

# 浅析影响教师幸福感的因素及其策略

郑筱甜

(广州工商学院 广东 佛山 528100)

**[摘要]**教师承担着教书育人的职责,只有教师具备积极人生信念才能够教出积极向上的学生,教师的幸福不仅关系着教师自我的身心健康,也关系到学生的健康成长。本文通过对教师幸福感的外部影响因素和内部影响因素进行分析,聚焦社会、学习和个人三个层面提出教师幸福感提升策略,以期对提高教师群体的工作积极性和幸福指数,提高教学质量做出一定的努力。

**[关键词]**幸福感;因素;策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.06.928

## 一、教师幸福感的内涵

幸福感实际上是一个心理学术语,主要由主观幸福感、心理幸福感和社会幸福感三大部分组成。幸福的具体定义是什么?单是罗马尼禄时代就有200多种关于幸福的相互矛盾的定义,幸福是一个多元而又模糊的概念,幸福概念的模糊性不仅表现在个体对自己信奉的幸福概念具有“只可意会”性,更表现在个体之间理解幸福的角度不同。有学者认为幸福是一种实现自我满足并得到肯定的主观感受。20世纪最后十年以来,从心理学的角度对幸福感进行研究稳步上升。有学者认为幸福是对于人生具有重要意义的需要、欲望、目的得到实现的心理体验,心理幸福感强调人的潜能充分实现,总而言之,幸福感的中心要素主要包括友好关系、社会服务、生活目的和积极的自尊。还有学者从其它的研究方向对教师幸福感进行了定义,如著名学者檀传宝教授认为教师职业幸福感是教师在教育工作中取得生存教育的主体状态、并获得职业理想的自由。

## 二、影响教师幸福感的因素

### (一)外在因素

1. 人际关系。马斯洛需要层次理论指出,自我需求的实现建立在和谐的人际关系中,在良好的人际关系中更容易中得到他人的关注和尊重,从而满足个人尊重和归属、产生自我实现的需要。心理学认为人际的和谐是幸福感的社会支持因素,拥有良好的社会支持的个体会有积极的情感和较低的消极情感、比较高的主观幸福感和生活满意度。

2. 学校的组织管理形式。在学校这个复杂的组织系统中,教师们的工作效率,往往受到组织领导方式的影响,专制型组织往往使得教师们感到较为压抑不利于教师的专业发展,如果教师长期在校园中长期承受的工作压力下,且不能得到有效的缓解,则很容易产生倦怠情绪。学校可以通过灵活的管理措施,完善的学校民主制度和严格的领导工作作风可以极大提高教师职业幸福。作为“自由精神、独立人格”的守护者,教师职业幸福感的中心点主要包括三个部分:精神自由、自由职业和学术自由。

3. 教师工作压力。教师压力来源于多个方面,国家间教育交流越加紧密,教育的改革愈加频繁,对教师的专业能力方面的要求越来越高;其次,组织内部的人际关系的相处、同事之间的互相支持与合作、家长对教师职业的理解程度都是构成教师压力的来源,这种压力直接影响着教师幸福感。

4. 工作、生活环境。在一些乡镇地区的教学设施相对来说较为落后,物质条件相对匮乏。部分老师即使懂得先进的教学理念,也是没有地方施展。各地区之间的对比给教师们产生巨大的心理落差,从而使得他们对教师这个职业心生不满,很难从中获取较高的幸福感。

5. 社会地位与成长平台。教师的工作在很多时候付出与收获是没有成正比的。教师岗位的工作承受着来自社会各界的工作压力,同时在很多时候并没有很好的获得社会上的价值认同。社会各界对教师工作的期望值远远高于教师获得的收益。其次,教师的专业发展并没有一个很好的平台,在对教师的期望值呈上涨趋势,然而提供给教师获取专业知识的平台与途径有限,很难使得每位教师都成为功底扎实的优秀教师。

### (二)内在因素

1. 人格特征。教师作为一个人,有自己的个性。心理学家黑尔曾把教师分烦躁型、胆怯性与整合型。不同性格的老师在教师职业上有不同的表现,而不同的性格特征这也就决定了他们在对教师本职工作上的认识有不同的看法,也会对教师幸福感有不同的认知。

