高职院校工作中教师心理健康维护意识提升策略

邓宇琪

保险职业学院, 湖南 长沙 410114

摘要: 从教师心理健康的内涵出发, 研究了教师心理健康维护意识的现状和问题, 对照高职院校的工作情况, 分析了提升教师心理健康维护意识的意义, 从高职院校和教师两个方面, 对如何提升教师心理健康维护意识的措施进行了探讨, 提出了有效的措施和方法, 希望能够帮助高职院校切实维护和处理好教师队伍的心理健康问题, 打造出专业能力扎实、心理素质稳定的教师队伍, 推动高职教育工作的正常实施。

关键词: 高职院校; 教师心理健康; 维护意识

中图分类号: G443

文献标识码: A

0 引言

学校教育是人一生中所受教育最重要组成部分, 能系统学习文化知识、社会技能、道德准则和价值观。而教师从某种意义上来说决定了学生的社会化水平和性质, 教师面临着外界高压力以及自身发展的规划, 教师群体在知识经济社会中备受重视, 对社会有举足轻重的作用。高职教师本身相比较普通高校教师在收入水平、待遇等方面略有不如, 而且面对的学生群体总体素质不高, 在教学过程中, 容易产生消极态度、焦虑情绪以及职业倦怠等, 心理健康水平需要改善。对此, 高职院校工作中应该既重视学生的心理健康, 同时也注重教师心理健康的自我维护。

1 教师心理健康的概述

健康不仅指身体健康还有心理健康, 而教师心理健康的标准是指个体心理在自身以环境条件允许范围内, 教师内部心理的达到最佳平衡状态, 及心理活动和外部世界的协调。对教师心理健康进行评价的指标包括: (1) 正确的角色认知, 要求教师做好自身的角色定位, 正确认识并积极悦纳自我, 继而主动接受自身扮演的角色。(2) 稳定健康的教育心境, 在开展教育工作时能够保持稳定的情绪和愉快的心情, 在强调积极进取的同时, 对于取得成功以及遇到的困难都能够做到反应适度。(3) 教育的适应性, 能够适应当前教育的发展, 改革和创新教育理念和教育模式, 创新教育教学工作内容, 为提高教学质量献计献策, 这样可以减少内心焦虑, 更好的积极面对困难与挫折。(4) 和谐的人际关系, 在工作中能够正确处理好与同事、

领导、学生以及家长的关系, 营造出良好的教育氛围。

2 教师心理健康维护意识的现状分析

当前, 教师的心理健康状况不容乐观, 高职教师普遍存在着心理健康维护意识缺失的情况, 高职教师心理健康问题主要体现在以下三个方面: 一是工作负荷方面。不少高职院校教师认为在教育教学中面临着巨大的压力, 主要是因为教师本身的教学能力并没有能够及时得到提高, 面对快速更新的知识与信息, 相当一部分教师都暴露出了知识体系陈旧、知识储备不足的问题。同时, 高职学生对比普通高校学生, 基础能力薄弱, 自主学习意识欠缺, 教师在教学中需要投入更多的精力, 这也是其教学压力巨大的主要原因^[1]。二是学历进修方面。新的发展环境下, 教育环境的变化对于高职教师的学历和职称提出了更高的要求, 教师原本的知识储备已经无法很好地满足实际教育需求, 需要在完成正常教学任务的同时, 继续学习提升, 完成学历进修和职称评审等, 甚至还需要开展相应的课程编排、科研等活动, 这些会进一步增大教师面对的压力, 导致教师产生焦虑情绪, 加重其职业心理负担。三是科研工作方面。教育的发展要求高职教师在专业领域有专长, 这也使得高职教师在提高自身专业素养和技能水平的同时, 也必须做好科研工作。不仅如此, 教科研工作也是教师职称评审中非常重要的指标。对于一些学历相对较低的教师而言, 本身的专业知识储备不足, 教科研工作的实施难度大, 而且需要兼顾正常的教学工作, 这样必然会导致其心理压力的增大, 引发心理健康问题。

