

新时代教师心理健康教育回顾与展望

——基于20年的理论研究与实践探索

俞国良

摘要：教师是立教之本、兴教之源、强国之根。教师心理健康是学校心理健康的基础，是学生心理健康的前提，更是学生健康成长与幸福生活的“定海神针”。本文首先从角色理论破题，对教师心理健康教育的内涵、标准和教师承受的角色压力、角色期望进行了理论探索，重新审视并定位了新时代教师的职业角色；其次重点梳理并概述了中小学教师心理健康问题与心理健康教育的相关研究，以及大中小幼教师心理健康问题检出率及其特点、影响因素与发展趋势；最后从生涯发展视角，对加强与改善新时代教师心理健康教育工作提出建议，强调以教师生涯发展的不同阶段为横坐标，以个体、学校、社会、环境为纵坐标，纵横交错、系统治理。通过20年的理论研究与实践探索，以期真正促使教师自觉树立并坚持高尚的职业操守，主动识别并纠正不利于教育工作的心态与行为，并通过自律与自我提升，展现出积极向上的职业风貌。

关键词：心理健康；心理健康教育；教师心理健康问题；教师心理健康教育

中图分类号：G40 **文献标识码：**A **文章编号：**2096-6024(2025)01-0130-14

DOI:10.13527/j.cnki.educ.sci.china.2025.01.013

我们正处在教育强国建设的新阶段，而教师是立教之本、兴教之源、强国之根。教师心理健康是学校心理健康的基础，是学生心理健康的前提，更是学生健康成长与幸福生活的“定海神针”。因为只有心理健康的教师，才能培养出心理健康的学生。教师被誉为“人类灵魂的工程师”，肩负着“学高为师，身正为范”的神圣使命，应当成为身心健康领域的引领者与楷模。然而，现实情况却透露出不容忽视的隐忧。随着教育改革浪潮的推进、教育体制与机制的持续创新，我国教师队伍面临着职业高压、情绪波动、人格特质偏移、人际交往障碍、职业倦怠等多重挑战。这一系列问题不仅影响教师的个人福祉，也显著波及其作为教育者的效能，导致相当比例教师群体的心理健康遭遇不同程度的困扰^①，而且大有蔓延和递增之势。针对此种状况，我们必须保持高度的警觉与清醒的认知。教师心理健康问题之所以成为不容忽视的议题，显然与教师职业的特殊性有关。它不仅直接关系到教师个人的职业幸福感和生活质量^②，更深远地影

基金项目：中国人民大学心理健康教育跨学科重大创新规划平台支持项目。

作者简介：俞国良，中国人民大学心理研究所教授、博士生导师（北京 100872）。

^① 俞国良，宋振韶. 现代教师心理健康教育 [M]. 北京：教育科学出版社，2008：1-2.

^② HARDING S, MORRIS R, GUNNELL D, et al. Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing? [J]. Journal of affective disorders, 2018 (1): 180-187.

响着学生群体的心理健康状况、人格成熟过程、健康成长轨迹。^①在这个意义上，学生要“减负”，教师却应该“加负”，补上心理健康教育这一课。这正是多年来我们从事教师心理健康教育理论与实践探索的不竭动力。

一、角色理论视域中教师心理健康教育的探索

新时代人们正面临着前所未有的心理困惑与心理挑战，我国教师群体的心理健康问题尤为突出。然而，什么是教师心理健康？教师心理健康的标准该如何确定？怎样才能有效应对教师职业角色挑战？对上述问题的正确认识与理解，是开展教师心理健康教育的前提。

教师职业的工作性质和特点，决定了教师心理健康的内涵及其标准。我们认为，教师心理健康包含两层含义：一是指提高教师心理健康水平；二是对教师存在的心理障碍和心理疾病的预防与治疗。^②而教师心理健康标准至少应包括以下五个要素：第一，教师应当深刻认同并珍视其职业角色；第二，构建和谐的人际关系是教师职业生涯中不可或缺的一环；第三，教师应强化自我认知、情感体验与情绪调节的能力，这是其专业素养的重要组成部分；第四，教师的教育独创性是其专业发展的重要标志；第五，情绪管理能力是教师职业素养的重要组成部分。

显然，教师心理健康的内涵、标准与他们承担的社会角色有着密切的联系。自米德（Mead）首次将“角色”概念引入社会学领域，用以阐述个体在社会场景中的身份定位及其相应行为模式以来，“教师角色”这一概念便逐渐成为剖析教师行为表现、社会地位及社会各界对教师所寄予期望的重要工具。根据角色理论，个体在社会关系中所扮演的角色深刻塑造着其心理状态与行为模式。这一框架涵盖了角色认知的深度、社会对角色的期望、角色行为的规范标准，以及伴随角色而来的压力等多个维度。不同社会地位与身份背景的人，对各自角色的理解、外界对其的期望及相应行为要求均存在差异。教师角色作为教育场景中的核心要素，其独特的心理状态与行为模式紧密关联于教师所处的特定社会地位。教师的言行举止不仅受到教育专业性的引导，更深深烙印着社会对其角色的广泛认知与期待。因此，教师角色的表现是多维度、动态交互的过程，既体现了教师个人的职业素养，也映射出社会对教育职业的总体评价与要求。鉴于教育的本质是一种独特的社会互动过程，教师在这一特定领域内，随时间与空间的变化，与学生、教学内容及多样教学环境交织出复杂多变的关系网。在此过程中，教师依据情境展现出各异的行为模式，扮演着多元且动态的角色。这些角色不仅体现了教师在教育场景中的灵活性与适应性，也深刻影响着教育的效果与质量。

在社会过高期望和不同角色任务的冲突下，教师承受着沉重压力。这不仅会影响教师的身心健康，也会影响教师日常的教育教学工作，更不用说在工作中实现自身的价值。教师职业角色的压力是把“双刃剑”，适当的角色压力有助于教师依据社会期望及时调整自己的角色行为，促进教师提高教育教学能力，但职业角色的压力过于频繁、无法化解，就会影响教师的身心健康和工作的积极性、主动性。毫无疑问，职业压力是教师最主要的压力，也是影响教师心理健康的重要因素。如何帮助教师正确认识压力与职业压力源，使他们在巨大的工作压力下维持较高的心理健康水平，对教师和学生都具有重要的现实意义。职业倦怠作为压力累积的直接后果，往往导致教师情绪低迷，对教育教学工作失去原有的热情与动力，进而影响工作成效与绩效表现，形成恶性循环。因此，关注并有效缓解教师职业压力，预防职业倦怠的发生，对于促进教师职业成长、保障教育质量、营造积极向

^① KILTZ L, RINAS R, DAUMILLER M, et al. “When they struggle, I cannot sleep well either”: perceptions and interactions surrounding university student and teacher well-being [J]. *Frontiers in psychology*, 2020 (1): 1-18.

