

教师心理健康问题与调适： 角色理论视角的考量

靳娟娟¹，俞国良²

(1. 中国人民大学教育学院，北京 100872；2. 中国人民大学心理研究所，北京 100872)

[摘要] 教师是多重角色承担者，在角色扮演和转换的过程中正面临着巨大的心理压力、基本心理需要的剥夺和责任边界的无限扩大，直接威胁着教师的心理健康。本文基于角色理论视角，分析了教师在角色认知、角色规范、角色期望以及角色冲突等过程中可能出现的情绪情感、人格异常、人际关系以及职业倦怠等特点及成因，并有的放矢地提出了应对措施。在此基础上，提出新时代教师心理健康维护与促进，应从个体、人际、群体以及社会层面着手，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。

[关键词] 教师；角色理论；心理健康问题；心理健康促进

[中图分类号] G443 [文献标识码] A [文章编号] 1672-5905(2021)06-0045-07

DOI:10.13445/j.cnki.t.e.r.2021.06.004

Teachers' Mental Health and Adjustment: From the Perspective of Role Theory

JIN Juan-juan¹, YU Guo-liang²

(1. School of Education, Renmin University of China, Beijing, 100872, China;

2. Institute of Psychology, Renmin University of China, Beijing, 100872, China)

Abstract: Teachers are multi role undertakers. In the process of role playing and exchanging, they are facing enormous psychological pressure, deprivation of basic psychological needs and unlimited expansion of responsibility boundary, which directly threaten teachers' mental health. Based on the perspective of role theory, this paper analyzes the characteristics and causes of emotional problems, personality abnormalities, interpersonal relationships and job burnout that may occur in the process of teachers' role cognition, role norm, role expectation and role conflict, and puts forward targeted countermeasures. On this basis, this paper proposes that the maintenance and promotion of teachers' mental health in the new era should start from the individual, interpersonal, group and social levels, anchor the role location, role taking, role training and role coordination, and effectively improve the level of teachers' mental health.

Key Words: teacher, role theory, mental health issue, mental health promotion

百年大计，教育为本，教育大计，教师为本，“尊师重教”历来是我国优秀文化传统。作为教育的基本要素，教师承担着各种各样的社会角色；而

根据角色理论（role theory），社会角色对人的行为具有重要影响，主要包括角色认知、角色期望、角色规范、角色冲突等方面。^[1]教师角色则是教师在

[收稿日期] 2021-03-26

[基金项目] 中国人民大学2020年度拔尖创新人才培养资助计划成果

[作者简介] 靳娟娟，中国人民大学教育学院博士研究生，主要研究方向为教育心理学与社会心理学。通讯作者：俞国良，中国人民大学心理研究所教授，博士生导师，心理学博士，主要研究方向为社会心理学与心理健康教育；E-mail: yuglxl@sina.com。

教育情景中所特有的心理与行为方式,其表现无不受所处特定社会关系的影响。关心教师心理健康状况,为教师的心理健康营造良好的制度、政策和环境氛围,是教育治理能力现代化的题中应有之义。^[2]因为教育不仅需要教师的教育情怀和牺牲精神,更要以教师的身心健康作为重要支撑。根据中国青年报的一项调查显示,教师群体健康状态占 10%,亚健康占 70%,疾病状态占 20%,并且存在着人格异常、焦虑、人际敏感、情绪失调等现象;^[3]心理健康问题正成为教师角色塑造、个人成长、专业化发展的强大阻力。^[4]面对新形势新任务,广大教师该持有怎样的角色与行为,成为值得探讨的时代课题。

一、“角色认知”中的教师情绪情感问题与调适

角色认知(role cognition)是角色扮演者对其地位、身份和角色要求的认识和理解,其核心是角色知觉和自我概念。自我概念是个体对自身所持有的看法和判断,如态度、情绪情感、价值观等,是形成角色认知的基本过程,并且贯穿于人们心理与行为的整个过程。而角色知觉是对角色规范以及角色扮演恰当与否的判断。当个体对社会赋予的角色非常明确时,即角色知觉良好的人,能够对其所承担的角色任务做出合乎情理的判断。反之则往往出现角色知觉偏差甚至错误,致使紧张、焦虑等负性情绪弥散,进而引起不同程度的心理健康问题。角色认知的形成与发展一般要经历三个阶段:拒绝角色、承认角色和接受角色阶段。

