

浅谈乡村教师心理健康的自我调适

马娜

(农安县开安镇刘家中心小学 吉林 农安 130200)

[摘要]乡村教师心理健康不仅是教师自身修养的课题,也是心理健康教育的主要组成部分。近几年虽然社会和学校对乡村教师心理健康的维护做出了积极的努力,但教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。本文在现有研究的基础上,试图从乡村教师心理健康的重要性和乡村教师心理健康的自我调适两方面展开论述,以期唤起社会的广泛重视,促进有关部门对乡村教师心理健康教育工作的开展。

[关键词]乡村教师心理健康;自我调适;心理健康教育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.05.780

教师是学校心理健康教育的主力军和推动者,是学生生活中的“重要他人”,教师的心理健康是学生心理健康的重要保证,是学校心理健康教育的重要组成部分。然而教师的心理健康问题迟迟未引起社会各界的广泛关注,近年来,随着心理健康教育的深入开展,教师的心理健康问题才渐渐受到教育界的关注。本文在现有研究的基础上,试图从乡村教师心理健康的重要性和乡村教师心理健康的自我调适两方面展开论述,以期对乡村教师心理健康教育工作的开展起到促进作用。

1. 乡村教师心理健康的重要性

1.1 教师的心理健康是教师自身发展的需要。对教师而言,剔出其职业的社会性不谈,教师首先是个普通人,自然也有心理健康的需求。然而,在我们的实际生活中,往往将教师这一职业神圣化,将教师比喻成太阳下最光辉的职业,教师的职责就是默默地奉献,忽视了教师的心理健康问题。乡村教师心理健康是衡量教师素质的重要指标,影响着教师工作的成败。这是因为教师的心理品质和心理状态是其开展教育、教学活动的基础,决定了教师的教育教学理念,影响着教师处理教育教学问题的科学性。如果教师拥有一个积极、健康的心理状态,必将有利于教师充分的发挥其主动性和创造性,积极地投入到工作中,发挥其潜能,带来高的工作效率。可见,教师良好的心理健康状况不仅是教师个体发展的需要也是教师职业规范的需要。

1.2 教师的心理健康是学生心理健康的重要保证。在整个教育教学过程中教师扮演着重要的角色,他是学校教育的实施者,是学生认同的楷模。在日常的教学活动中,教师的人格特征和心理健康状况直接或间接地影响到学生的心理和行为。教师的一言一行,与人交往的态度和行为,对待学生的态度和评价,都发挥着潜移默化的影响。乡村教师心理健康的价值已经超越了教师的知识本事。教师通过自身营造的学生学习的心理环境已经成为巨大的教育资源。

2. 乡村教师心理健康的自我调适

教师的心理健康的维护是一个系统工程,它离不开社会的理解和支持,离不开各级政府部门以及学校领导的重视,但更重要的是教师个人要重视自身的心理保健。只有教师自己认识到心理健康的重要性,有较强的心理保健意识,来自社会和学校层面的支持效应才能作用于教师真正起到作用。

2.1 从认知上调整自己的观念。随着社会的发展,人们对教师的要求越来越多,传统的传道、授业、解惑已经不能满足人们的要求。对教师的角色期待过高,使广大教师面临着前所未有的压力和竞争。教师本人对自己的角色和职责也陷入了混乱状态,没有一个客观和正确的认识。古语说:“知之愈明,则行之愈笃。”教师要想自觉地进行心理保健,优化心理素质,首先要提高自身的认识,对自身的教师角色和职责有一个准确的定位。

2.1.1 正确的认识教师角色,悦纳自己。当今社会,教师角色被认为是神圣的,完美的。人们对于教师角色的期待也充满理想化。而作为教师本身应该认识到角色期待的理想状态在

现实中是很难实现。教师要学会悦纳自我、赏识自我,学会接受和理解自身角色扮演中出现的缺陷并不断完善,这样教师才会在遇到挫折时,做到不妄自菲薄,不迁怒他人,并能采取积极方式去坦然面对,从而更好地维护自身心理健康。

2.1.2 正确认识师生关系的特点。师生关系区别与其他人人际关系的最明显的一点就是,师生关系是既定的、是因工作交往而形成的,因而也是难以更改的。当师生之间产生了矛盾和冲突时,一般情况下,任何一方都不能单方面终止这种关系。如果教师认识到师生关系既定性的特点,那会使师生关系更加和谐。这样,不仅减轻教师的职业压力,而且还可以通过师生间的互动作用使教师本身保持心境愉悦。

2.2 掌握一套适合自己的心理调节的方法。教师应吸收和掌握一些心理调节的知识和方法,只有这样才能在面临矛盾和冲突的时候,采取正确的方法,进行疏导,及时解决不合理的情绪,更好的进行工作和生活。

2.2.1 学会放松自己的心态。放松训练最初是体育运动中进行心理训练的具体方法,它是有意识、有系统地训练肌肉动作逐步达到松弛,并使呼吸减缓,目的在于获得控制身心活动强度的能力。放松技术可以帮助人们振作精神、恢复体力、消除疲劳、稳定情绪、增强记忆、提高工作效率。教师可以在合时的时间进行放松训练,通过身体肌肉的放松带动心理上的放松,越是繁忙,越要安排一定的时间放松心态。

2.2.2 善于调控自己的情绪。教师由于其工作的特殊性,体验不良情绪的概率要高于其他人群。因此能够合理的调节自己的情绪就显得尤为重要。要特别注意培养自己的自制力,能够在一定程度上直接控制情绪,克服不良情绪的影响。教师在合时的时候也可以通过积极的心理暗示来调控自己的情绪,也可以把自己的情感和精力暂时转移到其他事情或活动中去,打打球,或漫步于林荫小径,改变一下环境,使自己的援助力量对个体的社会支持关系,如夫妻、父母、知心朋友,都是不同的社会支持力量。这种社会支持关系可以有效地削弱压力造成的孤独感、焦虑感、紧张感等负面感受,缓解心理压力。社会心理学研究已经表明,社会支持水平越高的社会个体,其心理健康水平越高。对教师来说,学校的同事,尤其是学校管理者的支持和帮助,可以有效地帮助教师减轻心理压力。

综上所述,作为学校心理健康教育的主力军和推动者的教师,其心理健康不仅是自身发展的需要,更是学生心理健康的重要保证。乡村教师心理健康的调适主要从自身来维护,既要注重从认知上调整自己的观念,正确认识自己的教师角色,处理好师生关系;更要学会放松心态、调控情绪、寻求积极的社会支持等适合自己心理调节的方法。

参考文献

- [1] 陈家麟. 学校心理健康教育——原理与操作. 教育科学出版社, 2012, (01): 332-339.
- [2] 阿娜. 高校乡村教师心理健康问题分析与对策. 前沿, 2016, (02): 184-186.