^② 俞国良, 曾盼盼. 论教师心理健康及其促进 [J]. *北京师范大学学报 (人文社会科学版)*, 2001 (1): 20-27.

上的教育环境具有至关重要的作用。在此，我们以中等职业学校教师为例，探讨了教师职业压力、应对方式与社会支持之间的关系。结果表明：第一，教师的学校压力显著高于社会压力和个人压力，社会压力显著高于个人压力；第二，教师采用的积极应对方式显著多于消极应对方式；第三，教师的职业压力与消极应对呈显著正相关，与主观支持呈显著负相关；第四，消极应对方式和主观支持对职业压力有显著的预测作用。^①也就是说，教师应寻求更多的客观支持、主观支持等社会支持，采取更多的积极应对方式来缓解自身的职业压力。

在当今社会，教师群体无疑面临着多重职业压力，这是其职业特性所决定的。基于我们在学校的调研分析，这些压力主要可以划分为四大类别。首先，社会对教育职业的崇高期望与教师实际社会经济地位之间的错位，形成了显著的角色压力。社会普遍赋予教师高度的职业荣誉感，然而当这种荣誉感遭遇现实中教师相对有限的经济报酬和职业声望时，便产生了内心冲突与压力。其次，教学任务与非教学任务之间的不平衡是教师压力的重要来源。教师不仅需要专注于教学设计与实施，还常常被繁重的非教学性任务所累，如填写各类报表、应对各类检查、维护课堂纪律等，这些额外负担与教学核心任务之间的冲突，加剧了教师的工作压力。再次，角色期望的多元化是教师压力的一大来源。学生、家长、学校乃至教师自身对教师角色的期待各不相同，加之教师个人价值观的差异，这些多元且可能相互冲突的期望汇聚成一股强大的力量，对教师构成了巨大的心理压力。最后，教师作为社会角色与其个人真实情感及人格特质之间的不和谐，也是压力的重要方面。社会对教师角色的诸多规定往往难以完全契合教师个体的真实感受与需求，这种内在的矛盾与冲突，使得教师在职业生涯中时常感受到压抑与困扰。

随着教育的不断深化，教师的社会期待也越发多样，不同主体对教师职业角色有不同的期待。比如，在“唯成绩、唯分数论”的背景下，家长认为能够提高孩子学习成绩的才是好教师；在升学率的压力下，学校希望教师在有限的时间里最大限度地提高学生的成绩，全然不顾教育的本质与规律；在社会上，大众对教师的预期是“燃烧自己，照亮他人”，强调教师的奉献精神，忽略教师也是独立个体的事实。^②而在人工智能时代，教师的角色又出现了新的定位：学习的分析者和价值的引领者、学生个性化的促成者和社会化的陪伴者、心理的疏导者和情感的呵护者。^③以上种种都在无形中增加了教师的心理压力，造成教师的角色模糊，进而产生角色冲突与角色压力。

因此，重新审视并定位新时代教师的职业角色，无论对社会还是教师自身来说，都是一个艰难的挑战、一项十分重要的任务。第一，教师职业角色转变并不意味着否定过去的传统角色，而是根据时代特征与教育对象的特点作出的必要调整；第二，教师职业角色转变的核心理念在于激发与提升教师的工作积极性与主动性，同时强化其与教育对象之间的互动效果；第三，由于教育内涵的不断丰富与拓展，教师角色转变的实质是其教学观念与教学行为的转变。因此，教师需要对自己所从事的职业有认同感，才能形成适宜的职业自我概念。特别是教师对职业角色的正确认知，能够帮助他们更好地适应教师职业角色的各种期待与要求。诚然，如同社会上众多职业角色，教师职业角色同样展现为一个复杂多样的角色集合，即角色丛。这种多元性不可避免地导致了角色之间的冲突与碰撞，成为教师职业生涯中不可忽视的一部分。角色冲突作为一种客观存在，它对教师的身心健康、行为、工作效率等都有重要影响。尤其是考虑到教师这一职业的多重角色特性，他们在不断切换与

^① 董妍，江照富，俞国良. 职业技术学校教师的职业压力、应对方式与社会支持调查 [J]. 中国临床心理学杂志, 2005 (1): 60-61.

^② 范蔚，孙榕谦，杨霞. 家校社协同育人中教师角色的重塑与调适 [J]. 北京教育学院学报, 2023 (2): 15-22.

^③ 孙岩，江丽雯. 人工智能时代教师角色的定位及其实现路径 [J]. 教学与管理, 2022 (33): 42-47.

履行不同角色时,往往承受着巨大的心理压力,面临着基本心理需求被忽视及责任边界不断扩张的困境。这些挑战若得不到妥善应对,将直接对教师的心理健康构成严重威胁,影响其职业效能与生活品质。鉴于此,有必要从角色理论视角对教师的角色压力与角色冲突进行管理,即角色理论视域中教师心理健康的维护与促进,应从个体、人际、群体及社会层面着手,锚定角色定位、角色承担、角色训练和角色协调,切实改善和提高教师心理健康水平。^①

二、中小学教师心理健康问题与心理健康教育的研究

中小学教师作为教育领域的核心力量,其心理健康状态的重要性不言而喻。它不仅直接关系到教育教学任务的有效执行与顺利完成,更深远地影响着中小学生的心理健康发展,是塑造未来社会人才心理素质的关键所在。目前,中小学教师心理健康问题已经引起了全社会的高度关注。

(一) 中小学教师心理健康问题的类型和表现

了解中小学教师心理健康问题的类型和表现,分析其产生的原因,是提高中小学教师心理健康水平的第一步。基于国内外教师心理健康的现状分析,我们发现中小学教师心理健康问题主要表现为职业、人际关系、自我意识、社会适应等四种类型。^②

一是与职业相关的问题。包括教师的怨职情绪,即缺乏对本职工作的热爱与热情,以及由此引发的生理与心理症状,如抑郁、焦虑等,并可能伴随躯体化表现。此外,部分教师表现出爱心与耐心缺失,倾向于夸大学生的行为问题,并采取简单粗暴的处理方式。尤为显著的是职业倦怠现象,其特征是教师在教育教学中表现出退缩与不负责任的态度,伴随着情感与体力的耗竭,以及易怒、焦虑、悲伤、自尊感下降等负面情绪。二是人际关系层面的问题。一部分教师在人际交往过程中表现出缺乏耐心倾听,更倾向于表达自身的不满与攻击性情绪,如对学生采取不当的体罚措施,或对家庭成员发泄情绪。另有一部分教师则表现为社交退缩,对工作与家庭事务均失去热情。三是涉及自我意识和人格特征的问题。部分教师可能过于自我中心,表现出自私、傲慢与虚荣的特质。另有一部分教师则情绪波动大,性格多变,导致其对学生的管理方式不一致,进而引发自我困惑与心理健康危机。四是社会适应方面的问题。尽管教师职业相对稳定,但中小学教师在社会地位、薪资水平、工作性质等方面,常感受到理想与现实之间的巨大落差,这导致大多数教师需要面对不同程度的社会适应挑战。