根据情绪认知理论,情绪的产生由认知过程引起,并且决定了情绪性质及其反应强度。对教师而言,其情绪情感问题因对角色的认知出现偏差而引起。传统观念下,教师是理性、道德而非情绪性的角色典范,而实际上教师的工作不仅仅是简单的体力或脑力劳动,在与学生互动过程中需要处理大量的情绪问题,教师自身也需要大量的情感投入,表现出兴奋、快乐、和蔼可亲等情绪状态。^[5]这种现实与理想之间的差距、认识与实践的矛盾,导致教师群体容易出现角色知觉模糊、自我概念不够清晰,因而普遍存在着烦躁、紧张、焦虑、忧郁、挫败等不良情绪。长期的情绪困扰,又加剧了教师的角色认知失败与心理健康状况恶化,进而波及学生

及其心理健康的发展变化。研究表明,教师的情绪状态不仅会影响教师的具身认知、动机和行为系统,也会对学生的认知、动机和行为系统产生直接或间接影响。^[6]当教师对学生表现出生气和恼怒情绪时,其学生会有明显的情绪性扰乱迹象。^[7]教师不得不对自己的消极情绪进行控制和管理,但持续性的自我控制会损耗教师有限的心理资源,最终致使其心理资源枯竭而无力应对。我们的研究也发现,个体在面临沉重的心理压力和失调的情绪状态下往往会出现认知偏差,并倾向于对他人的意图进行消极的判断,从而做出相应的消极反应。^[8]目前,教育改革不断深化,教师承担的“社会角色”越来越多,对此,如果缺乏清晰的角色知觉和自我概念,没有良好的角色认知,就容易产生焦虑、紧张等各种消极情绪。加之学校领导对教师角色认知的重要性缺乏正确认识,以及对他们情感需求的漠视,对其教学和科研“角色”有着过高期望,形成隐形的心理负担,进而会损害教师的心理健康状况。

诚如上述,角色认知是影响教师情绪情感问题的重要因素。其情绪情感问题的调适,应从教师角色认知的拒绝、承认、接受三个发展阶段着手。首先,为消极情绪找到纾解、发泄出口,让教师摆脱情绪问题的困扰,恢复内心的平衡与稳定,才有可能对教育教学工作的重要性以及教师职业的特殊性建立正确的认知,即从拒绝角色到承认角色,这是教师情绪情感问题应对的第一步。其次,根据情绪 ABC 理论,情绪并非是由导致情绪发生的诱发事件直接引起的,而是通过个体对这一引发事件的解释和评价所引起,因此,改变原有认知,建立新的情绪认知,即从承认教师角色到接受教师角色,是调适不良情绪的有效途径。研究者基于情境性认知的视角,发现教师由于长期的职业训练,教学情境可作为一种情境性线索诱发更好的自动情绪调节效果,使之保持更稳定的情感状态。^[9]由此可见,通过入职教育与各种培训、培养,引导教师建立正确的角色认知与角色知觉,提高情绪调适能力,恢复自己身心机能的平衡与稳定,是防止不良情绪和行为偏差出现、泛化的有效方式。具体表现在(1)保持乐观积极的心态;(2)拒绝将生活中不愉快的情绪带入课堂,不迁怒于学生;(3)能冷静地处理课堂情境中的突发事件和不良事件;(4)克

制偏爱情绪，一视同仁对待学生；（5）不将工作中的不良情绪带入家庭生活。一句话，教师对自己承担的角色建立正确的认知，有助于其在教育教学活动中更好地把握自己的情绪情感状态以及相应的行为模式。

二、“角色规范”中的教师人格异常问题与矫正

角色规范是（role norm）个体在长期社会生活中实践的行为准则，包括法律、法规、制度、纪律、风俗习惯等。无论是主动还是被动履行角色规范，长期的强化会将角色规范内化为自我的一部分，成为一种本能性、自动化的人格特质和行为倾向。现实社会生活中，任何人都避免不了受到角色规范的约束和调节，教师角色也不例外。作为一种社会职业，教师不是在真空中发展，也不可能离开社会离群索居，只要其在现实社会中活动并承担一定的角色，就会受到社会规范的影响。可见，角色规范比社会规范更具体，离现实生活更近，对教师人格的影响力也更大。可以说，教师通过角色扮演逐渐建立起来的角色规范，正是其心理行为社会化、人格化的过程。

