

中职新教师积极心理建设的探究

康江梅

(福建省泉州华侨职业中专学校, 福建 泉州, 362000)

摘要:文章首先对积极心理建设进行了概述,然后分析了中职新教师的入职现状,最后提出了中职新教师积极心理建设的三大策略,包括创设诉求平台,定位需求方向;专家引领共性,关注个性互动;链接心灵分享,共促提升成长。

关键词:中职;新教师;积极心理建设

中图分类号:G715

文献标志码:A

文章编号:2095-6401(2020)05-0091-02

心态若改变,态度跟着改变;态度改变,习惯跟着改变;习惯改变,性格跟着改变;性格改变,人生就跟着改变。可见,心态是掌控一切的要素。因此,作为中职新入职的教师必须拥有良好的心理品质。

一、积极心理建设概述

心理建设指通过教育、各种措施及专门性活动,使人的心理品质按照期望的模式更完美的发展^[1]。心理品质包括两个方面的含义:一是个别差异,即人与人之间各具有不同水平的心理品质;二是培养标准,即要求人们的心理所应当达到的水平。具体包含智慧和知识;创造力、好奇心、开放思想、热爱学习、有洞察力;勇气;真诚、勇敢、坚持、热情;仁慈与爱;正义;公民的职责与权力、公平、领导力;修养与节制;自控、谨慎、谦卑;心灵的超越;审美、感恩、希望、幽默、信仰、宽恕、风趣;等等。

积极心理学主张研究人类积极的品质,充分挖掘人固有的、潜在的具有建设性的力量,促进个人和社会的发展,让人们生活得更加充实且有意义。其六大美德和二十四种品质充分展现了每一个人的潜能和力量,正好与心理建设中的心理品质相吻合。因此,立足于积极心理学的理念开展新教师的积极心理建设具有重要的意义。

二、中职新教师的入职现状

新教师指刚入职、走上教育教学工作岗位5年内的教师。“新”不仅仅指年轻,更是指一种新的力量、新的活力、新的理念、新的方法。立足于教育教学需求,福建省泉州华侨职业中专学校每年新入职教师十几位,近四年累计达50多人。对于新教师的培养是学校师资队伍建设的重中之重,而心理建设更是新教师专业发展的前提和保障^[2]。刚入职新教师具有一定的优势和不足,优势是他们充满活力、新理念、新思维和新方法。不足在于他们新入职,教育教学经验尚欠缺,角色定位、生涯规划路线不清晰,容易产生情绪波动,导致心理迷茫、焦虑、初心动摇,极大地影响自身的工作状态、学习生活乃至身心

健康。

根据新教师入职适应情况调查,如表1所示,新教师入职中职教师团队后存在的最大困难和问题分别是学生的管理(占38%)、心理压力(占36%)、教学工作(占20%)、同事关系(占6%)等。

表1 新教师入职适应情况问卷调查结果

选项	小计	比例(%)
教学工作	10	20
同事间的关系	3	6
学生的管理	19	38
心理压力	18	36
本题有效填写人次	50	

基于以上的问卷调查及新教师网络论坛的讨论交流,我们发现新教师在入职后因中职学生的管理和教学工作等的心理压力与焦虑较为普遍。概括起来存在着“忙、茫、盲”等问题。

(一)“忙”

刚步入职场的新教师,需要快速成长,工作事务较多,如每周12节以上的教学工作量、班主任工作、专业部建设工作及各处室的协助工作。在有限的时间、精力里,要科学高效地安排好这一切工作,会令大部分新教师应对繁忙、晕头转向,忙到怀疑人生、焦头烂额。

(二)“茫”

因初步入教师行业,新教师不仅感到事务忙,还会很“茫”。他们发现理想很丰满,现实很骨感。所有大学里所学在此苍白无力,无用武之地,理论与实践无法同频共振。中职学校的工作是全新的,千头万绪,不知从何开始,如何入手、如何结束。教师常常是一头雾水加一脸的茫然,在教师职业这艘小船上迷失方向。

(三)“盲”

一个人在非理智状态下,做出的言行举止和决定会是不理智的。在新教师的“忙、茫”状态下,工作中的盲行

作者简介:康江梅(1973—),女,汉族,福建泉州人,讲师,福建省泉州华侨职业中专学校教研室副主任。研究方向:心理健康教育,心理咨询。

注:本文系福建省教育科学“十三五”规划2019年度立项课题“基于互联网公众平台的新教师心灵成长培训模式研究与实践”(编号:FJJK19-954)。

盲目状态也无可避免。当事务繁多,不好平衡、科学安排时,新教师常常情绪波动较大甚至是失控,言行上容易出现盲目和盲行状态,导致工作容易出错,效率不高。面对新环境、新岗位、新工作,出现一些问题是不可避免的正常现象。以上新教师的入职现状及问题,若能及时调整,很快就能拨云见日。因此,新教师必须加强良好的心理建设,以良好的心理品质愉快工作,提升工作效率。

