

巴中市哲学社会科学规划项目

(2024 年度)

项 目 类 别 自筹课题

立 项 编 号 BZ24ZC244

学 科 分 类 教育心理学

课 题 名 称 中小学教师群体心理健康问题应对策略研究

项 目 负 责 人 刘 春 阳

项 目 参 与 人

负责人所在单位 南江县文庙小学

联 系 电 话 13550483156

巴中市社会科学界联合会 制

中小学教师群体心理健康问题 应对策略研究

内容提要：教师的职业特点决定了教师必须具备比常人更健康的心理和人格，然而，在教育体制全面改革的大背景下,我国相当一部分中小学教师心理健康状况令人担忧,这不但影响了教师积极性、主动性、创造性以及教学潜能的充分发挥,而且影响到工作效率与工作质量的提高,还会给学生的心理发展造成一些负面影响,难以达到全面实施素质教育的要求。也使教师生活在不良心理的阴影之中,妨碍身体健康。因而，关注中小学教师心理健康,寻求消除不良心理的方法显得非常重要和迫切。

关键词：教师心理 表现 原因 对策

我国的教育体制正经历着全面改革，在新课程理念下，南江县在包括心理健康在内的学生的全面发展得到了教育主管部门、社会和家长的普遍关注，而担当学生心理保健重任的广大中小学教师的心理健康却相对被人们所忽视，职业压力、工作压力、家庭压力等使教师的心理疾患远高于社会的一般人群，自卑气馁、心情郁闷、焦虑不安、经常失眠、强迫抑郁等症状伴随着相当一部分中小学教师的日常生活。心理不健康的教师不但在学习上不能很好地指导学生，而且还会对学生群体的心理健康产生不良影响，甚至源源不断地培养出心理不健康的学

生。因此，重视广大中小学教师的心理健康，才能真正为我们培养出心理健康的下一代。

一、南江县中小学教师心理健康现状及影响

为了解全县中小学教师心理健康现状，我们既参考了国际公认的精神症状自评量表，又与我县教师队伍现状相结合，自行设计了南江县中小学教师心理健康状况调查问卷表，通过问卷调查与个别座谈的方式，抽样调查了城区的2所中学，2所小学，乡镇的3所中学，4所小学。发出调查问卷表230份，收回225份。个别座谈学校领导和教师代表110名。通过问卷调查和座谈了解，抽样的11所学校的中小学教师中，有相当数量的教师被县级以上的医疗机构诊断为焦虑症、抑郁症、强迫症或睡眠障碍。教师的心理障碍已非个案，关注教师群体的心理健康势在必行，已到了刻不容缓的时候。

1.南江县中小学教师心理健康状况形势严峻

通过对调查问卷和个别座谈的定性定量统计分析，南江县的中小学教师，大约有44.4%的人存在轻重不一的心理问题。

从性别上看，女教师患心理疾病的比例明显比男教师要高。女教师既承担着教师本职工作的压力，又承担着为人子媳服侍老人、为人妻操持家务的重负，同时还要肩挑为人母抚养教育子女的重担，这使得很多女教师不堪重负，焦虑抑郁，失眠多梦。

从分工上看，学校领导的压力最大，其次是班主任和毕业班教师。伴随着社会对学校教育期望值的增高，领导既要通盘

考虑全局工作，细化教育教学责任，又要协调社会关系，争取上级主管部门的重视与关心；既要狠抓教育教学质量，又要全力维护安全稳定，同时还要照顾教职员工的感受。一方有失就可能带来不利舆论满天飞，结果可能丢掉的不仅是“乌纱帽”，还可能一世英名东流去，个中的苦楚向谁去诉说。我国虽然经历了多年的教育改革，素质教育已成为教育的主流，但高考的指挥棒仍在，社会、家长以及行业内唯分数评判教师教育教学质量的格局还未根本转变，班主任和毕业班教师不仅要面临保障学生安全的重负，更要面临加班加点提高学生学业成绩的压力，长期担任班主任和从事毕业班教学工作的教师往往未老先衰，空白了少年头。

从地域上看，县城和中心乡镇的教师患心理疾病的比例较高。县城和中心乡镇的教师不仅要担负正常的教育教学工作，同时还担负着一个县或一个乡镇的外在形象展示，各种活动的组织，优质课程的开发，教研活动开展等，都势必要走在全县的前列，这些都不可避免地给教师增加沉重的负担。

