

# 教师心理健康教育的现状及对策

## ——以中小学教师为个案

郭成<sup>a,b</sup>, 冉红琼<sup>b</sup>

(西南大学 a. 教育科学研究所; b. 心理健康教育研究中心, 重庆 400715)

**摘要:**教师心理健康教育是解决教师心理问题的重要途径。目前,中国以中小学教师为对象的心理健康教育研究成果不断增长。综合分析目前中小学教师心理健康教育研究的现状及其问题,在此基础上从积极心理品质培养、心理问题自我维护、心理问题有效干预、社会支持系统构建四个方面着重探讨其应对策略,这对于加强中小学教师心理健康教育,提高其心理素质和心理健康水平具有重要意义。

**关键词:**教师;心理健康教育;社会支持系统

中图分类号:G443

文献标志码:A

文章编号:1008-5831(2013)03-0173-05

为了适应社会的发展、人才培养的需要,教师素质的全面提高已成为刻不容缓的重要任务。目前,中国正处于转型时期,经济社会的发展、教育改革的深入和知识的不断更新,使得教师的工作负荷和心理压力空前强烈<sup>[1]</sup>。另外,近年来关于学生“师源性心理障碍”的研究日益增多,教师的心理健康问题逐渐成为社会关注的热点,如何有效提高中小学教师心理健康教育也就成为了亟待解决的问题。鉴于此,本文将在综述中小学教师心理健康教育研究现状及问题分析的基础上,着重探讨中小学教师心理健康教育的应对策略,为改善和提高中小学教师心理健康状况提供思路,同时促进教师心理健康教育的理论和实践体系的积极建构。

### 一、中小学教师心理健康教育的现状

近年来,一系列的调查显示,当前中小学教师心理健康状况不容乐观,整体心理健康水平较低。但是,就目前的学校心理健康教育工程而言,人们主要探讨针对学生的心理辅导与心理健康教育工作,对教师的心理健康教育虽然有所涉及,却不够重视。所以,在中国的中小学,针对教师的心理健康知识普及不够,许多教师对心理健康、心理咨询缺乏正确的理解,往往不能采取积极的行动预防心理问题的发生<sup>[2]</sup>。

总体来说,目前中国的教师心理健康教育既缺乏系统的理论建构,又缺乏深入科学的研究成果和广泛的实践操作。

收稿日期:2012-11-22

基金项目:西南大学教师教育创新平台建设项目“西南地区中小学教师心理健康的现状与对策”(100030-2120100347)

作者简介:郭成(1964-),男,四川达州人,西南大学教育科学研究所教授,心理学博士,博士研究生导师,西南大学心理健康教育研究中心副主任,中国心理学会心理学普及工作委员会委员,中国心理学会理事,重庆市心理学会常务理事,重庆市社会心理学会常务理事兼秘书长,主要从事发展与教育心理学、应用心理学研究。

## 二、中小学教师心理健康教育的问题分析

(一) 意识到教师心理健康教育的重要性和价值,但缺乏教育的实践操作

诸多研究显示,中小学教师心理健康与否,将直接影响到中小学生的行为及其身心的健康成长。教育部在2002年颁布的《中小学心理健康指导纲要》第五条明确规定:“要重视教师心理健康教育。要关心教师的工作、学习和生活,从实际出发,采取切实可行的措施,减轻教师的精神紧张和心理压力,使他们学会心理调适,增强应对能力,有效地提高心理健康水平。”国内学校心理健康教育专家樊富珉指出,在21世纪,中国学校心理健康教育的一个重要发展趋势是“学校心理健康教育的对象将从学生转变为学生、教师、管理者、学校环境”<sup>[3]</sup>。但纵观全国,针对教师的心理健康教育却缺乏实际操作,较少的有效干预方法也没有得到推广,以教师为对象的心理健康教育实践领域显得比较冷清。

(二) 偏向于单一的心理健康教育实践模式,缺乏多种模式的有效融合

目前,在中国学校心理健康教育领域,主要存在两种不同的学科研究取向,即心理学学科取向的心理健康教育和教育学学科取向的心理健康教育。这两种不同的学科取向必然带来不同的实践模式:一种偏重于医学与病理取向;另一种偏重于思想政治教育与德育取向<sup>[4]</sup>。这使得目前中小学教师心理健康教育的实践出现了分歧与混乱,呈现出单一片面性。但是随着社会的不断进步,单纯的心理学模式与单纯的教育学模式都不能真正满足心理健康教育的发展,同时也极大地影响着教师心理素质的全面提高。

