

高校教师心理健康素养的提升策略

张维娜

(沈阳大学学报编辑部, 辽宁 沈阳 110041)

摘要: 结合新时代高校教师工作的实际情况,从分析提高高校教师心理健康素养的重要意义入手,阐述了高校教师心理健康素养的构成要素与提升策略。认为高校教师心理健康素养的提升不仅能够帮助其有效应对职业压力和预防心理问题,增强教师的职业信心、自我效能感和创新能力,而且有助于提高高校教育质量、推动心理健康教育普及、落实国家心理健康政策及优化社会心理环境。

关键词: 高校教师; 心理健康素养; 构成要素; 提升策略; 个人层面; 学校层面

中图分类号: G443 **文献标志码:** A

DOI:10.16103/j.cnki.21-1582/c.2025.02.006

Strategies for Improving Mental Health Literacy of University Teachers

ZHANG Weina

(Journal Editorial Department, Shenyang University, Shenyang 110041, China)

Abstract: Combined with the actual situation of university teachers' work in the new era, the importance of improving the mental health literacy of college teachers was analyzed, the constituent elements of university teachers' mental health literacy and promotion strategy were expounded. It is believed that the improvement of mental health literacy of university teachers could not only help them effectively cope with occupational stress and prevent psychological problems, enhance teachers' professional confidence, self-efficacy and innovation ability, but also help improve the quality of college education, promote the popularization of mental health education, implement the national mental health policy and optimize the social psychological environment.

Keywords: university teachers; mental health literacy; key components; promotion strategies; individual level; institutional level

近年来,我国不仅高度重视全民心理健康,而且把提高全民心理健康素养纳入健康中国发展战略^[1]。2012年,《中华人民共和国精神卫生法》^[2]第二章第十三条规定“各级人民政府和县级以上人民政府有关部门应当采取措施,加强心理健康促进和精神障碍预防工作,提高公众心理健康水平”;第十六条中规定“地方各级人民政府教育行政部门和学校

收稿日期: 2024-10-22

基金项目: 沈阳市心理咨询师协会重点课题(Sypsyc202401)。

作者简介: 张维娜(1974—),女,吉林长春人,副教授。

应当重视教师心理健康”。2016年,《“健康中国2030”规划纲要》强调:“加大全民心理健康科普宣传力度,提升心理健康素养”^[1]。2019年,《国务院关于实施健康中国行动的意见》指出心理健康是健康的重要组成部分,强调“到2022年和2030年,居民心理健康素养水平提升到20%和30%,心理相关疾病发生的上升趋势减缓”^[3]。2022年,《“十四五”国民健康规划》提出了“完善心理健康和精神卫生服务”^[4]。心理健康是社会进步与个体幸福的重要基础,提高全民心理健康素养,不仅能够减轻疾病负担、促进社会和谐,更为实现“健康中国”和构建人类命运共同体提供有力支撑。因此,我国高度重视全民心理健康,并将提升全民心理健康素养作为一项长期战略任务加以推进。

心理健康素养(mental health literacy, MHL)是指个体在理解、维护和促进心理健康方面的知识、态度和技能的综合能力^[5]。这一概念最早由澳大利亚心理学家 Jorm 等人于1997年提出,旨在提高公众对心理健康问题的认识,减少污名化,并促进早期识别和适当的干预。目前,国内学术界关于大学生心理健康现状及影响因素的研究比较多,但对高校教师心理健康素养的研究相对较少,且主要集中在以下几个方面。第一,心理健康素养的内涵与构成方面。荆玉梅等^[6]认为,从心理危机防控的视角看,高校教师心理健康素养的构成主要包括认知维度、能力维度和态度维度等三个方面。第二,心理健康素养的影响因素方面。李微光等^[7]通过实证分析发现,性别、年龄、对心理学的熟悉程度和接触心理疾病患者的类别是高校教师心理健康素养的重要影响因素。第三,心理健康素养的提升与干预方面。陈钱钱^[8]探讨了高校教师心理健康服务体系的建立对提升教师心理健康素养的重要意义,并提出了要从组织机构、政策制定、经费支持等方面构建高校教师心理健康服务体系。总体而言,国内学者关于高校教师心理健康素养的研究逐渐深入,覆盖了内涵与构成的探讨、影响因素的分析及干预措施的研究等多个方面,这些研究为提升高校教师的心理健康素养提供了重要的理论基础和实践指导。本文借鉴已有研究成果,结合新时代高校教师工作的实际情况,详细阐述了高校教师心理健康素养的构成要素,并从个人与学校层面分别提出了高校教师心理健康素养的提升策略。

