

高校教师心理健康教育路径和对策研究

姚和霞

河北工程大学 056038

[摘要] 教育是国家和民族振兴的希望，高校教育更是集中代表着其核心成果。在高校教育中，高校教师作为教育的主要执行者，其心理健康程度严重影响着教师授业解惑的核心使命。本文通过对我国高校教师心理健康现状的分析，从工作、责任、家庭、社交、发展等多层面展开论述探讨，进而找到影响高校教师的心理健康的主要原因。同时从社会、高校和教师个人这三个维度提出对应的教育路径和应对策略，以更好的提升高校教学质量。

[关键词] 高校教师；心理健康；师德师风；继续教育

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.12.590

1. 高校教师心理健康的重要意义

高校教师作为在高校中履行教育教学职责的专业人员，不仅肩负着教书育人、授业解惑的责任，更承担着为我国培养合格的社会主义事业建设者和接班人这一光辉任务。同时随着新时代党和国家事业的发展，对于高校教师的职业要求也提出了新的期望和要求。此外，据相关数据和研究表明，高校教师的心理健康不仅会影响其自身的工作生活，还会对学生的心理健康产生严重的影响，进而深刻决定着学生的学业与成长。因而高校教师的心理健康问题和对应的疏导教育策略，便显得十分重要。

高校教师的工作任务往往较为繁重，其不仅面临着传统教师备课、教学、批改作业等工作，还通常承担着一定的科研任务。并且随着社会对于高校作用的深入认知，高校教师作用的进一步显现，因而对于高校教师产生了更高的期望和要求。同时由于高校的教学变革更为频繁，高校教师的工作任务更易发生持续变化，因而对其心理压力和负担也产生很大影响。高校教师的心理健康程度会直接影响其自身的教学水平和科研进展，并深刻作用于被教导学生的学业发展上面。因此，在我国高校持续深入变革的新形势下，有效解决高校教师心理健康问题，找到应对其心理健康的教育路径和对策。这对于提高高校教师的教学质量、推动高校持续向好发展等具有重要意义。

2. 高校教师心理健康教育的必要性

随着我国高等教育的快速发展，国内高校总数持续增长，与之相对应的是高校教师数目持续增多、规模不断扩大。高校在推动我国社会经济进步、科技发展等方面发挥了无可替代的巨大作用，起到了十分积极的推动作用，是我国教育体系中的重要一环。但是通过相关研究和调查发现，国内高校教师的心理健康程度不容乐观：大约有58%的高校教师曾经发生过或现在存在一定的心理健康问题，其中焦虑和强迫是其主要的心理健康障碍。在这些群体中，有约65%的教师存在工作焦虑问题，工作强度高（每周约花费30小时进行备课和上课），科研压力大，担心自己不能及时胜任；约49%的教师担心个人睡眠和身体健康；约32%的教师不适应复杂的社交关系和人际交往；约26%的教师对于个人未来发展产生怀疑；约14%的教师担忧如何引导学生学习、提高教学水平等。

在面对经济全球化和国内改革深入发展的今天，要求高校教师肩负起新的时代责任，能够展现出新成果。这不仅要求高校持续、大力推进师资队伍建设和，还要深入提升教师的师德师风，关注其心理健康教育。高校教师不仅是高校的教育执行者，更是高校学生的学业领路人，因此高校教师的心理

健康教育是高校建设人才队伍、可持续发展的重要前提。

3. 高校教师心理健康问题成因

3.1 工作任务大

高校教师既面临着教书育人的责任，也承担着相应的科研创新任务，其工作压力相较于普通教师来说要大得多。同时高校的教育对象通常处于成年期，这些高校学生通常表现会出高水平、思维活跃且具有一定的自主思想等特点。同时由于高校教育更偏向于授业解惑，而非基础教育的那种知识灌输，因而其内在活动也比普通教师更加复杂和丰富。此外，由于我国的国情变化，当前处于高等教育阶段的学生通常为家中的独生子女，相较于传统高校学生更难以管理。因而这对高校教师的个人素质和教学技巧等也提出了更高的标准和要求。

