

职业院校教师心理健康问题及纾解路径

高 灵

(四川省南充师范学校, 四川 南充 637100)

摘要: 职业院校教师在实际工作中面临着巨大的心理考验, 由于教育对象特点鲜明, 极具个性化, 教师也必须付出更多时间和精力管理学生, 检查学生个人情况。再加上职业院校的教师管理、教师晋升、教师保障等制度不够完善, 一定程度上又加剧了职业院校教师心理问题的产生。本文将根据职业院校教师心理健康问题的成因及纾解路径展开讲述, 希望能够引起相关职业院校的重视, 以进一步提高职业院校教师的心理健康水平。

关键词: 职业院校; 教师; 心理健康

教师的心理健康情况将直接影响学生的健康成长, 只有教师心理健康、彬彬有礼才能够对学生产生积极影响, 让学生在潜移默化中端正自身言行举止, 形成良好的道德修养。因此, 职业院校教师应当具备健全的人格与良好的心理状态, 这些将比专业能力和教学水平更加重要, 只有专业和素质“齐头并进”才能够促进学生进步。目前, 教育界对于学生的心理健康问题非常重视, 职业院校也开设有心理咨询室, 方便为学生提供心理纾解, 但是这也对比出教育界对教师心理健康问题的忽视, 所以提升职业院校教师心理健康水平刻不容缓。

一、职业院校教师心理健康问题的形成原因

(一) 生存发展需要

生存是工作的前提, 教师也只有满足生存条件, 才会开始思考如何提升教学质量。尽管一线教师有着不同的教育背景和家庭背景, 有着不同的生存标准, 但同样的是目前职业院校教师生存需求满足程度不高。一般来说, 青年教师刚刚进入教师系统, 未能快速适应新的环境, 在工作熟练度、工作表现等方面未能善尽善美, 所以心理压力普遍较大。中年教师正处于事业上升期, 沉重的工作任务与家庭之间的矛盾逐渐凸显, 更无论子女升学、就业等问题的困扰了, 所以中年教师面临的也是巨大人生挑战。由此我们可以发现, 各年龄阶段的教师心理压力普遍较高, 导致职业院校教师这一群体容易产生心理健康问题。

(二) 人际交往需要

职业院校教师日常生活中接触最多的就是学生, 除此之外备课、科研、管理占据了大部分时间, 很少有时间进行社交活动、社交娱乐。所以人际关系压力在教师这一群体中表现十分明显, 相当一部分教师容易产生自我封闭心理, 如果这时没有得到引导和帮助, 很有可能产生较为严重的心理问题。并且, 实际职教教师管理中还存在诸多问题, 工作压力大、领导管理方式不合理、工作简单化形式化等都有可能加剧教师与教师、教师与学生、教师与家长、教师与管理者等角色冲突, 影响教师心理健康水平。

(三) 社会身份认同

新时代以来, 教师的社会地位逐渐下降, 往往与同行业其他从业人员不能比拟。职业院校教师更是缺乏社会认同感, 得不到社会的认可与尊重。由于职业教育教师发展受限于职业院校, 职称评定更是标准不一, 导致各个地区教师评定差异明显, 不公正的情况时有发生。而社会对于好的教师评判往往来自于主观感受, 并没有统一的衡量标准, 所以职业院校教师的劳动极少得到认可和关注, 这样一来也容易心态失衡, 产生不健康的心理问题。

二、职业院校教师心理健康问题的纾解路径

(一) 优化教师管理制度

教师群体实质上具有重感情、重友谊、自尊心强的特点, 而这样的性格特征往往不能适应严格的管理制度。学校在制定相关条例时应当全面考虑, 以重视教师心理问题为根本, 优化教师管理制度, 深入教师之间疏导和协调工作, 这样才能够促进一线教师更好的为教育事业奋斗。并且, 在教学评价过程中, 学校应当弱化学生成绩、升学率等因素, 重视教师在工作中的素质和表现。这样教师才能够体会到教学评价的公正客观性, 真正从传统的教学思想中解脱出来, 减轻教学负担, 减轻心理压力, 减少心理健康问题。

例如, 在教学评价过程中, 管理者应当深入教学课堂, 实际体会教师在课堂中是如何展开教学的, 是否完整传授教学内容? 是否调动了学生情绪? 是否践行了教学创新? 课堂是一线教师奋斗的主阵地, 教师评价应当从以上一系列的实际教学过程中总结, 而不是仅仅参考学生成绩和班级升学率。这样公平公正的教学评价才是解放教师思想, 激励教师成长, 促进教师职业素养提升的关键。

(二) 完善教师晋升机制

职业院校教师的晋升机制将与教师生存条件直接挂钩, 如果学校不重视这一方面的管理, 那必将对教师造成巨大压力, 在生存条件不满足的情况下教师容易产生强烈不公平感, 从而心态失衡。所以, 学校应当完善教师晋升机制, 通过合理的薪资待遇、福利安排等保障教师生活, 以免教师产生后顾之忧, 同时学校也应当开源节流, 控制管理和运营成本。这样就能够为一线职业院校教师提供全方位的保障, 以减轻教师生存压力, 减轻部分教师心理负担。

