

浅谈中小学教师的职业压力与应对策略

马茂红

(白山市第十六中学, 吉林 通化 134300)

[摘要]我国中小学教师的职业压力都来源于教师职业的特殊性,又受到我国传统文化和教育现状的影响,同时还表现出当前教师压力发展变化的新趋势,各种因素综合在一起,最终导致我国中小学教师的职业压力问题日益严重。本文以笔者个人从教二十多年的见解谈谈怎样对待教师的职业压力与应对策略。

[关键词]中小学教师; 职业压力; 应对策略

一、中小学教师面临的职业压力

1. 造成教师职业压力的原因

心理学中把使个体产生紧张状态的刺激称为压力。认真分析一下造成教师职业压力的主要因素有: 升学考试、工作负担、角色职责、工作聘任、职业声望、学历职称、学生家长 and 人际关系八个方面。其中排在前三位依次是升学考试压力、工作负担压力和角色职责压力。多年来应试教育的阴影以及教育资源的有限性,使得升学考试仍然是各个学校竞争的王牌,广大学生家长越来越关心孩子能否考上一所好高中、好大学,并将希望寄托在教师身上。现在有些地方的教育主管部门甚至仍将考试排名和升学率与教师晋级、奖金等直接挂钩,因而教师的考试压力绝不亚于那些面临升学考试的学子们,而且学生的考试成绩还关系到教师的荣誉和面子问题。因此,在我国教师职业压力源中,这样一个具有中国特色的主要因素——考试压力是自然的。其他诸如工作负担、角色压力以及教师自我发展需要是随社会的发展和教育的深入而产生新的压力源。

二、解决中小学教师职业压力的策略

(一) 教师自身如何减轻职业压力

很多研究表明,使用有效的应对策略有助于减轻教师的职业压力和倦怠。就目前的情况来看,大部分教师在面临压力时能够有意识地采取一些策略来解决。但是,有些教师却是采取消极应对或是回避压力的方法,鉴于此,教师应当主动学习适当的压力应对方法,在面临压力时能够有意识地进行自我调控,尽量采取主动的、积极的应对方式来缓解自身沉重的压力。比如,教师在面临沉重压力时,可以从自身情况出发,找出自我的有利资源,积极计划来解决压力,尤其是初中和高中毕业班的教师,尤为沉重的压力便是升学考试压力和工作负担。面对这些压力,教师自己做出积极计划来减压是十分必要的。良好的计划性有助于教师合理地安排教学活动。安排合理、有条不紊的教学活动能有助于取得良好的成绩,也会减轻教师的压力感;面临人际关系方面的压力时,教师应该学会一些积极的情绪调节策略,如锻炼身体以发泄不良情绪,也可以向自己的好友亲友倾诉,寻求亲友的支持,听取别人的劝告和安慰,这些都是疏导不良情绪的良好办法,教师要注意的是不能总是采取回避的方式,把不良情绪闷在心里,这样日积月累,会给自身的心理和生理以及日常工作造成很大不良影响。

(二) 从学校管理角度如何为教师构造和谐的心理时空。

1. 抓住“优势需要”

美国心理学家马洛斯把人的需要由低到高分五个层次:生理需要、安全需要、社交需要、尊重需要、自我实现需要。我认为,人在某一个时期往往有一咱占主导地位的“优势需要”。这一理论启发我们:在学校管理中,领导要善于抓住不同年龄的教师的“优势需要。”

A. 青年教师一般都有很高的工作热情,他们渴望被认可、被赞扬、被发现、被重视,领导者应充分满足每一位青年教师的发展需要,鼓励青年教师参加业务进修,善于为他们搭台子、铺路子,让每一位青年人都有崭露头角、尝试成功的机会和显露身手的空间。

B. 中年教师的成就需要

中年教师已经从事了多年的教育工作,并在工作中积累了一定的经验,他们的主导需要就是成就需要。领导者应积极为中年教师创造条件,大力支持他们从事教研、教改活动,支持他们外

出学习、交流经验。对于一些能力强的要提拔应用,给他们提供充分施展能力的机会。

C. 老年教师为教育事业呕心沥血几十年,培养了一批又一批学生,应该得到学校的尊重。对老教师,领导者要给予一定的照顾,认真听取老教师对学校工作的意见。

领导者若能抓住不同年龄教师“优势需要”,则能激发教师的工作热情和创造性。

2. 发挥雅量效应

“雅量”是一种潇洒,一种豁达。它具有化干戈为玉帛、化解突为祥和的作用。作为学校管理者,“雅量”不可无。

教师中有心直口快,锋芒毕露的,有谨言慎语、藏而不露的;有“带刺梅”、有“猛张飞”、有“小诸葛亮”等等。在日常工作中,教师难免会在某些方面与领导者发生矛盾冲突,作为领导者要有容人的雅量,善于谅解对方,以德报怨,化解矛盾。而对自己则要有错必纠,对教师提出的意见要认真分析,正确之言,虚心接受;逆而言之言,听而不怒;不妥之言,解释疏导。只要领导诚心待人,久而久之,就会营造一种宽松和谐的人际氛围,在这样的环境中,教师的工作效率会有所提高。

3. 丰富多彩的业余生活

丰富多彩的业余活动能充实教师生活,调整教师的心态。因此,领导者要培养教师调节身心的意识,适时开展丰富的活动,有利于活跃教师身心,缓解在教学中遇到的压力,提高教学效率。

总之领导者要把握好教师的心理特点,了解教师心愿、抱负和能力,顺应教师身心发展规律,为教师构建和谐的心理时空,使教师以饱满的精神,良好的状态走进课堂。

(三) 促进教师心理健康, 社会应做哪些努力

从社会角度来说,提高教师心理健康水平也需要全社会的努力,通过各种媒体的宣传和法律法规的规定,营造全社会尊重教师,关心教师的社会氛围,真正形成“尊师重教”的社会风气。

1. 改革教育体制, 为教师成长创造良好的氛围

教师压力和心理不健康一大诱因是教育体制带来的。长期以来以学生的考试成绩作为衡量教学成绩和工资奖励的制度给教师带来了很大的压力,不但使教师只以提高学习成绩为教育目标。而且易导致教师和同事之间的关系紧张,与学生之间的关系对立,与领导之间的矛盾激化,使教师长期处于一种不和谐的气氛之中,这种教育体制不利于学生的发展,对教师本身也带来巨大伤害。

2. 应提高教师待遇, 免除教师后顾之忧

教师心理健康的一种突出表现就是教师往往有很强的自卑感来自于教师地位低下、物质生活水平差。据《市场经济报》的一项调查,教师职业排位第九,属于第三层级的职业,换言之,社会地位偏低,缘何如此? 经济收入较低是一个重要原因。只有教师所付出的劳动和他们所得的回报相平衡时,教师才没有顾虑,没有很大的压力的情况下,才会充满信心投入教育事业。

参考文献

- [1]叶澜.教师角色与教师发展新探[M].教育科学出版社, 2001: 226.
- [2]朱宁波.中小学教师专业发展的理论与实践[M].吉林人民出版社, 2002: 72.
- [3]赵昌木.教师专业发展[M].山东人民出版社, 2011: 8.