1 提升高校教师心理健康素养的重要意义

随着我国对心理健康问题的重视程度越来越高,提升各类人群的心理健康素养成为国家健康战略的一部分。作为高等教育领域的重要群体,大学教师不仅是知识的传授者,也是大学生心理发展的重要引导者。教师的心理健康状态会通过其教学风格、情绪管理等方面直接影响大学生的心理健康和成长,也就是说教师的心理健康状态直接关系到教学、科研和大学生培养的质量。因此,提升高校教师的心理健康素养对于维护教师个人的心理健康、提高高等教育质量、落实国家心理健康政策及优化社会心理环境具有重要意义。

1.1 提高教育质量与促进学生心理健康

提高高校教师的心理健康素养不仅有助于提升其个人的教学效果,还能从整体上推动教育质量的提升^[9]。一方面,当高校教师具备较高的心理健康素养时,其能够更好地应

对工作中的压力与挑战,保持积极的心理状态。新时代的教育改革对高校教师提出了新的要求,如需要创新教学模式、掌握多媒体技术及课程中加强思想政治教育等。健康的心理状态使高校教师能够在新时代的新要求下,展现出更高的教学热情和责任感,更能接受新知识、新技术,并灵活应用到教学实践中,从容应对教学中的各种挑战,敢于尝试新的教学方法,能更好地满足不同学生的学习需求,从而增强教学的针对性和有效性,提升课堂的教学效果。心理健康素养高的教师往往更具同理心和包容性,能够以更开放和积极的心态应对大学生的心理需求,在与学生互动时更具有耐心,不仅能够更好地处理师生之间的冲突,建立更为融洽的师生关系,而且还能够为学生提供高质量的教学和辅导,从而全面提升高校教育的质量。另一方面,心理健康素养高的教师能够注意到学生在课堂和日常交往中表情、体态和行为的改变,一旦察觉到学生可能存在心理困扰,能够以适当的方式介入,提供初步支持,在发现问题超出自身能力范围时也能够果断而有效地将学生转介绍给专业机构,从而避免学生心理问题的恶化。总之,心理健康素养高的教师在察觉学生情绪和心理问题时发挥着“第一道防线”的作用,他们能够有效帮助学生渡过心理困境,维护学生的心理健康。

1.2 提升教师的自我效能感与幸福感

心理健康素养的提升不仅能够帮助高校教师有效应对职业压力和挑战,还能增强其职业信心、自我效能感和创新能力,从而在职业生涯中保持长期的工作热情和成就感^[10]。首先,可以缓解教师的职业倦怠。高校教师面临着教学、科研、管理等多重压力,长期处于高强度的工作状态容易导致职业倦怠。通过提高心理健康素养,教师能够学会有效的压力管理技巧(情绪调节、时间管理和自我反思等)减少职业倦怠的发生。其次,可以提升教师的自我效能感。心理健康素养高的教师通常拥有较强的自我效能感,即对自己在工作中的能力和成就感到自信,这种信心来自于其对压力的有效应对和对教学任务的顺利完成。自我效能感的提升使教师在面对职业挑战时更加从容和自信,能够积极寻求职业发展的新机遇,从而在职业生涯中不断进步。这种职业信心不仅提高了教师的职业幸福感,还为其长期职业发展提供了坚实的心理支持。最后,可以提高教师的幸福感。心理健康素养的提升能够帮助高校教师在工作和生活之间找到平衡,避免因工作压力而忽视个人生活。健康的心理状态能使教师更好地处理工作中的压力和情绪,在完成本职工作的同时也能享受生活的乐趣。这种工作与生活的平衡不仅提高了教师的幸福感,还增强了其在职业生涯中的稳定性和持续性,有助于其在较长时间内保持高效的工作状态。