2. 教师的自我更新水平。自我反思能力与终身学习能力,是教师提升幸福感的重要手段。为了在教学过程中更好的向学生传授知识,教师必须对自己的专业知识进行研究、进行思考,并且不断学习,以学习来促进自身的发展,在这种状态下,教师将习得新技能、新知识,从而增强自我的专业知识、专业技能、专业精神。最终,教师的自我专业发展能力随之提高,那么教师处理问题的能力也将得到提升,则对社会的适应能力增强,教师的幸福感也随之提高了。

3. 自我效能感。自我效能感概念最早是1982年由美国当代著名心理学家班杜拉提出来的,主要是描述个人对自己是否能够完成某方面工作的主观评估和判断。该理论认为人的行为主要受到行为先行因素和结果因素的共同影响,期待包括结果期待和效能期待。当教师个体确信自己有能力进行教学时,他就会产生高度的“自我效能感”,教学动机增强,教师对教学的信心提高,信心感染学生,教学效率普遍提高,教师幸福感提高。如果教师的自我效能感不高,难以产生强烈的教学动力和教学热情,从而大大拉低教师的幸福感指数。

4. 来自学生家长的压力。目前这一代的孩子,大多为独生子女,家长对孩子们的期望非常高。不管孩子们在生活中遇到问题或是孩子们的成绩不理想,家长们的第一反应都是找学校老师,这种工作的处理一来给教师增添了许多行政工作的负担,二来给老师带来许多人际关系处理的负担。久而久之使得老师产生职业倦怠感,无形中增加老师的压力,使得老师的幸福感降低。

5. 职业倦怠。职业倦怠是指个体在个人在工作重压下的一种身心疲惫状态,教师职业倦怠是1974年由美国临床心理学家费登伯格率先提出,描述教师不能顺利应对工作压力时的一种极端反应,是教师在长期压力下而产生的情感、态度和行为的枯竭状态。2000年国家中小学心理健康课题组一份检测报告表明,超过一半的中小學生教师存在心理问题,被认为是工作倦怠状态。

## 三、提升教师幸福感的策略

### (一)社会层面

1. 正确社会价值导向。教师职业从“教书匠”发展转向现如今的专业型教师,这其中是我们社会观念的转型,价值观的转变,国家和政府引导社会成员正确的认识教师职业,是提高教师的社会地位和教师幸福感的有效手段。和社会普通人员一样,教师从需求层次来说人都有尊重需要,都期望受到家长、学生、同事、领导和其他人的尊重。教师如果能获得社会各界的认同,那么对教师本身来说,在工作中就会充满激情、干劲十足,有利于提高教师职业的幸福指数。2. 对教师进行合理的定位。教师,是人类社会最古老的职业之一,首先是一门谋生手段的职业。其次才是教师的奉献精神。现如今许多家长认为老

(下转第1397页)

立的不同情境中,增强交流沟通能力。

#### 六、关爱智障儿童,激发说话勇气

智力障碍儿童,通常存在自卑感与自信,教师则需对其予以足够的关心与爱护,走进其内心世界,为儿童构建轻松快乐的学习环境,激发儿童说话勇气,使其可以想说、爱说。教师应时刻保持良好状态,以微笑和轻柔话语,主动和儿童沟通交流,增进师生彼此之间关系。课堂教学期间,教师应重视消除儿童存在的紧张情绪,对其进行积极鼓励和正确引导,培养儿童说话表达的信心与勇气。例如,上课之前,可播放欢快的儿歌,或是组织小游戏,使智力障碍儿童存在的紧张与焦虑情绪可以得到有效缓解,之后引导儿童说话表达,自然可以更加顺利。针对智力障碍儿童,教师属于非常近亲与信任的人,教师的鼓励与关爱,对培养儿童自信心具有重要的帮助作用。所以,教师应给与幼儿更多的关爱,有效激发儿童说话表达的信心和勇气。

#### 结语

语言发育是儿童生长发育过程中的重要组成部分,儿童语言发育迟缓主要分为儿童表达性语言障碍、感受性语言障碍和发育性语言障碍,临床主要表现为儿童说话迟缓,较同阶段年

龄的儿童语言发展缓慢,但其非言语性交流如手势、眼神等均正常,无智力方面障碍。语言发育迟缓不仅会影响儿童的正常学习和知识掌握,也会对儿童正常日常生活和社交造成一定的影响,因此,对语言发育迟缓的儿童应及时进行诊治。

