

# 高职院校教师心理健康现状分析

席晓辉

甘肃建筑职业技术学院

DOI:10.32629/er.v1i4.1533

**[摘要]** 本文从高职院校教师生活现状、经济收入、家庭状况、工作环境等方面深层次分析高职院校教师心理健康状况,存在的心理问题,以及影响心理健康的因素。

**[关键词]** 高职教师; 心理健康现状; 成因分析

我国心理学起步虽然较早,但是涉及教师心理健康的研究却十分缺乏。直到上世纪八十年代,这一问题才走进人们的视线。随着教育水平的不断提高,我国高校改革的步伐也在不断加快,高职院校的发展日新月异,对教师提出了更高的要求,这也成为了他们压力的来源,并且呈现出较为严重化的状态。所以,寻求解决高职院校教师心理健康问题的方法,不仅关乎教师个人的工作热情,生活水平,心理是否健康,直接关系到他们对待生活和工作的态度,一个身心都健康的人,都会富有生机与活力,努力进取,工作效率自然也不会差。教师的心理是否健康与学生的成长息息相关,教师作为传道受业解惑者,身负的重任极其艰巨,这来自这个特殊职业自身的特点,容不得一丝马虎,这就需要他们心理承受能力足够强大,教师也有自己的家庭和生活空间,他们要不断在工作和生活中转换身份。

大部分教师对自身心理健康问题缺乏科学的认识,这往往导致教师产生心理健康问题的原因,有些教师在世界观,人生观,价值观方面存在不正确认识,不能对自己有一个全面充分地理解,造成自我评价和判断上的不当,容易造成理想和现实的矛盾,以至于面对挫折悲观失望,紧张焦虑,不能正确对待自己的名利得失,从而产生不健康心理,有些教师自身看待问题的视野也不够开阔,对工作,生活中所遇到的问题挫折难以用豁达的态度去对待,与同事间缺乏交流,因而易于产生挫折感和不良情绪,或心理。这些问题的存在对教师健康会造成一定程度的影响,由于高职院校教师的工作性质,许多教师对自身的心理状况并不是很了解,对健康概念的误解也使得许多人忽视了心理健康的重要性。

## 1 高职院校教师心理健康标准

心理学家认为,健康心理应具备以下6个标准:自我意识正确;人际关系协调;性别角色分化;社会适应良好;情绪积极稳定;人格结构完整。而教师职业的特殊性要求教师有较高的心理健康水平,具体表现一下几个方面:

(1) 能积极接纳自我,充分了解和掌握自己的局限所在,承认人与人之间有个体的差异性,允许自己不如别人,能面对现实并积极地去适应环境与教育工作的要求。

(2) 爱岗爱学生,在教学中实现自我价值。从教育教学效果中获得成就感,达到学生快乐我快乐的境界,具备稳定,乐

观,积极地教育心境。

(3) 自我调节的各种能力强。高职院校教师肩负繁重艰巨的教育工作,这就要求他们有良好的,坚强的意志品质,和谐的教育人际关系和健全的人格。

## 2 高职高专院校心理健康现状及成因分析

调查显示,高职院校教师因长期从事单调的工作,工作压力、科研压力、职称压力、人际关系压力、家庭压力等各种压力的影响,任务很重,导致缺乏时间加强身体锻炼,外出放松机会也少,易引起心脏病、冠心病、头疼头晕、癌症等多种心身疾病,身心的相互作用,导致其心理健康状况下降。高职高专院校教师大部分处于亚健康状态,其中一部分处于重度亚健康状况,主要表现在以下几方面:

### 2.1 日常工作的压力

目前高职院校正在进行全面改革,力度之大前所未有,引起的震荡也很大。改革给高职院校的教师带来前所未有的机遇,也带来了更大的挑战和压力,一些教师由此产生种种困扰,甚至是障碍性的心理问题,严重地影响了身心健康。社会转型也给高职教师带来前所未有的压力,我国国民在短暂的时间内进入如今快速发展的社会中,巨大的生活差别使很多人心理无法得到调试和平衡,变得焦躁不安,而高等职业学校的老师作为教育的传扬者,必须能快速适应这种现实状态,积极学习和推敲新形势,只有这样才能完全给予学生帮助,所以,高等职业学院的老师在社会变革中拥有更大和更重的压力,曾经平静舒适安逸的生活工作环境在变革中被打破,老师每天面临严格的考验。导致高职教师心理健康问题的主要原因是其长期承受过大的职业压力。调查高校教师总体压力研究结果显示:高职教师中感受到压力较大和压力很大的共占70.34%。这与前人的研究结果基本一致。多数教师的这种感受,是与高职院校全面推行目标和绩效管理相对应的。调查显示:31~40岁年龄段压力感受高于其他年龄段,是因为这一年龄段在高职教师骨干队伍中占据较大比例,他们所面临的教学、科研、学科建设甚至管理工作任务,所面临的个人学历提升和职称晋升的竞争及家庭负担过重等问题,相比于其他年龄段更为繁多而集中,而自我期望更为强烈。