1.3 推动心理健康文化建设与社会和谐发展

高校教师是社会文化建设的关键力量,其心理健康素养不仅影响校园文化,也对社会产生辐射作用。心理健康素养高的高校教师既能推动心理健康服务体系的完善,减少社会负担,又能促进社会和谐稳定,为建设健康中国贡献力量^[11]。一方面,高校教师不仅承担传授专业知识的任务,而且在培育大学生心理健康素养方面发挥着重要作用。心理健康素养高的教师能够通过教学内容和课外活动,帮助大学生树立正确的心理健康观念,培

养其良好的心理素质。这种辐射效应能够有效提升大学生的心理健康水平,从而推动全社会心理健康的整体提升。心理健康素养高的高校教师还能够主动参与并推动心理健康教育的普及工作。在大学校园内外,教师可以通过心理健康讲座、宣传活动和心理健康日等形式多样的教育活动,向大学生与其他社会公众传播心理健康知识。高校教师通过以上方式不仅能够提升大学生的心理健康素养,还可以促进全社会心理健康意识的提高,推动心理健康文化建设,从而为国家心理健康政策的落实提供有力支持。另一方面,高校教师具有较高的社会地位和较广泛的影响力,通过其积极引导,能够有效减少心理健康问题的污名化现象。心理健康素养高的教师在教学与社会活动中能够传达正面的心理健康信息,有助于消除公众对心理问题的误解。这种引导作用不仅有助于个体心理健康问题的解决,还能推动全社会形成更加包容的心理健康氛围,从而促进社会和谐发展。

2 高校教师的心理健康素养的构成要素

心理健康素养作为一个多维度的概念,它不仅包括对精神障碍的认识,还包括相关的应对策略及在不同的社会和文化背景下个体对心理健康的态度。

2.1 知识要素

知识要素是指个体对心理健康、心理疾病及其治疗方法的认知,是心理健康素养构成要素的基础^[6]。是否具备知识要素决定了高校教师能否准确地识别心理健康问题及了解这些问题的原因和影响。没有正确的认知,教师就无法有效识别和了解心理健康问题,从而影响其对这些问题的应对和处理。高校教师要对心理健康问题形成正确的认知,需要做到以下几个方面。首先,要了解心理健康方面的基础知识。高校教师应了解常见心理疾病(抑郁症、焦虑症、强迫症、精神分裂症等)的症状及这些症状的表现形式(情绪低落、失眠、注意力不集中、过度担忧等),有助于较早识别自身与大学生可能存在的心理健康问题。其次,要了解心理健康问题的成因。高校教师应知晓心理健康问题通常是多种因素综合作用的结果,要了解生物学、心理学和社会环境等因素在心理疾病发生中的作用。例如,教师要了解个性、情绪调节、应对方式等心理因素对个体心理健康的影响,并认识到社会支持、家庭环境、学业压力、社会经济地位等外部因素对个体心理健康的影响。这有助于教师了解大学生产生心理问题的多维度原因,并提供更全面的支持。再次,要了解预防和应对方法。高校教师不仅要掌握预防大学生心理健康问题的方法,包括进行心理健康教育、参加情绪管理培训、建立良好的师生关系等,还要掌握如何在日常生活中促进和维护心理健康的方法,如正念(mindfulness)练习、学习压力管理技巧、养成健康的生活方式等。这不仅对教师个人有益,也可以作为大学生心理健康教育的一部分。最后,要了解心理健康相关的法律法规。高校教师要了解我国心理健康方面的法律法规,如《中华人民共和国精神卫生法》,也需要了解如何在处理心理健康问题时保护大学生的隐私。每个学生都有维护个人隐私的权利,尤其是涉及个人心理健康的敏感信息。保护学生隐私是教师尊重学生个人权利与恪守职业道德的重要体现,也是确保学生得到尊重和有效的心理健康支持的重要前提。

