

高等职业学校教师心理健康问题研究与发展策略

陈国娜

摘要:现阶段,我国大力推行素质教育,“双减”政策、新高考等各项政策频频出台。在新高考和新课改的背景下,对学生开展素质教育迫在眉睫,这要求教育工作者拥有良好的心理素质。一支高素质的教师队伍是提高教育质量的基本条件,但是大多数学校受传统教育的影响,只注重教师的教学成绩,忽视了教师心理健康素质的发展。

关键词:高等职业学校;教师心理健康;素质教育

习近平总书记提出,教师要“自觉增强立德树人、教书育人的荣誉感和责任感,学为人师,行为世范,做学生健康成长的指导者和引路人”。教师的心理健康水平关系到自身的工作态度和教育教学效果,而教师的心理、情绪等也会对学生产生潜移默化的影响,特别是对学生个性心理的形成具有非常重要的作用。因此,教师首先必须是一个健康的人,不仅要有健康的身体,更要有健康的心理,有较强的适应工作和社会生活的能力。在当前背景下,教师的心理健康问题要引起高度重视。

一、高等职业学校教师发展存在的问题

为了更好地帮助广大高职教师跟上时代的脚步,对其进行科学有效的线上教学培训显得尤为重要。尽管当前许多高职院校已经依托各种工具和平台对教师进行了教学技能方面的在线培训,也取得了一定的效果,但仍然暴露了一些问题。

(1) 部分教师对教学能力线上培训重视不够。目前,高职教师在职称评审和职位晋升、绩效考核评价工作及激励措施等方面偏向科研而轻视教学的问题日益凸显,在教师职业发展过程中,教学成果起到的作用不明显。在这种政策的引导下,部分高职教师仍持有“教学质量不会过多影响晋升,把精力投入科研工作对个人发展更有助益”的观念,以得过且过的态度对待教学工作,精益求精及开拓创新意识不强,自认凭借多年的教学经验应对线上教学工作绰绰有余。教师还面临着来自教学、科研、

家庭等多方面的压力,难以把有限的时间和精力投入提升能力的线上教学培训。事实上,一些高职教师对线上教学的理解比较片面,甚至存在一些误解。比如,部分教师尤其是年龄偏大的教师,认为慕课、混合式教学等新生教学模式是华而不实的花架子、虚招子,线上授课也不过是一些权宜行为,以后还是要回归线下传统模式的教学。以上因素导致了部分教师对培训工作特别是提升教学能力的线上培训工作重视程度不够,参与积极性不高,只是被动地接受培训,导致培训效果不佳,在一定程度上浪费了培训资源。

(2) 培训内容与受训教师的实际需求匹配度不高。培训工作始终是高职教师队伍建设的一项重要工作内容,但由于人员、经费等条件限制,部分高职院校在开展培训工作的过程中,对教师的需求调研不具体、不深入,往往更多地考虑培训资源的普惠性及培训内容的普适性。在培训工作中,通常把不同学科专业、不同教育背景、不同信息化教学能力水平的教师集中在一起,统一进行培训。培训内容单一、碎片化,主要涉及 PPT 制作、Photoshop 的使用、雨课堂等在线教学工具和教学平台的使用等基本操作技巧,缺乏系统性、针对性,对教师线上教学工作没有帮助或帮助不大。因此,教师参加培训的积极性大打折扣,在培训过程中往往敷衍了事,出勤率不高,即便出勤也没把全部心思放在培训上,只是本着重在参与的态度,以获取结业证书为目的,为培训而培训,应付高职管理部门对在任教师年度继续教育学时

的要求，背离了培训工作本身的初衷。

(3) 教师的晋升途径狭窄，职称评定难，教师工作动力不足。一个学校的领导岗位有限，能成为名师的教师更是少数，大多数教师工作一辈子也只是一名默默奉献的一线教师。教师职称评审的本意是提高教师的工作积极性，但由于评审艰难，规则较多，条件严格，名额有限，成为教师无法言喻的痛。久而久之，部分教师对其失去信心，工作热情下降，甚至出现心理问题，影响了自己的教育事业。

