

“双减”背景下教师心理资本建设路径探索*

| 张志峰¹ 涂 涛² 邱振良³

【摘 要】培育教师的心理资本能有效减轻教师的工作、学习压力,提升教师的工作效率,推动“双减”政策的落实。通过分析心理资本的内涵、结构和影响因素,结合心理资本PCI模型,探讨提升教师心理资本的路径。提升教师心理资本需要教师学会树立希望、培养乐观精神、提升自信心和增强心理韧性。此外,还要构建有利于教师心理资本开发的外部支持系统,重视教师的心理资本测评与考核,加强教师心理资本的培育以及构建和谐的校园文化氛围。

【关键词】心理资本;心理韧性;团辅活动;“双减”政策

【中图分类号】G443 **【文献标志码】**B **【文章编号】**1005-6009(2022)48-0044-03

【作者简介】1. 张志峰,合肥市肥东县第二中学(合肥,231699)教师,一级教师;2. 涂涛,安徽省六安第一中学(安徽六安,237007)教师,一级教师;3. 邱振良,安徽省泗县第一中学(安徽宿州,234399)教师,二级教师。

虽然人们已经意识到维护教师心理健康的重要性,但多数人热衷于将维护教师心理健康工作的任务和重心放在个别教师心理问题的咨询和辅导上,未能关注大多数教师的心理需求,缺少面向全体教师的团体辅导。路桑斯基于积极心理学提出了心理资本理论,认为人的发展、成功和幸福不仅依赖外部环境和社会文化,更依赖对自身积极的、优秀的心理品质的发掘。^[1]这为教师队伍建设提供了有益的思路。

2004年,路桑斯提出了“心理资本”的主张,他认为心理资本包含4个维度,分别是:面对挫折时不放弃,坚持目标并探寻实现目标的新路径(希望);对成功进行积极正面的归因(乐观);面对挑战,对圆满完成挑战性任务的信心(自我效能感);面对不确定性、冲突和失败的时候能坚持并懂得变通(韧性)。路桑斯的研究表明员工的希望、乐观、自我效能感、韧性等心理特质相互影响并与工作绩效存在正相关。在此

*本文系安徽省教育科学研究项目2020年度重点项目“立德树人背景下安徽省普通高中积极心理健康教育的探索与实践”(JKZ20014)、2022年度合肥市教育科学规划课题“接纳承诺疗法理论在高中心理健康教育中的应用研究”(HJG22007)阶段性研究成果。

基础上,路桑斯提出了心理资本 PCI 干预模型。该模型认为,可采用设计目标与实现目标的途径,以及制定消除障碍的计划方式来开发希望;通过活动过程中寻找克服障碍达成目标的手段开发乐观;通过体验成功、模仿他人和说服觉醒的方式,开发自我效能感;构建资源、回避危害和改变影响过程开发韧性维度。该模型认为四维中任意维度提升之后,其他维度也随之提升。根据路桑斯心理资本干预 PCI 模型,可以从以下 4 个方面提升教师的心理资本。

一、学会树立希望

希望是一种朝向目标的思想,包含途径思想(个体寻找实现愿望目标的途径)和意志思想(个体实现愿望过程中的意志力)。^{[2]171}为提升教师的心理资本,学校可以通过团辅活动使教师学会树立希望。

首先,教师需要科学地评价自己的能力,并制定适合的目标。为此,学校可以组织教师参加“优势大转盘”团辅活动,让教师组建学习成长共同体,共同体要求成员参加活动探索自身优势,并组织“优点轰炸”活动使教师发现更多的自身优势。^{[2]24}学校还可以组织教师参加“我的未来之路”团辅活动。^{[2]368}教师可以在白纸上画出自己的人生阶段,描述现状以及描绘人生每一阶段的情况。通过多种活动帮助教师确立自己的人生目标,并根据自己的能力特点将目标拆分为方便执行的小目标。

其次,教师要转变思想观念,明确工作价值。可通过组织教师参与“突破思维定式”团辅活动,通过让教师“观察心理双关图—分享感受—开展头脑风暴”,使教师转换思考角度,明确教育工作的意义和价值,坚定专业信念和教育情怀。^{[2]30}

最后,教师要学会明确实现工作目标的方

法,分析可能遇到的困难,并制定应对策略。教师可以参加“希望主题曲”团辅活动,通过分析“对自我的要求”和“对他人的要求”,引导教师分析自己的抱怨和不满,学会用正面的态度看待事物。^{[2]195}通过丰富多彩的团辅活动,教师可以消除恐惧心理造成的负面影响,使教师树立希望,从而保证工作目标明确,这有助于提升教师的心理资本。^[3]