中小学教师的上述心理健康问题类型,具体表现在情绪紊乱、人格异常、人际沟通障碍等方面。其中,情绪问题是现代中小学教师面临的一个突出问题。焦虑、恐惧、抑郁、自卑、冷漠、挫折感等不良情绪,已成为他们面临的主要情绪困扰。这不但影响教师自身的心理健康,也影响到学生、教师家人及其他教师的心理健康。因此,对于教师而言,掌握情绪管理技巧,有效摆脱不良情绪的束缚,成为一项至关重要且极具价值的任务。在众多影响学生成长与发展的心理健康素质中,教师的人格特质无疑占据着举足轻重的地位。一个拥有健全人格的教师,其内在的教育价值不可估量,能够对学生产生深远且积极的影响。相反,教师若存在人格异常,则可能对学生的健康成长带来不利影响,如偏执型、分裂型和分裂型人格异常,反社会型、边缘型、表演型和自恋型人格异常,以及回避型、依赖型、强迫型人格异常等。由于教师职业主要是与人打交道的职业,和谐的人际关系不仅为学生身心健康发展提供了适宜的人际环境,还可以促进教师心理健康素质的发展。反之,将

^① 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.

^② 俞国良.现代心理健康教育:心理卫生问题对社会的影响及解决对策[M].北京:人民教育出版社,2007:338-343.

严重影响教师的心理健康,从而对其自我发展和教育效果带来不利影响。事实上,教师在人际交往中经常出现这样或那样的问题,如与学生、家长有隔阂或与同事、领导产生龃龉。因此,正确处理人际关系成为摆在教师面前的一个现实问题。

(二) 中小学教师心理健康的结构和影响因素

在理论分析和借鉴前人研究成果的基础上,我们认为中小学教师心理健康的构成框架可以归结为四大核心要素:自我、生活、工作与社会。从个性特质与社会融入的维度审视,自我与生活更多地关联于个体内在性格的塑造,而工作与社会则更多地体现了教师在社会交往中的角色与功能。进一步讲,从发展与适应的层面分析,自我与社会可视为推动教师持续成长的驱动力,而生活与工作则是衡量其适应环境、履行职责能力的关键指标。因此,中小学教师心理健康的评判标准应涵盖适应性与发展性两大维度。其中,适应性标准聚焦于教师如何平衡生活与工作的和谐,而发展性标准则强调教师在自我提升与社会贡献方面的持续进步。基于上述理论构想,我们自行编制了针对我国教师心理健康的评价量表,并对来自北京市、河北省、江苏省、山东省、山西省、青海省、浙江省等7个省市的1819名教师进行了测试。^① 结果发现,教师心理健康评价量表由自我、社会、工作和生活四个分量表构成。这一系列分量表经过严格验证,展现出高度的信度与效度,确保了评估结果的准确性与可靠性,可以在相关研究中作为了解教师心理健康状况的测量工具使用。研究进一步揭示,幼儿园、小学及初中教师在心理健康层面普遍面临发展性挑战与适应性难题。具体表现为:在自我维度上的得分显著高于社会关系维度,反映出教师在个人成长与自我实现上的重视;在工作维度上的得分显著高于日常生活维度,说明教师职业角色的压力与责任对其生活质量产生了显著影响。相比之下,高中教师则主要表现出适应性方面的问题,即在自我维度上的得分高于社会维度上的得分,但在发展性层面并未出现显著差异,这可能与高中教育阶段特有的教育环境与教师角色定位有关。鉴于研究采用的测量工具聚焦于中小学教师群体中的积极心理健康因素,这一独特视角使得与过往同类研究相比,呈现出显著的差异性。具体而言,除高中教师群体外,小学至初中阶段的教师在个人成长与发展及适应环境能力上均呈现出明显的差异。值得注意的是,中小学教师们在评估生活维度时,其得分普遍低于对工作的评价。这既体现了教师对教育事业的深厚情感认同,同时也映射出教师在面对个人生活挑战时可能感受到的无助感,以及理想与现实差距的对主观幸福感造成的微妙影响。此外,在自我与社会维度的对比中,我们发现教师在自我认识、自尊感、有效自我控制等内在心理素质上的得分较高,由此看来,教师更侧重于个人内在品质的塑造与提升。

为进一步验证上述研究结论,我们又采用质性研究方法,对30名中小学一线教师进行了深入访谈和焦点访谈,探讨了中小学教师心理健康的消极因素和积极因素。^② 访谈结果发现:(1)教师心理健康的消极因素主要包括工作压力、家庭关系、社会认可、师生问题等;(2)可以促进教师心理健康的积极因素主要包括自我疏导、调节,与同事、家人、领导的沟通,权益保障等。中小学教育实践经验也告诉我们,教师的情绪状态不仅塑造着教师自身的认知框架、动机及行为模式,还以直接或间接的方式作用于学生的认知过程、动机激发及行为表现。作为连接教师人格特质与学生发展轨迹的桥梁,班级内部的心理环境与氛围可能在其中扮演着中介角色。值得注意的是,教师的问题行为往往是其心理健康状态不佳的外在投射,这些不当的言行举止有可能对学生构成师源性心理创

^① 俞国良,金东贤,郑建君.教师心理健康评价量表的编制及现状研究[J].心理发展与教育,2010(3):295-301.

^② 金东贤,俞国良,张宝山,等.教师心理健康的影响因素:来自深入访谈的证据[J].中国人民大学教育学报,2014(3):70-80.

伤,进而诱发学生的心理或行为问题。此外,师生关系的性质对于儿童适应能力的塑造具有不可忽视的力量。相较于积极的师生关系,消极的互动模式更有可能削弱儿童的适应力与心理韧性。可见,社会、自身和家庭因素都可能影响教师心理健康,而教师心理健康又反作用于学生心理发展和心理健康。^①因此,有的放矢地维护和促进教师心理健康,功在当代,利在千秋。

(三) 中小学教师信念、教学效能感与教学监控能力的研究

教师心理健康需要信念的支撑。当前,理论界对教师信念的探索已深入其本质、内容、结构框架等基本层面。而在实证研究领域,则聚焦于两大核心方向:一是构建科学有效的教师信念测评体系,二是深入剖析教师信念如何潜移默化地影响学生的成长轨迹。作为教师信念外化的一种显著表现,教学效能感不仅是教师内心信念的直观映射,更在某种程度上扮演着自我实现预言的角色,驱动着教师在教学实践中不断追求卓越,实现个人价值与学生发展的双赢。^②我们采用自编的教师教学效能量表,对382名中学教师及其相应的在校大学生进行了测查。因素分析结果表明,教师教学效能感可以划分为一般教育效能感和个人教学效能感两个维度。通过对影响教师教学效能感因素的细致探究,教龄这一变量对教师的一般教育效能感与个人教学效能感产生了差异化的影响。具体而言,随着教龄的逐年累积,教师的一般教育效能感呈现递减的趋势,而教师的个人教学效能感却呈现出逐步增强的趋势。^③进一步的研究结果显示,专家型教师在教学效能感方面显著超越新手型教师,这种差异不仅体现在对教学效果的自信与预期上,更深刻地影响着他们的教学实践。同时,在教学行为的多个维度及整体表现上,专家型教师也展现出更为卓越的能力与成效,显著优于新手型教师;无论是专家型教师还是新手型教师,其个人教学效能感均与教学行为及其各个维度之间存在显著的相关性。进一步而言,专家型教师与新手型教师个人教学效能感的不同维度,均能在很大程度上预测其教学行为的表现。^④

