

特殊教育学校青年教师心理压力成因剖析及减压举措

◆ 晏成方

摘 要 特殊教育学校的青年教师长期面对身心均不健康的学生, 不仅工作难度大、强度高, 且不为某些人理解, 因而心理压力普遍较大。本文通过六个案例, 深刻分析了特殊教育学校青年教师心理压力形成的原因, 提出了帮助其有效减压的举措。

关键词 特殊教育学校; 青年教师; 教师心理健康

中图分类号 G451

文献标识码 A

文章编号 1002-4808 (2019) S2-0099-04

从事特殊教育工作的教师作为教师群体中的特殊分子, 他们长期面对身心均不健康的学生, 工作难度大、强度高, 心理压力普遍较大。

一般说来, 特殊教育学校的教师队伍主要由两部分组成: 一是由普教转入特教的教师, 他们一般在特校的工作经历较长, 工作经验丰富, 实践能力较强, 对本职工作游刃有余, 且大多数人近中年, 心理稳定, 心态平和, 因此相对压力较小; 二是入职十年以下的青年教师。近几年, 特教事业发展迅速, 社会对特教的需求与日俱增, 对特教质量的要求不断提高, 大部分特校规模不断扩大, 一大批特教专业毕业的专本科生进入各级各类特殊教育学校, 逐步成为特教师资的新生力量, 这部分专业师资心理压力很大。

《国家中长期教育改革和发展规划纲要 (2010—2020 年)》第三十条“健全特殊教育保障机制”中明确强调, “要加强特殊教育师资队伍建设”。目前, 刚入职的青年教师, 十年之后将成长为教育教学骨干, 成为各特校的中坚力量, 挑起整个特教事业的大梁, 分析这部分青年教师心理压力形成原因以及帮助他们有效减压, 应成为目前特教师资队伍建设的重要组成部分。

一、特殊教育学校青年教师心理压力形成的原因剖析

通过长期观察, 采用与教师座谈、聊天、网上交流等多种方式深入了解, 认真分析, 笔者发

现, 他们的压力主要来自以下几个方面。

(一) 来自人际矛盾——“哭鼻子的娃娃老师”

2012 年秋季, 学校来了一位 90 后教师, 她专业能力强, 性格开朗, 对孩子们有爱心、有耐心、有方法, 同事们都看好她。可就是她, 竟然惹了“大事”, 跟一位陪读的老奶奶吵架, 那位老奶奶毫不留情地数落她“不像话! 没素质!”旁边几位家长居然附和着群起而攻之“这个老师太年轻, 说话像棒槌!”笔者看到这位教师想为自己辩解又插不上嘴, 委屈得眼泪直掉。虽经多方调解, 暂时平息了矛盾, 但此后几天, 这位教师都闷闷不乐, 非常自责“自己工作没做好, 给学校带来了负面影响。”同时她又百思不得其解“我已经很努力了, 为什么家长还要从与我交谈的一句话里挑我的毛病?”

(二) 来自职业对象——焦虑的准妈妈

学校一位结婚两年多的女教师, 终于怀上了小宝宝, 大家都为她高兴, 纷纷向她表示祝贺。可她本人却愁眉苦脸, 精神不振。一打听原因, 原来她老是无缘由地担心肚里的小宝宝, 害怕自己营养不良, 害怕自己受到手机、电脑等电器辐射, 害怕自己的居住环境有毒物质超标等影响到宝宝的生长发育, 因此心情紧张、焦虑, 夜里失眠, 多次劝她但收效甚微。开始笔者认为这只是个案, 不料问及其他几位年轻的女教师, 都经历过类似情况。究其原因, 学习特教专业的这些教师从进大学的第一天起, 他们就开始与各种残障

晏成方 重庆市万州区特殊教育学校书记、校长, 中学高级教师 (重庆 404000)。

孩子打交道，见多了那些患有先天愚型的儿童、唐氏宝宝、自闭孩子，抚育他们成长的艰难程度都深深地烙在了这些青年人的脑海、心灵深处。所以，她们担心自己的家庭、自己的小宝宝是否也会面临这种不幸，这种焦虑让他们无法释怀。

