

# 给心灵洗个澡——教师心理健康点滴谈

徐春红

(四川省普格县普基镇中心校 四川 凉山 彝族自治州 615000)

**[摘要]** 现在评判一个人是否健康的标准包含两个方面：一是身体，二是心理。教师肩负着教育学生，培养人才的重任，是从事特殊职业的人，教师的人格和心理健康状况直接影响着学生。因此非常有必要关注教师的心理，维护和增进教师的心理健康。

**[关键词]** 教师；心理健康；教育

洗澡对于上班族来说，至少每周一次，一来保持自身的清洁，二来树立起自身美丽的形象。而真正的健康美丽，光靠身体上的除尘是远远不够的，也要时常给自己的心灵除垢，使自己的心灵保持洁净。作为教师，更应该常常调节自己的心理状态，以健康的心理去面对学生，面对自己所从事的事业，才能培养出全面发展的高素质的人才。试想，心理不健康的教师又怎能培养出身心健康、全面发展的人才呢？

## 一、关注教师心理健康的必要性

### 1、教师职业劳动的复杂性和艰巨性。

教育是一种特殊的精神生产过程，教育的对象是活生生的有思想的人，教育过程是以教师为主导、学生为主体，教育的产品应该是有觉悟、有文化、有技术能够从事复杂劳动并能推动社会发展的各级人才。这就决定了教师从事的是复杂脑力劳动。因此教师必须排除消极的有害的因素，以利于学生健康成长，这就增加了复杂性。又由于教师的劳动时间具有连续性而且劳动时间长强度非常大。如，一个小学教师每周工作量少则15节，多则20节，要备足相应的课，班级人数多，每天要批改大量的作业。每周还有至少一次的政治学习和业务学习，至少召开一次会议，家访一次等，还会经常遇到一些违纪学生或意外事故的处理，更要花费教师大量的时间和精力，还得应付各种检查。又由于教师劳动空间上的广延性，课余还有大量的工作需要做。这些决定了教师劳动的艰巨性。

### 2、教师劳动的长期性与示范性。

所谓“十年树木，百年树人”，说明教育的周期长，而且教育过程又具有反复性。青少年的发展有一个过程，掌握知识，形成技能，培养品德和形成习惯往往要多次反复才能实现。如小学一二年级主要让学生喜欢老师，热爱学校，知道学习常规；三四年级逐渐形成良好的学习习惯；五六年级加强学习习惯的培养（激发学习目的的认识）；初中则关注学习适应、人际关系、青春期心理、职业辅导；高中则关注自我设计、学习能力、职业与专业定向、异性交往。又由于学生是成长中的孩子，他们的心理特征使他们具有模仿性和向导性，对教师有一种特殊的信任和依赖感。这就要求教师不断的提高自身的修养，以身作则、为人师表。

### 3、教师劳动的创造性和情感性。

教师教育的对象具有差异性，每个学生都有自己的生理、心理特征，教育教学中应该关注学生差异，因材施教。如一个“多动症”的孩子，一节课只要他能坚持10分钟已经是很不错了，就该鼓励了。然而一个正常的孩子象这样教师就应该提醒他认真了。一个从小缺少母爱的学生，要让他讲慈祥的母亲，就有些不恰当了；一位智障儿童，想把他培养成学习的优秀者，恐怕有些不现实。这就要求教师发挥自己的聪明才智使每个学生都有所发展。又加之教师和学生都是有思想，有感情的人，在长期连续的教育过程中，只有融洽师生感情，才能提高教师的威信，增强教育效果。

### 4、教师自身发展的需要。

教师作为人，也面临生存与发展的的问题，同时也难免或多或少有适应的问题。如果这些问题不能有效、及时的解决，就容易形成心理疾病。教师一旦患上了心理疾病往往对社会产生负面影响，对教育事业更为有害。如一位希望教学成绩优秀，而又因

家庭关系不和，无人看管小孩的教师忙着回家接孩子，可学生作业又没有交完，一下子怒气冲冲地跑到教室，不顾上课的教师，指责学生：“下课必须把作业给我交上来！”。试想已经上课了学生还有时间完成作业吗？要学生下课就交作业，分明是让学生不听讲，做自己的事。这样就等于让学生违反课堂常规。一个刚受批评的学生还能安心上课吗？他会有那么强的调整情绪的能力吗？因此关注教师的心理健康势在必行。

## 二、维护和增进教师心理健康的方法

### 1、提高自我修养。

教育的环境现状改变不了，但我们可以改变自己，改变对自己的认识。可以定期或不定期对自己的人生进行权衡、评估，发现其间的优劣，再根据自己的性格、气质、人格、行为模式，确立自己终生的奋斗目标（梦想有多远，就能走多远），再确立阶段性目标，在追求目标的过程中也就享受了快乐和幸福。通过不断的学习，注入人生新的活力，生命会更精彩，真正成为最幸福的人——生活在精神世界里的人。

### 2、减轻教师的课业负担。

大力倡导为学生减负的今天，却很少有人想到也为教师减负。教师的职业特点就决定了教师压力大，再加之，班级人数的超大化无意义的听课记录一次又一次，有数量却没有质量；业务学习强调统一化，记录多，收益少；纯形式的会议一个接一个，关键问题解决不了；政治学习记录一大堆，思想观念还是没提高，也许这是传统教育给我们留下的阴影。还要忙于应付各种检查，准备各种资料；还要参加其他的社会活动。

### 3、寻求专家帮助。

人非草木，孰能无惑。由于人从小的生活环境、父母的教育方式，以及自身的人格品质情绪、看问题的方式方法，行为模式等，都会与不断变化的社会生活环境发生冲突、不协调，这个不协调久了，超过了个人能力限度，就容易消极、颓废，重则出现心理障碍或者心理疾病；又由于教师自视清高，无视自己的心理问题，因此，求助于专家的指导处理，是非常必要的。

首先可以进行心理诊断。心理诊断，是以心理学的方法和工具为主，对个体或群体的心理状态、行为偏移或障碍进行描述、分类、鉴别与评价的过程，目的是帮助教师了解自己的一些心理特征和状态，及时发现长处与不足，促使教师心理素质及健康水平的改善。

其次，可以进行心理咨询。心理咨询不仅是存在心理障碍或心理问题的人能得到帮助，就是那些为促进自身发展的健康人，也能够从中受益。

### 结束语：

综观上述，一般的人常常需要关注自己的心理，更何况从事特殊职业的教师呢？教师们善待自己，时常也给心灵洗个澡，保持乐观、积极、向上的精神风貌，拥抱阳光，迎接灿烂的明天。

### 参考文献

[1] 俞国良, 据运婷. 教育心理学对心理健康问题的研究[J]. 黑龙江高教研究, 2019(04): 89-93.

[2] 牟善英. 从高校教师心理健康论师德培养[J]. 科教导刊(下旬), 2019(03): 68-69.