教师教学效能感与教学监控能力密切相关。^⑤我们采用量表法对82名中小学教师进行了深入调研,旨在揭示其教学监控能力的发展轨迹及相关影响因素。研究结果显示,教师的教学监控能力呈现出随教龄增长而持续增强的趋势。具体而言,拥有1—5年教龄的教师群体,其教学监控能力相较于6—15年以及15年以上教龄的教师而言,存在显著的不足。此外,研究还发现,教师的教学监控能力与教学效能感及所采取的教学策略之间存在极其紧密的正相关关系,这进一步强调了提升教师教学监控能力对于优化教学效果、促进教师专业成长的重要意义。^⑥虽然教师教学监控能力对于提高教师素质有重要意义与价值,然而目前在教学监控能力乃至整个教师素质的培养上却缺乏可操作性的干预方案,已成为制约我国教师成长与发展的“瓶颈”。为此,我们综合国内外相关研究成果和教学经验,制定了包括录像反思法、对话反思法、教学反思法等一系列方法完整的反思训练方案,以提高教师教学监控能力和教师素质。^⑦确实,深入探究教师心理健康的重要目的之一在于全面提升教师队伍的素质,并致力于加速新手型教师向成熟型教师的转变,从而有效缩短其专业成长的周

① 金东贤,邢淑芬,俞国良.教师心理健康对学生发展的影响[J].教育研究,2008(1):56-59.

② 俞国良,辛自强.教师信念及其对教师培养的意义[J].教育研究,2000(5):16-20.

③ 俞国良,辛涛,申继亮.教师教学效能感:结构与影响因素的研究[J].心理学报,1995(2):159-166.

④ 俞国良.专家—新手型教师教学效能感和教学行为的研究[J].心理学探新,1992(2):32-39.

⑤ 俞国良,罗晓路.教师教学效能感及其相关因素研究[J].北京师范大学学报(人文社会科学版),2000(1):72-79.

⑥ 俞国良,辛自强,汤鉴澄,等.中小学教师教学监控能力:发展特点与相关因素[J].心理发展与教育,1998(2):31-35.

⑦ 俞国良,辛自强,林崇德.反思训练是提高教师素质的有效途径[J].高等师范教育研究,1999(4):69-73.

期。对专家—新手型教师信念、教学效能感、教学监控能力及教学策略、教学行为诸方面的比较,有利于为各级各类教师培养与专业发展提供咨询和服务,同时也为教师心理健康教育提供科学依据。

三、大中小幼教师心理健康问题检出率及其特点、影响因素与发展趋势

研究者对1994—2011年关于教师心理健康的227篇研究文献进行了横断历史的元分析,结果显示,18年间,教师心理健康水平有所下降,而且教师心理健康水平每年的差异也越来越大。^①10年后,我国教师心理健康状况究竟发生了什么变化,这是新时代教师心理健康教育的科学依据。因此,摸清我国1880多万教师心理健康问题的“家底”,属当务之急。

(一) 大中小幼教师心理健康问题检出率:来自元分析的证据

我们借助元分析研究方法,检索中国知网、web of science等数据库中关于中国教师抑郁、焦虑、躯体化、强迫、敌对、偏执、睡眠问题等的研究,对2000—2022年我国大中小幼教师心理健康问题的效应量进行了系统分析。检索时间以2000年为起始时间,至2022年横跨23年。全面检索后共获取文献60537篇,根据文献检索与筛选标准,1096篇纳入效应量的元分析,被试总人数573609名(其中,幼儿教师纳入144篇,被试人数51352名;小学教师纳入285篇,被试人数194153名;中学教师纳入381篇,被试人数201784名;大学教师纳入286篇,被试人数126320名)。我们经过一年多的努力,现已获得有意义的研究结果,初步实现了预期研究目标,研究结论如下。

第一,研究和分析我国幼儿教师心理健康问题的检出率,是有的放矢地改善幼儿教师心理健康状态的前提。该研究纳入抑郁30篇(13638名被试);焦虑27篇(9724名被试);躯体化21篇(6681名被试);强迫22篇(7103名被试);敌对22篇(7103名被试);偏执22篇(7103名被试)。结果表明:(1)幼儿教师心理健康问题的检出率由高到低依次是抑郁(11.2%)、强迫(9.3%)、焦虑(8.2%)、躯体化(6.6%)、敌对(6.4%)和偏执(5.7%);(2)城市地区幼儿教师躯体化、强迫、偏执等问题检出率显著高于农村;(3)随着年份的增长,幼儿教师心理健康问题检出率逐渐上升,其中抑郁和强迫问题最为显著;(4)测量工具和检出标准被确认为是导致幼儿教师心理健康问题检出率差异的关键影响因素。因此,我们呼吁国内研究者开发更为精确的测量工具,并寻求检出标准的统一,增加对城市幼儿教师的关注,有效遏制幼儿教师抑郁、强迫问题的增长趋势,为针对性的教育预防和干预措施提供支持。

第二,为明确小学教师心理健康问题的整体检出率,进一步分析其影响因素,该研究纳入抑郁55篇(33067名被试);焦虑54篇(82333名被试);躯体化45篇(27030名被试);强迫43篇(16937名被试);敌对44篇(17393名被试);偏执44篇(17393名被试)。结果发现:(1)小学教师心理健康问题的检出率由高到低依次是强迫(23.5%)、抑郁(18.3%)、躯体化(15.9%)、焦虑(14.7%)、敌对(13.8%)和偏执(12.4%);(2)出版年代、测量工具、检出标准是影响小学教师心理健康问题的重要因素;(3)不同检出时间、性别、经济区域的小学教师心理健康问题检出率,均不存在显著差异。概言之,我国小学教师除强迫及抑郁检出率偏高外,整体心理健康状况尚可。研究结果提示,未来研究应明晰检出标准,选择适合目标群体的心理健康测评工具。同时,还应健全学校心理健康服务体系,防止教师抑郁、强迫问题转化为学生的师源性心理障碍。

第三,中学教师心理健康问题的检出率存在较大争议。为澄清我国中学教师心理健康问题检出率的基本概况及影响因素,进而为强化教师心理健康维护保健工作提供科学依据,该研究纳入抑郁

^① 衣新发,赵倩,胡卫平,等.中国教师心理健康状况的横断历史研究:1994—2011[J].北京师范大学学报(社会科学版),2014(3):12-22.