2.2 态度要素

态度要素是指个体对待心理健康问题的情感、价值观和行为倾向^[6]。这包括高校教师对心理健康问题的看法、对心理健康服务的接受程度及他们在面对心理问题时的倾向性行为。具体内容有如下方面。第一,对心理健康的重视程度。高校教师应意识到心理健康与身体健康同等重要,认识到心理健康对大学生的学习、生活和未来发展具有的重要影响。这种重视程度主要体现在教师是否主动关注心理健康问题,并将其视为教育工作中的一部分。教师应了解良好的心理健康状态有助于提高教学效果和大学学生的学习质量,反之,忽视心理健康可能会影响教师的教学能力和大学生的学业表现。第二,对心理健康问题的开放态度。高校教师应持有去污名化的态度,消除自身对心理健康问题的偏见,并认识到任何人都可能在某个阶段遇到心理健康问题。教师的言行不应让大学生对心理健康问题产生负面认知,应鼓励其正视和讨论心理问题。教师应以接纳和理解的态度面对大学生的心理健康问题,要让学生感受到教师的真诚和关爱。这有助于建立彼此间的信任关系,使大学生在心理出现问题的时候更愿意向教师寻求帮助。第三,对心理健康服务的积极态度。高校教师应支持和鼓励大学生利用学校提供的心理健康服务资源,如心理咨询、心理辅导等。同时,教师也应认识到自身在需要时寻求心理健康支持的必要性。教师应积极参与学校组织的有关心理健康的活动,如讲座、培训、心理健康宣传周等,并鼓励大学生积极参与。这不仅有助于提高教师自身的心理健康意识,也能为大学生提供更多的心理健康资源。第四,对心理健康教育的重视态度。高校教师应将心理健康教育视为学校教育的重要组成部分,将其融入到日常教学中。教师应认识到心理健康教育不仅是心理学课程的内容,也是全方位教育的一部分。教师应有提升自身心理健康素养的意愿,愿意通过培训、阅读相关文献等途径不断学习心理健康知识和技能。这种积极学习的态度有助于教师更有效地帮助大学生调适心理状态,并保持自身的心理健康。

2.3 能力要素

能力要素是指个体在实践中应用心理健康方面相关知识和技能的能力^[6]。这一要素涵盖了教师在日常教学和生活中处理心理健康问题的实际操作技能。高校教师不仅要了解心理健康方面相关的理论和知识,还要能够在实际情境中有效应对和处理心理健康问题。主要包括如下内容。第一,情绪调节与压力管理能力。高校教师应具备有效的情绪调节能力,能够识别并合理应对自身的情绪变化,避免因负面情绪影响教学和人际关系。同时,高校教师面临的工作压力较大,如教学任务、科研压力、职称评定等,具备良好的压力管理能力能够使其保持心理平衡,在面对重压时依然保持积极的工作态度。第二,心理健康问题的识别与判断能力。高校教师应具备敏锐的观察力,能够识别出大学生可能存在的心理健康问题。例如,通过注意大学生情绪的变化、社交行为的异常、学业表现的突然下滑等,判断其是否需要进一步关注或干预。同时,教师应能够识别并评估自身的心理健康状态,注意到长期压力、情绪低落、职业倦怠等信号,并及时采取措施。第三,心理健康干预与支持能力。高校教师应掌握一些基本的心理辅导技能,如倾听、共情、提供积极反馈等,以便在大学生遇到心理困扰时为其提供初步支持。教师还应具备应对心理健康

危机的能力,能够在大学生出现严重情绪波动、自残行为或自杀倾向时,采取适当的危机干预措施,并帮助其寻求专业救助。第四,心理健康教育能力。高校教师应能够将心理健康知识有效地融入到日常教学中,向大学生讲解有关心理健康的重要性、常见心理问题及其应对方法等内容。这有助于提高大学生的心理健康素养,增强其应对心理问题的能力。教师还应具备创造心理健康友好型课堂的能力,通过建立良好的师生关系、鼓励开放式沟通、适当减轻学生的学业压力等方式,维护大学生的心理健康。