角色规范化、人格社会化是一个教师发展成长的必由之路。大量研究表明，教师人格是影响教师自身发展和学生健康成长的重要因素。^[10]教师作为影响学生发展的重要他人，其人格对学生的影响是无形的、深刻的、全方位的。如教师的某些人格特征就与学生的学业成绩有较高相关，而教师人格异常则严重影响教师的心理健康水平和职业发展。^[11]从角色理论视角考察，受到角色规范的制约，教师人格异常主要源于其角色规范失衡和人格社会化滞后。教师若不能将自己的实践活动与社会需要联系在一起，不会用角色规范约束自我，就无法在角色扮演活动中能动地扮演好自己的角色。根据《精神疾病诊断统计手册（IV-TR）》关于人格异常的诊断，教师人格异常概括起来主要有三类：一是偏执型人格异常，主要表现在教师在教育教学过程中其思维和情感异常，过于敏感，对学生缺乏信任，容易嫉妒他人；二是回避型人格异常，主要表现在教学行为退缩，常因害怕出丑而不敢直面问题，回避各种社交场合，人际交往范围有限；三是强迫型人格异常，主要特征是缺乏灵活性，自我要求过于严

格，且有完美主义倾向，自尊和自我实现的需要都较强烈。

上述三类典型的人格异常问题，不仅制约着教师的心理健康和职业发展，而且影响学生发展和教育教学质量。因此，有必要深入探索人格异常的有效矫正方案。目前，对此没有“特效药”，医生通常采取药物治疗、心理治疗和精神科治疗三种方法相结合的策略。对于教师群体而言，从心理治疗这一角度出发，由于角色规范失衡和人格社会化滞后造成的程度较轻的教师群体，可以通过“认识领悟疗法”，建立较为准确、清晰的角色知觉，使其实现角色适称，即一个人的角色行为与身份地位相匹配，使人格异常问题得到一定程度的矫正。在矫正过程中要注重提高教师的角色认知水平，使之意识到因自己人格异常或缺陷给学生、学校乃至社会造成的危害，进一步提升他们的责任意识、道德意识和法律意识，从而一定程度上重塑或完善其人格。也有研究发现，教师群体的人格异常源于所处环境，不利环境的改变将有助于人格异常的矫正。^[12]因此，教师需要正确认识自己的职业特征，按照角色期望和角色规范的要求做好本职工作，具体表现为热爱教育工作，积极投入教育工作中展现自己的才能并助力他人，由此获得满足感和成就感，藉此“自我实现”。

三、“角色期望”中的教师人际关系问题与改善

角色期望（role expectation）是社会期待占有某一位置的角色扮演者做出某些应有的行为方式，表现为“希望他这样做而不是那样做”。当然，角色期望不是一些规范化了的“行为清单”，它是对角色的认知、情感、态度和行为倾向的总和，是形成人际关系与角色行为之间关系的桥梁。心理学家罗森塔尔研究了教师对学生抱有的期望与教育效果之间的关系问题，即教师对学生的期望，促进了学生沿着期待中的路径发展。值得注意的是，良好的沟通和人际关系，是学生领会教师期望的前提。但是，对教师的期望，也会产生此类效果吗？研究表明，对当代教师众多的角色期待，不仅剥夺了其基本的心理需要，也使得责任边界无限扩大（家长向教师推卸家庭教育责任、文化传统泛化教师角色期待以及社会向教师转嫁教育责任等），^[13]尤其是一

些不符合实际的期望,如“没有教不好的学生,只有教不好的老师”,这种把教师的“应然”期待转化为对教师的“实然”期待,导致教师因担心达不到他人或社会期望,而出现人际退缩,进而影响教师与家长、学生、同事乃至领导之间的关系质量。

