

# 教师心理健康与维护

吴伟

河南化工技师学院

DOI:10.32629/er.v2i12.2259

**[摘要]** 教师心理健康是目前心理健康研究中的一个较为活跃的领域。因为它直接关系到我国教育的成败,因此,教师心理健康已经受到社会、国家、学校等诸多方面的重视。本文主要是在前期研究的基础上,通过对现有的教师心理健康意义的综合分析,认为教师的心理健康要从环境社会支持系统和自我支持系统即他助系统与自助系统两方面进行改善。因为国家、社会对教育方针以及教育体制等方面的完善不是一蹴而就的,我们呼吁完善他助系统,即给教师心理健康的自我维护创造一个良好的环境,但是教师心理健康的自助系统更为重要,真正要完善这个系统,必须靠教师自己去维护心理健康。

**[关键词]** 教师; 心理健康; 维护

## 引言

近年来,在圣洁的教育园地里,发生了一系列令人难以置信的事情,许多孩子仅仅因为一点点轻微的过失就遭受到恶劣而又残暴的惩罚,“吃苍蝇”者有之,强迫学生互打耳光的有之……教师成为施暴者,但也是自虐者,例如,一名男教师因解答不出学生的提问,竟然自杀;一位副校长因感觉压力太大、郁闷压抑,从千丈岩纵身一跳……。人们不禁要问,一向被称为“人类灵魂的工程师”的教师,现在到底怎么啦?

社会心理学研究表明,凡是对他人高度负责的角色,都有经受相当多的内心冲突与不安。教师工作处理了较高强度的脑力劳动以外,还要对社会、对家长、对年轻一代的成长高度负责,他们每天都要接触带有情绪色彩的活动,体验情绪上的紧张和痛苦,使得他们出现心理问题的概率比其他人群大。根据中小学生学习健康教育课题组采用国家公认的心理量表对教师进行核测表明,的被检测教师自卑心理严重,另外,忌妒情绪明显、焦虑水平高也是较为突出的问题。而这些问题必须需要得到有效的解决。因为随着时代不断发展,新时期的教师不仅要完成“传道、授业、解惑”的任务,而且还要做学生的知心朋友,成为一个合格的心理工作者。因此,研究加强对教师心理健康维护,有着极大的现实意义和长远意义。

## 1 教师心理健康问题的现状

### 1.1 职业行为问题

教师的心理健康问题在职业活动中的主要表现有:逐渐失去对学生的

2.6利用互联网科技提升自我专业素养。由于特岗教师设岗学校大部分处于信息闭塞的偏远农村地区,与城市学校相比,农村中小学资源匮乏、信息落后。随着互联网的普及及相关费用的大幅度降低,在偏远农村任教的特岗教师们几乎都能通过电脑或智能手机连接互联网获取资源。特岗教师应充分利用网络平台,了解专业发展动态、学习专业知识、共享名师资源,搭建多方交流渠道;利用各种教学App,教学小程序辅助教学。

## 3 结语

“特岗教师”计划实施十多年来,取得了一定的成效,在一定程度上提升了农村中小学教师队伍的学历水平和整体素质,提高了农村基础基础教育教学质量。虽然在特岗教师专业发展方面还存在一些问题,但也有许多有利的因素,如:特岗教师备受社会关注,人们期待他们能为农村教育的改善作出贡献;在一些偏远山区,大学的毕业生还是很稀缺的,大学毕业的特岗教师在当地人民心中有较高的社会地位;计算机网络的普及,使信息的传播获取更为便捷,为特岗教师专业的发展提供了新的平台。<sup>[5]</sup>

## [参考文献]

爱心和耐心,并开始疏远学生,备课不认真甚至不备课,教学活动缺乏创造性,并过多运用权力主要是僵持的方式来影响学生。对教学完全丧失热情,甚至开始厌恶、恐怖教育工作,试图离开教育岗位,另觅职业。过重的工作压力导致教师心理空间被严重挤压扭曲。

### 1.2 职业倦怠问题

职业倦怠是西方职业压力和心理健康研究中较为流行的一个概念。职业倦怠是一种职业综合症状,它源于个体对付出和回报之间显著不平衡的知觉,这种知觉受个体、组织和社会因素的影响。职业倦怠表现在诸如躯体、智力、社会、心理等许多方面,其主要表现为生理耗竭。如经常产生疲劳感、耗竭感,缺乏精力,对疾病抵抗力差。一旦教学上有突击性任务,就出现连锁性生理反应,如紧张、头痛、眼花、背痛、失眠、体重下降等。“职业倦怠”对教师心理健康产生的不良影响以及对教师职业产生的负面作用都是深刻性的。

### 1.3 人际关系问题

教师心理健康问题的身心症状不可能仅限于个人的主观体验,而且会渗透到教师的人际关系网络中,影响到教师与家人、朋友、学生的关系。研究表明,一个人在沉重的心理压力和失调的情绪状态下往往会产生认知偏差。这时,个体倾向于他人的意图做出消极的判断,从而相应地做出消极的反应。

## 2 教师心理健康对教育的重要意义

[1]杨连山,田福安.教师专业化五项修炼[M].重庆:西南师范大学出版社,2010.

[2]邵光华.教师专业知识发展研究[M].杭州:浙江大学出版社,2011.

[3]钱晓虹.滇东北地区特岗教师生存发展状态研究[M].中学生导报—教学研究,2019(9):150.

[4]张筱茜.特岗教师职业发展中存在的问题及对策[J].教育论坛,2019(1):69-71.

[5]廖朝华.我国特岗教师专业发展问题与对策研究[D].湖南师范大学,2011(12):76.