综上所述,以上三个要素相辅相成,构成了高校教师心理健康素养的整体结构。知识要素提供了理论基础,能力要素确保了实践应用,态度要素则引导了情感和价值观的表现。具备以上三要素的高校教师不仅能识别和理解心理健康问题,还能有效应对并采取积极的干预措施,进而帮助大学生树立正确的心理健康观念,消除其对心理问题的误解。

3 提升高校教师心理健康素养的策略

提升高校教师的心理健康素养需要多方面的综合举措,包括教育培训、环境支持、自我管理、研究实践等^[6]。这是一项系统性工程,本文主要从个人与学校两个层面分别展开论述。

3.1 个人层面

高校教师通过个人的自我提升和主动管理,能够为自身心理健康素养的提升奠定良好的内在基础^[7]。

1) 增强心理健康意识。高校教师可以通过自学心理健康方面相关的知识、参加心理学讲座或在线课程,掌握心理健康的基本概念、常见心理问题的识别和应对方法。通过持续学习,教师能够更好地理解心理健康对个人生活、职业发展的重要性,并在日常生活中应用这些知识。高校教师还应养成定期自我评估心理健康的习惯,了解自身的心理状态,可以通过问卷调查、心理测试等方式,检测自己的情绪、压力水平、睡眠质量等指标。如果发现异常,教师应及时调整自己的生活方式或寻求专业帮助。

2) 提升压力管理能力。良好的时间管理可以有效减少教师工作和生活中的压力。高校教师可以通过设定每日、每周的工作计划,明确任务优先级,避免因拖延或任务堆积而产生焦虑感。教师要合理安排教学与科研工作,确保自己有足够的休息和放松时间。例如,正念练习可以帮助教师在繁忙的工作中保持内心的平静与专注。通过每天进行短时间的正念练习,如专注呼吸、冥想等,高校教师可以在压力大的情况下迅速调整心态、缓解焦虑和紧张情绪。高校教师还应主动与同事、朋友、家人保持良好的社交关系,以便在面对压力和挑战时,能够及时获得情感支持。教师参加社交活动,与朋友交流、分享工作中的感受,可以帮助自身释放压力,获得心理上的慰藉和支持。

3) 学习情绪管理与调节技巧。高校教师应学会识别和理解自己的情绪问题,在面对压力、挫折或矛盾时,能够有效地表达情绪而不是压抑或忽视它们。教师可以通过写日记、与信任的朋友交谈、艺术创作等方式,释放内心的情感,避免因情绪积压引发心理问题。认知行为疗法(cognitive behavioral therapy, CBT)是调节负面情绪和应对压力的有

效方法。高校教师可以通过学习 CBT, 改变对某些压力源或负面事件的认知方式, 将焦虑、愤怒等负面情绪转化为积极的思维模式。例如, 在遇到挫折时, 教师应尝试分析事件的积极面, 从中找到成长的机会。此外, 设定现实可行的目标可以帮助高校教师在工作和生活中保持动力和成就感。目标应具体、可测量, 具挑战性但又可实现, 这样可以避免因为目标过高难以完成而产生挫败感。实现目标后, 教师可给予自己一定的奖励, 有助于维持积极的心理状态。

4) 寻求专业帮助。高校教师应意识到在面对心理问题时, 寻求专业帮助是一种积极的应对策略。无论是出现严重的情绪困扰、睡眠障碍, 还是感受到极大的职业压力, 教师都可以主动预约心理咨询, 进行心理辅导或治疗。通过与专业人士进行沟通, 教师可以更好地了解自己的心理状况, 找到应对问题的有效策略。治疗和辅导不仅有助于解决当下的问题, 也能为教师未来的心理健康奠定良好的基础。

5) 提升自我效能感与职业满足感。高校教师应积极规划职业发展, 持续学习与教学、科研相关的新知识、新技能, 提升自身的专业能力和职业自信。通过参加学术会议、专业培训、交流访问等活动, 教师可以拓展视野, 增强自我效能感和职业成就感。高校教师还可以通过反思工作对大学生、学校乃至社会的贡献, 找到教师职业的意义和价值。当教师认识到教学工作不仅是完成任务, 更是对社会的一种贡献时, 这种认知将有效地提升其职业满足感, 进而有助于提高其心理健康水平。