(三) 关注从问题入手对教师心理问题的矫治,忽略从发展角度的教师积极心理品质的培养

中国教师心理健康教育从产生之初,就是作为一种解决教师心理健康问题的方法或手段而出现的<sup>[4]</sup>。目前,学校领域的心理健康教育模式仍定位在心理问题的预防上<sup>[5]</sup>,主要是以心理问题本身的表现、成因及影响因素作为出发点,对出现问题的群体给予帮助,似乎心理健康教育的主要内容就是解决心理问题,而忽视了挖掘人的潜能,以及培养积极的心理品质,从本质上提高教师的心理素质。

(四) 关注教师心理健康教育的外部干预措施,忽视教师自身内在维护技巧的培养

由于目前学校心理健康教育体系不完善,中小学教师心理健康教育的实施和开展基本还停留在外部干预措施层面,如心理咨询、心理辅导和心理专家讲座等方法,而比较忽视教师自身内在自我维护技巧的掌握,如自尊、自信、自强等积极自我概念和自我图式的调节,以及自我激励、自我安慰等合理化技

巧。众所周知,外因通过内因起作用。因此,教师的心理健康教育应该从教师自身入手,通过帮助教师掌握自我心理发展和心理调适的技术与方法,结合外部干预措施,提高其心理健康水平。

(五) 注重改变教师的外部工作环境和待遇,忽视提升教师内在自我效能感和职业价值感教育

在已有的教师心理健康教育实践和研究中,很多教育和维护方法都偏向于客观上的改变和提升,比如:提高教师的工资待遇、优化教师的工作环境、健全教师的保障体系等,而相对忽视了教师内在的自我价值感的提升。虽然外部的工作环境和待遇对于维护教师心理健康必不可少,但是,过度的强调外部因素本身治标不治本,只有提升了教师自身的价值感,才能从根本上提高教师的心理素质水平。所以,提升教师内在的价值感教育尤为重要。

## 三、中小学教师心理健康教育的对策

教师心理健康作为学生心理健康的重要前提和自我健康的核心内容,对社会文明的推进有着极其深远的意义,因此,教师心理健康教育势在必行。基于当前中小学教师心理健康教育的现状及其存在的问题,我们认为,加强教师心理健康教育需要从完善自我信念系统、提高自我维护技巧、强化社会支持系统三个方面构建有效对策。完善自我信念系统,是基于积极心理学和咨询心理学的相关理念,通过对认知、行为、体验的调节和干预,使教师克服消极情绪困扰,激发和培育积极情感体验,最终使教师完善自我信念,形成积极的人格品质和良好的职业心态。提高自我维护技巧,即以个体层面为切入点形成心理健康自助能力,是维护和促进教师心理健康的根本措施。强化社会支持系统则是多重支持网络的结合,即通过各种政策的制定提高教师的工资待遇和社会地位,有组织、有计划地通过各种传媒,推动尊师重教社会风气的形成,并改变对教师的不当期望,调整社会期望值,正确认识教师的职业价值。同时,还要为教师构建良好的环境,从家庭、学校、社会均给予心理支持,从而促进教师的心理健康发展。

### (一) 积极心理品质培养策略

积极心理学是美国心理学界正在兴起的一个新的研究领域。它主张心理学研究应从只重视对个体缺陷的弥补、伤害的修复转移到对人类自身存在的诸多正向品质的研究和培养上。其研究发现,要防止中学教师出现可能的心理问题或心理疾病,最有效的手段就是积极预防,即把努力的核心放到塑造与发展中学教师积极的人格品质上<sup>[6]</sup>。积极心理品质培养策略,是指在教师心理健康教育活动中,以塑造教师的积极心理品质为目标,鼓励教师对问题做出积极的解释,丰富和深化教师积极的情感体验,从而促进教师心理健康发展的有关方法和技术。如积

极心理学认为,教师的积极人格品质主要包括主观幸福感、乐观以及自我决定感等等。

首先,培养教师的积极情感体验。培养教师具有积极人格特质的一条最佳途径是增强个体的积极情绪情感体验。中小学教师对工作产生积极的情绪,在结果中会体验到自我实现的价值感,无论是工作的内容、过程,还是结果,都会让他们从中获得更加积极的情感体验,如此就会形成一个良性循环,促使教师积极品质的形成。如,可以让老师们每天记录自己在学校、在学生身上观察到的5件令自己感到愉快、成功、有价值的积极事件对其进行简单描述,这样的经历会强化教师的积极情感体验,最终有助于形成积极乐观的人格品质。

