷漠、自卑、思维不灵活、反应迟钝、记忆力衰退等心理机能的失调, 严重时会有抑郁或焦虑、烦躁不安、悲观厌世等状况。教师一旦出现心理问题, 如果得不到及时有效的疏导, 则容易引发一些神经症和心身疾病等。

(2) 危害学生的个性发展: 教师的心理问题也影响着学生个性的发展, 教师的一言一行给学生起到了潜移默化的作用。长期处于高压职业压力环境和被心理问题困扰的教师在课堂教学、德育教育及与学生的日常交往中, 往往易出现情绪化的表现。这种情绪也在无形中影响着学生, 甚至影响他们正确世界观、人生观和价值观的形成。

(3) 影响教育教学质量: 教学过程中教师是教学活动的主导者, 教师参与教学的积极情感, 对于促进学生学习心境的愉快、师生关系的协调和良好课堂气氛的形成都有密切关系, 教师的工作态度会直接影响学生的学习兴趣、学习态度、听课质量和学习效果。被心理问题困扰的教师其工作动机和抱负水平会下降, 认知能力会减弱, 在实施教学的各个环节上出现敷衍塞责、机械应对等现象, 从而极大地挫伤了学生的学习和生活积极性, 严重影响教育教学质量。

(4) 影响优良教师职业环境的形成: 教师职业不同于其他职业, 特别是高职学生, 因为高职学生生源的多元化, 具有活泼激进、想法丰富、心理变化激烈、学习主动性不足等, 这批次的学生则更需要有心理健康的引领者。如果一个教师存在心理不健康, 往往对所处的教师团队和所教育的学生其影响是总体的、社会的、长远的, 个体影响着整体。

三、专业转型教师的心理问题应对策略

(一) 注重自身发展, 提升个人心理健康调试能力

教师的本职工作是教书育人, 在专业转型的背景下, 教师应该正确地认识到教书育人的重要性, 调整好心态, 客观分析自己的优势与不足, 努力发挥自身优势, 以积极的心态面对自己的缺点, 并加以纠正。同时教师应学会调整自己的心态, 在教育教学的整个环节中保持谦虚谨慎的心态, 时刻提醒自己注

意说话的语气,处理事情的方法,从容地面对每一件事情。在遇到困难与矛盾时,保持积极的心态、采取适当的措施去解决问题。转型教师应积极注重工作与学习经验的总结,防止同样的错误反复发生。在受到客观环境影响时,学会转换视角,从积极的角度出发,避免消极情绪产生。当原有的工作计划无法完成时,应该做到灵活地调整或变更计划,以完成目标。

(二) 制定切实可行的教师转型发展措施,缓解教师的心理压力

学校是推动教师专业转型的主体,在教师转型发展的过程中应配合制定相应的激励机制,调动转型教师的工作积极性。在保障教师的基本生活需求的前提下,予以政策倾斜,适当减轻工作任务压力。同时学校根据每一位老师的专业、学历、职称等情况,制定切实可行的个人转型发展规划,并给予转型教师更多的自主学习和分类培训进修的机会,从资金、设备、图书资料、学习交流机会等方面给予支持。结合学校的整体办学方向,创造条件申报与转型教师原专业相近似的新专业,充分利用转型教师原有的知识和技能基础,尽可能减少教师在专业转型学习中的压力。有了学校的政策支持,领导的人文关怀,人性化的激励机制,极大地缓解了转型教师的工作压力和心理压力,以饱满的工作热情迎接新的挑战。

(三) 密切关注转型教师的心理健康状况,及时舒缓心理压力

心理健康咨询中心或心理健康辅导室是现代高校必备的组织单位,其工作对象主要是服务于在校学生的心理健康监测、分析与调试。积极关注教职工的心理健康,特别是有专业转型发展任务教师的心理健康是必要和必须的。可以通过定时监测、人文关怀、座谈交流、心理辅导等方法积极关注转型教师的心理变化,及时有效舒缓心理压力。

(四) 丰富多彩的课余活动,愉悦快乐心情

学校还应广泛组织精神文明系列活动,给转型教师营造一

个民主、平等、友爱、相互尊重的精神环境。学校可以依托平安校园建设构建人性化的校园管理体系,树立良好的校风、教风和学风,积极营造好学校领导与教师、教师与教师之间的关系,构建活泼、团结、积极向上的工作环境,使教师安心、愉快地在校工作。主动了解教师的思想动态、业务能力及生活问题,对教师的困难和忧虑给予充分关注,积极倾听教师的呼声,力所能及地帮助解决工作、生活乃至情感上的困惑,促进教师之间彼此尊重、相互理解,建立与教师之间的融洽关系,促进教师的心理健康。同时积极组织各种类型的文娱或体育活动,增进同事间关系的协调,愉悦教师的内心世界,为转型教师再学习提供宽松、融洽、奋进的工作环境。

四、结语

教师是教育活动中的主体,学校应围绕教师转型发展的需要,在促进教学专业转型发展,保证教师的物质生活与精神生活的基本需求的同时,仍应密切关注转型教师的身心健康的变化,使教师的自立、自信、自强有较为厚实的基础。转型教师也应秉承教书育人的原则,以乐观积极的心态,主动追求发展,勇于革新,努力实现自身专业的蜕变转型。

参考文献:

[1] 兰惠敏.关于我国高校教师职业倦怠的调查研究[J].教育探索,2012,5.

