

# 内外兼治，强化教师心理疏导

## ——试谈高中教师的心理健康现状及对策

姜花花

(第五师高级中学 新疆 双河 833408)

**[摘要]**教师心理健康对于学生健康成长、教育教学质量和教师自身素质的提高都具有重要作用。教师作为专职教育工作者，必须要有健康的心理才能成为合格的引导者和指路人，才能更好地引导学生成长进步。当前社会各界更多地关注学生的培养、教师的教学和学校的管理，而忽视了对教师心理健康的研究，对于教师及学生双向发展均有不利影响。基于此，本文重点论述高中教师的心理健康现状，在此基础上提出具体的应对策略，以期解决教师的心理问题。

**[关键词]**内外兼治；心理疏导；教师的心理健康；现状；对策

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.10.1884

### 引言

近年来，有关学生心理健康的研究比较多，可以说，学生的心理健康问题已经得到社会的广泛关注。然后在这一教育背景下，教师的心理问题也值得关注。教师为教育工作的主力军，其心理状况对教学质量有显著影响。同时，教师的心理状况对学生的心理状况也有潜移默化的影响，加强教师的心理健康教育工作能够使教师正确审视教学工作，通过这种方式也能给予学生积极、良好的影响，从而培养出心理健康、人格健全的学生。本文就教师的心理健康现状及对策展开论述，具体论述如下：

### 一、教师的心理健康现状

#### (一) 心理较紧张

目前来看，部分教师接触新学生、新教学内容时会有紧张的情绪，伴随一些调皮的学生扰乱课堂秩序、还有部分学生辍学流失等，且需要进行周期性的考核，无形之中给教师带来了很大负担，加之部分家长不配合教学工作，教师容易对自身能力产生自我怀疑，久而久之陷入职业发展困境。

#### (二) 工作压力大

教师既要教书又要育人，以高中学校班主任为例，教师还要管学生的生活纪律，早上8:30起床督促学生，晚上12:30之后才能回家。除了上课，教师还要应对各种检查和任务，心理压力很大，容易出现工作厌倦情绪。

#### (三) 环境较复杂

影响教师心理健康状况的因素有多种，如环境因素，特别是家庭环境与社会环境，如部分家长不支持教师的管理工作、社会不尊重教师的教学成果，未为教师创设良好的教学环境则会影响教师的个人情绪，对于教师今后的发展也有不利影响。

### 二、高中教师心理健康素养提升价值

通过提升教师的心理健康素质首先可以让教师在立德树人的实践中始终保持自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态，主动关注学生的身心发展，乐教善行，授业解思，有利于形成和谐的校园教育生态。教师的言传身教对青年学生起着正向示范的作用，有利于引导学生了解心理健康常识，善于觉察心理偏差，主动交流求助，积极维护心理健康，最终促进学生公共品格、健康人格的养成，夯实学生成长成才的人格基础，提高学校人才培养质量。其次还有利于学校教

师树立良好职业形象，为全面提振师道尊严提供了新方法。

《关于全面深化新时代教师队伍建设改革的意见》明确提出，要培养高素质教师队伍，倡导全社会尊师重教，形成优秀人才争相从教、教师人人尽展其才、好教师不断涌现的良好局面。提升教师心理健康素养、关心教师的心理健康状况是尊重和爱的重要体现，从“心”出发，促进心理和谐，可以不断提升学校教师的幸福感和获得感，增强其对心理健康的关注度、对外部世界的接纳度、与社会环境的融合度。

### 三、教师的心理健康提升对策

#### (一) 提供心理援助，为教师创设宽松和谐的心理时空

以往的心理疏导多侧重于学生，从一定程度上忽视了教师的自我发展，不利于提升教师的职业幸福感。目前来看，教师作为一个心理健康状况不容乐观的群体，普遍存在着职业压力、情绪问题、人际障碍和职业倦怠等方面的问题，这也使部分教师的心理发生了变化，如紧张、焦虑、情绪不稳定等，对于教师个人发展有不利影响。基于此，学校要注重改善教师的心理问题，为教师提供心理援助，通过这种方式为教师创设宽松和谐的心理时空，缓解教师的心理压力。在实际干预过程中，可以从以下两个角度入手：

第一，压力管理训练。该种训练模式侧重于帮助教师缓解各种压力，在实际训练过程中，学校可聘请心理专家为“坐诊”，收集使教师存在各种压力的因素，并分析这些成因，通过开展心理咨询活动有针对性地解决教师的心理问题。同时，有同类问题的教师也可互相交流解决各种心理压力的方法，通过群体疏导能够缓解心理问题。在压力管理训练过程中，学校也要定期开展“教师心理健康”教育大会，通过集体授课形式使教师正确分析自己的心理问题，了解压力所在，通过小组合作方式改变原有的认知结构，掌握应对压力的各种方法，全面提高自身的心理健康状况。

第二，开展团体心理辅导，该种辅导模式聚焦某一特定的心理问题，对于教师情绪的改善有重要的指导意义。从另一个角度来看，团体心理辅导的主要情境为团体情境，通过这种方式也能使各个教师参与到相关咨询活动中，这种情况下也能使教师得到更多的辅导策略。客观来讲，团体心理辅导扩大了心理辅导的团体力量，通过团体力量能够提升人际交互效果，这种情况下也能使教师通过观察、学习、体验正确认识自我，重新定位自己的职业，在此基础上调整今后的