其次,学校可以针对教师开设积极心理教育课程。国外在开设积极心理教育课程方面已有成功先例。在哈佛,最受学子欢迎的课程就是积极心理学。课程涉及如何获得更多的幸福体验、如何获得健康身心、成就感和永恒的友谊。在开设课程的过程中,还可以通过“成功者的信念”、“积极心态训练”、“建立真实的自信”、“积极情绪体验”等主题的学习与训练,引导教师充分认识自身潜能,塑造积极心理品质,增进心理健康,提升心理素质。

再次,给予积极心理辅导。在积极心理咨询与治疗过程中,咨询师需要关注教师的积极品质,注重培养教师的积极反应,并鼓励其关注自己的积极品质,为教师树立信心和希望,调动其潜能,最终解决“问题”,同时使教师在以后的日常生活中更能积极地沟通、表达、自助以及增进交往能力,以保持心理健康。

## (二)心理问题具体干预策略

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、人格异常、人际障碍和职业倦怠等方面的问题,由此造成教师常见的一些情绪困扰,比如:紧张、焦虑、抑郁、嫉妒、冷漠、情绪不稳定、自卑和偏执等,对教学工作 and 学生都产生着较大负面影响。鉴于此,必须根据具体的问题采取具体的干预策略,有效地为教师提供心理援助。心理问题具体干预策略,是指针对教师存在的心理问题及其产生原因,通过有目的、有组织、有计划的教师心理健康训练或咨询辅导的方式,使教师掌握并运用积极有效的心理健康策略,有针对性地进行心理调节,最终达到维护教师心理健康的目的。

认知干预,即合理认知训练。人的心理问题常常受其错误的、扭曲的认识影响而产生。其心理训练的重心在于改变或修正扭曲的认识,帮助教师找出他们头脑中不现实的、错误的观念和不合理的归因方式,并建立正确的认识问题的思维方法。

压力管理训练。研究表明,压力管理训练有助

于维护教师心理健康水平<sup>[7]</sup>。在学校,可由心理学专业人员组织全校教师探讨教师压力的原因及交流自己的应对办法,提高大家对压力管理训练的认识,从而正确应对压力,保持健康情绪。可采取集体授课与分批小组讨论交替的形式,授课内容包括压力与健康的关系、认知在压力中的作用、压力应对的策略,讨论重点为建立认知改变、建立健康生活模式等。

团体心理辅导。通过实验研究证明,团体心理辅导在解决教师情绪问题和改善教师情绪状况方面具有重要作用<sup>[8]</sup>。团体心理辅导是在团体情境下进行的一种心理咨询形式,它是通过团体内人际交互作用,促使个体在交往中通过观察、学习、体验,认识自我、探讨自我、接纳自我,调整和改善与他人的关系,学习新的态度与行为方式,以发展良好生活适应的助人过程<sup>[9]</sup>。教师可以在团体交往的过程中,和其他成员分享感受和体验,增强归属感;同时,教师可以通过倾听和观察他人,及时得到反馈,不断反省自我,练习新行为,这就大大增强了其学习和成长的机会。它能使教师更加深刻地认识自我,改善人际关系,同时对解决教师的情绪问题也很有效。

个别心理咨询。充分发挥具体从事心理咨询与治疗人员和高校中相关专业人士在加强中小学教师心理健康教育中的巨大作用,学校设立的心理咨询室,除了给学生咨询帮助外,还应为有心理问题或心理障碍的中小学教师及时提供心理辅导、行为矫正或心理训练。

## (三)心理健康自我维护策略

教师心理健康教育的开展,需要各个方面通力配合。其中,很多因素是引发教师心理健康问题的外部因素,而教师个体的内部因素往往十分重要。因此,教师心理健康教育的主导途径,应是从教师的个体内部因素入手,通过帮助教师掌握自我心理发展和自我心理调适的方法,促进或维护其心理健康水平。心理健康自我维护策略,就是指在加强教师心理健康教育活动中,注重交给教师一些自我维护心理健康的技巧和方法,强调教师运用这些技巧和方法对自己的心理健康进行自我维护。

正确认识心理问题与心理疾病,主动学习心理健康相关知识。在错综复杂的社会中,任何人都可能或多或少存在某种程度的心理问题,乃至心理疾病。产生心理问题、心理疾病并不可怕,通过各种有效的方法就能逐渐恢复。因此,中小学教师应该像学习自己的专业知识一样,积极主动地学习心理健康的相关知识,通过学习学会客观地看待自己、接纳自己,形成积极的自我概念,培养广泛的兴趣,保持乐观的心态,增强对挫折的承受能力,学会维护自己的心理健康。