三、中职新教师积极心理建设的三大策略

中职新教师是一所学校的未来力量,拥有积极心理品质将助力于学校的长足发展。综合以上调研与分析,中职新教师积极心理建设将从以下三大策略进行探究^[9]。

(一)创设诉求平台,定位需求方向

“互联网+”给教育教学带来了极大的辅助作用,在师资队伍建设和教师培训方面也能发挥特殊的意义。在新教师培训需求的问卷调查中,57.69%的教师认为影响参加培训最大的因素是工作任务繁重没有时间,如表2所示。

表2 新教师入职培训需求问卷调查结果统计

选项	小计	比例(%)
工作任务繁重没有时间	30	57.69
培训内容缺乏吸引力	8	15.38
培训方式不符合实际	8	15.38
培训目标不够明确具体	6	11.54
本题有效填写人次	52	

中职学校要通过互联网公众平台、QQ、微信等设置专门的板块创设诉求平台,借由这一专门的线上渠道使中职教师提出自身的诉求。然后,中职学校的教研工作室整理分类这些诉求信息,并开展相应的新教师网络论坛活动。该活动形式具有三大优势:一是移动学习,节约时间,不受时空限制;二是人机交互自由,解决面对面沟通的不便,利于畅所欲言,了解个性化诉求;三是缓解压力,释放情绪,多元交流互为借鉴。

通过互联网公众平台、QQ、微信等开展新教师网络论坛活动,统计分析新教师的培训需求,同时更好地了解他们的心理状态,可以更有针对性地调整培训方向、

内容及方式。当有些教师认为班主任工作中学生管理压力很大,缺乏经验和有效的方法时,在线的教师感同身受,可以及时给予其支持和鼓励,并分享自己的感受与好方法。

(二)专家引领共性,关注个性互动

基于第一大策略的调研分析,中职学校可以有针对性地设置积极心理建设的主题,设立相关主题论坛微课,邀请专家开设专题讲座,如如何拥有良好的工作心态、做情绪的主人、心理危机干预、做幸福的教师心理沙龙等。

在集体讲授解决共性需求的同时,中职学校要关注个体差异和诉求,因材施教。中职学校可以运用网络、电话、授课、会议、校讯通等多种媒介为教师提供个性引导,如个体心理辅导、网络咨询等。在交流中,通过建立良好的互动关系,倾听接纳,释放抱持,重塑愿景,可以增进教师自身积极的情绪体验,使其在工作中保持愉悦的心情。

(三)链接心灵分享,共促提升成长

乐人之乐,人亦乐其乐;忧人之忧,人亦忧其忧。分享是一种博爱,是一种积极的信念,也是积极心理建设的一大优秀品质。新教师积极心理建设经过了前两阶段,从困惑、输入、悦纳、反思到内化,形成了个人一定的体验和理念。此时此刻,通过网络论坛、纸质感言反馈、面对面交流等的分享,可以使新教师重新审视自己。在分享中,还利于新教师养成无私真诚、开放包容、勇敢进取、感恩超越等积极心理品质。在分享中,新教师要融合他人的收获和观点,思维产生碰撞,再次梳理整合自己的知识点,获得最终的提升和成长。

总之,只有中职学校的每位教师都追求主动发展,学校才能焕发生命活力。因此,开展中职新教师的积极心理建设,让他们在碰撞、困惑、交流和改变中,成为有智慧、有风格、有个性的新型教师,将为中职学校教育的长足发展添砖加瓦。

参考文献:

[1] 张万祥.教师专业成长的途径[M].上海:华东师范大学出版社,2005.
[2] 克里斯托弗·彼得森.积极心理学[M].徐红,译.北京:群言出版社,2010.
[3] 任俊.写给教育者的积极心理学[M].北京:中国轻工业出版社,2010.

(上接第90页)

研究[D].石家庄:河北师范大学,2009:33-38.
[5] 倪士光,伍新春.学习投入:概念、测量与相关变量[J].心理研究,2011(1):81-87.
[6] 高丙成.大学生学习倦怠的类型及其对学习的影响[J].中国特殊教育,2013(12):84-89.
[7] 汤倩,葛明贵.大学生知识共享、积极心理资本与学习投入关系的实证研究[J].图书馆学,2014(6):96-101.
[8] 朱玉杰.大学生时间管理倾向、学习投入与主观幸福感的不关系的研究[D].聊城:聊城大学,2014.
[9] 魏连娣.自我决定理论视角下未来时间透视与学习投入的关系研究[D].长春:东北师范大学,2012:41-46.
[10] 叶颖瑜.大学生未来取向和学习投入的关系[J].科教文汇(下旬

刊),2014(6):35-36.
[11] 廖友国.大学生学习投入问卷的编制及现状调查[J].集美大学学报(教育科学版),2011,12(2):39-44.
[12] 吉楠,李幼穗.大学生主观幸福感量表的编制[J].心理与行为研究,2006,4(1):49-54.
[13] 庞雪,吕厚超,华生旭.延迟满足:基于未来时间洞察力的自我调节[J].心理科学,2014(1):78-82.
[14] 陈有国.大学生未来取向、专业认同与学习投入的关系[J].四川文理学院学报,2013(2):93-97.

通讯作者:孙文梅(1983—),女,汉族,河南开封人,讲师,博士。研究方向:大学生积极心理品质,教师职业动机。(E-mail:sunwenmei328@163.com)。