二、培养乐观精神

树立信心和建立积极期望有助于提升教师的乐观精神。乐观是一种归因和解释风格。

首先,一方面,教师要培养积极的归因策略,多将自己工作中的成绩归功于自身努力和勤奋,而不是偶然和运气,将工作生活中的挫折和困难归因为暂时性、情境性的外部因素。另一方面,教师要学会包容过去和把握当下。包容过去,意味着教师以问题为导向,应对可控因素,积极发掘积极因素,寻找优势力量。为此,教师可以参加“生命之虹”团体辅导,教师在团体辅导中“回忆往事—标记情绪—诉说感受—开展交流”,发现生命、生活的意义。^{[2]421}

其次,教师需要提升职业认同感,做好职业生涯规划。教师可以参加“选择我的生涯目标”,通过“描述兴趣—个体 SWOT 分析—制定战略”明确职业发展目标,获得职业价值感,让自己的工作充满动力。^{[2]357}从而在面对困难和挫折时也能保持乐观精神。

最后,需要加强锻炼。运动可以产生多巴胺,让教师的精神状态更加饱满。并且,运动可以提升教师的情绪调节能力,进而培养教师的心理资本。

三、提升自信心和自我效能感

教师是专业性很强的职业,只有不断地提升自身专业素养和能力才能获得更多的信心,

获得更多的自我效能感。学校组织的各类培训往往是针对教师群体,有时候难以满足教师个体专业发展的需要。这就需要教师加强自身学习,参加更有针对性的培训活动。教师需要清楚地认识到培训对自我提升的价值,培训是对自己最好的投资。如教师可以参加“峰回路转”团辅活动,通过“描述理想与目标—分析实现条件—树立合适偶像—寻找与偶像的共同特质—自我激励与探索”,增强教师对工作的控制感和信心,提升自我效能感,提高工作效率,进而提升他们的心理资本。^{[2]384}

四、增强心理韧性

人的一生中总会不可避免地遇到各种各样的困难和挫折,教师要接纳生活中的不完美。逆境和挫折既是危机又是机遇。具有心理韧性的人在面对逆境和挫折时,自身的潜能反而会被激发,会不断完善自我。

首先,教师要提升个人的心理觉察能力,能够觉察自己和他人的情绪,接受自身的不足,学会自我接纳和自我愉悦,在困难中寻找乐趣、培养勇气。如教师可以通过正念练习培养心理韧性。

其次,教师要学会调节和疏导自身的情绪,释放压力,教师可以利用闲暇时间培养兴趣爱好。唱歌、跳舞、钓鱼、逛街、绘画都是很好的放松方式。在必要的时候教师要学会放下“面子”向朋友及专业人员求助。

最后,教师要树立为中华民族伟大复兴而奋斗的远大目标。一个有信仰、有目标的人能更好地面对挫折和逆境,能够始终专注于“价值”,思考和探索如何合理地选择和调动所拥有的积极资源,采用更合适的方式面对逆境,持续“行动”,最终实现目标。

除此之外,教师还可以通过接纳、认知解

离、全然觉察、明确价值和承诺行动等,提升自己的心理韧性和心理资本。

总体来说,学校心理健康教育工作的对象不仅应当包含学生,还应当包含教师。教师的压力和负面情绪必然会影响学生的心理健康。心理资本理论要求学校更多地从系统和正面的角度开展心理健康教育工作。学校不仅要关注学生的心理健康,也要关注教师的心理健康。不仅要关注教师的心理健康,更应当把教师心理健康教育工作重点放到心理资本的开发和建设上来,更多地关注和培养教师的积极心理资本,做到扬长避短。学校可以根据教师的实际情况针对性开展个性化校本培训及团体辅导,构建教师成长共同体,开发教师的心理资本,最终营造轻松、快乐、积极、和谐的校园氛围,实现师生共同成长。☞

【参考文献】

- [1]徐雪平.临床教师心理资本的价值分析及培养策略[J].卫生职业教育,2018,36(9):5-6.
- [2]阳志平,彭华军.积极心理学团体活动课操作指南[M].北京市:机械工业出版社,2020.
- [3]王雁飞,朱瑜.心理资本理论与相关研究进展[J].外国经济与管理,2007(5):32-39.