

积极心理学视野下中小学教师心理素养的提升路径研究

周红梅 吴培启

菏泽学院 教师教育学院

摘要：本文通过分析中小学教师面临的压力，指出教师心理素养的重要性，并从积极心理学的视角给出教师心理素养的界定。通过对 320 名中小学教师进行施测，了解他们在自我效能、韧性、乐观、希望等积极心理品质上的状况，分析中小学教师心理素养在性别、学段、教龄、婚姻上的差异，从积极心理学尤其是基本心理需求理论的角度提出提升中小学教师心理素养的路径。

关键词：教师心理素养；压力；基本心理需求

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.04.012

引言

尽管在 20 世纪 90 年代初就已经有学者对教师心理素养进行过探讨，但是，近几年来，“双减”、“新课标”、新教材等这些教育教学上的变化对中小学教师提出了更高的要求，教师心理素养无形之中就会发挥着重要的作用。因而了解当前中小学教师心理素养的现状就显得十分必要，而且进入 21 世纪以来，心理学的研究视角也有了一些新的变化，本文将从积极心理学的视角探讨提升中小学教师心理素养的路径。

一、中小学教师面临的压力

教师这个行业本身面对的压力就比较大，单从工作时间上来说，很多教师每天的工作时间就远远超过 8 个小时，从工作任务上来说，很多中小学教师不只面临教学方面的工作任务，还有许多非教学方面的任务，如应付各种检查，填写各种表格，参加各种活动、与家长进行良好沟通等。

尽管在 2019 年中共中央、国务院办公厅就已印发了《关于减轻中小学教师负担进一步营造教育教学良好环境的若干意见》，但是中小学教师的负担仍然很重。尤其是在当前“双减”和新课标的背景下，教师上课不能只是对学生知识点的简单重复和题海战术的训练，不能再认为学生学不会的可以到校外培训机构学习，而是要吃透新课标和新教材，认真钻研教学，提高课堂教学的有效性，既要满足学生对知识的渴求，也要在传授知识的过程中发展学生的能力，培养孩子的积极品质。另外，教师在布置作业时也不应一刀切，还要考虑学生的年龄发展特点和个别差异，分层设计作业，提高作业质量，真正发挥作业应有的作用。

面对此情此景，中小学教师的专业素养就遇到了巨大挑战，教师不但要在专业知识和技能上提高自己，也需要具有良好的心理素养，有时，具有同样专业知识和专业技能的教师，其心理素养不同，工作成效也会有很大差别。

二、教师心理素养的内涵与作用

（一）教师心理素养的内涵

关于教师心理素养内涵的说法不一，早期有周祖威^[1]从对待学生的态度上来界定教师心理素养，认为它是爱、尊重和关心学生。张忠华等^[2]从心理过程和个性心理的角度对教师心理素养进行界定，认为教师心理素养包括敏锐的观察力、丰富的想象力、多方位的思维力和广泛的兴趣爱好等。近年来，有研究者从教师的人格特征角度进行界定，如王伟^[3]、认为教师心理素养包括责任心、耐心、良心等品质。还有研究者如赵学军^[4]、程跃文等^[5]认为心理素养就是心理素质。

不过，进入 21 世纪以来，心理学出现了一种发展特别迅速的研究范式，那就是积极心理学。积极心理学者们针对心理学研究者长期以来只关注焦虑、抑郁等消极心理这一现象，提出心理学者们不但要关注人身上的消极特征还要关注其积极品质，他们克服了人本主义轻视实证研究这一不足，在人本主义范式的基础上发展出了一种研究人的美德与潜能的学科，即侧重于关注人的积极认知、情绪和品质的学科。

在此基础上，本文认为，教师心理素养是一种积极发展的心理状态，指教师在面对逆境和挑战时能够充满信心 and 希望地迎接挑战、不怕失败，遇到困难能够坚持下去、积极解决问题的一种心理状态，包含自我效能、韧性、希望、乐观四个成分。

自我效能感是对自己的一种能力评价,是个体对于自己能否成功做出某种行为的主观判断,高自我效能感的个体更愿意接受有挑战性的任务,在面对困难和挫折时更有自信、更容易坚持下来。

心理韧性又称复原力、心理弹性,是指个体在面对高压情境时通过不断与环境互动从而能够适应环境的一种能力。韧性越强的人,耐挫力也越强,就如同弹簧被压下去之后仍能够回弹一样,更有甚者,就如同皮球被打压到地上之后会比原来弹得更高一样,这种创伤后成长也是心理韧性强的一种表现。