从年龄上看，中年教师患心理疾病的比例较高。中年教师基本上都是学校的教学骨干，冲在教学的第一线，同时，家中上有老人要照顾，中有家属要扶持，下有子女要关心，深感分身乏术；再加之，中年教师大都面临着沉重的经济压力，老人生病要拿钱，家庭生活要维持，孩子上学是义务，很多时候囊中羞涩，真恨不得离职而去，对职业的爱便无从谈起。

2. 教师心理不健康势必影响南江的教育事业

通过认真梳理，分析总结问卷调查和座谈了解，南江县中小学教师的心理障碍集中体现在：心情烦躁，易发脾气；工作繁忙，失眠多梦；喜怒无常，冷漠无情；忧郁焦虑，身心疲惫；自卑气馁，怨天尤人；求全责备，强迫抑郁等方面。这些心理障碍引发的身心疾病，诸如，头痛、失眠、浮肿、肠胃疼痛，消化不良、哮喘、糖尿病等症状，必然给教师的学习、工作、生活带来一系列的不良后果，影响南江的教育教学质量。

一是心理矛盾，目标不明，工作效率低下。一个身心俱疾的教师，往往缺乏乐观的生活态度、积极的工作追求、健康的生活情趣、和谐的人际关系，易深陷于“钻牛角尖”的狭隘心理，对新课程理念下教育教学日常工作中的常见问题，常常把它们放在“显微镜”下将之放大，人为地加大自己的苦恼，从而更加体会不到职业的乐趣，工作效率低下。诸如：素质教育提倡学生的全面发展，但又面临着学校、社会、家长带来的升学压力；新课程理念下教师应是学生的知心朋友，同时又面临着组织教学中的维护课堂纪律，严格管理学生；教师的成长应有自己的专业发展方向，但基层学校又面临着人才匮乏，有时又不得不服从学校安排上一些不是自己专业的课程等问题，导致许多教师没有明确的发展目标，缺乏进取心和责任感。

二是方法失当，威信尽失，人际关系紧张。一个具有心理障碍的教师，长期备受身心疾病的折磨，容易形成偏狭嫉妒、神经多疑、冲动急躁等性格缺陷，对领导不能尊重理解、全力支持，对同事难以和睦相处、协作共事，对学生缺乏关心爱护、

循循善诱，这势必容易大动肝火，工作简单粗暴，从而人际关系更加紧张，威信全失。诸如：个别教师自己一遇到不如意的事情，就把自己的消极情绪带到工作中，学生一做错事，就反应过敏，失控地随意惩罚，这些做法根本于事无补，它只能使学生感到教师的可怕或无能，进而影响教师在学生心目中的威望和信誉。

三是观念偏差，职业倦怠，教育质量不高。心理不健康的教师，往往容易以偏概全，追求完美，学生观和教育观易于产生偏差。诸如学习好的学生什么都好，学习差的学生什么都差；学生犯错不能心慈手软，“黄金棍下出好人”等。长期在工作的重压之下身心早已疲惫不堪，身心能量耗竭，持续的精力不济，对工作缺乏积极性，更难以具有主动性和创造性，极易产生职业倦怠，混日子得过且过。教师的这种消极应付，必然对学生产生不良的影响，教育教学质量就可想而知了。

二、影响南江县中小学教师心理健康的主要原因分析

教师是一个特殊的群体，所从事的工作事关国家民族的长治久安、普通百姓的兴衰荣辱，其一言一行，一举一动，都必然会受到全社会的高度关注，这些“关注”，有家庭方面的“关爱”，也有学校的“功劳”，更有来自社会方面的“奉献”，犹如一块块重重的石头压在教师们的心头，长期积压难以释放，直接导致教师们心理不同程度的扭曲。

1.自身缺陷造就压力。一是生理缺陷。有个别教师因为遗传等因素的影响，在长相、身材、高矮、胖瘦等方面存在一些

先天的生理缺陷，从而不能很好地控制自己的心理，产生自卑等心理障碍，进而发展到强迫症、忧郁症等；二是健康缺陷。个别教师因为身体素质不好，患有疾病，在学习和工作的过程中往往感到力不从心；三是性格缺陷。个别教师性格内向、心胸狭窄，从而孤僻封闭，不愿与人接触或很少与人接触，人际关系紧张；有些办事急躁冲动，有些干事固执多疑等。这些因素很容易使教师产生“我不如人”的心理，长此以往，造成严重心理负荷，心理承受力将越来越差。