善于调节情绪,掌握缓解压力的方法。良好的心境和积极的情绪体验能够促进认知,提高教师应对压力的能力。调适不良情绪的方法很多,比如认知调节法、心理换位法、转移法、合理宣泄法、音乐调节法等。当不良情绪已经发生的时候,可以通过参加文体活动、做肌肉放松训练、找个朋友尽情倾诉、艺术升华等方法予以调适,这些方法对于消除紧张、缓解焦虑具有明显的效果。另外,导致教师的心理问题很大部分的原因在于教师所背负的巨大压力已经超出他们的承受范围。而目前行之有效的提高教师压力应对技术的方法主要有认知重建策略、时间管理技巧、反思和放松训练、积极自我暗示法等。认知重建策略是指对压力源的认识和态度做出心理调整,教师要学会对自己的情境作积极的评价和控制,改变适应不良的认知和建立正确的观念,以产生良好的情绪与适应性行为,从而避免单纯依靠个体本能的心理防卫机制对压力情境作混乱而无效的解释和应付,如运用艾利斯的情绪ABC理论挑战自己的一些非理性思维,改变对事件的不合理认知,使自己有更多的机会尝试新的行为方式。时间管理技巧的目标就是通过制定一个合理的时间表提高工作、生活的效率,避免过度负荷。反思训练包括每天记录自己在教学工作中获得的经验、心得,并与其他教师共同分析,交换看法。放松训练则是最为常用而又行之有效的减压方法。经常参加体育锻炼,听听音乐,不仅可以消除身体对压力的不适反应,还可以分散教师对压力的注意力,陶冶性情。积极的自我暗示法,能有效地控制自我,如在心中经常默念“别人能行,我也一定能行”、“我教学能成功,我有信心”等。但积极的自我暗示需要建立在合理定位理想自我和拥有健全的意志品质的基础上,只有意志健全的个体,才会做到对自我的有效控制,从而最终实现理想自我。

协调人际关系,为自己营造和谐的人际氛围。教师在日常生活和工作中,需要正确处理与领导、同事、家人、学生及其家长的关系。在与领导、同事相处时,需要相互尊重、相互信任,主动交往,真诚相待,保持适当的人际交往距离,时常给予微笑和赞美,在接纳自己的同时也接纳他人。对于学生,要学会宽容和尊重,用正确的教育方式对待学生,主动交往,与学生建立亲密的师生关系。在家庭中,注意开展适当的家庭娱乐活动,提升家庭生活质量,建立成员彼此之间的良好沟通。只有在人际交往上形成相互尊重、理解的良好人际氛围,教师才能在和谐的环境中不断自我提升。

分清多种角色的主次,增强角色转换能力。教师在教育教学活动中承担的多重角色也是教师心理压力的重要来源。提高其角色转换能力是减轻其职

业压力,维护心理健康的重要方法。提高教师角色转换的能力,要求教师学会把多种角色适当分离,把握尺度,缓解角色冲突,同时学会放弃一些角色。教师不可能期望自己在所有的时间里、在所有的角色上都表现得很好,必须要认识到由于自己的时间、精力与才能有限,需要对某些角色做出优先的选择,集中精力完成那些更重要的事情,或者自己更擅长的事情,而放弃那些相对不重要或者自己不擅长的事情。

确立生涯发展规划,提升自我职业潜能。长期单调而重复的工作阻碍了教师积极性的发挥,这就要求教师在实际的工作中,需要注重对自己职业发展进行规划,给自己明确不同阶段的发展目标,并在目标的指引下调动内在的潜力,使教师在自我实现的过程中体验到积极情绪,不断提高自己的心理健康水平。

#### (四)社会支持系统构建策略

研究表明,社会支持是影响人们身心健康的重要社会因素<sup>[10]</sup>。社会支持系统构建策略是指针对教师构建社会、学校、家庭等多重支持网络,通过一定方式给予教师物质和精神支持,使教师体验到被尊重、被支持、被理解的积极情感,从而维护自身心理健康。中小学教师的社会支持系统需要综合考虑主观支持和客观支持,从社会、学校、家庭等层面全面建构。

从政策上提高中小学教师的待遇和社会地位。政府要通过政策、法规、大众传媒等多种途径营造“尊师重教”的社会舆论,从社会的角度形成尊师重道的良好社会风尚,引导人们正确认识教师角色的特定职能和规范,塑造良好的教师形象,使教师建立起职业自豪感,从而提高工作满意度,减少心理问题的发生。同时,政府应该通过各种政策的制定,维护教师的合法权益,增加教育投入,改善教师的工资收入、住房、医疗等物质待遇,切实提高教师的社会地位,为教师的心理健康发展提供一个基本的外部环境。只有采取果断措施提高教师的工资待遇和社会地位,使教师这一职业成为真正意义上受人尊敬的职业,这样才能减轻教师的心理失衡感,提高其心理健康水平。