（三）来自职业规范——“尴尬的男教师”

课间操后，一位男教师带领孩子走过操场围栏，无意识地伸出双手在围栏上摸了一下。没想到他身边一个八岁的智障男孩也学他的样子，非要爬上去摸一下围栏，不允许就坐在地上大哭大闹，怎么哄劝也没用，一时间收不了场，让这位教师尴尬不已。

一般说来，残障孩子的社会生活面很窄，他们的人际关系很简单，其中教师是最重要的交际对象。残障孩子的判断能力也十分有限，教师的一言一行、举手投足、吃饭穿衣都会成为他们模仿的对象。因此，特教教师必须做到时时小心、处处留心，言谈举止文明规范，生怕什么时候在不经意间就给孩子们做了一个不好的示范而带来不良影响。长此以往，这些教师压力倍增，尤其是那群蹦蹦跳跳的青年教师。

（四）来自工作强度——“没时间约会的小姑娘”

学校里的一位小姑娘正在恋爱，男朋友不时电话约会，请她出去吃饭、看电影、散步。好几次，都正逢她双休日值班，有两次同事主动帮忙值班，让她去见男朋友。可有一次大家都有事，调整不了，她不能去，笔者听见她一连声地对着电话说了好几个“对不起，别生气”，然后无可奈何地挂掉了电话。

现在，党和国家都非常关注特殊教育事业发展，但是，这种关注还缺乏具体执行细则，缺乏可操作性。例如，对于特校工作人员配置方法，各类文件都清楚地表达了“因其教育对象的特殊性，人员需求要比普通中小学师生比例高”的意思，但究竟高出多少，没明确规定，也无据可查。而当前，正是特殊儿童少年入学的高峰，许多特校班级人数已远远突破国家规定的标准班额（智障班级 8 人/班，聋哑班级 14 人/班），一个班甚至达到二十多人，是标准班额的 3 倍多。还有一些边远地区特校学生来自四面八方，长期在校（包括双休日），住宿、生活照顾工作量巨大，安全责任重大，使教师长期超负荷工作，负担过重，压力过大。

（五）来自内心需求——“颠前倒后的老师名字”

刚到特校时，常听到教师们互相开玩笑：把对方的名字颠前倒后的念，这令笔者很好奇，同事一般不会开这种玩笑。一次聊天，同事才倒出了其中的原因，原来，这些好笑的名字都是拜学生所赐。不少已毕业的学生在与教师的通信联络中，常常叫错教师名字，这令教师们既好笑又伤心，在特校工作很多年，很难听到学生亲亲热热、明明白白地叫一声老师好。聋哑孩子不能叫，智障孩子大多口齿不清，不会叫。他们充满遗憾，感觉作为教师职业的一种情感缺失。特别是与普校相比，失落更大：多年以后，普校教师能看到他们所带的一批批孩子学业有成，事业有成，家庭美满，而特校孩子很难普遍达到这样的生活质量。这种职业成就所带来的精神满足是特教教师难以比拟的。青年教师在这样的氛围中，他们会不自觉地心生职业选择不当的后悔，因而对特教职业的未来规划变得迷茫，感觉职业前景暗淡，压力倍增。

（六）来自社会偏见——“公交车上的非议”

在一辆公交车上，学校的几位年轻教师带了几个智力低下的孩子去参加社会实践活动。孩子们特殊的面相吸引了全车乘客的注意。他们听见有几位乘客在窃窃私语“这是特殊教育学校的老师学生。”“老师教这种娃娃好不容易哟！”另外也有不同的声音“这要分老师能不能干，能干的老师早就到普校去了……”“进这种学校的老师……”“这种学校，就是照看娃娃，让他吃好睡好就行了，需要啥子能力嘛！”各种各样的非议，像针一样扎进了这几位年轻女教师的心里，她们急得面红耳赤，强忍愤怒没有与这些乘客理论，但却无可遏制地心生沮丧：辛勤付出后，不但没有得到社会的认可，相反还得到了这样一些带有极端偏见与歧视的评价！得不到社会认可，让从事特教的青年教师更觉压力增大。

