

# 积极心理学对特殊教育教师开展心理健康教育的影响

周波

(昆明学院 云南 昆明 650214)

**[摘要]** 针对特殊教育教师这一群体,通过探究其心理健康状况发现,各种心理问题广泛存在,比如抑郁、职业倦怠以及强迫症等。而积极心理学与该群体的心理健康教育密切相关。为此,本文针对特殊教育教师,以积极心理学为切入点,从主观层面、个性层面与群体层面探究了它对心理健康教育开展的影响。

**[关键词]** 积极心理学;特殊教育教师;心理健康

## 引言

积极心理学作为一种心理学思潮,通过应用当前心理学相对完善的实验方法以及测量手段,研究人类美德等。特殊教育教师工作压力大,需要应对大量问题,并且教学效能感相对较低,导致此职业问题频发,因此需要应用积极心理学。

面向特殊教育行业,将积极心理学融入其中,以特殊教育教师群体为对象,大幅提升三方面的内容,一是主观层面上的职业认可度,二是教师专业化水平,三是社会环境,在极大程度上影响特殊儿童群体,与教育公平的提升息息相关,并且可以促进社会和谐发展。

## 一、从主观层面来讲,面对特殊儿童,特殊教育教师应该重新认识,切实感受教育教学的幸福

针对特殊这一概念而言,在传统教育中,将其视为存在身心障碍的儿童,并且定义为一个类型,以儿童具有的缺陷为重点,却为关注与重视其优势,与此同时虽然这部分儿童存在诸多可能性,但是特殊教育教师持否定态度。由于教师关注点出错,所以当实际开展教学时,对教师产生消极影响,带给他们挫败感,无法体验到职业的幸福。但是,基于积极心理学,在开展心理健康教育时,所有儿童作为独立个体,在性格上均有值得开发的优势,并且智能化特征鲜明,这一群体仅仅是存在一种个体差异。因此,对于特殊教育教师而言,应该积极转变自身观念,重新认识儿童的残缺,将其视为一种个体差异,且予以接受,深入开发他们在性格上的可能性<sup>[1]</sup>。针对传统评价模式,丰富其评价依据,全方位评价学生,更加尊重、包容学生,合理确立目标,确保所有学生获得进步的乐趣。与此同时,在教学过程中,切忌一味苛待学生,应该允许他们犯错甚至失败,且在此基础上深入探究与归纳失败的原因,由此调动他们的成就动机。为特殊儿童的健康成长与发展奠定良好基础,进而发挥对特殊教育教师的正面影响,使其在更大程度上感受职业带来的幸福。

除此之外,从特殊教育学校的角度来讲,需要针对学生个体,以其个性化发展方向为依据,科学、合理构建评价体系,确保其具备多元化特征,并且制定合适的评价方式,凸显其人性化特征,为特殊教育教师预留较大空间,便于他们改革教育教学,通过应用多样化且灵活度高的方式开展教学,以此达到学生个体需求,从根本上提高课堂活跃度,强化教学的趣味性,充分激发学生兴趣与热情,调动教师的积极性。另外,合理、有效应用评价方式,将评价工作落到实处,在此期间有效引导教师,使其发现自身优势,树立自信心,切实感受这份职业带来的幸福。

## 二、从个体层面来讲,特殊教育教师应该积极提升自身专业化水平,实现在社会中的价值

针对特殊教育对象,通过了解与探索发现,其具有较强特殊性,所以在许多人的认知中,当为学生讲解相关知识时,教师要求相对较低,因此面对特殊教育教师,为数较多的人对其专业性持否定态度。由于此种认知的存在,对大量特殊教育教师造成不良影响,在一定程度上降低他们的职业价值感。根据实际情况来看,当开展教育教学时,特殊教育包含有诸多领域的内容,比如医疗、教育以及心理等,与此同时需要应对一系列突发情况,与普通教育相比,无论是专业性还是应激性均有所增强。

从积极心理学角度来讲,心理学在关注心理疾病的同时,还

需要以人为对象,提高对其力量的关注度。除了应该修复病损,还需为人们提供相应帮助,共同制造生命的幸福感。在治疗创伤的基础上,同样需要为实现人生价值而奋斗。为此,必须以全体特殊教育教师为对象,从整体上提升其专业化水平,这是一项重要途径<sup>[2]</sup>。

为实现专业化发展的目标,教师应当以自己的实际情况为依据,全面探索每一阶段,清楚了解与掌握其发展目标,科学、合理确立发展流程,并且做好活动规划。该过程持续督促与激励特殊教育教师。在明确发展目标与方向的前提下,随着教育教学的开展,向更深处探究,促使教学过程发生转变,逐渐成为一个持续提升的过程。积极心理学为特殊教师提供极大帮助,让他们深入探索并了解自我,给予生命个体足够尊重,并且逐步实现个人在社会中的价值。

但是,当下特殊教育教师存在诸多问题,评价体系有待健全,尚需完善心理健康内容,亟需以特殊教育教师为中心,构建与完善专业化发展体系。

## 三、从群体层面来讲,应该创设社会支持环境,强化特殊教育教师职业认同感

就社会支持而言,在社会范围内,由于个体被尊重与理解,所获得的情感体验以及满意程度。基于积极心理学角度,所提倡的是建立健全社会环境系统,并确保其积极性。由相关研究发现,因为社会支持而产生很大积极效果,且具体表现在两方面,一方面是以压力事件为对象,做出相应调节,另一方面是以个体为对象,发挥对其疾病康复的促进作用。因为特殊教育具有较强特殊性,所以为数较多的人尚未清楚了解,并且传统观念产生深刻影响,没有正确认知这一专业,大量特殊教育教师存在心理问题,主要包括压抑、缺乏自信等<sup>[3]</sup>。要为他们心理健康提供重要保障,必须持续提升他们在社会与经济中的地位,让这一职业受人尊重。对于特殊教育学校而言,应该向大量爱心人士等发出邀请,让他们参与到开展的活动中,提高人们对特殊教育教师的认知深度与广度,提高教师对自身职业的认同度。

除此之外,对于特殊教育教师而言,在面对特殊儿童群体时,一定要站在积极层面进行认识,以及理解与对待自己的职业,主动地融入社会生活,养成健康、向上的心态,驱散心中的阴霾。

## 结束语

综上所述,因为特殊教育具有较强特殊性,特殊教育教师所承担的职责相当繁琐、复杂,对他们的要求越来越高,所以特殊教育教师普遍存在心理问题。对此,在全社会范围内,应以特殊教育教师群体为对象,广泛关注其心理问题,并且在学校中开设心理咨询室,积极创设轻松愉悦的教学环境,拉近特殊教育教师以及特殊儿童与社会之间的距离,加强沟通与互动,促进他们的心理健康发展。

## 参考文献

- [1]冯秋霜.特殊教育教师心理健康现状及影响因素研究[D].淮北师范大学,2019.
- [2]解滨羽.积极心理学对特殊教育教师开展心理健康教育的启示[J].西部素质教育,2016,2(20):146-147.
- [3]陈幼堂.积极心理学刍议[D].武汉大学,2012.