改善对教师的不当期望,调整社会期望值,正确认识教师的职业价值。社会应该理解教师作为普通人的需求,处理好社会对教师的道德要求和现实之间的结合问题,对教师多一份支持与理解,使教师在理想与现实之间的矛盾得以缓解。同时也要切忌走两个极端:既不要过分夸大教师的作用而对教师产生过多的、不切实际的角色期望,要实事求是、客观公正地对待教师角色,使教师放下沉重的心理负担愉快地从事教育教学工作,使各行各业和各个家庭

都能与学校共同承担学生教育的责任;又不能忽视教师职业价值。当前随着网络的盛行和高科技的广泛运用,教师的角色受到较大的冲击,有些人开始忽视教师在教学过程中的重要作用。这种对教师的职业价值的认知偏差虽然是暂时的,但已对教师的心理造成了相当大的影响。事实上,教师作为人类灵魂的工程师,引导学生走向知识、走向社会、走向生活,对学生的影响深刻而巨大。

为教师构建良好的生存环境,给予心理支持。首先,要优化学校的人际环境,形成良好的校园心理氛围,时常开展各项文体活动,加强教师与领导、教师与教师、教师与学生之间的情感联系,及时处理教师之间的冲突;其次,要研究教师的需要层次,注重研究不同年龄段不同教师的需要,给予适当满足,增强教师的工作动力;再次,事实证明,那些来自伴侣、朋友或家庭成员较多心理支持或物质支持的人身心更健康。当教师受到压力威胁时,家人、亲友或知心朋友应该给予及时帮助,和教师一起讨论目前的压力情境,确立更现实的目标,以便使教师对压力的情境进行重新审视,一些消极情感,如愤怒、恐惧、挫折等便可以得到某种程度的发泄,这对舒缓压力和紧张的情绪非常必要。

#### 参考文献:

- [1] 丁凤琴. 基础教育课程改革中的教师心态探析:中小学教师职业压力与心理健康的问卷调查[J]. 教育探索, 2006(12):113-115.
- [2] 张冬梅. 中小学教师心理健康维护的策略[J]. 教学与管理, 2006.
- [3] 樊富珉. 二十一世纪我国学校心理健康教育的发展趋势[J]. 心理学(人大报刊复印资料), 2000(10):77.
- [4] 刘晓明, 孙文影. 教师心理健康教育[M]. 北京:中国轻工业出版社, 2008.
- [5] 曾秋燕. 积极心理学理念下的学校心理健康教育[J]. 教育研究, 2007(7):136-137.
- [6] 甘雄. 积极心理学理念下中学教师心理健康发展新模式的构建[J]. 吉林省教育学院学报, 2008, 10(24):8-9.
- [7] 沈祖德. 压力管理训练对小学教师 SCL-90 评分的影响[J]. 中国心理卫生杂志, 2004, 18(5):316-317.
- [8] 石国兴, 郭世魁, 魏瑞丽, 林乃磊. 团体心理咨询改善教师情绪的实验研究[J]. 心理科学, 2008, 31(3):703-706.
- [9] 樊富珉. 团体心理咨询[M]. 北京:高等教育出版社, 2005:4-5.
- [10] 王雁飞. 社会支持与身心健康关系研究述评[J]. 心理科学, 2004, 27(5):1175-1177.

## The Present Situation and Countermeasures on Mental Health Education of Primary and Middle School Teachers

GUO Cheng<sup>a,b</sup>, RAN Hongqiong<sup>b</sup>

(a. Institute of Educational Science; b. Research center of Mental Health Education, Southwest University, Chongqing 400715, P. R. China)

**Abstract:** Mental health education is an important way to solve teachers' mental problems. However, it hasn't been adequately emphasized though mental health education for primary and middle school teachers has been conducted gradually. This research reviewed mental health education for primary and middle school teachers, as well as the present situation and existing problems of relative researches. In addition, the strategies to cope with the problems were discussed from four perspectives, positive psychological quality training, self regulation of psychological problems, effective interventions for psychological problems and social support system. Attention on education for primary and middle school teachers' and exploring the strategies is quite significant for improving psychological quality of teachers.

**Key words:** primary and middle school teachers; mental health education; the present situation; countermeasures

(责任编辑 彭建国)