

减学生之“负”亦要减教师之“压”

——“双减”政策下教师心理健康水平提升策略

朱 珠

摘要：“双减”政策的全面落地，极大地改善了教育的“内卷”现象，使教育教学逐步回归理性，给予了学生成长更适切的教育环境。然而，在“双减”工作持续推进过程中，有些地区和学校未能关照到“双减”对教师的新要求，统筹处理好教师的工作负担问题，教师面临的压力和挑战骤然上升，演化为心理健康问题。据此，文章就当前形势下教师的职业困境及其导致的心理健康问题做观察分析，并提出对应的提升策略。

关键词：“双减”政策；心理健康；教师减负

中图分类号：G44 **文献标志码：**A **文章编号：**1673-9094(2023)18-0007-04

2021年7月，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》（简称“双减”政策），旨在维护义务教育秩序，减轻学生的学习任务和压力，以达到“减”学习负担，“增”教学质量的目标，得到了家长和社会的积极支持。但一些地区和学校在执行政策的过程中，忽略了教师的身心承受能力。在教育理念革新、教育需求转变、教师角色多元的背景下，越来越多的教师陷入情绪困境，影响了教师的身心健康发展。教育部部长怀进鹏在“双减”工作总结中，特别提到教师面临工作时间长、压力大、心理焦虑等挑战，并指出“双减”工作既要关注学

生心理健康，也要关注教师心理健康建设。因此，正视教师的心理健康问题，深入探究教师心理问题的成因及影响，并采取积极有效的应对措施是当务之急。

一、“双减”政策下教师职业困境现状分析

（一）多重职业角色的压力叠加

当下，人民群众对教育的需求已经不再是“有学上”，而是要“上好学”。家长对教育的需求更加多样，而这种“多样”最终转化为教师角色的多样和任务的多重。教师不仅要适应教育变革，持续关注自身专业成长，更要以“全面育人”的标准，关注学生的核心素养培育；既要

收稿日期：2023-06-30

作者简介：朱珠，盐城市教育科学研究院心理健康教育教研员。

完成满负荷的学科教学任务,也要根据“全员育人”要求抓好学生管理;既要引导学生人格品质发展,也要时刻关注自主意识更强、心理敏感水平更低的学生情绪;既要完成学校布置的其他各项事务,还要主动构建良好的家校关系。义务教育小学学段学生心智不成熟,在城乡接合部、农村地区,由于留守儿童较多,不少教师甚至要承担很多原本属于家长的角色责任。在一系列复杂任务的影响下,教师自身的心理需求被逐渐忽视,责任边界被逐步放大,职业角色压力与日俱增^[1]。

(二)教改背景下的职业恐慌

课程改革的深入推进和“双减”政策的推动,要求教师改变长期形成的工作惯性、传统的教育理念、教学模式和职业态度,快速实现教育转型。政策的变动使教师需要适应新的要求和标准,改变教学方法、调整课程内容,应对人工智能等新技术的应用挑战,甚至需要面临岗位调整(比如异地、异校交流)或职业转型。这种不确定性和变动给教师增加了职业压力和焦虑感,使教师在潜移默化中产生一种职业恐慌,不少教师在新旧交替阶段产生茫然、紧张和焦虑心理。老教师、转岗教师的压力尤其大。然而,教师得到的专业培训和支撑不足,这使得他们难以跟上教育改革的步伐。而在管理者认知中,教师是“能够自我调控的成年人”,缺乏及时科学的关注和干预,导致教师产生心理健康问题的风险成倍增加。

(三)分数至上的评价造成的指标畏惧

目前,义务教育备受社会各界的关注。教育“内卷”现象被有效遏制,一定程度上减轻了学生的负担。但学校仍然面临着家长和社会带来的评判压力,学校之间竞争激烈,并由此传导到教师群体,引发教师之间的竞争。虽然新课程标准特别强调教育要从“育分”转向“育人”,但客观上“唯分数论”的思想短期内很难全面消除。家长和社会非常在意学生的考试成绩,将考试成绩作为评价学生和学校的主要标准,这对教师造

成了许多压力和困扰。此外,分数至上的教育评价导向也给教师带来了就业竞争的压力。教师的职业发展和评价往往与学生的考试成绩和学校的排名挂钩,这使得教师不得不花费大量时间和精力来应对考试。其次,分数至上的评价导向导致学生为了追求高分,过度依赖记忆和应试技巧,这给教师增加了教学的难度,需要更努力去激发学生的学习兴趣 and 自主性。在这一系列因素的影响下,教师心理焦虑感持续上升,该问题已经引起教育部门关注。2021年3月,教育部等六部门联合印发《义务教育质量评价指南》,旨在克服唯分数和唯升学倾向,营造良好的教育生态,把握正确的评价导向。但面对极其复杂的教育期待,以分数为核心的教育评价难以在短期内根本扭转,由此传导到教师的压力也难以在短期内得到有效缓解。