3.2 学校层面

学校作为教师日常工作的主要环境, 对教师的心理健康具有直接影响, 是促进教师的心理健康素养提升的外在基础^[8]。高校可以整合内部和外部资源, 建立心理健康服务中心, 提供心理咨询、辅导、危机干预等服务, 确保教师在需要时能够获得专业帮助。

1) 开展持续性的心理健康教育与培训。高校应持续为教师提供心理健康方面的教育与培训, 使其能够掌握必要的心理健康知识和技能, 从而更好地管理自身的心理健康。高校可邀请心理学专家或培训师, 定期为教师举办心理健康讲座和培训课程, 内容包括情绪管理、压力应对、心理问题识别与干预等。高校还可引入在线心理健康学习平台, 为教师提供灵活的学习机会。平台可以包括视频课程、电子书籍、心理健康测试等资源, 供教师随时学习和参考。此外, 高校可开展心理问题案例分析和模拟训练, 帮助教师更好地理解 and 应对心理问题。例如, 开办压力管理工作坊、情景模拟训练等活动, 以提高教师的实际操作能力。

2) 建立完善的心理支持体系。高校应构建一个全面、有效的心理支持体系, 为教师提供多层次、多形式的心理支持服务。该体系应包括心理健康咨询、危机干预、同伴支持等, 确保教师在需要时能够及时获得帮助。校内应设立专门的教师心理咨询中心, 配备专业的心理咨询师, 为教师提供免费的心理咨询服务, 咨询内容包括个人情绪、工作压力、家庭困扰等方面; 还可组建校内危机干预团队, 制定应对教师心理危机的应急预案, 确保在发生突发事件或教师出现严重心理问题时, 能够迅速提供专业帮助。此外, 学校应定期开展心理健康评估工作, 通过定期心理健康调查或筛查, 了解教师的心理健康状况, 识别出

有潜在心理问题的教师,并为其提供相应的支持。

3) 营造具有支持性的校园文化。高校应致力于营造具有支持性的校园文化,使心理健康成为校园内的普遍共识和关注重点,通过文化建设,增强教师对心理健康的重视,并鼓励其积极参与心理健康活动。学校可定期组织心理健康日、心理健康周等主题活动,涵盖讲座、工作坊、展览、体育活动等,提高全校师生对心理健康的关注度和参与度;还可利用学校宣传平台,如官网、校报、社交媒体等,定期发布与心理健康相关的内容,如心理健康小贴士、心灵故事、健康生活方式等,持续引导师生关注心理健康。

4) 优化工作环境。良好的工作环境可以减轻高校教师的生理和心理压力,有助于提高教师的工作效率和创造力,从而维护其心理健康。高校应提供良好的工作设施和舒适的办公环境,包括适宜的办公空间、舒适的座椅、充足的照明和通风条件,有助于缓解教师的身体不适和工作压力。学校应科学制定教师的工作量,合理安排上课时间,帮助教师平衡工作与生活,减轻其因工作压力带来的心理负担;还应提供与严重心理疾病相关的教育资源和工具,如危机干预手册、心理急救指南等。教师可以随时查阅这些资料,学习应对严重心理疾病的知识,提升相关技能。

5) 加强与校外心理健康机构的合作。高校应与当地心理健康机构、医院、心理咨询中心建立合作关系,定期邀请外部专家为教师举办心理健康讲座、提供咨询服务,借助校外专家和机构的力量,为教师提供更全面、更专业的心理健康支持。高校还可以通过引入校外心理健康资源,如在线心理咨询平台、心理健康 App 等,为教师提供多样化的心理支持渠道。此外,高校之间还可以通过合作来共享心理健康资源,如联合举办心理健康讲座、开办压力管理工作坊与共同开发心理健康课程等。