现阶段, 我国对于中小学教师、护士、管理人员

等职业工作者的心理健康问题有了广泛的研究,但是对于高校教师以及高职教师群体的心理健康问题研究不够深入。结合相关调查结果分析,接近70%的高职教师存在有心理健康问题,包括职业倦怠、焦虑症状、人际敏感、偏执等,67%以上的教师欠缺相应的心理健康维护意识。基于此,应该高度重视教师心理健康问题的研究,采取有效措施来提高教师群体的心理健康维护意识。

3 提升教师心理健康维护意识的意义

教师保持健康的心理不仅有利于教师自身的生理健康,教师工作效率的提高,还有助于学生心理健康发展,提升教师自身的心理健康维护意识,对于教师、学生、高职院校教学工作都有着非常积极的意义,具体来讲:一是教师的心理健康直接关系到其自身健康以及生活幸福。心理健康的教师具备良好的人际关系,也可以对人际关系进行有效处理,对自身心理进行调节,处理好工作与生活的关系,这样才能够全身心地投入到工作中去,确保工作的顺利。二是教师的心理健康关系着学校的整体工作环境。提升教师的心理健康维护意识,确保其具备良好的心理素质,可以帮助教师更好地对人际关系进行处理,在工作中做到不诽谤、不嫉妒、不拆台,彼此之间互相关心互相帮助,营造出和谐共处的工作环境。三是教师的心理健康会对班级的班风产生巨大影响。心理健康的教师在教学和管理工作中能够始终保持积极乐观的态度,帮助学生进行心理疏导,对学生在学习和生活中遇到的各种问题进行妥善处理,引导学生健康成长。四是教师心理健康会影响学生心理健康^[2]。教师对于学生有着潜移默化的影响,在师生日常接触中,有意或者无意模仿教师的行为习惯,因此,教师必须具备健康的心理,保持乐观的心态,以此来感染学生。

4 高职院校工作中提升教师心理健康维护意识的措施

某高职院校是一所经湖南省人民政府批准改制的全日制公办普通高等职业院校,是全国唯一专门从事保险教育的全日制公办金融类高校。学院有教职员工逾240人。作为高职教育是国家重点建设的教育模式,主要以培养生产、管理、服务于一体的高新技术应用专业人才,但高职学校学生存在生源质量不理想的情

况,学生学习能力与社会实践能力一般,而金融保险教育的内容相对枯燥繁琐,导致教学难度的增大。这种情况下,部分教师容易表现出心理健康问题,如情绪低落、职业倦怠等。这些问题的存在不仅严重影响教师的身心健康,也影响教学工作的顺利实施,甚至个别教师的情绪对班级学生产生了负面影响。对此,应该高度重视教师的心理健康,采取有效的措施和方法来提高教师心理健康维护意识。

4.1 学校方面

从高职院校的角度,想要提升教师的心理健康维护意识,可以从几个方面着手:

4.1.1 做好规划管理

在高职院校教师心理健康维护中,学校领导必须重视起来,做好相应的规划管理,成立专门的心理健康教育领导小组,对心理健康教育的组织机构、分管领导以及负责部门等进行明确,打造专门的心理健康教育领导小组,以校长为组长,政教主任、年级组长、专职心理健康教师为组员。同时,应该结合高职院校的具体情况,制定出完善的教师心理健康维护方案,帮助心理咨询教师确定好相应的工作职责,确保其能够严格依照方案的要求开展教师心理健康教育工作。另外,学校方面还应该设置专门的心理咨询室,定期采购专利的心理健康书籍,时刻关注教师的心理健康问题^[3]。

4.1.2 加强心理健康培训

通过有效的心理健康培训,能够提高教师心理健康维护意识。高职院校应该定期聘请心理健康相关的专家开展讲座,加强对于相关课题的研究,在强调“走出去”的同时,也应该“请进来”。专家能够为学校心理健康培训工作的实施提供良好指导,有助于强化教师的心理健康基本理论和专业知识水平,帮助教师减轻心理压力以及精神负担,引导其通过有效的心理调试活动,增强自身对于压力的应对能力。