[2] 赵波,张志华.高校教师职业倦怠与生涯发展对策[J].江苏高教,2012,1.

[3] 钟兵.加强教师心理管理的几点思考[J].经济研究导刊,2013,(12).

课题项目:2016年度湘潭医卫职业技术学院科研项目(ZXSK201605)

作者简介:张婵(1979-),女,湖南湘潭人,硕士,副教授,主要研究领域为计算机网络、职业教育;黄冬来(1976-),男,湖南湘潭人,副教授,主要研究领域为职业教育。

(上接第191页)

(4) 两个顾问之间的配合很重要。

(5) 新能源汽车的基础知识的考察。

(五) 上机软件升级版本

新软件主要考核:新车购销和车险承保,两个项目之间是相互独立的,试题采用微视频的方式,以前的试题是文字形式表达。新车购销考核模块:采购入库——新车销售——一条龙服务——核算收款——新车交付;车辆承保考核模块:保单信息登记——被保信息——出具保单。整个考核时间50分钟,难度升级了。以往的国赛中软件模块,有不少学生可以拿到满分,2018年国赛,最高90多分。

三、个人的心得体会

(1) 认真学习上汽荣威双顾问,绿芯管家模式,专属服务顾问和技术顾问之间的配合很重要,要想取得好成绩,是需要参赛老师下功夫分析评分标准,练习接待话术,接待服务的礼仪。不是单纯的走完一个流程就可以了,如何不生硬的接待服务?我相信绝大多数参赛的老师和学生都能完成一个服务接待流程,但是小细节的处理,怎么得高分,那就只能看付出了,没有什么秘密捷径。(2) 学习新能源的相关知识,新能源汽车还是和普通的传统燃油发动机汽车,有很大的不同。特别是高压电的防护工作,技术顾问必须穿绝缘鞋,检测高压电之前,必须检查绝缘手套的密封,汽车的充放电,汽车日常使用及维护等方面的内容。据我了解,只有个别学校由新能源汽车专业,绝大多数的学校的老师还是不懂新能源专业知识的。大家都在一个起跑线上,中职类学生的特点,不会主动去学习,又要参加比赛,还是重点考核新能源汽车的相关知识。我想大家应该很清楚,通过学生去考核教师。教师的专业素养和对比赛的分析,把控就决定了成绩。(3) 上机软件发生了改变,要想要取得好成绩,还要购买软件。考核的时间短,题目难度也加大了。但

是题目和题目之间是相互独立的,不存在连环扣分的现象,相对来说是公平的。(4) 如何选择学生?学生在参加比赛的时候,我们指导老师最希望的应该是正常发挥,不要失误就好,如果临场发挥能力好,随机应变的能力好,那就是很欣慰的事情,自己一年的付出是值得的。以往我们一听是汽车营销的比赛,首先要学生形象好,气质佳,但是现在的营销比赛,不是说不需要,如果形象好,气质佳,临场发挥能力不错,随机应变的能力也很好,那是最好的。因为现在是双顾问,服务顾问和技术顾问两个人的配合和默契也很重要。当然学生具有吃苦耐劳的精神,主动学习的意识,觉悟要高等等基本的素养还是需要的。(5) 小细节的把握,包括服务接待话术的练习,服务接待话术最好请语文老师斟酌斟酌,术业有专攻;接待的礼仪,让评委感觉很自然,很有亲和力,不生硬,我相信你的分数肯定不会低,例如:接待客户的引导手势,不然客户不知道往那边走,不要让自己的屁股对着客户,端茶倒水从那边?还是要请教专门的礼仪教师,里面估计有很多的讲究;在比赛中的小技巧,特别是配件管理中的配件识别,出库,入库,查询零部件的编码,对于大部分选手都是完成不了的,那就放弃一些,回答配件的知识问答。根据以往的经验,省赛肯定是跟着国赛走,市赛跟着省赛走,车型、软件都发生了变化。中职组如何能取得更好的成绩,这是所有中职组教师和学生思考的问题。希望通过上述的解析能给所有参加比赛的教师和学生一点借鉴。

参考文献:

[1] 申荣卫.2018年全国职业院校技能大赛-中职组汽车营销赛项说明会.讲座,2018.07.

[2] 王旭荣.新能源汽车服务接待流程研讨.讲座,2018.07.

作者简介:李曼莉(1984-),2007年毕业于南京林业大学交通运输专业,本科,2018年获得工程硕士,讲师。