

高职院校女性教师的心理建设

陆 蓉

(武汉职业技术学院旅游与航空服务学院 湖北·武汉 430074)

摘 要 随着高职院校的改革发展为许多女性教师提供了发展的机会和平台,同时社会的多重要求与家庭的多重角色使高职院校的女性教师的心理负担与竞争压力会更加沉重,高职院校女性教师只有不断进行自我心理建设,培养积极的阳光心态,学会超越自我,才能享受职业带来的快乐。

关键词 心理建设 心理健康 自我意识 超越自我 生活方式

中图分类号 G451

文献标识码 A

DOI:10.16400/j.cnki.kjdx.2019.01.034

Psychological Construction of Female Teachers in Higher Vocational Colleges

LU Rong

(College of Tourism and Aviation Services, Wuhan Polytechnic, Wuhan, Hubei 430074)

Abstract With the reform and development of higher vocational colleges, many female teachers have provided opportunities and platforms for development. At the same time, the multiple demands of society and the multiple roles of families make the psychological burden and competitive pressure of female teachers in higher vocational colleges even heavier and higher. Female teachers in vocational colleges can only enjoy the self-psychological construction, cultivate a positive sunshine attitude, learn to surpass themselves, and enjoy the happiness brought by the profession.

Keywords psychological construction; mental health; self conscious; beyond self; lifestyle

随着高职教育事业的发展,女性教师在高职教师总人数中所占的比例逐年增加。在职场竞争激烈的今天,高职女性教师们既要在学校里与男性教师们“一拼高下”,回归家庭后又要扮演妻子、母亲、女儿、媳妇等多重角色,与男性教师相比,女性教师的心理负担与竞争压力会更加沉重,因为她们长期处于事业与家庭兼顾的超负荷状态,当两者不能兼顾时,就会陷入多重角色的矛盾状态中,这些矛盾冲突会引发一些心理问题,比如她们容易产生焦虑、抑郁、痛苦、缺乏安全感等心理问题。这些心理问题不仅影响她们自身职业生涯的发展,也影响了高职教育的发展与家庭的和谐,因此,高职院校女性教师的心理问题,应该引起社会与高职院校的广泛关注与足够重视。

1 心理建设的概述

心理建设和心理辅导不同,心理建设是个体自身通过学习和心理调适而建立起来的一种健康、正确的心理状况;而心理辅导则是由专业人士运用心理学等专业知识与技能帮助他人提高其心理健康水平的过程。心理建设重在个体自身心理的调节与重建,心理辅导重在他人的帮助来改善心理健康状态,但是他们的最终目的是通过有效的心理调整保持最佳情绪与心境,并不是无冲突、无矛盾。但是我们应该学会区别两者,只有这样才有利于进行心理建设和心理辅导的工作,也有利于学校开展心理健康教育工作的准确性和针对性。

2 高职院校女性教师进行心理建设的必要性

(1)教师的心理健康对学生健康成长有重要影响。教师被称为“人类灵魂的工程师”,意味着在公众的心目中,教师近乎完美的化身,他们有知识、有涵养,不仅传播知识,还要用美的人格去感染与影响学生,而高尚的人格和较高的心理素质源于教师的心理健康。这就决定了教师心理素质的重要性。那么

教师的心理素质发展状况对学生的影响非常大。心理学家弗洛里德一次偶然的观察一位工人擦窗户玻璃的全过程,尽管这位工人擦得非常认真仔细,但是玻璃仍然不干净,弗洛里德怀着好奇心走进工人,原来他发现工人手中的抹布是脏的。于是,弗洛里德就联想到了学生的教育问题:只有心理健康的教师才可以培养出心理健康的学生,这就是“以心育心”的艺术。教师心理的积极与健康会诱发学生的积极情感,所谓用阳光之心育阳光之人。

(2)教师的心理健康是教师自身幸福的有力保证。国外一位著名教育心理学家曾说这样的一段话:“在经历了若干年的教师工作之后,我得到了一个令人惶恐的结论:无论是教学的成功还是失败,‘我’是决定性因素……”教师的不良状态会给学生带来不良影响,给同事制造了麻烦,给家庭也带来了遗憾,从而也影响了自己的幸福。特别是高职院校的女性教师,作为高职教育事业的重要组成部分,既想追求幸福与美好,又勇于超越男性教师,所以要面临多种心理压力与挑战,从而会产生一种力不从心的焦虑感。教师心理健康标准是衡量教师心理健康状况与水平的依据。教师良好的心理状态不仅是教师职业的需要,更是教师个体发展与人生追求的需要。

3 高职院校女性教师进行心理建设的有效途径

3.1 学校对女性教师的关心与激励是维护女性教师心理健康的外部因素

高职院校是女性教师工作与学习的主要场所,对女性教师的心理健康具有直接影响,因此,关注与重视女性教师的心理健康是高职院校义不容辞的责任,逐步健全女性教师心理健康的校内保障体系,使她们处于一个被爱、被理解、被尊重的友爱集体中,需要从以下两方面去实践:

(1)学校要善于关注女性教师生活与工作并优化工作环境与条件,营造轻松愉悦的工作环境。高职院校应给女性教师营造一个平等、轻松的环境,针对女性教师生理及心理的特点,真正实行人性化管理,适时为女性教师排忧解难,建立科学合理的管理机制与有效的激励机制,比如女性教师在怀孕、生产以及哺乳期间采取更灵活的考评机制;对女性教师的科研立项、进修学习等方面给予一定精神与物质支持等,从外部环境为高职院校的女性教师身心健康创造条件。