学校可以每月开设全体教职工例会,落实心理建设相关的活动,通过对各种文章的学习以及典型案例分析的方式,帮助教师实现自我认知和自我发展,借助科学有效的方式来进行自我调节。每学期至少应该召开1次核心团队会议,对教师心理健康问题进行研究,以确保教师认识到心理健康的重要性,提升其心理健康维护意识。

4.1.3 营造和谐校园氛围

高职院校应该营造出和谐的校园环境氛围,强调团结友善、民主平等,维持好领导与教师、教师与教师以及教师与学生之间的相互关系,以良好的校园氛围为支撑,使得教师在教育教学中能够保持身心愉悦。可以通过定期开展联欢会和交流会等活动的方式,强化教师之间的交往,帮助教师处理好人际关系,引导教师交流工作经验的同时,将日常教学中积累的压力宣泄出来,维护好其心理健康。同时,应该对相关制度体系进行优化,保证制度规范的公平性和民主性,尤其是考核制度,如果欠缺公平性,导致奖励机制无法有效落实,则教师对于工作的积极性会受到打击,彼此之间的和谐关系也会遭到破坏,教师的心理健康受到影响,不利于学校的长远发展。

4.1.4 关注教师发展需求

高职院校需要关注教师的实际需求,为教师的发展制定相应的标准。尽可能满足高职教师在教学和生活中的物质和精神需求,学校领导尽可能倾听教师的心声,给予合理需求的支持。应该通过换位思考的方式,了解教师的实际困难,适当地增加情感投入,确保学校可以为教师提供有利的帮助,教师也可以将学校当成是幸福的港湾。科学的目标能够帮助教师明确教学和发展的方向,有效挖掘其潜力,而目标的达成则能够使得教师获得成就感,为教师的长远发展奠定坚实基础^[4]。

4.2 教师方面

从教师自身的角度出发,应该提高心理健康的自我维护意识,切实维护好自身的心理健康,以更好的心态去面对工作和生活中的各种挑战。

4.2.1 树立正确的角色定位

人是有生命有思想的个体,每个人都拥有着各自的优点和不足,教师应该正确认识自身,对自身的能力水平、专业素养等进行客观评价,在工作中始终保持良好的心态,这对于维护心理健康非常重要。例如,高职教师在工作中,经常会面对“带班能力”、“教学能力”等方面的对比,需要教师树立起正确的角色定位,认清自身的优点,正视存在的不足,做好对于自身的合理定位,在工作中做到无愧于心即可。

4.2.2 学会自我调节情绪

教师应该尽可能避免将情绪带入到教室和课堂,

更不能将消极情绪发泄到学生身上。如果教师因为自己在工作和生活中遇到不顺心的事情感到烦躁,并因此而迁怒学生,学生不仅不会尊重教师,还可能产生报复情绪。教师可以选择合适方式来对自身的不良情绪进行宣泄与调节。情绪的自我调节可以从两个方面着手:一方面,应该从认知层面,对不良情绪产生的原因进行分析,看自身的反应是否合理。另一方面,应该从情绪本身,对可能出现的冲动行为进行控制,使用有效的手段对其进行排除。如果自我调节不成,不良情绪长期积压得不到有效释放,则容易导致身心紧张,严重时甚至可能引发心理方面的疾病。释放情况可以从以下几个方面着手:一是自身身体层面,可以参加体育活动,比如打球,跑步,爬山,通过运动可以缓解焦虑情绪,带来愉悦感。时间允许的话可以参加短途旅游,利用旅游活动调整心态,释放压力,开阔眼界。二是心理层面,随着我国心理健康教育与心理咨询的快速发展,专业的心理咨询技术人员增加,有研究数据表明,90%的教师认为心理治疗使他们更好的理解生活与工作,更有信心面对教育教学所带来的挑战。高职院校的高层领导或工会可组织与专业的心理咨询机构合作为有心理障碍或心理疾病的教师提供心理治疗,以更专业的视角让教师快速有效了解自己的心理状态,并有效的解决所面临的情绪问题,有针对性帮助教师治疗,维持自身的心理健康^[5]。