74篇(35287名被试);焦虑74篇(70187名被试);躯体化55篇(23415名被试);强迫55篇(17402名被试);敌对53篇(16765名被试);偏执50篇(15773名被试);睡眠问题20篇(22955名被试)。结果发现:(1)中学教师心理健康问题的检出率由高到低依次是睡眠问题(36.4%)、强迫(23.0%)、抑郁(20.9%)、焦虑(18.9%)、偏执(17.4%)、敌对(16.7%)、躯体化(16.6%);(2)出版年代、测量工具、检出标准、检出时间、学校类别是导致中学教师心理健康问题检出率大小不一的关键因素。从上述结果来看,我国中学教师心理健康状况不容乐观。未来应制定适合我国中学教师心理健康状况的测量工具并统一筛查标准,加大对中学教师心理健康问题的关注,推动中学教师心理健康问题筛查、诊断和干预常态化。

第四,摸清我国大学教师心理健康问题检出率的基本情况,是针对性地改善大学教师心理健康问题的关键。该研究纳入抑郁51篇(22615名被试);焦虑50篇(32676名被试);躯体化34篇(9522名被试);强迫34篇(9669名被试);敌对35篇(9739名被试);偏执34篇(9659名被试);睡眠问题48篇(32440名被试)。结果发现:(1)大学教师心理健康问题的检出率由高到低依次是睡眠问题(22.6%)、强迫(22.3%)、抑郁(21.3%)、焦虑(18.6%)、躯体化(15.3%)、偏执(14.1%)和敌对(14.0%);(2)出版年代、测量工具、学校类型和经济区域是影响大学教师心理健康问题的重要因素。具体而言,大学教师的焦虑问题随年份的增长呈恶化趋势;焦虑、抑郁和睡眠问题的检出率与所使用的测量工具密切相关;普通高校教师的心理健康问题发生率普遍高于高职院校教师;东部地区大学教师的焦虑和抑郁问题比中西部更为严重。未来应“主次有序”,开发针对大学教师心理健康问题的测量工具,增加对普通高校和东部地区高校教师的心理援助,遏制大学教师焦虑的蔓延趋势,实现教师心理健康水平的整体提升。

第五,为展示我国教师群体整体心理健康状况的现实样态,笔者对2000年以来我国教师群体的心理健康问题检出率进行了系统研究和分类比较。结果发现:(1)我国教师群体心理健康问题的总体检出率为16.0%(排除幼儿教师总检出率为17.8%);(2)内化问题总体检出率为16.6%,外化问题总体检出率为15.4%,内外化问题的检出率无显著差异;(3)学段(幼儿教师最低,中学教师最高)、年份(检出率水平随年份增长显著上升)、区域特点(西部地区较低,中部地区较高)不同是造成检出率波动的共同因素;(4)各类心理健康问题的检出率由高到低依次是强迫(20.5%)、抑郁(18.8%)、焦虑(16.1%)、躯体化(14.4%)、敌对(13.4%)、偏执(12.9%)。学段、检出工具、检出标准、年份等是影响各类心理健康问题检出率的关键因素,经济区域对各类心理健康问题没有显著影响,即各类心理健康问题具有普遍性,而且各类心理健康问题均随年份的增长呈现显著的恶化趋势,尤其是强迫和抑郁问题。在此基础上,结合个体中心和变量中心的视角,提出解决教师心理健康问题需要打好“组合拳”,即国家层面政策先行、学校层面适度减负、家庭层面期望合理,以此为高质高效的教育事业发展固本强基。

(二)大中小幼教师心理健康问题的特点、影响因素与发展趋势

在摸清教师心理健康问题检出率的“家底”后,需要进一步了解教师心理健康问题的特点、影响因素和发展趋势,以期对教师心理健康问题有更全面、更深入的把握。这里,我们借鉴横断历史研究方法,对上述论题进行了系统的研究与探索。

第一,进入21世纪以来,各类社会变迁事件对幼儿教师的心理发展造成持续影响,现实迫切需要对这一群体的心理健康问题进行更深入的研究与分析,以便更好地理解其特点、影响因素及可能的发展趋势。有鉴于此,我们对2000—2022年采用SCL-90量表测量幼儿教师抑郁、焦虑、躯体化、强迫、敌对和偏执问题的研究文献进行了分析。结果发现:(1)幼儿教师心理健康问题整体呈

缓慢上升趋势，其中强迫问题自 2012 年起呈显著上升趋势，且上升幅度达中等效应量 ($d=0.52$)，城市、公办和西部地区幼儿教师心理健康恶化趋势较快；(2) 以学校数、招生数、在校生数、居民消费水平、学杂保育费、恩格尔系数、出生率、失业率和互联网普及率为代表的政治、经济、社会和技术因素对幼儿教师心理健康问题的预测作用较为明显；(3) 未来幼儿教师心理健康问题呈现平稳波动的发展趋势。

第二，鉴于小学教师在义务教育起始阶段承担的关键角色，其心理健康状态的重要性不言而喻。我们运用线性回归模型、自回归综合移动平均模型等统计技术，深入剖析了 1998—2020 年小学教师心理健康问题的特征、驱动因素，并据此预测了其未来趋势。研究发现：(1) 尽管小学教师心理健康问题总体略有缓解，但仍存在显著的性别与地域差异；(2) 教育资源（学校与教师数量）、经济指标（人民币汇率）、社会人口结构（自然增长率）、网络技术发展（网民规模、人工智能应用）等宏观变量，均对小学教师心理健康产生了不同程度的影响；(3) 基于历史数据分析，预计未来 5 年内，小学教师的心理健康水平可能持续处于相对较高状态。

第三，随着教育的持续深化，中学教师心理健康问题日益受到关注。为全面审视近 20 年来中学教师心理健康的动态变化，我们整合了 1998—2020 年共计 100 项研究（涉及样本量 30 729 人），采用元分析方法，重点分析了基于 SCL—90 量表评估的抑郁、焦虑、躯体化、强迫、敌对和偏执六大心理健康维度。研究发现：(1) 中学教师的心理健康问题在此期间总体呈上升趋势；(2) 初中教师、班主任及乡村教师群体尤为严重，且问题随时间推移而加剧；(3) 居民消费水平的提升、学校与教师数量的增加，均被视为影响中学教师心理健康的正向预测因素；(4) 尽管面临挑战，但预测显示，中学教师的心理健康状况在未来一段时间内有望保持稳定发展态势。