(四)延时服务产生的负荷增量

《教育部办公厅关于做好中小学课后服务工作的指导意见》要求中小学科学合理地确定课后服务的内容与形式,课后服务工作要促进学生全面发展,课后服务主要是安排学生做作业、自主阅读,开展体育、艺术、科普活动,以及娱乐游戏、拓展训练、社团及兴趣小组活动,组织学生观看儿童适宜的影片等,提倡对个别学习有困难的学生给予免费辅导帮助。但一些学校未认真领会,在服务对象上由自愿参加变成了全员服务的“一刀切”,甚至“提供”了面向全体学生的晚自习服务,使课后服务几乎变成了由教师包办的“延时授课”和全程“看护”,导致教师的实际工作量成倍增加。教师的压力难以排解,形成了心理困境。

二、职业困境带来的心理健康问题

(一)影响教师的职业认同

公众对教师职业有着一种错误的认知,普遍认为教师工作很轻松,认为教师有寒暑假,每天只需上几节课,批改一些作业。然而,当下教师的工作范围复杂多元,责任边界模糊,工作压力

巨大。他们不仅需要教授知识,还要关注学生的个性发展、素质培养和心理健康。特别是在“双减”政策的背景下,教师的工作量和工作压力出现了双重增加,他们需要在有限的时间内完成繁重的教学任务和教改工作,同时还要应对家长日趋增长的教育期望和社会单一的分数评价,导致教师的生活、工作和心理等各个方面的平衡被打破,无法展现出他们最佳的状态,甚至削弱了他们对职业的认同感。

(二)冲击教师的内在情绪

从心理学角度来分析,积极的心理状态能够产生积极的能量,而消极的心理状态则会引发负面情绪。日益增加的教学和心理压力导致教师的情绪容易出现波动,可能在一刹那间因学生的表现而感到欣慰,而下一秒又因工作的疏漏而遭受批评或自责。这种情况使教师的情绪变得敏感,一旦面对复杂问题或复杂情绪时,教师更容易陷入情绪崩溃的状态。当教师的情绪处于不稳定状态时,教师的专注力下降、决策能力受损,与他人的沟通易出现问题,他们很难有效地应对工作和生活中的挑战。频繁的情绪波动还可能增加教师产生焦虑、抑郁和疲劳的风险,对他们的身心健康造成负面影响。

(三)影响教师的行为控制

教师常常经历情绪的波动,可能表现出暴躁、易怒、焦虑等情绪。在自我评价方面,教师往往表现出消极的态度,对自己的工作不自信,认为自己不够好或无法胜任。此外,教师会缺乏工作动力和激情。他们可能与同事和学生保持距离,不愿意参与社交活动,感到孤独和孤立。更严重的情况下,教师可能出现身体上的不适,如失眠、头痛、胃痛等症状。这些情绪和表现对教师的心理健康和工作效能都带来了负面影响。情绪波动和负面情绪进一步影响教师与学生的关系,导致教师失去对学生的耐心和理解,对学生的犯错可能做出过激的回应。教师的自我评价的消极态度可能降低他们的自信心和工作动力,进一步影响教学质量和专业发展。

三、“双减”政策下教师心理健康的提升策略

(一)建立教师心理健康“体验”机制,及时关注教师心理健康水平

教师心理健康是一个重要的议题,在教育事业的发展进程中,应采取一系列政策和措施来支持教师的心理健康,依托政策导向对教师的工作强度加以调节^[2]。首先,应建立心理支持体系,以《中华人民共和国精神卫生法》为基础,建立专门的机构或部门为教师提供心理咨询、培训和支持服务,帮助教师应对工作中的压力和挑战。其次,提供培训和教育,相关部门可以为教师提供心理健康相关的培训课程,帮助教师了解自己的情绪和应对方法,培养心理韧性和应对能力。最后,促进工作环境改善,包括制定各类保障性政策,如在教师心理健康维护方面,教育部门应当积极发挥支持作用,为教师提供舒缓不良情绪的平台,例如通过组织教师社群、研讨会和互助小组等形式,让教师能够相互交流、分享经验和支持。从教师心理健康维度出发,尽量减少不必要的工作任务,合理下达教育教学目标和要求。依托“双减”政策,既让学生减负,更要给教师减压。改善教师的工作条件和环境,减少工作压力和负担,提高工作满意度,