4.2.3 正确看待失败

高职院校的教师面对的学生群体很多都存在着学习成绩不佳、学习态度散漫、学习目标不明确的问题,整体教学环境和教学氛围不佳。这种情况下,教师想要取得理想的教育效果,需要花费远超普通高校教师的心血,甚至于在投入大量时间和精力,依然没有能够达到预期效果,导致教师无法收获成就感,容易出现职业倦怠心理,这也是不少高职教师在刚刚参加工作时一腔热血,精力满满,但是工作一段时间后往往会感到身心疲惫的主要原因。事实上,高职教师应该正确看待工作和生活中的失败,因为在很多时候,这样的失败是一种教师自身在主观认知方面产生的挫败感,并不具备客观性。成功和失败针对某个具体的事件,并不代表人生的成败,失败也能够总结经验,人无完人,作为一名教师,应该明确,学生的成长相比成功更加重要,也许学生并没有能够达到预期的改变,但是依然有进步,只要进步就表明教学工作

取得了相应的成效。在正确认识和看待失败的情况下,教师可以减轻焦虑和压力,保持良好的心态。

4.2.4 多角度思考问题

从客观情况分析,不管教师如何优秀,都不能完全满足学生、家长及学校领导提出的所有要求,这一点在高职院校中有着更加鲜明的体现。而部分教师可能会因为无法满足领导的要求或者无法达到自身的预期,感到自责与内疚,继而产生悲观失望的情绪,这些显然并不可取。高职教师可改变自身的思维方式,多角度思考问题。教育心理学家张春兴曾言,有很多学生的问题虽然出现在学校中,但是其根源在于家庭环境,在学校环境被发现而已,学生存在的问题并非简单的教育失当,还包含社会、家庭以及学生个人等多方面的原因。所以学分多角度分析问题,情绪压力合理分解,才能做到轻松愉悦投入工作中。

4.2.5 做到“知足常乐”

相比较普通高校教师,高职教师在社会地位、收入水平方面都存在一定的差距,部分教师往往会将自身的付出和收获进行对比,将自身的待遇和他人的待遇进行对比,出现了心理不平衡,长此以往,就可能产生恼火、怨气等,不愿意在本职工作中投入足够的热情,而是开始将主要的精力放在第二职业上。针对这样的问题,教师应该学会自我心理调节,做到知足常乐,不要盲目地去和他人进行比较,应该保持好平常心,从更高的视角去看待问题,认识到“退一步海阔天空”的道路,必要时可以选择放弃,保持自身心

理的平衡。

5 结语

总而言之,高职院校工作中,教师的心理健康问题会对其自身乃至学校整体产生巨大影响,如果不能进行有效处理和应对,轻则影响教学活动的顺利实施,严重时甚至可能导致教师被压力击溃,出现极端倾向。对此,高职院校、社会以及教育部门都应该重视教师的心理健康问题,引导教师学习心理健康相关的知识,提升教师的心理健康维护意识,确保其能够关注自身的心理健康状态,为教育教学工作的顺利实施奠定基础。

参考文献

- [1] 俞国良,何妍.角色理论与教师心理健康问题及其调适[J].中小学心理健康教育,2022(25):4-9.
- [2] 靳娟娟,俞国良.教师心理健康问题与调适:角色理论视角的考量[J].教师教育研究,2021(6):45-51.
- [3] 伍新春,齐亚静.职业心理健康视角下教师工作资源的分类及其启示[J].北京师范大学学报(社会科学版),2021(5):48-55.
- [4] 苟晓玲,彭玮婧,刘旭.全域视野下教师心理健康教育素养:内涵、构成与发展路径[J].当代教育论坛,2020(4):40-47.
- [5] 毕玲莉.小学英语教师心理健康维护探究[J].新课程研究,2019(6):130-132.