### 2.2 复杂的人际关系

心理学研究表明,人类的心理适应,最主要的是对于人际关系的适应。呈现在高职院校教师面前的人际关系错综复杂,上下级关系,同级同事关系,师生关系,这些关系看似简单处理起来相当困难,往往牵一发而动全身,难以平衡,难以协调。高职院校教师职业的特殊性给教师带来心理压力现在老师所付出的劳动是非常困难的思维劳动,工作过程中脑力劳动更高。高职院校不仅需要授课时讲授专业知识同时还要对学生进行人生引导,高职院校老师的工作是一项包含独立创新的工作,要求老师在日常工作中做出最快最有效的解决方式。我国目前对高职院校改革没有真正把教师作为改革的主体,忽视了提高教师对改革的认可程度,使教师存有诸多困惑;没有充分发挥教师在学术上的领导与决策作用,学术管理往往被行政管理所代替;很多时候,教师的自主权受到了限制,只能按照领导的旨意去做,高职教师的成就需要和自我实现需要就很难充分满足。所有这些主客观因素汇集到一起,导致教师心理压力过大,“职业倦怠”、“职业枯竭”,主观幸福感低,心理健康状况差。

### 2.3 角色的转换和适应的困难

近年来随着高职院校的扩招改革,生源比较复杂,教师的工作任务重,承担的各种压力大,高职院校教师工作的性质决定了教师要扮演多重角色,在工作中他们担负着传授知识和管理学生的重任,他们要与学生做朋友,用平等的角色与学生交流思想,必要的时候还得充当心理医生的职务,他们必须同时面对学生,学生家长,学校领导以及同事。在生活上要适应自己家庭的各种角色,多方位的角色转换容易造成教师的心里矛盾和冲突,造成教师的心理健康问题。社会政治经济环境的急剧变化,各种社会转型给教师心理生活带来了巨大的冲击和震荡,使高职教师产生了诸多的心理困扰和迷惑,而社会文化和价值冲突加剧、文化思想的急剧变迁使教师心理产生了极大的冲击和震动。社会对高职教师的过高期望,也加重着教师的心理负担。

高职教育教学体制改革给教师带来强大的精神和心理压力,而高职教学科研压力以及不合理的考核机制以及管理者不恰当的管理风格又使教师长期处于不合理高压之下。信息技术普及和大众传媒发展,使教师权威意识日渐失落。高

职教师劳动的特殊性造成角色冲突,角色负荷过多使教师感到紧张和无所适从。教师群体的相对封闭性又使教师的社会支持缺失,而只重任务不顾个人,专制、简单、机械的管理方式使教师的自尊和自我实现需要备受压抑。再加上教师群体在人格上具有理想主义倾向,自我实现的需要和自尊需要都较强,有过分追求完美的倾向。所有这些因素都影响他们角色转换和角色适应的困难,造成很多心理问题。这种情况如果得不到改善,势必使教师群体的心理健康状况进一步恶化,不仅损害高职教师的创新能力,对下一代的高职教育和学生成长也会造成十分严重的消极影响,最终影响到整个高职教育系统的健全发展。因此,教师心理健康已经到了非改善不可的地步了。高职教师心理健康的现状应当引起学校、社会各界的关注和高度重视。除了在宏观社会体制层面上对高校教师的工作提供支持和保障外,还必须在社会、学校和教师个人等层面综合各种措施提高高校教师心理健康水平。要提高教师的心理健康水平,有效应对高职教师心理健康问题,必须压力管理,保持高职教师压力适宜度。压力管理包括高职内部组织压力管理以及高职教师个人压力管理。除在社会宏观层面上对教师的工作提供支持和保障外,关键是在社区、高职和高职教师个人层面综合各种策略切实减轻教师的心理压力,提高其应对压力的能力。

各级教育行政部门和学校领导应充分认识到教师心理健康的重要意义,并采取切实可行的措施解决教师的心理健康问题,学校要为教师创造宽松,和谐的工作环境,领导要转变管理观念,发扬民主,关心教师,提高教师的业务能力,使教师在学生的成长中或得成就感。高职院校应该按照师生比配备心理工作者,定期举办心理健康讲座,指导教师掌握心理健康的理论知识。

### [参考文献]

[1]刘刚.新时代地方高校教师心理健康的现状与应对策略[J].办公自动化,2018,23(13):38-39.

[2]鲍晓云,谭娟晖,侯蕊.高校教师心理健康问题及对策[J].办公室业务,2018,(04):59.

[3]肖淑梅.高校教师心理健康问题浅析[J].山西师大学报(社会科学版),2015,42(S2):206-207.