(2)学校要重视女性教师的心理健康,以人为本,构建和谐的人文环境。学校要时刻关注女性教师的需要,关心她们的成长,关爱她们的健康,并把女性教师的心理健康作为学校工作的一项重要内容,积极营造“关注、关心、关爱”女性教师身心健康的校园氛围。比如可以建立女性教师心理情感诊所帮助女性教师缓解心理压力,开展心理健康讲座或者短期心理健康培训让女性教师学会正确的心理调适与建设,增强应对困难与挫折的能力。还可以定期组织女性情感论坛、女性话题的辩论赛等喜闻乐见的文体活动,不仅增强女性教师之间的交流与互动,也丰富了她们们的课余生活,减轻她们的身心压力。另外,学校可以评选出优秀女性教师并积极宣传她们的先进事迹,树立典型的标杆,来激发女性教师积极向上、爱岗敬业的工作热情。

3.2 自我心理建设是维护女性教师心理健康的内部因素

(1)形成正确的自我意识。自我意识是自己对自己的认识与评价,包括对自己生理特点、心理特征、自身能力、自己周围环境相处状况等方面的认识,也就是主观的我对客观的我的意识,良好的自我意识对女性教师的心理健康具有重要意义。自我意识的完善可以正确认识自我。在现实生活中,的确有很多高职院校的女性教师会找不到自己或认不清自己。接受自己的好,也接受自己的不好。既要看到自己的优势,肯定自己的价值,感到愉快和满足;又了解自己的弱点,坦然面对。悦纳是一种平和的心态,跟佛教里的随缘相似,不强求得失,不过分喜忧功过。但是悦纳自我,并不是对自己没有要求,只是不再对自己的劣势或缺陷纠缠不休,让自己沉迷在消极与自责的不良情绪中,我们每一个人有优势,也有劣势,我们也会成长,也会犯错,我们也会成功,也会失败,只有光明与阴影结合起来的才是完整的世界,只有优点与缺点结合起来的才是真实的人生。学会拥抱不完美的自己,才是成长的开始。因此,高职院校的女性教师学会悦纳自己,才会撬动更积极的人生。认识自我,悦纳自我,都是为了塑造自我,超越自我。超越自我更是女性教师的人生理想与目标。首先女性教师要热爱自己的本职工作,真正做到敬业乐教,世界上任何一种工作都很辛苦,唯有做一件你热爱的事业你才不会抱怨,才能享受职业带给我们的快乐。其次,女性教师在思想意识上要意识到超越自我是一种蜕变的过程,一种“独特的、最好的我”的形成过程,即便我们没有很卓越的能力,但是可以靠我们的勤奋与坚持弥补我们先天上的差距,相信自己能做得更好。因此,超越自我的过程是付出的过程,其过程不会是一帆风顺,更多的是荆棘丛生。每个人真正的敌人只有一个,那就是自己!凭着自己坚定的信念和顽强的毅力走过艰难和坎坷,在追求一点点变“好”的过程中我们的素养会不断的提升、人格会不断完善、心灵会不断的净化,使女性教师生命的价值都得到最大限度的发挥,即便没有获得世俗意义上的成功,也获得了人生意义上的成功。在这个世界上

上,上帝给我的一切我们无法选择,但我能成为什么,将由我个人去创造,主动权在我,就是:认识自我,悦纳自我,超越自我。

(2)养成健康的生活方式。健康的生活方式首先从乐观的心态开始,高职院校女性教师一定要有一个积极的心态去拥抱生活的一切,是培养健康生活方式的前提。作家黄碧云曾说:“如果有天我们湮没在人潮之中,过了庸碌而无趣的一生,那是因为我们自己没有努力活得丰盛。”当下,高职院校女性教师只顾奔波,不顾形象,把日子越过越邋遢,你们有多久没有停下脚步看看这个世界?请放慢脚步,看看沿途的风景,用心感受身边细小的美好。我们可以生得不漂亮,但绝对没有理由活得不漂亮。在生活中善待自己,想办法让自己更完美,比如保持自己周围环境的干净整洁,生活有规律,坚持运动,既注重外在形象的精致又不放松对内在素养的提升。虽然生活与工作的压力我们无法选择,但是我们可以选择对待他们的态度,善于挖掘生活的乐趣,人生的悲哀不在于自身的平凡,而在于对平凡生活的漫不经心与无端漠视,生活的诗意在于有一双善于发现美的眼睛,只要你善于发现,诗意的生活每天都可以上演,别人心目中的远方你也可以提早体验。无论你身处哪个薪级阶段,无论你身处哪个人生阶段,生活都能给你想要的样子。

4 结语

高职院校女性教师的心理健康问题任重而道远,也是刻不容缓,不仅需要学校健全教师心理保健体系,从政策、管理等各方面尽可能为她们提供舒适的工作环境与心理氛围,更需要女性教师们自身具备心理健康的意识和自我保健意识,并学会通过多种途径来维护自身的心理健康。无论是学校还是教师本身都应该积极行动起来,大家共同努力,我们的高职院校才会拥有一支身心健康的女性教师团队,成为高职教育领域中一道亮丽的风景线。

参考文献

- [1] 赵艳丽.高校女教师心理健康状况调查研究[J].考试周刊,2006(18):56-59.
- [2] 涂娟.高职院校女教师健康现状及因素分析、改变对策[J].生活教育,2015(6):92-93.
- [3] 倪海珍.高职院校女教师心理健康的维护[J].酒城教育,2016(1):29-33.
- [4] 姜淑梅.高校女教师心理健康教育模式的构建[J].吉林师范大学学报(人文社会科学版),2013(41):89-92.