

高职教师心理挫折成因分析及对策探讨

贾向英 陈海龙

潍坊工商职业学院, 山东 潍坊 262200

摘要: 正确认识与处理高职院校教师的心理挫折, 调动教师的工作积极性是我国大力发展职业教育中不可忽视的一个问题。高职教师心理挫折的行成有教师本人、院校以及社会三方面的原因, 应从此三个角度提出解决办法。

关键词: 高职; 教师; 心理挫折; 心理健康

中图分类号: G443

文献标识码: A

文章编号: 1671-5551(2016)08-0257-01

国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020 年)指出, 要大力发展职业教育。正确认识与处理高职院校教师的心理挫折, 调动教师的工作积极性是其中不可忽视的一个问题。心理挫折是指个体在实现行为目标的过程中遇到障碍, 致使行动受阻、目标不能实现时产生的情绪状态。这种状态会对教师的心理、学院的管理造成不良后果, 有必要引起教师本人、院校管理者甚至社会的重视。

1 心理挫折成因分析

中职教师心理挫折的形成有各方面的原因, 有其自身原因, 也有学院管理的原因, 更有社会大环境的原因。

1.1 教学难度加大

现在的高职课堂上, 学生们没有学习压力, 学习兴趣低下, 上课易分心, 更容易被智能手机占据注意力。很多时候, 一个班里认真听课的人数占不到一半。学校教材陈旧, 实践课程安排较少, 很多学生感觉上课学不到对于以后工作真正有用的东西, 这导致课堂授课的难度加大。针对这种情况, 教师需要在教学内容, 教学方法, 教学设计上付出更大的努力来使课堂效果最优化, 工作量大大增加。如果做不到这些, 就会导致教师工作缺乏成就感, 工作兴趣缺乏, 工作热情消退, 容易出现心理挫折。

1.2 工作性质

教师被称为“人类灵魂的工程师”, 是对他人高度负责的角色。心理学研究表明, 这样的角色会经受相当多的内心冲突和不安。教师虽然是 8 小时工作制, 但是每天承担的高强度脑力劳动远超 8 小时, 备课上课, 教学管理, 对社会、对家长、对年轻一代的成长高度负责。在这种工作性质下产生的紧张情绪长期得不到化解, 很容易导致巨大的心理压力, 产生心理挫折。

1.3 学校的制度设计不合理

职业院校的教师大多一人担任两门甚至三四门专业课, 上课时数多, 备课任务重。在信息社会里, 教师们已经改变了以往的仅仅查阅传统书籍的做法, 更多的借助与计算机、网络, 来获得丰富的信息资源, 最新的学科进展, 由原来的纸笔化备课转化为计算机备课。可在多数的学校日常教学管理中, 仍然要求教师必须亲书书写书面教案, 有的还同时要求电子教案, 使得教师重复作业, 浪费时间和精力。

其他的一些绩效管理制度, 考勤制度, 评估制度等也存在一些不合理的方面挫伤了教师们的积极性, 影响着教师们的心理健康。

1.4 社会对职业教育的偏见

由于传统观念, “学而优则仕”、“劳心者治人, 劳力者治于人”, 社会一直对职业教育存在偏见, 也由此对职业教

师存在偏见, 认为他们业务水平、责任心、荣誉感等方面都低于普通教育教师。这种偏见加重了中职教师的心理挫折。

2 对策探讨

缓解职业院校教师的心理压力, 消除他们的心理挫折可以从三个方面来着手。

2.1 教师自我心理调适

在这个多元化信息化的快节奏社会里, 压力来自各个方面, 要想更好的更有效的解决这些压力, 以使自己能高效的工作, 幸福的生活, 最重要的一个途径就是提升自己的心理素质, 提高自己的抗压能力。

首先, 教师本人要提升自己的专业水平, 广泛阅读本专业最新前沿理论知识, 拓宽自己的知识面, 把最新的理论知识引入到自己的课堂上; 吸引学生的兴趣, 使学生想听、爱听。这样, 教师的自信心和成就感都会大大增强。

其次, 要懂得教育理论知识及心理学方面的知识, 以提高自己的心理防御能力; 充分了解并坦然接受自己的优、缺点, 掌握一些情绪调适的技巧, 交一些可以完全信任的知心朋友。

再次, 教师应该培养业余爱好, 丰富自己的业务生活, 这样可以达到分散压力、缓解压力的目的。

2.2 学校支持

学校应坚持“以人为本”和“务实就简”的管理制度, 从工作上和生活上对老师给予支持和关心; 完善教师心理健康保障机制, 如建立教师心理健康档案内、定期给教师做心理健康测评等; 多途径多渠道帮教师提高业务水平, 如教师交流制度、外出培训制度、定岗实习制度等; 组织教师开展一些体育活动, 一方面可以增强教师体魄, 另一方面可以缓解教师焦虑情绪。

2.3 社会支持

加大宣传, 引导社会舆论, 消除职业偏见, 给职业教育教师提供一个和谐健康公平的大环境。

参考文献

- [1] 唐云华. 社会对中职教育发展的偏见及对策[J]. 学园: 教育科研, 2010(6).
- [2] 郭慧波. 浅谈高校教师心理健康档案的建立[J]. 档案管理, 2015(4).
- [3] 王卫. 谈职业中学教师的心理挫折[J]. 科学大众: 科学教育, 2010(9): 146-146.

作者简介: 贾向英(1976-), 女, 山东济宁人, 当前职务: 教师, 当前职称: 讲师, 学历: 硕士, 研究方向: 高等教育。