二、高等职业学校教师心理健康的重要性

教师是教育的基础和必要条件。没有教师，教育系统必然会陷入瘫痪，不仅会影响高等职业学校学生的成长和学习，也会影响社会发展和国家的建设。“师者，传道授业解惑也”，教师担负着知识传播者的重任，一方面要将知识传授给学生，另一方面还要思考如何提高传授效率，降低高职学生学习知识的难度，提升学生的学习兴趣，帮助学生养成良好的学习习惯。

随着我国教育的发展，人们逐渐意识到“教”和“育”是两件事情，在传统教学模式中，无论是教学手法还是教学内容，都属于“教”的范畴，而没有“育”的成分。在当下教育中，社会和家长越来越注重“育”在教学中的占比，通过“育”，能够培养学生的品质，升华学生的思想，使学生树立正确的人生观、世界观和价值观。“育”需要教师具备先进的思想和长远的眼光，具备良好的职业素养和心理健康状况，只有综合前两个条件，教师才能够彻底发挥“育”的作用和价值，满足学生、家长和

社会的需求。其中，教师的心理健康状况是非常重要的一项内容，不仅对教师的自身发展具有直接影响，也对学生的成长具有重要影响。

三、高等职业学校教师心理健康素质发展的策略

(一) 社会层面积极支持

首先，在社会层面上，各方应该正确认识教师所承担的责任以及教师的角色，改变一些传统的错误观点。在大众的传统认知中，很多人认为教师必须是最优秀的，需要具备足够高的学历及工作能力才能够胜任这个职位，教育好学生。类似这种传统的观念在无形之中给教师带来了巨大的压力。很多时候教师面临着来自各方的压力却又找不到合适的方法进行排解，不良情绪的长期积累不利于教师健康心理素质的发展。在社会层面，相关部门应该通过一些宣传手段积极进行宣传，让社会各界人士有机会了解更多与教师这一职业相关的内容，正确认识教师的角色以及教师所承担的责任，改变传统的错误的观点以及对教师偏颇的认识。通过这样的方式为教师营造一个良好的社会工作氛围，有助于减轻教师的压力，提高教师工作的积极性。

其次，国家及教育部门应该积极利用手中具备的资源提高教师的福利待遇，加大对教育行业的投入，结合教师的实际需求提供相应的帮助。部分在农村或者乡镇中的教师工资依旧处于较低水平，教学条件以及设施也相对较为落后，教学资源十分有限。长期处于这样的环境，再与城市教师的待遇相比，乡村教师难免会出现心理落

差，资源的缺乏、设备的不完善也不利于教师教学水平及教学质量的提升。因此，国家以及相关的教育部门应当及时关注到教师的需求，采取相应的措施解决教师切实存在的问题。在这一过程中，尤其应关注边远地区的教师，了解他们目前的薪资水平以及工作环境，及时利用已有的资源帮助他们改善教学环境，提高他们的福利待遇。只有在基本物质上为教师创造良好的条件，才能够有效调动教师的教



学积极性,促进其健康心理素质的培养。

最后,相关部门应及时互通,定期通过问卷调查等方式收集教师的意见,根据教师的反馈及时改进。部分学校经常要求教师落实一些与教学关系不大的任务,占用了教师的时间,在一定程度上影响了教学。因此,相关部门应当减少与教学联系较少、偏重形式的任务与活动,减少对教师时间的占用,让教师能够有充足的时间备课,进一步提高教学质量,减轻教师的负担。

(二) 人性化管理减轻教师心理压力

(1) 建立以人为本的管理观。在学校管理中,管理者应用共情、支持、帮助、理解、倾听和鼓励来表达真切的人文关怀。工作中,管理者应尽量公平公正对待每一位教师,切实减轻教师的工作压力。21世纪教育研究院副院长熊丙奇提出,“要建立教育行政部门的权力清单,取消和叫停不必要、不合理的填表、考评、比赛、评估;应深入推进教育管理辦法评分改革,建立新型的政府与学校关系,落实和扩大学校的自主权,推进学校进行教育家办学;在管理中,要完善激励机制,实行人文管理和工作制度紧密结合的管理方式,分配工作任务要科学合理,忌人情世故。”