角色期望作为影响教师人际关系的重要因素,主要体现在师生关系、同事关系以及家庭关系上。随着学校教育的社会化与个性化,家长和社会对教师的期望更加多样化。特别是许多教师常因在学校岗位上必须对学生持有亲和力和忍耐力,过度损耗导致心理资源枯竭,自我控制能力下降,不自觉地吧负面情绪带给家人,易冲动发脾气,甚至打骂孩子,直接影响夫妻关系、亲子关系,进而影响了家庭氛围与生活质量。^[14]集多重角色于一身的教师群体,几乎没有时间和精力调解角色间和角色内的冲突,容易出现人际障碍和适应不良问题。面对这类问题,一类教师将其外化,在与其他人交流时倾向于表达自己的不满,发泄自己的情绪,或表现出攻击性,以至于无法听取他人的劝告或建议;另一类将其内化,尽可能避免与他人接触,交往退缩,内心更加封闭。研究表明,不良的师生关系会使学生对学校产生消极的情绪体验,表现出交往退缩或攻击性行为。^[15]此外,同事之间的竞争关系也是导致教师群体出现人际障碍的重要因素。学校往往把学生的学业成绩和教师的工资绩效直接挂钩,教师承担着巨大的考评、晋升压力,同事之间形成强烈的“你上我下”的竞争关系,客观上不利于构建和谐的教师人际交往氛围。

教师的人际关系质量,事关教育教学以及学生和自身的心理健康。因此,克服人际障碍,正确处理人际关系成为摆在教师群体面前的一个重要议题。研究表明,教师积极的沟通心态是影响人际关系和谐发展的主要因素,^[16]但需要合理合情的角色期望加以支撑。因此,调整对教师过高、过多的角色期待,将教师从“神”还原为现实生活中的“人”,而不是用人之为师的特殊性来代替师之为人的本质属性。^[17]良好人际关系的建立,需要教师树立积极的沟通心态,运用适当的人际互动技能,正确处理与学生、同事、领导以及家长之间的关系,为自己营造良好的工作氛围。具体表现在:(1) 了解彼此的权利和义务,将关系建立在互惠的基础上,并与社会要求相一致;(2) 客观了解

和评价他人,不以偏概全;(3) 与人沟通和相处时,多表现尊重、信任、理解、赞美等积极态度。毫无疑问,在良好的人际关系氛围中,教师会自觉将角色的社会期待内化为对自己的客观要求付诸于行动中,也更愿意相信他人,打开心扉,与他人倾诉、交流,从而得到更多他人的支持和积极的评价,这有利于减少、缓解甚至消除教师人际障碍问题。

四、“角色冲突”中的教师职业倦怠问题与应对

角色冲突(role conflict)是个体不能同时满足多种角色期望而履行不同角色时所出现的冲突、矛盾。社会生活的多元性,决定了个体的多重角色属性。当这些角色在特定的条件下互不相容时,就会出现角色冲突。无论何种形式的冲突,如若得不到及时有效的化解,必将给角色承担者带来负面影响。特别是教师这一群体,承担着诸多角色,伴随而来的是高负荷的职业压力,包括工作压力、专业压力、时间压力和精神压力等。承受多重压力势必以教师的身心健康为代价。因为,高压情况下容易引发情绪失调和情绪衰竭,尤其是面对“自上而下”教育变革时的抵触情绪,抑或是不求改变的心理倾向,更是降低了教师解决角色冲突的自我效能感,同时也降低了教师的工作满意度,引起职业倦怠和离职意向。^[18]而与角色冲突相反的情况是角色协调。角色协调首要解决的是紧张心理问题,因为无论哪一种形式的角色冲突,都会产生紧张心理。减少和消除紧张心理,可采取合作、转移、顺应等调适方法。

确实,教师是多重角色的承担者,不仅要成为人类文化的传递者,还要成为各种人际关系的艺术家,更是新一代学生人格的塑造者和心理保健医生。诸多不切实际的期望,只会使教师角色泛化、责任分散,加剧角色冲突。教师能解决教与学的问题,但不一定能解决多重角色冲突问题以及各种压力带来的身心健康问题,实施角色行为更是无所适从。我们知道,教师观念决定教育实践,当角色认知与角色行为难以保持一致,角色冲突则无法向角色协调迁移,就会引发职业倦怠问题,教师是职业倦怠的高危人群。此外,职业的神圣感与实际社会地位之间存在的较大反差,更容易造成教师的社会角色和自然角色之间的冲突。为了做到“为人师

