

# 初中教师心理健康状况调查与对策研究

李伟光

汕头市第二中学

**摘要：**对汕头市金平区部分初中学校教师心理健康状况的问卷调查显示：1. 许多教师身心处于亚健康，主要源于工作压力、学习压力和家庭压力等；2. 教师仍以饱满的工作态度从事教学；3. 支撑教师抵抗亚健康的是教书育人的初心和立德树人的使命。为培养高素质的身心健康的教师队伍，需要教师自身的努力以及学校、家庭、政府部门和社会的大力支持。

**关键词：**教师；心理健康；压力；教育

**【DOI】** 10. 12252/j. issn. 2096-6288. 2022. 01. 069

## 一、课题研究背景

2019年2月，中国科学院心理研究所、社会科学文献出版社共同发布了我国第一部“心理健康蓝皮书”——《中国国民心理健康发展报告（2017-2018）》，报告针对公务员、教师等不同群体做了研究。其中，教师尤其是中小学教师心理健康水平呈逐年下降趋势，主要问题是抑郁和焦虑。

本课题研究汕头市最具代表性的金平区的初中教师心理健康，收集的信息和研究的保健策略和行动效应，可以为其他区，甚至是为其他省市学校，提供一定的借鉴意义。

## 二、课题调查情况分析

### 1. 典型案例窥视教师心理健康问题

某老师，在每天上完课后，常一人在办公室改作业、备课。课间休息时，少与同事聊天拉家常，没参加集体活动，每天不停地工作，偶尔聊天，总抱怨：“工作太辛苦，压力太大！”“工作繁重，每天干不完的事情和备不完的课！”“学生间发生冲突，躲不了责任！”。

这并非个例，很多老师有相同感受。老师劳心劳力，不仅付出时间和健康，有时还得不到学生和家长的理理解，这带给老师很大的压力。

### 2. 数据统计

课题组通过随机抽样，在汕头市金平区内抽取包括公办和私立学校共8所初中学校共329名在职教师为调查对象，女教师占75.38%，男教师占24.62%；班主任占33.43%，非班主任占66.57%。



图1

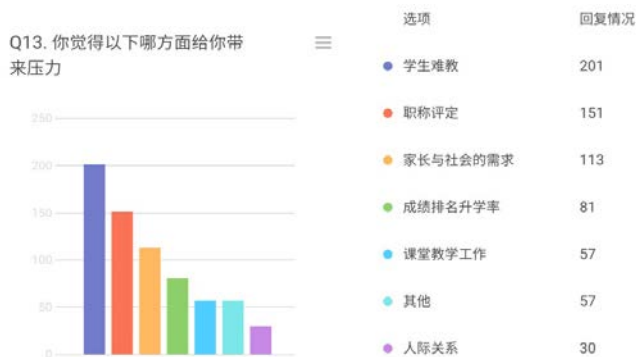


图2



图3



图4

数据显示，多数教师处于亚健康状态。45.3%的教师压力比较大，5.8%的老师压力非常大，只有2.7%的教师没有感到压力。61.1%的教师认为心理压力主要来源于教学，45.9%的教师认为职称评定压力大。

教师的工资水平普遍偏低，生活压力大。由图5看

出，接受调查的初中教师中，41.03%教师月收入4000元左右，对于上有老下有小的家庭来说，这样的收入水平只能保障基本日常开销。



图5

金平区初中教师面临多方面压力、甚至出现亚健康的心理状态，但调查数据（图6、图7）显示，他们仍以饱满、积极的工作态度坚持教学。49.2%的教师认为学校是一个温暖的大家庭，对工作环境比较满意；86.3%的教师对教师职业认可度比较高，认为教师具有一定的社会地位，比其他职业更受人尊重，而且肩负着培养下一代的重任，有使命感。



图6



图7

### 3. 调查分析：教师出现心理健康问题的原因

- (1) 外界对教师的高要求。
- (2) 教育改革。改变教法的压力。
- (3) 工作压力大。繁重的教学和非教学任务，职

称评定和教师人际关系等方面的压力。

(4) 教育对象变化。有些学生被家长过度呵护、偏袒，自我、散漫，缺乏责任心等，学生难教了。

(5) 无法排解心理压力。调查发现，近25%的教师未参加过心理培训，不善于排解压力。学校也没有重视对老师的心理疏导。

### 三、课题实验的过程（见表1）

#### 四、心理健康策略和方法

在对课题的背景、存在问题、数据统计、分析方法、研究方向以及我国各地相关研究的横向、纵向对比后，课题组对本课题有了更深入的认识，探索到一些应对的策略。

(一) 参与学习，增加互动，是有效减压的前提

##### 1. 学习和领悟心理健康知识

本课题组与市初中班主任工作室合作，参与工作室组织的多次心理健康讲座：《爱的语言》《沟通无极限——班主任和学生心理沟通的理念与技巧》《让幸福来敲门》《教师心理调节》《学生管理的智慧》等。教师们从中学习了很多专业的心理健康知识，掌握一些调解自身心理的方法。