二、帮助特殊教育学校青年教师有效减压的举措

德国著名教育学家第斯多惠说过“谁要是自己没有发展好、培育好和教育好，他就不能发展、培育和教育别人。”因此，要想让特校青年教师思想稳定、乐于从教，就需要帮助他们减轻压力。笔者认为，减压举措可以从两个方面进行：一是

自我内心调节；二是他人外在帮助。

（一）内在调节最重要

1. 用爱保持自我内心安宁

每个人，在面对这样一群被命运折翅的小天使时，在面对这样一群社会最弱势的群体时，都不会无动于衷，一种本能的保护弱小的怜爱情结会油然而生，会不由自主地渗透到日常工作的每一个细节中去。当你看到孩子们孤独无助的眼神，你一定会心疼，会加倍地怜爱他，呵护他。你最初见到他们时的那点小小爱意会不断生长，生长，逐步变得强大，最初的犹豫不决会突然变得坚定起来，因为“我必须坚定起来”“我必须强大起来！”原来，特殊教育工作，它真的是一份爱心事业。爱能令人坚定，爱能令人强大，爱也能令人从容、平静、淡泊。

2. 根据孩子特点调整工作重心

如聋哑孩子，他们智力正常、心灵手巧，可由于其接收信息来源渠道狭窄，海量信息很难被他们接受，极大地影响了他们的逻辑思维能力和抽象思维能力的发展；智力有障碍的孩子，因其心智处于不正常状态，要求他们接受系统的知识教育也不太现实。因此，特殊教育应根据孩子们的身心发展规律，在力所能及地学习基础知识的同时，多从生活技能、劳动技能、职业技能等方面开展教学活动，培养孩子的生活自理能力，帮助他们学习一技之长，为他们将来能自立于社会打下坚实的基础。

3. 从平凡的工作中寻找创新乐趣

特校青年教师，如果每天都机械、单调地重复着相同的工作内容，那么就感受不到工作的乐趣，久而久之，就会产生职业倦怠。青年人，正是接受外界新信息、新思维、新方法的最佳时期，一切都没有定型，一切都可以尝试。如果每位青年教师尝试着每天带给孩子们、带给自己一点新的东西，如新的教学内容、新的组织形式、新的教学环境和新的激励方式等，那么在不断的创新中，或成功，或失败，师生时时都会有全新的体验，从全新的体验中收获成长的快乐。

4. 加强人文修养

眼下，这个社会有些急功近利，很多人都浮躁不安。从事特殊教育工作的教师最忌心浮气躁，孩子们成长的脚步十分缓慢。因此，青年教师要加强自我修养，多读哲学、文学类书籍，多读艺术类文章，多学音乐、美术知识，以提升自己的

审美情趣，积淀自己的教育智慧，磨砺自己的个性及耐性，让自己多才多艺，让业余生活充实丰富，让自己心性平和、宁静。

（二）外在调节不可少

1. 搭建青年教师成长平台

各地区特校数量有限，校际教师相互交流机会不多，因此，学校要充分利用和创造各种时机，让中青年教师展示才华。如积极促使他们参加普校举办的教师基本功比赛。2019年，笔者所在学校两位青年教师参加县级说课比赛，双双获得一等奖。平时，学校应多给青年教师提供锻炼的机会。从本学期开始，笔者所在学校每天的早晚集中交接仪式、每周一的升旗仪式，都交给年轻的值周教师主持，提高他们的胆量，加强口语与手语训练，促使他们迅速成长、成熟起来。

2. 引导教师合理宣泄不良情绪

青年教师，难免在工作中辛苦了，或受了委屈，积了怨气，经历了失败等，都会有不良情绪产生，而且会越积越多。如果不给他们一个合理宣泄的渠道，他们就会像气球一样膨胀，膨胀，然后以一种极端方式“爆炸”，伤害自己，也伤害别人。学校可以开展“我有委屈向你说”的干群聊天活动，释放老师平日心中的闷气。另外，校长要学会欣赏每一位教师，发现并展示他们的优秀，帮助他们发掘隐藏在自己身上的潜力。要树立正确的教师观，“接纳教师的现状及其价值观，人格和权益，并予以充分关注”。

