

# 教学压力对教师心理健康影响的研究

王小军

(甘谷县六峰初级中学 甘肃 天水 741200)

**摘要:**教师在开展教学时良好的心理状态可以保证良好的工作状态,而分析当前教师工作现状可以发现,大部分教师面临着较为繁重的教学压力,而教学事故以及教学压力的存在也会对于教师造成一定的负面影响的。本文主要探究了教学压力对于教师心理健康的影响,以教师心理健康自我维护与调试的相关方案提出,以期保障教师良好的工作状态。

**关键词:**教学压力;教师心理;心理健康

近年来从社交媒体以及网络上可以看到教师伤害学生以及教师自我伤害的报道,而该种教师不良教学行为以及个体自我伤害行为的出现大部分都是源自于教师的心理压力,对于教师这一特殊的职业而言,教师的心理健康状况直接影响到其教学的质量,同时也直接影响到学生是否能接受良好的教育,因此初中教师在开展教学实践活动时要通过有效的自我调试,保障良好的心理状态,维护其工作状态稳定性的同时也为学生带来良好的教学体验。

## 一、教师心理健康现状

教师作为固定的职业面临着一定的工作压力与教学压力。作为教师,个人的心理承载情况以及教学压力的大小与否都直接影响了教师的工作状态。而关注近年来的相关教育行业报道也可以发现,教师在工作状态下会存在伤害学生的行为,同时也会存在自我伤害的行为。该种教师行为上的不良表现是教师心理健康状况的直接体现,而教师在教学实践过程中无法对于个人的情绪进行很好的管理会直接影响到学生的学习体验。教师伤害学生或者自我伤害的行为会造成较为直接的负面影响,既会影响到社会对于教师行业的认可,也会影响到教师个人的日常生活。

初中教师的心理压力来自于多个方面,对于初中教师当前的心理状况进行抽样调查可以发现,有相当一部分教师存在着心理健康问题。以下是教师心理健康问题的主要因素:社会因素、学校因素、家庭因素、自身因素。而教师心理健康问题的来源具有生活压力,同时也有教学压力,在工作状态下,更多的压力来自于工作所给予的教学压力。既有个体不能承担工作职责的问题,也有个体工作表现与个体期望不相符合的困扰,在教学环境下,学校无法从学校角度给予教师相应的心理梳理又进一步加大了教师的心理压力,在多重压力相互影响相互作用下,教师极有可能由于心理问题的出现而影响教师的工作能力以及工作状态,教师在不良心理状态下产生伤害学生的行为既会对于学生个体当下的学习情况造成负面影响,同时也会直接影响到学生后续的学习与生活。因此面临当前中学教师有着较大心理压力的特殊工作问题时,既要关注教师这一群体心理压力的产生原因,同时也要探究教师开展自我调节与适应的手段与办法。

## 二、初中教师心理健康调整手段

教师心理健康问题出现会影响到工作状态,也会影响到学生的学习体验。而教师作为承担着立德树人教育目标完成重任的特殊工作群体,在工作状态下要通过良好工作状态的保持来维护较为稳定的教学质量,促进学生的全面发展。因此面对初中教师存在心理健康问题的教学现状,教师要主动通过心理健康调整手段的应用来保证良好的工作状态。

### (一)正确认识心理健康

虽然当前大部分教师面临着心理健康存在一定问题的心理

发展状况,但仍然存在教师无法在个人发展背景下正视心理健康问题的困境。大部分教师当面临较为繁重的工作压力时,虽然其个人的工作状态受到了一定的影响,但教师仍然不愿意承认这种问题的出现是由于个体心理健康存在问题。

在对于心理健康问题进行解决的过程中,思想上的不重视以及认知上的不正确直接影响到了问题的解决效率。而消极的处理状态也会进一步加重心理健康问题的出现。因此对于初中教师而言,为了保证良好的工作状态,促进个人心理健康水平不断提高,其要从思想上对于心理健康形成科学的认识,以心理保健意识的加强来促进个体心理状态以及工作状态的稳定。

### (二)正确认知个体身份

从整体社会分工来看,教师属于高素质群体,但教师在对个体进行要求与评价时也要意识到自己作为一个普通人的本质,接纳个体的缺点,也以积极的心态,对于个体的状态进行调整。教师在对自我开展评价时有可能受到外部压力的影响,也会受到外部评价的干扰,而教学压力作为教师心理压力的重要来源,教师在无法完成教学任务时会产生较大的心理负担,虽然一定的焦虑情绪可以促进个体主动的改变行为,但过度的焦虑则会影响到个体工作的状态。

作为教师,在面对工作上的挫折以及不足时也要以积极的心态对于个体的状态进行调整,以日常工作状态下对于个体客观正面积积极的评价来促使自己以积极乐观的心态及时的解决工作过程中遇到的问题。面对个人能力无法解决的工作困境时,教师要通过外部帮助的寻求来指导个体的工作,促进个体不断的进步。而对于工作状态下不可避免的工作失败,教师也要学会理解以允许自己失败的态度来对待生活中的失败,并以积极乐观的心态,在工作状态下不断的进行自我完善与自我提高,既在工作过程中感受到工作的快乐,同时也不断提高工作的幸福感与满足感,以积极乐观饱满的心态开展教学工作。促进教学质量的提高,也改进学生的学习体验。同时,学校内要营造良好的心理环境。

总之,繁重教学压力下,教师心理的焦虑与困扰不可避免,但面对当前教师群体突出的心理健康问题,教师群体也要通过科学认识心理健康,主动接纳个体不完美的心理调节方式来促进个体心理健康水平的不断提高,以心理压力的适应心理问题的解决来促进个体的不断成长,也保障良好的教学质量。

### 参考文献:

- [1]陈洵.新课程改革中教师心理压力的缓解[J].教育评论,2003,000(006):29-32.
- [2]张冬梅.中小学教师心理健康维护的策略[J].教学与管理:理论版,2006.
- [3]伍士国.工作压力对教师心理健康的影响研究[J].教育教学论坛,2013.

注:本文为天水市“十三五”规划2019年度教育科研立项课题《教学压力对教师心理健康影响的研究》(课题立项号:TS[2019]LX69)研究成果。