##### 2. 多方互动，提高教学能力，提高自己的水平

面对越来越高的要求，教师要通过学习不断提升自己，学校也应提供合适的学习机会，与外校进行教学上的交流互鉴，从而提高教师的教学能力。比如我校组织骨干教师到韶关乐昌市开展中考备考教研活动，前往揭西南山中学进行教学交流等。

(二) 用好家长学校招牌，沟通校、家，缓解教师压力

教师社会压力中，最大来源于学生家长。可以联合社区面向家长办家庭教育讲座；利用家长学校招牌，引进专家到校开家长讲座，促进家校合作，分享家庭教育技巧。开展诸如解决学生“学业专注力差、学习的态度不端正”“叛逆、内向、自卑”等问题以及陪伴教育等专题讲座。这些讲座，能让家长自我察觉、成长，意识家庭教育的重要性，从而以更理性的态度对待孩子的教育问题，更好地与教师沟通协作。

##### (三) 从学生减压营造良好的学校氛围

教师的工作对象是学生。我校一直发挥校间联合教育和专业师资优势，整合多方资源，开展“联校护苗活动”，培养学生的自信心、感恩之心、情绪管理能力和抗挫折能力。这有利于营造良好的师生关系，有助于教师的心理减压。

(四) 教育部门和学校的坚定支持，是教师心中坚强的后盾

教育部门和学校为教师的心灵提供休憩和充电之

表1

实施阶段	时间	主题内容		分工	研究方法
课题筹备及理论学习阶段	2017年7月9日-14日	查阅文献, 完成设计调查问卷		课题组成员	文献资料法
	2017年7月17日	开会商讨课题方案			
	2017年7月18日-20日	完成开题报告和实施方案			
	2017年7月21日-8月25日	1. 完善开题报告和实施方案 2. 邀请专家讲座, 课题组成员学习			
现状调查与分析阶段	2017年9月	联络各学校, 印发调查问卷		李伟光、陈秋娥、袁惜如	调查研究法、数据统计法
	2017年10-11月	发放调查问卷, 并收集数据, 形成调查报告	西片区公办学校	李伟光、谢佳娜、杜冬娜	
			东片区公办学校	李伟光、陈小蔓、陈秋娥	
			东片区民办学校	李伟光、袁惜如、杜冬娜	
2017年12月	分析成因, 形成分析报告; 提出有效措施		李伟光、陈秋娥、陈小蔓、袁惜如		
可行性验证和实际推广阶段	2018年1月-10月	访谈个别老师 开设讲座 开展相关保健措施		李伟光、袁惜如、陈秋娥、谢佳娜	行动研究法、个案研究法
	2018年11月-2019年1月	个案回访 再次调查问卷, 验证哪些是有效措施或方法 融合多种形式进入金平区部分学校校园, 将有效的心理保健措施进行推广, 并对讲座和活动后的相关事务进行追踪调查。		李伟光、陈小蔓、杜冬娜、袁惜如	跟踪比较法
总结鉴定阶段	2019年2月-7月	形成论文和结题报告		课题组成员	

所, 让教师更有归属感、成就感。教师们的压力得到释放, 就有幸福感。

#### 1. 教师节看望和慰问教师

每逢教师节, 教育局领导班子到校慰问看望老师。校内开展形式多样的教师节献礼活动。如我校开展社团文艺汇演、教师节专题广播、学生代表献花等活动, 为每一位教师送上一份心灵慰藉。

#### 2. 学校开展各项教职工课外活动

教师工作时间长, 娱乐少, 通过举办形式多样的活动, 愉悦身心, 增进同事间感情。如我校逢妇女节, 组织女教职工外出春游以及踏青植树, 使教职工放松了身心, 增添对工作、生活的热爱。我校还开展了“迎五一”“庆国庆”等教职工文体活动, 丰富了教师的课余时间, 释放了工作压力。

### 五、结语

《荀子》写道: “国将兴, 必贵师而重傅。”意思是: 国家想要振兴, 必须尊敬老师, 重视有技术的师傅。只有提高教师的社会地位, 提高群众尊师的意识,

才能让教师安心做好教育。

所以, 全社会应该齐齐发力, 提高尊师意识, 加强家庭教育、教师健康教育、学生的抗挫教育。同时, 教师应积极进行自我提升, 提高抗压能力, 学会自我调节。

总之, 只有合全社会之力, 重视教师的身心健康, 才能培养出合格的接班人。汕头市金平区的环境正在改善, 教师们也在学习之路上, 未来是充满希望的。

#### 参考文献

[1] 吴小鸥, 潘孝富. 初中教师心理健康状况调查分析[J]. 中国临床心理学杂志, 2002(02): 126-127.

[2] 丁玉莲. 柳州市初中教师心理健康状况调查及对策研究[D]. 广西师范大学, 2007.

[3] 刘斌. 教师心理健康问题的对策研究[J]. 成都教育学院学报, 2005(10): 77-78.

[4] 徐建成, 王明宾, 谢建宁. 初中教师心理健康状况调查研究[J]. 江苏教育学院学报(社会科学版), 2002(01): 32-34.