诚然,心理健康素养的提升是一个系统性的工程,也就是说,在国家政策层面的顶层设计下,提升高校教师的心理健康素养,不仅需要个人和学校的努力,还需要社会层面的支持和推动。具体策略主要有:社会公益组织可联合高校发起针对教师的心理健康提升计划,包括提供免费心理咨询、设立心理素养工作坊等;鼓励企业为高校教师提供心理健康培训或福利项目,比如免费心理测试、情绪管理课程等;通过媒体宣传、公益活动等途径,提升公众对教师心理健康的关注,形成尊重和理解教师心理需求的社会氛围;在社区范围内或通过社交媒体平台,组织教师分享工作和生活中的心理调节经验,形成互助网络;社会组织可以策划休闲娱乐和文化体验活动,例如心理主题沙龙、艺术治疗工作坊等,为教师提供放松身心的机会。鉴于社会层面的内容丰富繁杂,留待以后进行专项探讨,此处不再赘言。

4 结 语

心理健康是全面健康的重要组成部分。“健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应的良好状态。”^[12]心理健康直接影响个体的生活质量、社会适应能力和幸福感,是“健康中国”战略不可或缺的一部分。高校教师面临的职业压力较大,长期的教学、科研任务和职称晋升压力可能导致其产生职业倦怠和心理问题^[13]。心理健康素养的

提升不仅能够帮助高校教师有效应对职业压力和预防心理问题,还能增强其职业信心、自我效能感和创新能力,从而在职业生涯中保持长期的工作热情和成就感。心理健康素养高的高校教师能够更有效地平衡工作与生活,建立良好的社会支持网络,积极参与专业进修与培训。此外,他们在教学工作中,能够更敏锐地识别出大学生可能存在的心理健康问题,并及时进行干预和疏导,为学生身心健康的发展提供更有力的支持与帮助。在新时代背景下,重视和提高高校教师的心理健康素养,不仅是教育系统内的一项重要任务,也是我国提升全民心理健康素养的必然要求。

参考文献:

- [1] 中共中央 国务院印发《“健康中国 2030”规划纲要》[EB/OL]. [2024-08-19]. https://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm.
- [2] 中华人民共和国精神卫生法[EB/OL]. [2024-08-19]. https://www.gov.cn/jrzq/2012-10/26/content_2252122.htm.
- [3] 中华人民共和国国务院. 国务院关于实施健康中国行动的意见[EB/OL]. [2024-08-19]. https://www.gov.cn/zhengce/content/2019-07/15/content_5409492.htm.
- [4] 中华人民共和国国务院办公厅. 国务院办公厅关于印发“十四五”国民健康规划的通知[EB/OL]. [2024-08-19]. https://www.gov.cn/zhengce/content/2022-05/20/content_5691424.htm.
- [5] JORM A F, KORTEN A E, JACOMB P A, et al. “Mental health literacy”: a survey of the public’s ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment[J]. *The Medical Journal of Australia*, 1997, 166(4):182-186.
- [6] 荆玉梅, 张玉, 李思慧, 等. 心理危机防控视角下高校教师心理健康素养: 意义、构成要素与提升路径[J]. *湖北师范大学学报(哲学社会科学版)*, 2022, 42(3):112-116.
- [7] 李微光, 马维娜. 山西高等院校教师心理健康素养水平及影响因素[J]. *校园心理*, 2023, 21(1):44-50.
- [8] 陈钱钱. 积极心理学视角下高校教师心理健康服务体系研究[J]. *纺织服装教育*, 2022, 37(4):295-298.
- [9] 古冰, 邓勇. 高校教师心理健康问题研究[J]. *高教学刊*, 2023(4):134-137.
- [10] 邹昌浪, 余昭琼, 熊津. 高校教师的心理健康问题及对策[J]. *现代商贸工业*, 2023, 44(16):133-135.
- [11] 杜和军, 陈旭. 高校辅导员心理健康素养的价值意蕴、基本内涵及培育路径[J]. *黑龙江高教研究*, 2023, 41(7):110-115.
- [12] 中华人民共和国国家卫生健康委员会办公厅. 国家卫生健康委办公厅关于印发中国公民健康素养: 基本知识与技能(2024年版)的通知[EB/OL]. [2024-08-19]. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202405/content_6954649.htm.
- [13] 孙能利, 孔屏, 郭玉锋, 等. 山东省高校教师心理健康现状及对策研究[J]. *中国成人教育*, 2022(15):67-71.

【责任编辑 夏 璠】