## 基金项目:

本文系云南省教育厅科学研究基金项目“滇东北地区英语特岗教师实践性知识调查研究”的阶段性成果。(2016ZDX133)。

## 作者简介:

钱晓虹(1981—),女,汉族,云南省曲靖市人,硕士研究生,曲靖师范学院讲师,研究方向:教师教育、外国语言学及应用语言学。

如今,教师这个职业已远非以前“一支粉笔,一本大纲,一本教科书”就能胜任的。面对知识爆炸的挑战,教师必须不断充实自己,具有较合理的知识结构,既是某一学科的专家,又是博学多能的“杂家”,这样才能适应发展学生个性和提高学生素质的需要。另一方面,作为普通人,教师要面对所有普通人要面对的问题:学业、工作、职称评定、婚姻、家庭、住房、子女问题等等。工作负担和生活压力过重,使教师更加紧张,势必造成教师的过度焦虑,影响教师的心理健康。这些问题如果处理不好往往带来许多烦恼,甚至发展为心理疾病。

德国教育学家第斯多惠指出:“正如没有人能够把自己没有的东西给予别人一样,谁要是自己还没发展、培养和教育好,谁就不能发展、教育和培养别人。”当代教师不仅是学生文化知识的传授者、智慧品质的开发者、道德品质的培养者,同时也是学生心理健康的保健者。作为学生心理健康发展的护航人,自己首先必须是一个心理健康的人,具有积极稳定的情绪状态,坚忍不拔的意志品质,能够从容不迫地应对挫折,建立和谐融洽的人际关系,适应纷繁复杂的社会环境。

因此,关注教师心理健康,采取各种有效措施维护和提高教师的心理健康水平,具有十分重要的意义。教师既是学生行为的榜样又是学生行为的强化者,教师的人格总是直接和间接地对学生产生巨大的影响,所以无论教师本人还是学校领导都应重视维护教师的心理健康。

### 3 完善教师心理健康的两大系统

#### 3.1 “他助系统”——社会、社区、学校的协同支持

教师以一个特殊身份处在社会中,所以要想维护教师的心理健康,必然离不开社会、社区、学校协同作用,三个层面都应努力创造条件、充分发挥自己的作用。

##### 3.1.1 社会层面

第一,加大宣传和政策的力度,进一步形成尊师重教的社会风气。政府应进一步完善有关教育和教师的政策法规,维护教师的合法权益,改善教师的工资收入、住房、医疗等物质待遇,从经济上对教师的工作予以充分的肯定。第二,强化学校的管理改革,健全教师心理健康的校内保障系统。要树立良好的领导作风,采取合理的工作方法;要党政配合,讲求实效;要正确合理地实行改革;要端正办学思想,减轻教师的工作压力。

##### 3.1.2 学校层面

学校是教师工作生活的主要场所,它对教师的心理健康具有直接而重要的影响。因此,要强化学校的教育改革和管理改革,努力健全教师心理健康的校内保障系统。师范教育应开设有关心理健康素质的培养课程,塑造人格健全的跨世纪新型教师;教师继续教育的学校要积极承担维护教师心理健康的任务;努力提高教师的职业素质和社会地位,重塑教师的职业形象。良好的形象能够得到人们的充分认可和肯定,从而获得更多的社会支持,又能减轻教师的各种压力,从而更好地维护教师的心理健康。

##### 3.1.3 社区层面

社区支持系统是个体应对压力的重要外部资源。系统中的个体能进行各种信息的交流,这些交流使个体相信自己是被关心的、被爱的、被尊重的、有价值的,是归属于一个互惠的、能互相交流的社会网络。当一个人感到有可以信赖的人在关心、照顾、尊重和爱护自己时,就会减少挫折反应的强度,增加对挫折的承受力和适应性,这就可以减轻心理受伤害的程度,甚至可以避免心理受到伤害,产生心理问题。因此,我们应充分挖掘社区资源,为教师营造良好的社区支持环境。

#### 3.2 “自助系统”——教师的自我维护

以个体层面为切入点形成心理健康自助能力是维护促进教师心理健康的根本措施。教师心理健康自助能力是一个系统,主要需从以下几个方面形成:

第一,了解并悦纳自己,改善自我观念:俗话说:“人贵有自知之明”。自知之明对一个人的心理健康及其发展具有非常重要的作用。自知,就是自己对自己的清楚全面的认识;就是对自己能够正确、客观地认识和评价。

第二,要改善自我观念、确立良好的自我意象、改变对自我的不恰当的认识,必须处理好现实自我与理想自我的关系。这里所说的现实自我,就是指个体对自己现状的认识和评价,而理想自我就是自己希望自己要成为的样子。

第三,培养正确的压力观,提高压力应对技术在生活中,每个人都不可避免要面对压力,而压力是造成身心疾病的重要原因之一,是影响教师心理健康的最主要因素。

总之,教师学会合理科学地安排好工作与休闲,是维护和保持教师心理健康的一个重要策略。

### 4 结论

教师职业是专门化的职业,社会对教师的认可和关注程度影响教师在人们心中的地位,国家和社会的支持是教师心理健康得以实现的有利保障。首先,国家要加强对教师职业的政策支持和经济支持,切实提高教师待遇。其次,社会舆论应为教师的成长和发展提供良好的社会环境,缓解教师心理压力,以促进教师的成长和提高。再次,整合家庭、学校、社会三位一体力量对教育的支持,多方位、立体化地支持教育发展。

#### [参考文献]

[1]孙秀珍.中职教师心理健康问题探析及维护措施[J].职业教育研究,2011,(04):75-76.

[2]邝倩.论高校教师心理健康维护机制的建立[J].传播力研究,2017,1(09):201+218.

[3]刘永红.加强教师心理健康维护[J].教书育人,2011,(07):34-35.

#### 作者简介:

吴伟(1966--),汉族,女,浙江德清人,本科,讲师,研究方向:心理健康教育。