3.2 责任与压力强

长期以来，教学和科研一直是高校教师的主要任务。明确教师在完成基本教学任务的同时，还必须完成一定数量的科研任务。科学研究是以复杂的脑力劳动为主，繁重的体力劳动为辅的艰巨过程。发表学术论文和申请各类项目是科研任务量化的重要指标，使高校教师长期超负荷工作。同时，也在一定程度上牵扯其其教学经历。此外，在家庭生活的过程中，教师一方面要赡养年迈的父母，另一方面要解决孩子的升学和就业问题。在工作、家庭、社会等多重压力的长期影响下，高校教师不可避免地会产生一系列心理问题。

3.3 个人发展焦虑

随着社会的不断进步和经济的快速发展，在一定程度上对高校的教育质量提出了新的更高的要求，尤其是高校的教师素质一度成为人们普遍关注的焦点。其职业的特殊性决定了高校教师必须有相应的学术要求和学术标准，这加剧了教师的紧张情绪。此外，在学分制实施后，教师自身的知识水平和教学能力迅速成为学生选课的重要衡量标准，这也对教师提高其教研水平提出新的要求。再加上学历、职称、岗位的竞争，无形中使师生、同事之间的人际关系复杂化，从而形成焦虑和消极心理。

3.4 时代发展影响

新时代的高校教师难以体验现代社会的快速变化，强烈的反差给他们带来了巨大的压力体验。例如，现代信息技术的普及和大众传媒的迅猛发展，大大提高了知识和信息的普及程度。教师不再是学生获取信息的唯一来源，因而这个角色受到了严峻的挑战。再加上当前的高校改革，打破了“职称终身制”，高校教师的收入也随之产生了巨大的变化。昔日象牙塔式、稳定的高校成为竞争激烈的场所，教师压力也

迅速增大。

3.5 自身的人格缺陷

由于我国高校相对注重教师的师德和业务能力，对于教师的人格要求不高。因而，高校对于教师的心理健康教育很少涉及，更不用说将个人因素引入到教师专业的选聘中。而高校教师由于自身原因，易由于挫折、压力等产生焦虑、痛苦等思想。同时部分教师的性格特点不适合教师职业。比如情绪不稳定，自信心低下，喜欢独居，过于内向，以自我为中心，不善于与人交往，没有计划等。这些人心理较为脆弱，抵抗挫折的能力很差，会导致他们难以适应教学岗位，更容易出现心理问题。

4. 高校教师心理健康教育路径探究

4.1 社会层面

高校教师的心理健康与整个社会环境有着非常密切的关系。因而国家的支持、社会的帮助，是保证高校教师保持健康心理状态的关键。在国家层面，要进一步加强加强对高校教师职业的相关政策、制度和经济支持，全面提高和改善高校教师的社会地位和物质生活条件，切实增强他们的社会责任意识。积极通过社会舆论营造良好的社会氛围，为高校教师的快速成长提供良好的社会环境，定期组织相关领域的心理专家进行系统的心理培训和辅导，缓解高校教师的心理压力。

4.2 高校层面

高校要加强教师的思想政治教育，帮助教师树立正确的世界观、人生观和价值观，不断提高自身政治素质。高校也应关注教师的基本需求，尤其是教师的一些合理需求应尽可能得到满足。全力为高校教师解除后顾之忧，为他们提供必要的物质生活条件。积极满足高校教师自我提升的迫切需求，为他们打造更加完善的教学科研平台。高校应建立更加完善有效的激励机制，让教师感受到自我价值的实现，从而激发和提高教师的工作积极性，对促进教师工作具有重要意义。

4.3 个人层面

高校教师要正确认识和评价自己，时刻保持平和心态，面对压力时理性应对、积极行动，以减压为最终目标，进而有效防止淡漠、固执甚至自卑等情绪出现。要不断增强自身的心理健康意识，通过掌握自我心理调节的方法，使自身深刻认识到个人在维护心理健康过程中的重要作用。同时，在面对选择时要学会选择，尤其是职称、进阶、晋升等荣誉和机会，如果能够以良好的心态去面对，一定会减少很多不必要的心理消极因素，进而持续保持开放和平静的心态。