斯奈德认为,希望是个体在成功动因与途径交叉产生体验的基础上,所产生的一种积极的动机状态,包含三成分:目标、路径思维和动力思维,希望水平越高的人,目标越明确,实现某一目标的途径也较多,通常在一个方法不行的时候,他们不会气馁,会立马尝试另一种方法。

塞利格曼认为乐观是一种解释风格,有些人倾向于把好事归结于个人内部的、稳定的、普遍性的原因,把坏事归结于外部的因素,而且是只在这一次、这个情境下才会这样,即归结于外部的、不稳定的、特定的原因,而另外一些人则正好相反,前者就是乐观解释风格,后者是悲观解释风格。

(二) 教师心理素养的作用

教师心理素养虽然不像专业知识和技能那样是从事教学工作的必备条件,但是它会影响着工作满意度、家庭关系、学生的健康成长,从而影响自身的幸福感。

首先,教师心理素养影响工作满意度。教师心理素养高的个体面对各种教育教学改革任务时是持开放性的态度的,他们会在工作上更乐于接受有挑战性的任务,自我效能感较高。工作失败了,他们也会进行反思,合理的分析,看待问题更加乐观,再接再厉,对未来充满希望,工作满意度也会更高。相反,教师心理素养低的个体不愿意接受有挑战性的任务,比较保守,自我效能感较低。工作失败了,也容易灰心丧气,更加悲观,容易出现职业倦怠和心理健康问题。

其次,教师心理素养也会影响学生的健康成长。学生具有模仿性和可塑性,很容易受到教师的影响,若教师的工作状态消极,对未来没有明确的目标,整天唉声叹气,情绪消极,遇到困难就打退堂鼓想要放弃,势必会影响到学生的学习状态,相反,如果教师对未来充满希望、具有不怕困难的心理韧性、勇于进取的乐观态度和自信,对学生健康成长也会有积极的影响。

最后,教师的心理素养影响家庭和谐。因为教师的劳动具有连续性和广泛性的特点,有时虽已下班回家,但还需要完成学校安排的任务,有时虽已经放学,家长遇到孩子的教育或学习问题也可能会随时和教师联系,所以,在家里也会经常涉及工作中教育教学方面的问题。但是在家里的角色已转换为父母或儿女,需要承担家庭中的责任和义务,于是这种角色间的冲突必然会给个体带来压力,当个体的心理素养较差时,情绪就容易出现,从而影响家庭的和谐,自身的幸福感也会受到影响。

所以,“工欲善其事必先利其器”,要提高教育教学质量,充分落实各方面的教育教学改革政策,就必须重视提高教师的心理素养状况。

三、中小学教师心理素养的现状

(一) 研究对象

在菏泽市各县区随机抽选320名中小学教师作答问卷,有效回收问卷301份,有效回收率94.06%。其中男89人,女203人,数据缺失9人;小学59人,初中242人;教龄在5年以下95人,6-10年60人,11-15年19人,16-20年37人,21年以上82人,数据缺失8人;已婚221人,未婚73人,离异6人,数据缺失1人。

(二) 研究工具

张阔等人编制的《积极心理资本量表》中包括自我效能、韧性、希望和乐观4个因子,本研究采用了该问卷,共26个项目,7点计分。在本研究中四个子量表的信度系数分别为0.855、0.777、0.807、0.792,总量表的信度系数为0.919,说明研究工具具有一定的可靠性。

(三) 结果与分析

1. 中小学教师心理素养的总体情况分析

在这次研究中,中小学教师心理素养的四个维度的平均值排序依次是乐观>希望>自我效能>韧性,平均分最低为4.81,都大于理论中值4,且存在显著差异。这说明菏泽市中小学教师的心理素养总体水平是处于中等以上的,但是还有一定的提升空间。

2. 中小学教师心理素养在性别上的差异分析

在性别上对中小学教师心理素养进行t检验发现,男性在自我效能($t=3.463, p<0.01$)和乐观($t=2.122, p<0.05$)上都显著高于女性,但是在韧性($t=1.585, p>0.05$)和希望($t=1.683, p>0.05$)上没有性别差异。这可能与不同性别教师在面对压力时的应对策略有关,通常情况下,女性更倾向于采取情绪中心应对策略,如使用和朋友逛街、倾诉等一定的方式来缓解消极情绪,

但是这样的方式只是缓解情绪，并不能从根本上消除消极情绪。而男性更倾向于采取问题中心策略，直接面对问题情境，从根本上消除消极情绪，所以，一般情况下，问题应对策略可能效果会更好。而男教师在采用问题中心策略应对压力时，也提高了自己的成功体验，从而提高了自我效能感，对事情解释也会更乐观。