(2) 创设温馨和谐的工作环境。管理者应多替教师着想,解教师的燃眉之急。环境支持是影响压力应对方式的重要因素,表现在多方面。既有与教师工作、生活相关的物质支持,也有与地位、荣誉相关的精神支持。领导宜多与教师沟通交流,注重团队建设,定期开展工会活动,用丰富多彩的活动激发教师的工作热情,减轻压力,缓解情绪,帮助教师形成积极乐观、健康向上、温暖阳光的心态,更好地完成育人使命。

(3) 加强对教师的心理服务。管理者可以通过开展心理咨询帮助教师解决心理问题,提高教师的抗压能力。安排专业心理咨询师定期为全体教师做团体辅导,不但能为教师减压,还可以培养教师的团队精神和团队意识,很好地促进团队建设,为建设和谐共荣、“比、学、赶、帮、超”的组织文化打下坚实的基础。特殊时期,教师尤其需要加强心理建设,全社会也应多对教师身心健康问题给予高度关注。教师个人更要调整人生观和价值观,提升自我觉察能力,能合理地进行压力和情绪管理。训练自己的沟通协调能力,发展自己的支持系统,努力成为一个积极阳光、热爱生活的人,把美好的生命姿态和生命中的积极力量带入课堂,愉快地工作,幸福地生活,点亮自己和学生的幸福人生。

(三) 提升教师物质待遇,调动教师工作热情

物质生活水平的提升,在一定程度上能够满足人类

的生存需求和心理需求,提升个体社会地位。据调查,个别教师薪资待遇仍旧在2000元左右,这些收入相对于当下社会经济水平而言,显然无法满足教师的生活需求,这也是个别教师出现心理问题的根源所在。因此,要提高高等职业学校教师的福利待遇,如提升教师基础工资、节假日发放慰问品、购房享受政府补贴等。这些物质福利的提升,能在很大程度上减缓甚至解决教师的心理问题,进一步增加教师的成就感、荣誉感,让他们能以更加激昂、热烈的情感投入教育事业,为学生创建优异、良好、健康的学习环境。同时,在《中华人民共和国教师法》中,也明确规定了教师的薪资待遇应当等于或是高于公务员的薪资水平。但是,在实际生活中,很多学校以“穷”为理由,无法发放高等职业学校教师应有的薪酬。工作是为了更好地生活,教师职业诚然是一种高尚的职业,但教师高尚的前提是教师也是人,有着人的基本心理需求,只有满足了他们的基本需求后,教师才能全身心地为教育去奉献自我。因此,学校领导必须发挥自身作用,创新教学方针,努力改善教学现状,紧抓教师待遇问题;政府部门应根据当地的具体情况,整合财政投资方向,加大教育领域的财政投入,出台相应的教师福利补贴政策,从根本上保障教师的薪资水平,提升教师生活质量。

教师的不良心理状况带来的行为会影响学生一生的发展,向学生传递负面思想和态度,降低学生心理健康水平。但是,笔者认为教师心理问题,并不是单纯的教师个人问题,而是整个教育体制管理的问题。因此,社会、政府和家庭都应该做好自身工作,分担教师压力,多给予教师理解和信任,制订和完善教师心理辅导计划,定期对教师进行心理指导,帮助教师疏解不良情绪,用教师的职业信念驱逐他们心灵、思维中的灰暗面,使其能够全身心地投入教育事业。

参考文献

- [1] 中共中央国务院印发《中国教育现代化2035》[J].人民教育,2019(5):7-10.
- [2] 罗杨洋,韩锡斌,周潜.网络教学环境赋能职业院校在线教学的影响因素及策略研究[J].清华大学教育研究,2021,42(3):137-145.
- [3] 张洪春.高职在线教学场域空间特征及新型师生关系建构[J].教育与职业,2021(6):77-83.

作者 / 陈国娜

硕士,讲师,研究方向为心理健康、人格心理学
单位系三门峡职业技术学院