表”，教师常常无意识地压抑和否定自我的正常欲求以满足职业需要。再加上教师在长期繁重的工作压力下，产生累积性的消极情绪体验，更是“雪上加霜”。研究表明，教学是最有压力的职业之一，高压导致更高的职业倦怠。^[19]当教师面对巨大压力，得不到外界共情与支持，自身又无法调节时，就会产生挫败感，直至出现情绪耗竭，即职业倦怠。不仅如此，付出与回报的显著失衡加剧了教师的抑郁与焦虑情绪，^[20]是导致教师出现心理健康风险的重要原因，其直接后果是职业倦怠。

应对教师职业倦怠必须改变角色结构，或转移某些无法胜任的角色，或扩大角色权利和义务，提高个人的角色技能，但都需要角色协调和各种资源支持。就角色协调而言，主要包括个体层面的“顺应”、社会层面的“合作”和物质层面的“转移”；就资源而言，个体资源如自我效能感、控制感、自尊自主等，这是教师面临多重角色时进行有效“顺应”的心理基础；社会资源主要指社会支持系统，这是教师承担多重任务时进行有效“合作”的社会基础；物质资源包括良好的身体状况和能满足职业基本需要的人财物等，这是教师进行角色协调时能够有效转移其他角色干扰的前提。研究发现，教师的自我效能感与工作满意度正相关，与职业倦怠和辞职意向负相关。^[21]高自我效能感的教师更愿意采取积极的应对方式，主动寻求解决方案，更不易产生倦怠和辞职意向。^[22]而通过提高教师对人际关系的满意度可以有效提升教师的自我效能感。^[23]根据自我决定理论，自主作为人的基本心理需要之一，是人类最佳心理功能和心理健康的先决条件。教师拥有充分的角色自主权有助于缓解教师的职业倦怠问题，就必须强化教师的自主意识，提升自主发展能力，并在教学活动中进行自我监控、自我调适，做出更适当的教学行为。此外，教师信念有助于强化角色认同，是缓解职业倦怠的重要因素。教育教学工作是一项周期长、见效慢的工作，拥有教师信念的教师对自己所承担的角色有着更高的认同感、信任感和责任心，能积极地应对种种阻力，从而化解多重角色之间的矛盾和冲突。

五、新时代教师心理健康维护与促进

角色理论作为一种社会有限决定论，虽然早已

被应用到许多领域，但同时也暴露出一些问题。角色扮演的过程，就是个体对各种社会角色的理解、领悟和实践。但每个人对同一角色的理解和认知存在差异，故而也会引起行为上的偏差。教师对自己多重角色扮演过程中的角色认知、角色规范、角色期望和角色冲突难免产生误解，从而导致角色偏差，即实际角色与理想角色或社会期望存在心理与行为差距，使他们必须直面情绪、人格、人际以及职业倦怠等心理健康问题的考验。我们必须清醒看到，新时代教师心理健康问题错综复杂，从角色冲突到角色协调、角色分化到角色融合，维护与促进教师心理健康是一项涉及个体、人际、群体、社会的“系统工程”。

第一，从个体层面，明确“角色定位”。在我国，对教师角色有其基本认识，即教学理论与实践的研究者，教学改革的促进者，学生心理健康的保健医生，美的体现与创造者，人类文化的传递者，教育对象灵魂的塑造者等。^[24]教师的角色扮演是否有效和适切，往往取决于其角色定位是否确切。这就需要提高角色认知水平，建立角色自我知觉与调节机制。因为，无论何种措施，只有落实到每一位教师的身上，使其心理健康水平有所提升，才能发挥该措施应有的价值。研究表明，教师只有建立自我调节机制，才能真正维护和促进自身的心理健康水平。^[25]教师每天都有可能面对各种负性事件，只有在明确的“角色定位”基础上进行自我调适，在多重角色转换、多种关系处理中，主动调整和寻找冲突之间的平衡点，才能让自己葆有和谐的心理状态，有效应对压力。而建立角色自我调节机制，需要教师充分认识到自己的情绪、心理特点及其影响，掌握一定的心理健康理论和方法，及时疏导、排遣不良情绪和心理困扰。研究发现，有些教师可以很好地应对职业压力，在面对困难、逆境、创伤时，能够主动寻找积极的经验，以此来缓冲心理上的失衡，从而调节心理健康状态。^[26]可见，教师正确的“角色定位”、自主成长的思维，是提升心理健康水平的关键。