5. 高校教师心理健康教育对策分析

5.1 形成尊师重教的社会氛围

国家和社会要致力于提高高校的教师地位，推进教师专业化进程，形成尊师重教的社会氛围。比如，政府加强执法，维护教师合法权益；加大教育投入，提高教师工资、住房、医疗等物质福利；深化教育改革，减轻教师升学压力和心理负担等，促进教师专业化。并在此基础上，制定一套合理可行的高校教师选择、培训和资格评价标准，提高教师的能力和素质。此外，政府部门还可以有组织、有计划地利用各种媒体，宣传高校教师在社会主义建设中的重要作用，促进形成尊师重教的社会氛围。

5.2 高校应以人为本

高校应该以人为本，注重情感投入，营造相互尊重、平等相待的轻松心理氛围，让教师有安全感，工作心情舒畅。同时在教学和科研方面实行一定的民主决策，让教师能够有参与感和决策感，不仅能在一定程度上避免决策失误，还能提升教师对于学校的认同感和凝聚力。此外，高校应建立一支专业的教师心理教育队伍，及时关注和引导出现心理问题的教师。并加强对于教师的心理健康培训，结合多种形式如观看视频、参加活动、群体反思等方式，提升教师对于自身心理健康教育的认知。

5.3 树立崇高的精神境界

一个热爱教育、兢兢业业的教师，应该对教师职业有清醒的认识，不仅看到教师工作的艰辛和艰辛，更看到培养下一代人才的成就感和幸福感。高校教师要对于这份职业有充足的尊重感，明白这份职业所代表的深厚社会责任，自身树立崇高的目标。通过自身精神境界的提升，来合理疏解个人的心理健康问题。此外，为了保持健康的心态，高校教师还必须拥有一定的自我调整能力，如控制情绪和自我合理认知等。

结语

综上所述，高校教师不仅是我国教育体系中的重要参与者和执行者，更是高校学生的学业领路人。承担着塑造学生的正直灵魂、打造完美人格以及为我国社会主义事业培养合格接班人的重要责任。此外，高校教师还在高校教育质量的提高和综合实力提升中发挥着非常重要的作用。只有心理健康的教师才能始终保持较高的教学和科研水平，因而心理健康教育已成为新时期高校的重要工作。在新时代背景下，高校教师面临着更多的心理压力，而这也需要社会、高校和教师个人的合作与共同努力，持续提升高校教师的心理健康教育水平，进而更好地疏解高校教师的心理困惑和心理压力。

参考文献

- [1] 王子. 高校教师心理健康问题及对策研究[D]. 山西财经大学, 2015.
 - [2] 李雅超, 黄紫薇, 常扩, 李雪, 张辉. 心理资本视角下北京高校教师职业倦怠与心理健康的关系研究[J]. 中国医药导报, 2021, 18(29): 64-67.
 - [3] 吴伟伟, 许群. 高校心理健康教育的问题及对策研究[J]. 大学, 2021(17): 141-144.
 - [4] 李景菊. 高职院校教师心理健康教育与服务工作现状研究——基于湖北工业职业技术学院教师心理健康教育与服务工作实践[J]. 湖北工业职业技术学院学报, 2019, 32(05): 21-26.
 - [5] 吴晓玲, 温彩玲, 刘静, 侯晓岚. 河北省高校教师群体的心理健康状况调查分析[J]. 邯郸职业技术学院学报, 2015, 28(01): 68-70.
- [基金项目]2020-2021年度河北省社会科学基金项目(项目编号: HB20SH019)阶段性研究成果。
- [基金项目]河北工程大学教师思想政治及师德师风建设工作研究课题“高校教师心理健康教育路径和对策研究”阶段性研究成果。
- [基金项目]河北工程大学学生工作专项课题“高校学生心理危机的特点及干预策略研究”阶段性研究成果。