2.职业要求造就压力。古人云：“学高者可以为师、德高者可以为范”，自孔圣人起教师就以榜样姿态和标准化、规范化的形象出现，“师者，传道授业解惑也”、“人类灵魂的工程师”、“蜡炬成灰泪始干”等溢美之词赋予了教师无所不能的特性。正是这种几千年来约定俗成的观念，把教师这一身份神圣化、完美化，自然也就形成了社会对教师的高要求，教师的一点过失就会用“放大镜”凝视，教师的一点错误就会用“显微镜”观察，这就使教师时刻要注重自己在学生、家长以及社会上的自身形象，刻意约束自身言行，自己的思想和情感不能随意表达。其实，教师是人而不是神，也有普通人的喜怒哀乐、恩怨情仇，也有自己的不如意、不顺心。这种矛盾和紧张的精神状态常会使情绪压抑，这些都是产生心理障碍的直接诱因。

3.繁重工作造就压力。当前，城镇化进程加快，大量的乡村学生涌进县城，造成县城的教育资源相对不足，县城教师只能长时间超负荷工作。同时，随着素质教育的推行，教学理念

不断更新，新的课程标准相继出台，教材更新力度大、速度快，现代教育技术手段不断涌现，这就要求教师必须付出数倍于以往的精力才能紧跟发展的形势。在新课程理念下，教师除了备课授课批改作业外，还面临着上岗培训、普通话考试、现代教育技术培训、职称英语、职称计算机考试、公开课比赛、学术论文写作、学历升级、日常工作抽查、班主任工作培训与考核、升学统考成绩的考核等种种压力。除此之外，教师还要面临竞聘分开与竞争上岗、考核评优、职务职称晋升等多重压力，这些超负荷的工作与多重责任都会给教师带来巨大的身心压力。

4.社会期望造就压力。 当今社会，家长对子女普遍有着过高的期望值，“望子成龙、望女成凤”的心理必然投射到教师身上，对教师产生过高的，甚至不切实际的期望，提出近乎苛刻的过高要求。个别家长对老师过于热情，请客送礼，其实醉翁之意不在酒；某些家长对教师态度蛮横，冷嘲热讽，其刻薄和刁难任性而为。只要教师在工作中稍稍出现失误，往往就会引起学生家长的强烈不满，动不动因为孩子的一点小事就将学校或老师诉诸公堂，甚至直接对教师进行人身攻击。搞得教师整天紧张兮兮、“如履薄冰”。

5.经济收入造就压力。 近年来，国家加大了对教育的投入，使教师生存的环境有了很大改善，但相对社会发展总体水平而言，还是比较滞后的。南江又是国定贫困县，地方财力较为薄弱，中小学教师的经济状况不容乐观，特别是中青年骨干教师，不仅面临子女高额的教育费用、而且面临着自身学历提升的费用，

同时还面临着赡养老人等问题。在生活条件方面，从吃穿乃至言行举止都与社会上的其他群体有很大的反差。

6.畸形管理造就压力。在相当一部分学校中，教师的一言一行、一举一动都有明确的规范和规章加以约束，要求教师的课堂教学、作业辅导、教案详略、听课笔记等都要“循规蹈矩”，教师的学历文凭、教学技能、进修培训、论文发表等都要“定量达标”，用简单化的量化指标和抽象化的额定分数去衡量复杂而且模糊的教育问题。这种过份追求量化的所谓制度管理，对教师的要求过多，检查过多，评比过多，扼杀了教师工作的创造性，窒息了教师内在的专业发展的愿望、需求和动力，给广大中小学教师带来额外的沉重压力。

三、提高南江中小学教师心理健康水平的应对策略

全面提高中小学教师心理健康水平是一个系统工程，需要国家、社会、学校和广大教师个人的共同努力。

1.国家应全面深化教育体制改革。一是变革以分取人的高考制度。只要高考的指挥棒仍然存在，社会及家长对学生学业成绩的片面追求就不可能完全减退，地方教育主管部门和学校的管理者们也就不可能不顾及学校的名声，不以学生学业成绩论英雄的新的教师评价体系就不可能真正得到落实。二是把为教师减负与为学生减负同步施行。引导、督促地方全面落实科学的教师评价体系，让每一位教师都能够时刻保持良好的心态。三是进一步加大教育投入，改善教育教学环境，为教师营造一个更加舒心的工作环境。