第二，从人际层面，倡导“角色承担”。教师在人际交往中，应该将自己置于他人立场，体验他人的观点意图、情感动机或需要的行为，了解社会对角色的期望和自己应尽的角色义务。教师角色承担能力的程度，是其利他行为和亲社会行为的基

础。随着时代发展的需要,人们对教育日益重视,社会和家长对学校教育的期望越来越高,教师所承担的社会责任对教师整体素质提出了更高要求。社会期望教师使每一个学生成才,即使有些学生是父母养育的失败也不例外,但是,学生作为具有主动性和差异性的发展中个体,除了学业成绩,诸多特质如兴趣、态度、人格等方面的变化,都需要教师长期的潜心引导和关注,短期难以出现立竿见影的效果;而主流的社会风气往往只重视教师的教育教学质量和社会责任,却忽视教师的承受力和个人需求。特别是一些媒体在个别教师发生了有违师德的现象后,不恰当地大肆渲染,而对绝大多数兢兢业业、尽心尽责、关爱学生的教师则相对的宣传、肯定不够,在造成教师不满、挫伤工作积极性的同时,无疑客观上也给教师造成了较大的心理压力。因此,教师必须正视职业角色的特点,建立正确的职业期望,确定合理的角色承担,将社会需求与自身的幸福与快乐结合起来。只有这样,教师才会最大限度地发挥自己的才能,获得心理上的满足感。

第三,从群体层面,加强“角色训练”。教师在学校、社会等各种群体活动中,必须有意识地按照角色期望训练自己的角色行为。在模拟或真实教学情景中,分析处理各种问题,及时得到反馈信息,进一步掌握角色的规范和标准;训练自己换位思考的主动意识,了解和体验他人对该角色行为的感受,调整、修订自己的角色行为;训练自己的时间管理能力。日常工作任务繁多,根据实际情况安排工作的先后顺序,保证“在正确的时间做正确的事”,以此避免不同角色之间的冲突。同时,大力加强和创新教师心理健康教育研究与培训,开展有针对性的心理健康教育工作,是提高教师群体心理健康水平的有效途径。研究发现,心理健康培训对教师的心理健康知识、态度、信心和行为的某些方面有积极的影响。^[27]藉助互联网平台,探索适合教师心理健康教育的新途径,为教师提供心理健康教育课程,举办专家讲座和现场咨询,建立健全教师心理咨询、服务机构等,以此提升教师自我教育和提升的能力,进而维护和促进教师的心理健康水平。此外,如何从同事、领导、家人、朋友和其他人那里寻求社会支持,也是教师角色训练的重要内容。

第四,从社会层面,重视“角色协调”。一方

面,社会对教师的期望要合情合理,符合教育现实和教师的实际情况;另一方面,教师要千方百计通过角色协调,使自己对角色的认识与社会对此角色的期望保持一致。实际上,所有对他人高度负责的角色,都要经受更多的内在冲突与压力,而精神的富有能驱除教师的疲劳。^[28]教师职业是对社会、家长和下一代成长高度负责的职业。因此,在切实关注和支持教师的同时,要重塑尊师重教的社会文化,给予教师精神上的满足,使教师以更加健康、阳光的心态积极承担神圣使命。同时,加强正确的社会舆论引导,进一步倡导“尊师爱师”的社会氛围,为教师群体创造温暖、轻松、和谐的社会环境。教师本身也要协调好工作与生活角色的关系,保护自己的家庭生活,尽量使其不受到工作的干扰。总之,教师必须协调多种角色,适应社会对教师职业形象的期待,实现教师角色的内化和人格化。一是适应社会大众期望的职业形象,包括适应学生、家长和社会大众对教师的角色期待;二是适应职责赋予的职业形象,一方面教师应适应职业的要求,另一方面,教师必须以完成社会赋予的职责与任务的程度来随时评判自己的职业形象;三是适应自我期待的职业形象,教师必须从自身人格或个性方面进行塑造与锻炼,进而培养适应教师职业教育活动的教育气质和人格。

[参考文献]