教学方向。在团体辅导过程中,教师也要倾听他人的意见,结合自身的实际情况不断反思自我,同时也要分享自己心理问题的解决对策,通过这种方式促进自我发展。

(二) 增强职业认同,为教师提供缓解压力的立体化环境

#### (1) 善于调节情绪

教师长期处于不良情绪的影响下容易产生职业倦怠感,要想增强教师的职业认同感,就要从教师的情绪入手,通过这种方式缓解教师的压力,同时也能促进教师认知结构的更新。客观来讲,教师调节情绪的方法有多种,包括认知调节法、心理换位法、转移法等,在实际情绪调节过程中,要结合教师的实际情况采用不同的调节方法。如在情绪调节过程中可组织教师参加各种文体活动,同时也可鼓励教师做运动,通过放松自己的肌肉达到舒缓身心的效果。当然,教师也可找其他朋友倾诉,逐步调节自身的不良情绪,增强自身的情绪体验,从根本上缓解不良情绪。从另一个角度来看,导致教师出现心理问题的因素有多种,关键在于教师如何调节。目前来看,针对多数教师不良情绪的调节,可从时间管理的优化、放松训练的因素、积极自我暗示法的应用等多个角度入手,使教师能够自我调节,避免消极情绪对个人身心健康的影响。

#### (2) 加强反思训练

进行自我反思能够逐步发现教学过程中存在的问题,及时更正这些问题也能取得更加丰富的教学经验,不管是对于教师个人发展还是对于教育事业的发展均有积极作用。反思训练包含多项内容,如教师在教学工作中的经验总结、心得等。在训练过程中,教师也可撰写教育日记,记录自己在教学中的所见所感,思考如何办人民满意的教育。同时,教师也要树立“终身学习”的意识,将重心放到提升自我能力方面,为学生创设立体化的学习环境,减少与学生的矛盾,拉近师生关系,促进自身个性发展。

#### (3) 加大家庭与社会支持

家长与社会要重新审视教师的行业,同时还要积极,配合、理解学校教师的工作,树立教师威信,增强教师工作的幸福感和受敬感。从家庭这一层面来看,家长要多与教师沟通,了解学生学习状况的同时也要给予教师慰问,通过这种方式增强教师的教育信心。另外,社会也要为教师提供良好的环境,如积极宣扬优秀教师的事迹,使社会群体了解并尊重教师的工作,通过这种方式提升教师的职业认同感。

### (三) 加大培训力度,及时有效地解决教师的心理问题

#### (1) 加大教师心理健康教育力度

新时代背景下,学校不仅要关注教师的心理健康状况,而且还要加大教师心理健康教育力度。在实际教育过程中,还要立足于人文环境的创设,如鼓励教师参与“心理健康”的演讲活动中,探讨自己的心理问题及突破路径,为其他教师心理问题的改善提供有价值的借鉴,提升教师的依从感。与此同时,在培训过程中也要给教师讲述心理健康的标准,如能够面对现实、积极乐观、胜任教学工作、积极组织教学活动、有健全的人格;了解与接纳且能正确评价自我。在此

基础上进一步优化培训内容,适当引入职业规划、情绪调节、人际关系等内容,使教师能够正视自己的心理问题,在此基础上找到突破路径。

#### (2) 在学校内部形成教师社会支持系统

为了改善教师的心理状况,学校还可发挥自身的号召力,号召教研组、学科组的同事共同参与到相关系统的建设中,优化整个系统。与此同时,系统建设过程中也可联动其他学校的心理健康教育教师,形成教育团体,借鉴其他学校优质的教学经验,在此基础上优化教师管理工作,通过这种方式也能有效缓解教师的压力。同时还要细化制度,使教师的心理健康教育工作更有方向。在此基础上还要引入柔性管理,即以教师为中心,为教师构建适合自身发展的人文性环境,提升教师的职业认同感,使教师积极参与到教学工作中,减轻职业倦怠感。为了调动教师的工作积极性,学校也可引入多种激励制度,从一定程度上提升教师的薪酬,设置各种奖项,同时还要重视教师意识形态的变化,全面提高教师的抗压能力。当然,学校也可从教师的健康状况入手,如定期组织教师进行健康体检、结合教师工作实际为其制定特定的心理健康辅导计划等,促进教师身心健康全面发展。

#### (3) 将教师健康心理的培养和维护纳入办学管理范畴

为了提升教师的心理健康水平,教师还可从多个角度入手,如建立心理健康服务机构,同时还要强化教师的心理管理,着重化解教师的心理冲突,为其心理健康护航。其次,学校还要使心理健康培训工作更加常态化,定期组织各种心理健康培训活动,向全体教师普及心理健康的相关知识,让教师自检,分析自身的心理问题,在此基础上把握正确的发展方向。当然,学校也可聘请多位资质高的心理健康教育教师,在此基础上开展特定的心理咨询服务,开展“一对一”指导,提高心理健康辅导的针对性。此外,不同教育机构还要重视心理服务资源的整合,借助不同渠道开展特定的心理咨询服务,如微信咨询、QQ咨询等,第一时间解决教师的心理问题,提升其幸福感。

## 四、结语

解决教师的心理问题对于教师专业化成长有重要作用。新时代背景下,各学校要加强对教师心理状况的关注力度,通过提供心理援助,为教师创设宽松和谐的心理时空;增强职业认同,为教师提供缓解压力的立体化环境;加大培训力度,及时有效地解决教师的心理问题,多措并举,全面提升教师的心理健康水平,促进教师专业化成长。

## 参考文献

- [1] 俞国良,曾盼盼.教师心理健康的现状,标准与对策[C]//第九届全国心理学学术会议文摘选集.2001.
- [2] 杨惠玉.中学教师心理健康现状调查与对策[J].中学政治教学参考,2003(4):3.
- [3] 楚英兰,侯远峰.高等院校教师心理健康现状及对策分析[J].韶关学院学报,2006,27(3):3.
- [4] 李玉荣.中学教师心理健康的现状分析及对策[J].大连教育学院学报,2006,022(003):18-20.