2.社会应给予教师更多的宽容和理解。一是营造共同担责的教育氛围。关心教师就是关心教育，社会各界应大力宣传教师工作的特殊价值和复杂性，给予教师更多的理解和宽容，让全社会与学校共同承担起学生教育的责任。二是畅通教师压力释放渠道。地方政府应多方创造条件，营造尊师重教社会氛围，通过开展联欢会、节日舞会、假日旅游、领导接待日等丰富多彩的活动为教师广开情感渲泄的渠道，从而有效地释放教师的心理压力；三是搭建心理健康教育平台。教育主管部门可在有关宣传媒介上开辟教师心理健康教育专栏，建立健全教师心理档案制度，举办心理健康教育讲座，成立教师心理健康咨询和诊断机构，准确及时地判断教师心理健康状况，并采取相应的心理保健措施。

3.学校应创建以人为本的工作环境。“现代管理的核心就是看某种制度下每个人的积极性和创造性是否最大限度地发挥出来；一个人在这种管理制度下是否活得有尊严、有价值。”因此，学校管理中要尊重、赏识每一位教师，学会全面地看人、正确地用人，关注教师精神生命需求，让教师永远都生活在快乐和希望之中。为此，各级学校：一要注重感情投资。为教师创设轻松和谐的工作环境，营造一种互相尊重、平等相待的宽松心理氛围，使教师置身其间能有一种安全感，从而心情舒畅地工作。二要建立有效的教师培养机制。要甘为伯乐，有相马、识马之能，使教师有成就感。美国心理学家威廉·詹姆士说过“人性中最深切的禀质，乃是被人赏识的渴望。”三要广开情感渲泄

的渠道。多组织教师开展有益的集体活动，如运动会、篮球比赛、爬山、唱歌、书画比赛、联欢会、舞会、假日旅游、教代会等，促使教师在运动和活动中形成良好的人际关系；四要主动开展谈心交流活动。关心教师的生活、工作和学习、力所能及解决教师的一些具体问题。俗话说“哀莫大于心死”，如果学校忽视教师心理需要，对教师的情感追求漠不关心，或者厚此薄彼，一味用条条框框压制教师，使教师感到前程渺茫，那么，再强硬的管理也只能使教师的心游离于学校之外。所以，学校要热情地关怀教师，真情地培养教师，尽己所能地提携教师，让校园充满关怀充满爱，让每一个教师、每一天都如沐春风地生活在对美好未来的憧憬和追求之中。

4.教师应自我调适缓解压力。教师既是知识的传播者又是科研成果的创造者；既是学生群体的领导者又是学校领导的管理对象；既要做班级的管理者又要当好学生的良师益友；既要与家长、同行、领导打交道又要应付现实生活中的多种人际关系。这就需要教师具有较强的自我调控和随时进行角色转换的能力。所以，广大中小学教师要加强业务进修、科研创新和师德修养的同时，应学会升华、补偿、自我安慰、自我解嘲、适度宣泄等自我调节的方法，提高心理保健意识和技巧，加强耐挫力的培养和锻炼。在融洽的师生关系中减少对学生产生的烦躁情绪和过激言行，善于在学生的点滴进步中体会快乐、从每一节好课中体验成功，心平气和、与人为善、积极进取、随遇而安，乐观地看待每一件事，努力地去做好每一件事。同时，

多学习一些心理保健和预防方面的知识，如不同类型学生的个别差异、新教师的适应期、女教师的月经期、老教师的更年期等等，有了这方面的知识就能够把握与你相处对象的心理状态，创造出和谐、愉快、亲切、友好的氛围。

雄鹰能够翱翔天空，是经过了千百次的锻炼，才有了坚韧的翅膀和锋利的爪子；大海能够波涛汹涌，是因为无数条小溪千辛万苦的交汇，才有了力大无比的波浪；教师能够身心平衡，也只有拓宽心胸、自我调适，才能守住心灵宁静，保持健康的心理。

参考文献：

- 1.《浅谈农村教师心理对小学生心理健康的影响》，刘义胜、乔红艳，延边教育学院学报，2010，24(6)。
- 2.《农村中小学教师心理健康问题调适优化对策》，吴宗权、陈阳春、李兰英，《教育科学(全文版)》，2016（12）
- 3.《新课程背景下中小学教师心理压力与调适》，郭艳君、刘佳，《佳木斯职业学院学报》，2016（8）。
- 4.《教师心理健康浅论》，刘艳，《教育理论与实践》，1996（4）。