3. 中小学教师心理素质差异在小学和初中上的差异分析

通过 t 检验发现，小学教师心理素质显著高于初中教师，而且小学教师在自我效能 ($t=4.627, p<0.001$)、韧性 ($t=3.284, p<0.01$)、希望 ($t=4.023, p<0.001$) 和乐观 ($t=3.571, p<0.001$) 等维度上都显著高于初中教师。这可能是由于初中教师比小学教师面对的压力更大一些，虽然同属于义务教育的阶段，但是初中教师还要面对高中升学率的问题，压力更大；再加上初中生的心理特点比小学生更复杂，具有了成人感，情绪动荡性更强，自我意识有了一定的发展，但是思维还具有一定的片面性，行为容易具有冲动性，他们也相应地更难被管理，这让初中老师的挫败感更强，所以初中教师的心素质提升更需要关注。

4. 中小学教师心理素质在不同教龄上的差异分析

对不同教龄的教师心理素质进行分析发现，教龄在 20 年以上的教师的心素质状况最好，教龄在 20 年以上的教师的自我效能 ($F=5.544, p<0.001$) 和韧性 ($F=2.544, p<0.05$) 都高于教龄在 5 年以下的教师，在希望 ($F=4.601, p<0.01$) 和乐观 ($F=3.283, p<0.05$) 上的得分显著高于在 20 年以下教师。这也应了那句“杀不死你的将会使你更加强大”，对于教龄时间越长的教师经历的人生经验更多，这也就铸就了其韧性会更强，自我效能水平更高，更相信自己，对发生的事情解释也会更乐观，由于经验丰富，他们也更相信“办法总比困难多”，对未来也充满了希望。

5. 中小学教师心理素质在不同婚姻状态上的差异分析

对已婚和未婚教师的心素质进行分析发现，已婚教师在自我效能 ($t=2.849, p<0.01$)、希望 ($t=3.326, p<0.01$) 和乐观 ($t=3.000, p<0.01$) 三个维度上的得分显著高于未婚教师，在韧性 ($t=1.948, p>0.05$) 这一维度上已婚和未婚不存在显著差异。虽然我们通常认为已婚教师面对的来自生活、工作各方面的压力可能会更大，但是这可能要针对具体情况进行分析，有些学校可能更

照顾已婚教师，尤其是孩子还小的、年龄较大的教师，这样更多的任务可能就落在了未婚的青年教师身上，所以未婚教师可能面对的压力更大，另一方面，因为多数未婚教师刚毕业没几年，工作经验还不足，遇到的困难也更多，相应地，自我效能感可能会因此下降，希望和乐观水平也会降低。

四、积极心理学视野下中小学教师心理素质的提升路径

通过对菏泽市各县区的中小学教师作答的问卷结果统计分析发现，总体来看，中小学教师的心素质还是不错的，显著高于理论中值，但是仍有很大的提升空间。

我们可以从社会和学校的层面给中小学教师提供支持，以帮助其提升心理素质，如从社会层面来说，应该建立尊重教师的社会支持系统，学校以外的人员包括学生家长应能理解教师的辛苦。从学校层面来说，在机构设置上，应该有面对教师的心理咨询机构，或定期请心理学工作者给教师进行个别辅导或团体辅导；在教育对象上，学校开展积极教育时针对的对象不仅应是学生，还要包含教师。

不过本研究认为，能显著提升教师心理素质的还是学校管理层面，故本研究将从积极心理学的视角结合以上研究结果从学校管理层面提出以下几条路径来有针对性地提升中小学教师心理素质。

(一) 创造体验，提高中小学教师的自我效能

根据基本心理需求理论，每个人都有自主需求、能力需求和归属需求，自主需求指个体具有一种获得掌控感和自主选择的需求，能力需求指个体具有一种获得胜任感的需求，归属需求是个体具有获得所属群体的认可和接纳、与群体具有联结感的需求。

研究发现，女性、教龄在 5 年以下的、未婚教师尤其是中学教师的自我效能感需要重点提升，根据影响自我效能感的因素主要有亲身经历的成功经验、替代经验、情绪唤醒等，学校可以从以下方面着手满足个体的能力需求，形成自我效能感。

第一，学校之间可以经常进行交流，聘请各校优秀骨干教师到本校传授教学经验，给教师尤其年轻教师、女教师示范如何做到高效课堂、分层设计作业和设计个性作业，也可以安排自己学校的教师到其他学校学习观摩，通过“请进来、走出去”的方式让中小学教师多去学习。第二，学校可以要求本校教师在学习完其他教师的优秀经验之后亲自设计自己的课堂教学和作业，给大