第四，为探究大学教师心理健康问题的基本情况，我们对 1999—2018 年采用 SCL—90 量表测量大学教师抑郁、焦虑、躯体化、强迫、敌对和偏执问题的研究进行了元分析。研究发现：(1) 大学教师的心理健康问题整体呈上升趋势，焦虑问题的上升幅度达中等效应量 ($d=0.56$)，男性、普通高校和西部地区三类教师的心理健康恶化趋势相对较快；(2) 高等学校数量、教师人数、招生人数、总抚养比、卫生医疗机构数等政治、经济和社会因素，对大学教师心理健康问题的预测作用较为明显；(3) 未来大学教师心理健康问题呈现平稳波动的发展趋势。

第五，为了深入把握我国教师心理健康的整体面貌，为教育政策的科学制定提供坚实的数据支撑，我们分析了 1998—2020 年利用 SCL—90 量表评估我国教师在抑郁、焦虑、躯体化、强迫、敌对、偏执等方面心理健康问题的研究。研究发现：(1) 在此期间，我国教师心理健康问题总体呈缓慢加剧趋势，其中强迫问题持续显著，而躯体化问题则表现出较大波动；(2) 性别、教育阶段（小学、大学）及地域（东部、东北部）差异显著，特别是这些群体的心理健康状况恶化更为突出；(3) 宏观社会经济因素，如招生规模、GDP、人口动态及科技发展，对教师心理健康产生了一定影响；(4) 展望未来，我国教师心理健康问题预计仍将维持缓慢上升的态势。

四、生涯发展视角下新时代教师心理健康教育的展望

如何才能实现教师心理健康的良性发展？笔者以为，这需要从教师的生涯发展破题。在教师的生涯发展过程中，许多因素都有可能对其生涯发展产生不利影响，而心理健康是一切的基础。生涯发展是一个充满活力、主动适应且富有创造性的连续过程，它不仅是实现个人价值、成就感与满足感的战略规划，也是推动个体前行的有效动力。作为这一旅程中的稳固基石，心理健康表现为一种稳定的心理平衡与良好的社会适应能力，它是教师进行明智生涯规划、攀登职业高峰的必要前提与

坚实保障。在心理健康的滋养下，教师能够构建起完整的自我认知框架，清晰地把握自我、他人、社会、世界之间的复杂关系及其动态变化，从而以更加辩证和全面的视角审视职业发展路径，精心规划个人生涯蓝图。

促进教师生涯发展的关键在于设计一套适合自己，并与社会、学校发展相适应的生涯规划。其中，工作和家庭是教师生活中两个非常重要的组成部分，了解并处理好感情生活、家庭生活和职业工作之间的关系是教师心理健康所关注的重点。此外，让教师拥有足够时间放松身心，保持良好的生活方式，也应该引起我们的重视。鉴于此，全社会不仅要关注教师的心理保健，还要重视教师心理的自我调适，力求从思想根源上解决认识问题，从立场宗旨上解决目标问题，从观点方法上解决办法问题。但必须看到，教师心理健康的提高与促进仅依靠单方面的努力是远远不够的，教师自身、学校和政府、社会和环境及社会支持系统都有义不容辞的责任。一言以蔽之，以教师生涯发展的不同阶段（探索期、确立期、维持期和衰退期）为横坐标，以个体、学校、社会、环境为纵坐标，纵横交错、系统治理，即在“结点”上狠下功夫，方可事半功倍。

（一）个人层面的提高和促进

在个体成长的维度上，除了不断深化教师的自我修养与道德修养，增强教师的压力应对能力也成为维护其心理健康的关键途径。整合国内外研究成果，我们可以发现一系列行之有效的策略来提升这一能力，包括但不限于放松训练法，帮助教师学会有效缓解紧张情绪；时间管理技巧，优化工作与生活的平衡；认知重建策略，调整负面思维模式以更积极的视角看待挑战；反思实践，通过内省深化对自我及教学环境的理解。这些方法的综合运用，旨在构建教师强大的心理韧性，使他们更好地应对职业生涯中的种种压力与挑战。

在教师生涯的探索期，放松训练是降低教师心理压力最常用的方法。它既指一种心理治疗技术，也包括通过各种身体的锻炼、户外活动、培养业余爱好等来舒缓紧张的神经，使身心得到调节。放松训练为教师提供了一种途径，来平衡日常生活中的压力与他们的心理需求。具体而言，教师可以通过以下几种放松方式来缓解和释放压力。^① 第一，想象放松。在一个安静的房间内，想象自己处于各种舒适的场景中，如公园、海滩，将自己融入进去，成为场景的一部分，享受安静与轻松。第二，渐进放松。先使肌肉紧张并注意这一感受，然后慢慢放松，体验一张一弛两种状态的差异。可以按照身体部位从上而下依次进行。第三，呼吸松弛训练法。这是一种有效的放松技巧，具体操作为：吸气时，双手缓缓紧握成拳，手腕轻微弯曲，随后在达到最大吸气量后，短暂屏息片刻，再缓缓呼气，同时双手自然松开，让全身肌肉逐渐进入一种松弛状态。此过程应连续进行至少20次呼吸，确保每分钟呼吸频率维持在10—15次，以达到最佳的放松效果。此外，为进一步缓解身体紧张，调整心态，教师还可以探索冥想、瑜伽、太极等多种方式。这些活动不仅能促进身心和谐，还能培养耐心与同情心，使教师在面对工作挑战时更加从容不迫，以更加平和与富有同理心的态度投入教育教学中。

在教师生涯的确立期，时间管理技巧是提升生活与工作效率，预防职业过载的重要法宝。它涵盖了多方面的策略，如精心组织与规划时间，确保每一刻都能得到充分利用；明确目标并依据其紧急与重要程度进行优先级排序，确保关键任务得到优先处理；设定具体且可实现的目标，为行动提供明确导向；制定一个既现实又灵活的时间表，确保工作与生活的有序进行；同时，不忘每日为自己预留一段静谧时光，用于充电放松，保持身心的和谐。这些时间管理技巧的综合运用，有助于教

^① 张怀春. 教师心理健康 [M]. 北京: 北京大学出版社, 2016: 49-71.