3. 教给青年教师工作方法

方法得当，事半功倍；方法不当，事倍功半。例如，前文中“哭鼻子的娃娃老师”，就是由于工作方法不当而导致的家校矛盾。现在的青年教师，都是80后、90后，他们大多是独生子女，在家都是父母的宝贝。走进特校后，他们一下子变成了宝贝的保护者，角色的转换让他们很不适应。因此，在与家长沟通中，他们往往是“我想怎么说就怎么说”，语气、语言表达不当，双方造成不必要的误会。这时候，学校要及时进行调解，引导娃娃老师跟家长交流时，一定要尊重对方，说话注意方法，在工作中要努力取得家长的信任和支持。

4. 为教师提供宽松的工作环境

前文中“焦虑的准妈妈”，为了给她提供宽松的环境，学校迅速为她调整工作，甚至调整她的上班时间，而且嘱咐平时与她要好的同事课余多

陪陪她，帮助她放松心情。学校工会还经常组织丰富多彩的娱乐活动，让教师释放压力，享受快乐。

当然，还有很多方法可以有效帮助青年教师减压，如聘请专业心理辅导教师，为特校教室团队定期开展心理辅导；积极争取提高特校教师工资待遇，在孩子群中广泛开展“老师爱我我爱他”的尊师活动（有时孩子们一个简单的手势、一句含混不清的问候，就可以把教师感动得热泪盈眶）

等。另外，加强特教宣传，让社会各界人士走进特校，走进教师日常工作，走进残障孩子群中，形成一种全社会都来关注特教、重视特教的良好氛围，这既是教师辛勤工作之后的慰藉，又可把全社会的支持化作促进教师不懈工作的动力。

教师的职业需要良心加智慧，特校教师尤其如此。我们要用教师的爱心照亮残障孩子的生活之路，教师也需要校内外更为强大的人文理解和支持，助推他们不断成长。

（上接第 98 页）

过来用，却产生了错误的“中式”表达，正确应为“The book costs ten yuan”其中 cost 表示“某物需花费”。再如，少儿学习者在学习了英语被动语态用法之后，对于汉语句子“这本书正在热卖。”往往会翻译成“The book is sold best”但是这仍是语义负性迁移的表达；地道地使用动词 sell 应熟悉其主动形式表达被动语义的用法，因此正确表达应为“The book sells best.”由此可知在二语学习的基础阶段，教师应重视消除母语固有的思维模式对二语习得的影响，通过对比日常交际用语以及习语、俗语含义等的不同之处，在教学中应不断提醒学生切换到英语的思维规定和习惯上来。

结论

综上所述，少儿二语习得中的语义迁移现象受到来自母语思维和表达方式以及习得环境等多方面影响，教师应针对少儿英语学习的实际情况，及时采取合理的教学策略，不断的激发少儿英语学习者的兴趣，在基础教学中逐步培养学生的外

语思维，促进母语对英语学习的语义正性迁移，并通过对比讲解西方国家的历史文化背景和风俗习惯以及其对词源的营销，引导学生感知中西方在语义、命题和概念三个层面的语义差异，体会英汉思维和表达方式的差别，减少和降低负性迁移带来的影响，使英语学习事半功倍。

本文系黑龙江省哲学社会科学规划项目语言学专项项目“多义词语义迁移机制的认知研究”（项目编号：18YY D400D）研究成果

参考文献

- [1] 姜孟. 语义迁移机制的认知研究 [J]. 上海: 上海交通大学, 2006: 13 - 14.
- [2] 姜孟, 郭德平. 语义迁移的六类证据及其解释 [J]. 重庆工商大学学报(社会科学版), 2013(1): 144 - 152.
- [3] ODLIN T. Language Transfer. Cross - linguistic influence in language learning [M]. Cambridge: Cambridge University Press, 1989: 71.
- [4] 魏云. “中国式英语”中的语义迁移 [J]. 浙江传媒学院学报, 2006(6): 45 - 47.