家演示自己的学习成果,获取同行和学生们的评价与反馈,并和之前的教学进行比较,通过反思,获得成功体验。教师和学校管理人员要多看到教师的积极方面,给予其认可,满足其自主需求、能力需求和归属需求,第三,学校经常将那些表现优秀、进步较快的教师,树立为典范,经常更新,创设良好的氛围。第四,学校可以组织全校师生在上班前10到20分钟,或者大课间进行冥想训练,调整大家的情绪状态,增加大家的自信。

(二) 挖掘资源,增强中小学教师的心理韧性

研究发现教龄在5年以下的尤其是初中教师,需要我们注意重点提升其韧性。影响韧性的因素有保护性因素和危险性因素,危险性因素是给个体带来不良影响的消极因素,保护性因素是减轻个体所受的消极影响的积极因素,包含内在保护因子和外在保护因子,内在保护因子主要是自身所具有的心理能力和人格特质,外在保护因子主要是家庭、学校或环境中能缓和危险性因素的影响的因素。

根据理查森的复原力过程模型,危险性因素和保护性因素会有一个抗衡的过程,如果保护性因素能够抵抗住危险性因素的压力,身心仍然会处于平衡状态。所以根据优势视角理论,学校可以利用3I(I have、I am、I can)策略帮助教师寻找自己的所有、所是、所能,挖掘其保护性因素的资源。具体如下:第一,创造良好的人际关系氛围,让每位教师在遇到困难时有人可以求助,尤其是学校的心理辅导中心也要面向教师提供帮助,让其发现自己的“所有”;第二,善于发现每个教师的优势,学校也可以将积极教育的对象扩展到教师,帮助教师发现自己的优势,利用其优势安排其任务,让其发现自己的“所是”,形成更好的自我认识;及时给教师反馈,增加其自我效能感,发现自己的“所能”。这样既能增加其保护性因素,又能满足个体归属需求、自主需求和能力需求等基本需求。

(三) 确定目标,提升中小学教师的希望水平

研究发现教龄在20年以下的、初中教师的希望水平需要重点提升。一般来说,高希望的个体比低希望的个体更容易坚持,目标更具体且是趋近的目标,所以学校可以通过开展积极教育、团体辅导等方式帮助教师提升其希望水平。首先,要帮助教师确定目标,这些目标包括个体工作层面的、生活层面的和人际关系层面的,并且这些目标最好遵循SMART原则,要具体化、可度量、

可实现、相关的和有时间限制的,教师可以根据学校要求和自己的实际情况进行确定;然后教师之间可以利用头脑风暴等方式寻找实现目标的多种途径,这样即使一条途径不可行,也可以用另一条途径,从而增加了教师的动力思维。在这个过程中既可以提升教师的希望水平,又满足了其自主需求和归属需求。

(四) 改变归因,提升中小学教师的乐观水平

研究发现女性、未婚、教龄在20年以下、初中教师的乐观水平尤其需要提升,学校可以通过开展积极教育或者在例会时每次安排半小时的时间对教师进行基于ABC理论的乐观训练,逐渐让他们形成乐观的解释风格。例如,先让他们回忆生活中的一些事件以及伴随的情绪和行为,然后分析当时的想法,通过不断的分析,逐渐让他们明白是因为想法导致的消极的情绪和行为,然后与当时的想法进行辩论,辩论的方式可以是,寻找证据来证明这种想法是否得到支持,有没有其他的可能性,即使这种想法是正确的,对自己又会有什么样的影响,反思一下哪种想法会让自己感觉更好。这样,通过不断的练习,最后形成乐观的自动化思维。

结语

总之,通过以上一些路径有针对性地提升中小学教师心理素养,可以起到事半功倍的作用,帮助我们更好地推动教育教学的改革与发展。

参考文献

- [1] 周祖威. 育人与爱心——试论教师的心理素养[J]. 天津职业技术师范学院学报, 1991(1): 20-23.
 - [2] 张忠华, 李兵. 论教师的心理素养[J]. 教书育人: 高教论坛, 2000(10): 2.
 - [3] 王伟. 中等职业学校教师心理素养现状及对策研究[J]. 山东工业技术, 2014(19): 247+269.
 - [4] 赵学军. 深化教改要重视教师心理素养的提高[J]. 中国职工教育, 2015(5): 51+53.
 - [5] 程跃文, 杨思亮. 农村幼儿教师心理素养问卷的编制与应用[J]. 蚌埠学院学报, 2017(6): 155-161.
 - [6] 周玉娟. 基于心理资本的中小学教师心理素质提升策略[J]. 基础教育研究, 2020(21): 83-85.
- 作者简介: 周红梅, 1980.11, 女, 民族: 汉, 籍贯: 山东菏泽人, 单位: 菏泽学院教师教育学院, 职称: 讲师, 研究方向: 积极心理学。
- 基金项目: 2024年菏泽市社会科学规划课题(ZC-2024-138)。