师更好地掌控工作与生活的节奏，实现高效与健康的双重目标。

在教师生涯的维持期，通过调整对自我及压力源的认知与态度，重塑心理健康防线。这包括识别并摒弃那些可能导致自我挫败的消极信念，如“我必须毫无偏袒地爱每位学生，并确保他们都能成功”，转而培养更为实际与包容的自我认知。同时，鼓励教师采用积极自我对话，如“至少部分学生已经从中学到了宝贵的知识”，以此强化自我肯定与成就感。此外，教师在设定课堂目标时，秉持现实可行与灵活变通的原则，避免过度理想化导致的不切实际。当达成部分预期成果时，教师应学会及时给予自己正面的反馈与鼓励，这种自我表扬不仅是对努力的认可，也是激发持续动力与创造力的有效方式。通过这些策略的实施，教师可以逐步构建起更加健康、积极的认知框架，以更加坚韧、乐观的心态面对教育教学中的挑战。一般来说，教师的认知重建可以包括以下几个方面^①：对职业价值，教师需要自我价值的接纳和认同，以平常心、幸福感来对待自己的职业；对角色意向，教师不仅要尊重自己，也要容纳和鼓励学生，营造欢愉的学习氛围，进行积极的情感交流；对学生的认知，教师要调整自己的心态，认识到学生的独立性和发展性，允许学生犯错，并从错误中发展教育契机；对职业压力，要树立乐观主义的价值观，控制对压力的反应程度和方式。

在教师生涯衰退期，反思成为一项强化教师心理健康的关键策略。这一过程超越了简单的自我反省，要求教师系统性地回顾与分析教学实践中的得与失，旨在通过经验的深度挖掘来优化教学能力。反思不仅是一种思维模式，更是一种引导教师作出明智教育决策并勇于承担后果的能力体现。波斯纳（Posner）的教师成长理论强调，成长是经验与反思相互作用的结果，二者缺一不可。单纯累积经验而不加以深刻反思的教师，其专业成长将遭遇瓶颈，难以跨越新手阶段的局限。而心理健康水平较高的专家型教师，其核心特征之一便是具备强烈的反思倾向，这促使他们持续精进，不断突破自我。为了实现这一目标，反思训练应包含多个维度：教师需要养成日常记录教学心得与经验的习惯，并与经验丰富的指导教师共同探讨，从中获得宝贵的反馈与指导；通过观摩专家型教师的课堂并与他们交流心得，可以拓宽视野，激发新的教学灵感；针对教学实践中遇到的问题开展专项调查与研究，不仅能够提升问题解决能力，还能加深对教育本质的理解。

在教师职业生涯的各个阶段，坚定的教育信念与崇高的职业理想构成了教师抵御压力、维护心理健康的坚固防线，因为对某一事业的信念和理想是职业倦怠最好的“解毒剂”。当然，信念和职业理想也是教师持续从事教育工作的动力来源。对于许多教师来说，他们的职业理想源于对教育的热爱和对学生的关心。当教师能够清晰地认识到自己的教育使命，他们就更有可能在面对困境时坚持下去。因此，树立坚定且正确的教育观念，秉持积极向上的教育信念，并培育对学生深沉而理智的爱以及宽广的包容心态，对于显著提升教师的心理健康水平而言，具有十分重要的作用。此外，团队活动和培训、合作教学、文化交流，可以帮助教师明确和强化他们的职业信念。

（二）学校层面的提高和促进

教师心理健康问题的成因很复杂，但直接原因往往是学校情境和教学活动。因此，社会层面的改革和支持只是为促进教师心理健康提供了必要的前提，要切实而有效地帮助教师提高心理健康水平，还必须从学校层面入手，建立一个民主、平等、互相尊重的学校心理环境。

在教师生涯的探索期，重点是学校要形成良好的组织文化。作为全体成员共有的深层次心理结构与信念体系，学校的组织文化以一种潜移默化的方式塑造着学校对自身及外部环境的认知框架。这一文化体系蕴含了学校的价值观、行为准则及发展目标，为成员提供了强烈的身份认同，塑造了

^① 杨多. 维护与促进教师心理健康的认知重建 [J]. 西南民族大学学报 (人文社科版), 2008 (6): 267-271.

独具魅力的学校精神。在集体决策与讨论的过程中，这种内在的文化精神成为不可或缺的参照标杆。一个积极健康的组织文化，对于教师而言，犹如一个充满凝聚力的社会支持系统，赋予他们归属感、价值认同与安全感。同时，广泛共享的价值观念与目标体系有助于减少教师在角色定位上的困惑与冲突，为教师的心理健康筑起一道坚实的防线。然而，组织文化也有其“双刃剑”效应。在集体讨论环境中，若缺乏足够的开放性与灵活性，可能诱发群体极化与群体思维现象。群体极化加剧了内部观念的同质化与极端化，限制了视角的广度与深度，使未融入主流文化的成员感受到边缘化。而群体思维则可能导致决策过程中的单一声音压制，排斥多元合理意见，增加决策失误的风险。因此，在培育与发展组织文化时，必须注重其开放性与灵活性建设，鼓励多元观点的交流与碰撞。此外，为了有效缓解角色模糊与冲突，学校应通过建立公开协商机制来确立核心价值与目标，这一过程应广泛吸纳学校领导、教师、学生、家长及地方行政人员的参与。通过协商，不仅能减少内外部的分歧，明确各方的责任与期望，还能增强组织的整体凝聚力与执行力，为教师的身心健康与学校的长远发展奠定坚实的基础。

在教师生涯的确立期，关键在于学校内部形成发展性评价，倡导行动研究。当前，广泛的合作研究在理论界与实践界已达成共识：“研究取向”的学校文化是促进教师综合素质提升的关键因素。那么，“研究取向”的学校文化究竟具备哪些鲜明特征呢？一个特征是，它倡导学校构建一套完善的机制，鼓励教师不仅关注教学成果的终端评价，更重视对自身教学过程的持续性与发展性评价。这种评价模式强调过程的连贯性与深入性，要求教师结合系统的自我反思，不断剖析教学实践的每个环节，以期达到对教学活动的深刻理解与掌握，从而逐步提升整体教学质量。另一个特征是积极推广行动研究，这是一种由教师主导、面向实际教学问题的科学研究方法。行动研究的目的直接指向教学实践的即时改进，而非单纯追求理论体系的建立或发展。它赋予教师高度的灵活性，既可由教师个体独立进行，也可在教师团队或全校范围内协同开展。通过科学严谨的研究过程，教师能够更深刻地理解教学现状，进而有针对性地优化教学策略，实现教学实践的实质性改善。

在教师生涯维持期，焦点是学校要发扬民主、加强教师参与式管理。教师职业以高要求与相对有限的控制权为特点，容易导致教师在工作中感受到较大的自主性限制。而参与式管理模式的引入，则为教师群体开启了更多参与决策的大门，特别是那些直接关联其个人职业发展与工作生活的关键议题。这一转变显著增强了教师的职业掌控感、使命担当与身份认同，有效缓解了因工作不确定性、失控感及焦虑情绪而产生的负面影响，极大地激发了教师的工作热情与主动性。同时，参与式管理也是优化学校管理结构、分担管理层负担的有效策略。首先，参与式管理促进了管理层与教师之间的信息透明与沟通顺畅，减少了因信息不对称导致的误解与冲突。其次，通过广泛吸纳教师的实践经验与智慧，参与式管理能够汇聚多元化视角，提升决策的科学性与实用性，确保决策内容更加贴近教学实际。最后，当每位教师都积极参与决策并承担相应责任时，管理层的决策执行压力也得以有效缓解，形成了更为和谐高效的管理生态。