- [1] 奚从清,俞国良. 角色理论研究 [M]. 杭州: 杭州大学出版社, 1991: 3-10.
- [2] 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.
- [3] 李雁鸿. 教师健康状况调查分析 [J]. 课程教育研究, 2014 (2): 189-189.
- [4] 王智,李西营,张大均. 中国近 20 年教师心理健康研究述评 [J]. 心理科学, 2010, 33 (2): 380-383.
- [5] 李海燕. 教师情绪工作策略适用性的实验研究 [J]. 教师教育研究, 2020, 32 (1): 41-49.
- [6] 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, 98.
- [7] LEWIS R. Classroom Discipline and Student Responsibility: The Students' View [J]. *Teaching and Teacher Education*, 2001, 17 (3): 307-319.
- [8] 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.
- [9] 刘仕凡, 连榕, 李涓, 等. 教学情境对教师自动情绪调节的影响 [J]. 心理与行为研究, 2019, 17 (2): 209-215.
- [10] 蔡岳建, 谭小宏, 阮昆良. 教师人格研究: 回顾与展望 [J]. 西南大学学报 (人文社会科学版), 2006 (6): 15-18.
- [11] 陈益, 李伟. 小学教师人格特征和学生学业成绩的相关研究 [J]. 南京师大学报, 2000 (4): 76-81.
- [12] 钱焕琦, 蒋灵慧. 教师个体人格与职业人格的冲突与调适 [J]. 上海师范大学学报 (哲学社会科学版), 2015, 44 (4): 12-16.
- [13] 张艳霞, 朱成科. 教师责任边界扩大化的表征、根源及再厘定 [J]. 教学与管理, 2017 (18): 11-13.
- [14] 庞丽娟, 洪秀敏, 姜勇. 教师心理健康: 关注与促进 [J]. 教育理论与实践, 2003 (5): 61-64.
- [15] BAKER J A. Contributions of Teacher Child Relationships to Positive School Adjustment During Elementary School [J]. *Journal of School Psychology*, 2006, 44 (3): 211-229.
- [16] 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: 135.
- [17] 李学淑, 庄绪静. 论教师角色的合理期待 [J]. 教育科学论坛, 2008 (1): 61.
- [18] 孙俊才, 卢家楣. 国外教师情绪研究的视角转换与启示 [J]. 外国教育研究, 2007 (07): 19-23.
- [19] MEARNS J, CAIN J E. Relationship between teachers' occupational stress and their burnout and distress: Roles of coping and negative mood regulation expectancies [J]. *Anxiety, Stress and Coping*, 2003, 16 (1): 71-82.
- [20] BACIGALUPE A, ESNAOLA S, MARTIN U. The impact of the Great Recession on mental health and its inequalities: The case of a Southern European region, 1997-2013 [J]. *International Journal for Equity in Health*, 2016, 15 (1): 17.
- [21] HOIGAARD R, GISKE R, SUNDSLI K. Newly qualified teachers' work engagement and teacher efficacy influences on job satisfaction, burnout and the intention to quit [J]. *European Journal of Teacher Education*, 2012, 35 (3): 347-357.
- [22] SKAALVIK E M, SKAALVIK S. Teacher self-efficacy and teacher burnout: a study of relations [J]. *Teaching and Teacher Education*, 2010, 26 (4): 1059-1069.
- [23] CANRINUS E T, HELMS-LORENZ M, BEIJAARD D, et al. Self-efficacy, job satisfaction, motivation and commitment: exploring the relationships between indicators of teachers' professional identity [J]. *European Journal of Psychology of Education*, 2012, 27 (1): 115-132.
- [24] 田慧生, 李如密. 教学论 [M]. 石家庄: 河北教育出版社, 1996: 97-99.
- [25] 田丽丽, 金盛华. 国内教师心理健康研究述评 [J]. 上海教育科研, 2002 (9): 32-34+63.
- [26] MILSTEIN M, FARKAS J. The over-stated case of educator stress [J]. *Journal of Educational Administration*, 1988, 26 (2): 232-249.
- [27] JORM A F, KITCHENER B A, SAMYER M G, et al. Mental health first aid training for high school teachers: A cluster randomized trial [J]. *BMC Psychiatry*, 2010, 10 (1): 51.
- [28] 邵光华, 魏侨, 张妍. 教育变革视域下教师惰性现状调查研究 [J]. 教师教育研究, 2020, 32 (5): 76-82.

(本文责任编辑: 吴 娱)