

# 高职院校教师怎样调解心理压力及职业倦怠

黄 炜

(河南地矿职业学院 河南郑州 450007)

**摘要:**教师作为知识和道德的化身,常潜意识地把完美作为自己追求的人生目标。工作中,教师总是希望自己在各方面都做得尽善尽美,样样都不比别人差,并且渴望他人看到、肯定自己的成绩。但随着教育体制改革和素质教育的开展,对教师这一职业的要求越来越高,很多教师难以适应这种变化与要求,心理焦虑、困惑日益增多,产生了心理焦虑和职业倦怠。

**关键词:**教师;心理问题;自我调适

**中图分类号:**G4      **文献标识码:**A      **文章编号:**(2020)01-03-388

近年来,有近30%的教师处于亚健康状态,并且比例有逐年增大的趋势,导致教师亚健康的主要原因不是身体健康问题,而是心理健康问题。教师出现心理健康问题,轻则影响教师自身的身心健康,影响教师个人工作业绩,重则影响一代人,甚至影响整个社会的健康和谐发展。由此可见,教师的心理健康问题已不容忽视。为了学生,为了社会的健康持续发展,应该对教师的心理健康问题重视起来。关心教师的心理健康,帮助教师摆脱烦恼,减轻心理压力。

## 一、教师主要存在的心理问题

1. 对职业角色要求完美,自我期望值过高难以如愿使教师出现心理健康问题

教师作为知识和道德的化身,常潜意识地把完美作为自己追求的人生目标。工作中,教师总是希望自己在各方面都做得尽善尽美,样样都不比别人差,并且渴望他人看到、肯定自己的成绩。现实中,个人的个性、能力、特长和机遇各不相同,而这些自身条件又在很大程度上制约着工作成绩。特别是教师职业,业绩并不一定能从教师自身的学历、能力和花工夫的多少中直接反应出来,而要从事学生方面间接地反映。所以,成绩和付出的劳动并不总是成正比。这就使得教师如果觉得成绩不够理想而加倍的努力工作,但是努力的结果不一定能达到自己预期的结果。所以,教师如果不能理性地分析失误,把原因都归结到自己身上来,就会内疚、自责,甚至感到悲观厌世。带来心理上的不良反应,出现心理健康问题。

2. 教师需要不断的学习,更新教育理念,教师的工作压力突出

教师的职责是教书育人,育人的内容包含育德、育心。要使学生的心理健康发展,教师必须有健康的心态。而在不断的教学中,教师的知识积累会枯竭,教师还需要在平常的工作中,加强自身的学习,这需要教师投入时间和金钱。教师只有在体制改革的竞争中,正视现实,不断进取,才能适应时代的要求。身为教师,只有不断的提高自身的综合素质,不断学习和掌握新的知识,尽快适应新的教学观念,掌握新的教学方法,达到新的教学要求,才能符合新时代的要求。

## 二、教师心理问题的自我调适

教师的心理健康既关系到自身的生活质量,也关系到学生的身心发展。因此,要高度重视教师的心理健康问题。除了社会对教师的尊重和理解,更需要教师学会对自我心理进行调节的方法,这是缓解和减轻心理压力,维护自身心理健康的重要策略。

### 1. 建立良好的自我意象

建立良好的自我意象,是保持心理健康的重要条件。自我意象是个体对自己的评价和看法,是个性的核心,在个性系统中具有牵一发而动全身不同的作用。个体若有良好的自我意象,则会自尊、自信,其潜能就会得到充分的发挥。

在确立良好的自我意象,要求个体接受真实的自我,改变对

自身的歪曲的认知。在从教过程中,教师即会有比较成功的教学范例,也会有不够成功的教学体会。这些就需要通过对自我意象的解读,来实事求是地看待问题。要建立良好自我意象,就必须认同自己的教学工作,不为负面的评价所沮丧。而是要不断总结积累经验,给自己设置合适的追求目标,不断进步。

### 2. 确立正确的价值观念,正确对待心理问题

教师美国著名心理咨询专家艾利斯认为,有11种不合理的信念会使人产生困扰、甚至诱发神经症。在这些不合理的信念中,如果对教师形成干扰,会影响到教师的正确判断。

面对压力,如何有效的去释放压力,教师不应该怨天尤人,而应该用自己的实际行动,积极寻求问题的解决。要加强教学理论学习,增强对教师这一职业规律的认识,加强对学生的了解,加强科学文化知识的学习,全面充实和提高自己。要正确认识自己,为自己设置合适的目标,淡泊名利,完善人格,要宣传正确的人生观、科学的教育观及教师的劳动特点等等,获得学生和社会的理解和支持。

### 3. 放松情绪,减轻压力感

心理压力一旦产生,必然伴随着情绪上的焦虑和高度紧张,而高度紧张的情绪又作为一种刺激反馈到人的身上,使人产生更强的压力感,情绪紧张和心理压力就是这样相互影响、逐步升级、逐步增强的。因此,放松情绪对于缓解压力非常有用。情绪放松可以采用以下:

榜样示范作用。以心理健康方面做得较好的教师为示范,请他们介绍自己职业心理品质培养和心理维护的体会,来启发教师,供大家效仿。榜样示范具有亲切、直观等优点,易于被人接受。

心理咨询。为了构建完整的教师心理教育体系,学校要建立教师心理咨询机构,开展教师心理咨询活动,为教师心理问题的矫正和心理健康水平的提高提供个别服务。心理咨询以其较强的针对性和心理作用的深刻性,成为解决个别教师深层次心理问题的有效手段,是其它方法所无法替代的。

教师的成长是一个长期的过程,要经历几个不同的阶段,每一个阶段都有其特殊性,存在着特殊的心理问题。而学校和教师自身都要关注心理健康教育的重要性,学校应通过不同的形式帮助教师拥有健康的身心,教师也要分析自身的心理健康状况,找出不利于自己心理健康的心理问题,拟定出适合个人的解决方案,提高心理健康水平的切实计划。

## 参考文献

- [1] 试论教师心理素质的内涵、结构与特征
- [2] 丁新胜-《贵州社会科学》-2006
- [3] 正确处理师生冲突——兼论教师的心理素质
- [4] 房凤荣-《河南教育》-2001
- [5] 论教师的心理素质
- [6] 夏立坤-《辽宁行政学院学报》-2010