在教师生涯的衰退期，学校的重要工作是在教师中间建立一种教学取向的结构化团队关系。单个教师所拥有的资源是有限的，教师与教师之间需要进行交流与合作。当然，学校一般都会有全体教师或部分教师参加的例会活动，但通常这些会议或讨论效率低下、形式陈旧、缺乏活力。学校应致力于构建一种目标明确且互动性强的团队协作环境，这种环境鼓励教师之间就教学计划制定、家校沟通策略、全校性职业培训组织等议题进行深入探讨与交流。此类团队不仅为教师提供了宝贵的指导与支持，还促进了实际教学难题的有效识别与解决，从而增强教师的专业能力与团队协作效率。

（三）社会层面的提高与促进

从社会视角出发，提升与促进教师心理健康的关键在于制定和实施一系列政策，旨在提高教师

的社会地位，加速教师职业的专业化进程。同时，利用媒体平台积极塑造并提升教师在公众心目中的正面形象，引导公众形成对教师职业的合理认知与期待，认识到教师工作的社会价值与深远影响，从而营造尊重教师、重视教育的良好社会风尚。此外，还需要特别关注以下几点。

在教师职业生涯的探索与确立期，促进教师职业化发展尤为关键。面对实际教学中层出不穷的新挑战，这些问题若得不到妥善处理，不仅会降低教学质量，还可能成为教师心理压力的源头，对其心理健康构成潜在威胁。因此，政府及教育行政部门应构建一套系统性的评估与培训体系，定期评估教师的工作成效、满意度、身心健康状态及工作动力，并据此提供及时的培训与支持，帮助教师调整状态，提升其教学能力、自我反思能力及压力管理能力。特别是在当前深化教育改革、全面推进素质教育的背景下，这样的培训显得尤为重要和迫切。教育改革往往伴随着对教师心理素质的更高要求，同时也可能引发社会对教师能力的重新审视与质疑，这对教师的自信心、自我效能感及自尊心构成了严峻考验。因此，通过适时的培训，可以帮助教师调整心态、更新教育理念、掌握新知识与方法、提高问题解决能力，从而有效预防职业倦怠等问题的发生。

在教师生涯的维持期，重点是在政策和学校自主权之间形成一种平衡。国家或地方教育政策制定后，其框架中也包含学校应该怎么操作的问题。这时，政策制定机构还应该赋予学校足够的自主权，去解释、深化、调整政策中的具体规定，以适合学校自身的特点和学校所在社区、所在地域的特点。一般而言，为学校及教职人员设定明确的教学目标与教学质量基准，并赋予其更广泛的组织自主权及对职业能力的认可，理论上能激发教师的工作热情，进而提升教学质量并减少心理健康问题的风险。然而，自主权的扩大并非总能带来正面效应，有时可能引发不确定性与困惑。因此，在赋予自主权的同时，确保学校与教师获得充足的支持与资源，是促成积极变化的关键。

在教师职业生涯的衰退期，首要任务是确保教师能够便捷地获取丰富的教育资源。当外界期望过高而资源供给不足时，教师往往会承受巨大的压力。针对教师群体中普遍存在的“高要求、低资源”压力源，应通过政策制定与资金投入，丰富教育资源并拓宽获取渠道，同时促进区域间、校际间的资源优化配置。此外，鉴于教育教学领域新问题层出不穷的特点，资源更新速度成为制约教育质量提升的又一因素。为解决这一问题，可赋予学校更大的财务自主权，使其能根据实际需求灵活调配政府预算，为教师争取必要的资源，如聘请专家顾问、开展定制化职业培训等，以应对学校面临的具体教学挑战，从而加速资源更新，满足教育教学发展的实际需要。

需要特别指出的是，在教师生涯各个时期的心理健康教育，其指导思想和基本原则都是“防患于未然”。对于个体而言，不断“生病—治病—生病—治病”的人生是被动而无奈的，最好是保持长久的健康，使疾病无机可乘。同样，对于教育事业而言，保持整个教育的健康和有效性，杜绝各类问题的产生是理想的状态。要接近这种理想，社会、教育行政人员及教师个体都应该采取一种主动的、合作的姿态来完善整个教育系统，尽量避免出现“事后诸葛亮”或者“马后炮”现象。因此，社会和教育系统中的每个成员都应该以一种预防的、发展的态度看待自身以及整个系统，在每日的生活和工作中以一点一滴的行动来维护和提高环境的质量，促进自身素质的不断发展。假如教师遭遇严重的心理健康困扰，应暂时离职休养，深入反思并平静心态，明确休养的背后原因及恢复后的工作策略。不要急于复出，应该在症状好转后，再慢慢适应工作节奏出勤。在重新投入工作后，更应警醒并采取措施预防心理健康问题的再次出现。^①

百年大计，教育为本；教育大计，教师为本。教师职业特点和教师承担的社会角色，本来就容

^① 井上麻纪. 谁来维护教师的心理健康：从预防到应对 [M]. 薛鹏，译. 北京：中国人民大学出版社，2018：113-129.

易使教师处于各种压力的围追堵截中，从而滋生形形色色的心理健康问题，而教师肩上所负载的期待、责任和使命，又关系到国家和民族未来发展的命运。教师的心理状态、言谈举止会以各种潜移默化的方式，对学生心理健康产生长期和深刻的影响。特别是教师心理健康问题与心理健康教育效能直接关系到教师自身的成就感、幸福感和生活质量，以及专业成长与职业发展。因此，帮助教师正确认识自身存在的心理健康问题，使他们在巨大的工作压力下维持较高的心理健康水平，无论对教师的专业发展还是对学生的健康成长，都具有重要的现实意义。

(责任编辑 孟宪云)

Review and Prospect of Teacher Mental Health Education in the New Era: Based on Twenty Years' Theoretical Research and Practical Exploration

Yu Guoliang

Abstract: Teacher is the foundation of establishing education, source of promoting education and root of strengthening the country. Teachers' mental health is the foundation of school mental health, premise of students' mental health and the guarantee for students' healthy growth and happy life. From the perspective of role theory, this article makes a theoretical exploration on the connotation and standard of teacher mental health education and the role pressure and expectation of teachers and re-examines and locates the professional role of teachers in the new era. Then, it sorts out and summarizes related research on mental health problem and education of primary and secondary school teachers, as well as the detection rate, characteristics, influencing factor and development trend of mental health problems of teachers in kindergarten, elementary, middle and high school and university. Finally, from the perspective of career development, it puts forward some suggestions to strengthen and improve the education in the new era, regarding different stages of teachers' career development as abscissa, and individual, school, society and environment as ordinate. Through twenty years' theoretical research and practical exploration, this article aims to encourage teachers to establish and maintain noble professional ethics, actively identify and correct the mentality and behavior that are not conducive to education and show a positive professional outlook through self-discipline and self-improvement.

Key words: mental health; mental health education; teachers' mental health problem; teacher mental health education