(二)优化教学资源 and 教研力量,降低教师服务压力

在课后服务领域,不能在服务对象上搞一刀切,而应鼓励部分有意愿且有能力的孩子,能够回家自行学习和活动,这样既可培养孩子的自主性、增进亲子关系,又可有效减轻教师负担。在服务主体上可以通过募集家长和社会志愿者方式,让越来越多的家长、社会志愿者参与到课后服务活动中来,还可以通过购买服务的方式,将部分活动交给专业的社会机构,减轻教师工作负担。例如湖南省早在十多年前就探索将体育课服务外包,既减轻了教师编制的压力,又缓解了安全管理的压力。深圳市教育局也通过购买服

务,为学生提供了优质、有特色的专长发展教育资源,积极落实了素质教育。

此外,区域和学校要像重视学生心理健康教育工作一样重视教师心理健康,组织心理大讲堂”“户外团建”“体育大课堂”等形式多样的特色活动,疏缓教师的心理情绪,在活动中建立工作和生活自信。学校还应为教师打造舒心的工作环境,利用美好的生活场景抵消不良情绪的影响,促进教师身心健康发展。及时评估教师心理健康状态,依据教师心理健康实际,设立“教师心理辅导办公室”,聘请专业的心理专家或咨询师,为教师心理健康提供专业指导,将各类心理问题解决在萌芽状态。

(三)科学引导教师自我调适,有效塑造积极心理状态

压力是人生中无法回避的问题,教师承担着教书育人的职能,更需要保持良好的心态。教师为适应全新的教育发展形势,应当从根本上关注自身的情绪变化,通过自我察觉来做好心理调适工作,避免对工作和生活产生不利影响。心理健康本身属于一个相对复杂的领域,单纯依赖自身或者外部改善均难以达到最佳的效果。因此,教师在应对心理健康问题方面,应进一步加强相关知识的学习,了解更多的专业心理健康知识,学会如何适应环境、调节情绪和自我疏导,利用正确的方法及时、合理地维护心理健康。

同时,教师要了解情绪背后的隐藏信息。马丁·塞里格曼指出,消极情绪也能带来好处,即消极情绪的产生是一种危机抵御机制,若没有消极情绪的产生,则会弱化对焦虑、挫折和挑战的体验,使人的情绪变得不够完整。事实上,情绪本质上并无好坏之分,任何情绪的产生都具有其意义和价值,重点在于自身能否及时发现其背后隐藏的信息。据此,教师在心理调适方面需要具备洞察力,在对情绪做好调控的同时,要掌握情绪产生的根源和特点,从而生成有

效的情绪调适方法,达到改善心境的目的^[3]。

教师要学会主动接纳和自我关怀。具体而言,一是要学会接纳事实。对于工作和生活中无法改变的事实,比如课改背景下的教育转型、双减背景的任务叠加等,应保持正确的态度和理性的判断,始终保持客观的态度和认知,认识到这是国家战略的应然要求,面对外部冲击时学会接纳和改变。二是要善待自己。无论是面对工作还是面对生活,教师都要从自身需求出发,通过分散注意力(比如出门散步、假日旅行等)或者发现生活的美好(比如孩子的成长、家庭的温馨,社会发展带来的生活便捷、城市风貌改变等),调节自己的情绪,增添生活中的幸福感。三是告别内卷。很多时候,人们包括教师的心理压力往往源于自己内心,即过度在意外界的眼光或看法,使自己处于焦虑的情感状态之中。教师职业具有一定的特殊性,易受到社会的广泛关注,因此,必须要让自己脱离出来,摒弃对“完人”“超人”等不切实际的追求,在工作中既要保持责任心,也要避免过度追求绝对主义、完美主义,而要以合理的信念支撑自己的职业使命,减少其带来的心理健康影响。

综上所述,学生与教师属于提升教育质量的“双主体”,在减轻学生过重学业负担的同时,也要特别关注教师心理压力的缓解。只有维护和保持好教师的健康心态,才能让他们更加高效地投入到教育教学之中。

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.
- [2] 秦超.培养中小学教师心理健康素养的四重向度[J].辽宁教育,2022(16):424.
- [3] 廖兆慧.做自己的心理医生——“双减”背景下教师的心理健康维护[J].中小学心理健康教育,2022(25):67.

责任编辑:颜莹