

大数据背景下高校青年女教师心理压力成因及其调适

◎ 王玲 陈慧林

摘要:大数据时代的来临,给社会发展带来新的机遇,也带来了新的挑战。挑战则成为人们心理压力的源头。大数据技术的挑战无疑也会给予高校青年教师造成适应性压力。青年女教师的队伍相比于青年男教师的队伍来说会处于弱势状态,有心理研究表明,她们往往承受着更大心理压力。高校青年女教师的综合压力虽然无法完整地体现个体心理压力的承受能力和认知程度,但从宏观上把握她们心理压力生成环境及其调适规律,从而为缓释青年女教师心理压力提供对策性参考。

关键词:高校青年女教师;心理压力成因;对策

大数据技术的广泛应用,导致人们生活方式发生重大变化。为适应科技发展对高等教育的挑战,高校教师不得不努力学习掌握这些新技术并把握新的教育规律,适应新的生活方式。这种适应又往往伴随着心理焦虑,造成教师心理压力提高。相比男教师群体而言,高校青年女教师心理压力可以说更为严重。我们可以通过调查问卷形式来进行系统研究和大数据对比,走进高校青年女教师的心中,了解她们产生压力的真正缘由。用调查问卷方式考察校青年女教师的压力感,有利于她们清醒且客观地认清自己,客观审视自身之后对症下药,以科学调适方式排解自身压力。

一、心理压力的定义与影响

压力是人们日常生活中必不可少的一样情绪,其实它的到来并不可怕,因为生活在,压力就在。人生在世,压力无可避免,不存在完全没有压力的人生。一般说来,心理压力是指由环境或条件改变引发的人们内心的紧张或焦虑情绪以及由此诱发的应激反应。一旦外界的环境出现了变化,我们的内心也会随之浮现许多变化。无论是焦躁不安,还是如坐针毡,都极易容易给我们带来负面的影响,内心就会出现不舒适的感觉。而这种不适感会长久地影响到我们方方面面的生活,就个人而言,不管是生理还是心理都非常产生变化。如果生活环境变化加剧,人们的心理负担也会日益加重,甚至会引发个体的病理表现,产生心理疾病或者躯体的慢性疾病。这样看来,承受压力的能力和处理压力的方式对于感受到压力的个体而言至关重要。

二、高校青年女教师心理压力的成因

让个体产生心理压力的根本原因即压力源是多种多样的,有些是社会文化因素导致的,有些是原生家庭导致的,有些是后天发展导致的,有些是个人的成长与发展中生理与心理上的变化导致的。科学技术的发展同样会对每个人的进步成长带来环境改变,由此引发各种心理不适问题。

而让高校青年女教师产生心理压力的原因也有许多,例如:工作不顺利、感情不和谐,生活不幸福、家庭不和睦、子女不孝顺、经济不富裕、亲人不健康等等。今天的大数据技术,让高校青年女教师的工作、职业发展乃至家庭生活都充满不确定性,这种不确定性必然提高她们的心理压力。当然,由于每个个体的性格乃至人格的差异,客

观经历和际遇的差异,和她对外界或内在压力的承受能力水平不同,感知到同样事件的压力大小也有分别。

三、高校青年女教师心理压力的调适对策

当压力来临的时候,我们的第一反应不应该是惧怕它,而是面对它。勇敢地踏出第一步也是人生的必修课之一。

如果高校的青年女教师是在职业发展方面感受到了来自工作和事业的压力,不妨沉心静气,踏踏实实地钻研学术、提升造诣。努力学习大数据教学技术,专心致志地研究教材,思索教学活动的内容,把握大数据时代高等教育规律,大胆创新,打破陈规,结合不同专业学生的学情实际,为他们制定不同的教学计划。一来是促进了学生的健康发展与成长,完成的教师的本职工作,尽了应尽的相关责任;二来也是丰沛了自身的内涵,拓宽眼界,完善自我,学会在一次次的经历中吸取教训,不断地打碎并重塑出一个更好的自己。

当然,除了校园中的烦恼,在校外的不顺也有迹可寻。每个人对于压力的感知程度不同,所以对于压力的观点也会有所不同。有的人认为有压力才会有动力,生活有动力才会发展并且进步;有的人认为压力意味着紧张等负面情绪,更容易产生等焦灼不安,带来挫折和失败。要知道人的成长,是不可能在你十八岁凌晨的那一刻准时发生的。成年人和未成年人的直接区别就是变成大人之后,你就再也不可以暗示自己一觉醒来之后,一切都会恢复原状。用睡眠进行的自我麻痹,再也起不到任何效果。无论那些事情在你之后的回忆里,是否只是轻松或者不值一提,可在当下,它耗尽了你对生活所有的热血和期冀。但是作为青年人,尤其是作为青年教师,我们提倡大家以身作则,严于律己。

四、总结

大数据时代是一个结合了机遇与挑战的时代,我们在经济、金融、贸易、科技等诸多领域都面临着更多机遇,教育行业更是如此。把握机遇,就能赢得未来。高校青年女教师完全可以克服各种心理压力,发挥自身作为女性最柔软也是最不可替代的力量,为学生点亮一条康庄大道,同时也为自己的职业发展谱写精彩一曲。

参考文献:

- [1] 马于军.高等教育大众化背景下大学生就业问题研究[M].长沙:湖南人民出版社,2007.
- [2] 张海涛.公共英语大型课堂教学模式探析[J].中国高教研究,2001(5).
- [3] 应惠兰.大学公共英语教学改革——以学生为中心的主题教学模式[J].外语教学与研究,1998(4).

(作者单位:空军预警学院基础部)