#### 参考文献

[1] 阎锦婷,高晓天,杨浩达,李家怡,庞欢,曹娜.关于河北高校增设语言病理学相关专业的研究报告[J].高教学刊,2020,6:194~196

[2] 卢振利,王红,马志鹏,沈玄霖,Marko,刘燕,单长考,葛龙,李斌,MarjanMernik.基于语音识别的脑瘫康复数字训练系统设计[J].高技术通讯,2020,30(5):526~532

[3] 阎锦婷,赵欣宇,郝冬青,梁子叶,赵赛飞.提升语障儿童社会接纳度的策略初探[J].教育观察,2019,8(29)

基金项目:课题:2021年湖南省社会科学成果评审委员会课题“条件复句的儿童语言习得研究”,项目序号:582.

#### 作者简介:

黄雪梅(1985.10-),女,汉族,湖南邵阳人,硕士,湖南科技学院外国语学院讲师,主要研究方向为大学英语教学及理论语言学。

(上接第1395页)

师不管何时、何地服务于学生是应该的。这种错误的认知导致了教师与家长、学生之间的一些矛盾的加深。应该要对教师有一个合理的定位,学生的成绩的好坏仅仅依赖于教师是不可能的,应该建立家校合作的关系,而不是单纯的对教师有超高的社会期望。

#### (二) 学校层面

1. 提升教师专业发展水平。教师专业发展是提升教师幸福感的最有效途径,通过教师专业的发展水平的提高,教师对于教学问题的解决、教学知识的运用会更加有效,并且能够通过专业知识的学习将教学过程中遇到的问题进行新的建构以及思考,对教学水平的提高及其关键。2. 创建合理学校管理制度。教师的工作场所处于学校,从管理学的角度来说,人是一个社会人,需要人文关怀,不是一名不会疲倦的机器人,舒适的工作环境是教师进行工作的首要条件。其次,在工作问题的处理上,如果学校领导能够听取教师的一些意见,会让教师认为自己更加有价值。学校的管理水平、管理制度、制度文化这些因素都关系着教师幸福的实现。

#### (三) 个人层面

1. 完善教师人员的身心健康。教师的身心健康是教师幸福感的关键因素。为了正确的认识个人的世界观、人生观、价值观,教师需要保持积极、乐观向上的心态。要懂得随时调整自己的情绪。教师的教学也是一个言传身教的过程,教师在生活上、工作上也会遇到许多的困扰,所以教师要开阔自己的胸襟、做一名对社会有价值的人。2. 构建和谐和谐的师生关系。“将心比心、以心换心”在教学工作中,良好的师生关系是教师幸

福的源动力,在工作过程中将学生作为自己的朋友,轻松、和谐的氛围既可以让教师感受到工作中的愉悦、又可以帮助教师从良好的人际关系中提升工作效率。

总之,通过社会各界的支持和努力可以提升教师的幸福感。教师幸福感的提升也会对教育的发展、起着积极的推动作用。

#### 参考文献

[1] 李芬,郭晓松.近十年高职教师幸福感研究回顾[J].现代职业教育,2018,(23):201-203.

[2] 林晓敏.教师幸福的支持策略研究[D].陕西师范大学,2017.

[3] 韩黎,赵琴琴.积极心理学视角下西部农村教师幸福感及其提升策略[J].现代中小学教育,2016,32(08):99-102.

[4] 张小红.当前高职院校思想政治理论课教师职业幸福感缺失的表现、成因及对策[D].华中师范大学,2012.

[5] 侯晓晴.高校教师幸福感影响因素及提升对策研究[J].艺术科技,2015,28(09):44.

[6] 周佳晔,黄敏.高校女教师幸福感探讨[J].唯实(现代管理),2013,(07):55-56.

[7] 张冲.教师幸福感发展现状和培养对策研究[J].中国特殊教育,2011,(09):31-36.

[8] 吴晓宣.民办高校教师满意度提升策略研究[J].经济研究导刊,2021(13):88-91.