例如, 学校相关工作部门应当完善评价体系, 从教学任务完成度、教学课堂管理情况等多维度评价教师工作表现, 再针对年龄、资格等综合评定是否晋升。再来, 学校应当在各方面管理中节省成本, 减免不必要的花销, 为一线教师谋求更多福利。这样才能

够减弱教师生存压力,保证教师恪尽职守,在工作岗位上发光发热。

(三) 营造积极工作氛围

良好的工作环境能够调节职业院校教师情绪,促使教师在自我调适和自我纾解中保持心理健康。生活中,我们常常会因为身边的环境产生烦躁、不安等情绪,尤其是工作环境更甚。所以,相应的管理者应当以身作则,以职业素养与专业能力形成强大的凝聚力,在社交环境中适当放松管理,与教师做知心朋友,让教师之间成为密切的合作伙伴。这样一来,职业院校教师能够在积极的工作氛围中充分展现专业实力,以高效的方式完成教学任务。

例如,教师与教师、教师与管理者之间容易产生矛盾,如果未能及时疏导协调的话可能会日益恶化,导致职业院校教师办公室氛围紧张。这时,管理者应当坚持疏导原则,做好教师与教师的协调工作,让两位教师换位思考,体恤同事之间的难处。如果管理者身处事件内,应当降低姿态,听取群众的心声,通过好好沟通解决实际问题。这样就能够营造积极的工作环境,让职业院校教师各司其职,尽心尽力完成教学和管理工作。

(四) 提升教师招聘门槛

教师作为一种职业是有一定准入门槛的,但是目前关于教师“心理素质”这一门槛设定模糊,导致职业院校教师心理健康水平参差不齐。对此,职业院校应当联合第三方心理测评机构开展测试,以完善的心理素质评测机制提高门槛,将不适宜从事职业院校教师工作的人过滤掉。并且,卫生部门与教育管理部门也应当对现有职业院校教师进行定期心理检查,只有符合教师心理素质标准的教师才能够上岗教学,而存在心理健康问题的教师应当暂离岗位,接受心理治疗,待恢复后酌情考虑回到教学岗位。

例如,职业院校可以与第三方心理测评机构签订协议,并在教师招聘中增添审核环节,让教师前一个工作日前往测评机构测试心理素质情况,只有符合规定的教师才能够参与下一阶段面试等等。这样不仅仅能够提升招聘门槛,还能够相应节省更多时间,提升招聘效率,提升招聘质量。而心理测评不过关的教师也能够尽早发现问题,积极配合治疗,再完全康复后也可以报名参与职业院校教师选拔。

(五) 增强教师角色意识

教师应当明确自身角色的责任和义务,有意识地控制大脑思考,将教学中、生活中的负能量暂且抛下,以更积极的状态面对大家。虽然职业院校教师的日常工作包括教学和管理,但也应当抽出时间参加讲座、在职培训,或者可以学习心理健康知识,在不同的专业领域深入学习,充实生活。这样教师才能清晰未来的发展方向,以消解认知错误带来的压力和苦闷,正确地看待挫折与失败。

例如,存在心理健康问题的教师可以学习自我保健,通过运动、旅游转移注意力,短时间内转移生活重心,看看更广阔的世界是如何发展变化的。再来,教师可以下意识调整自身对于事物

的看法和评价,放弃遥不可及或折磨已久的目标和欲望,以缩小“心有余而力不足”带来的差距。实际上这也是情绪管理的一部分,如果职业院校教师能够控制情绪,或通过转移注意力的方式消解情绪,那么就算是战胜心魔,在解决心理健康问题中迈出了一大步。长此以往,职业院校教师就能够清晰自身的角色任务,找到今后的发展方向。

(六) 增强教师学生交流

实际上,职业院校教师的心理问题大多数在人际交往中产生,而教师大部分时间又与学生接触,由此我们不难看出教师心理健康问题的源头在哪里。所以,职业院校教师在教学中应当保持良好心态,适度宽容学生的错误,不要将自身教育教学重点限制在“严师出高徒”的传统观念里。一味严格要求学生容易造成逆反、仇恨的情况,让学生在自卑的情绪里自我折磨,而宽以待人能够培养学生知错就改、乐观积极的人生态度,职业院校教师应当在合理的范围内做出让步,与学生做好朋友,建立起友好的交流关系。

例如,职业院校教师可以利用课外时间活动与学生建立密切交流,每逢寒暑假各年级、班级、小组等会展开社会实践活动,教师可以作为指导老师参与小组,在脱离课堂环境的情况下加深与学生的交流。这段时间内,教师可以与大家协商活动目标、场地、内容、流程等,如果实践活动涉及下乡或类似的远距离外出活动,教师也可以做好“大哥哥”“大姐姐”,照顾好学生安全,以更加亲近的方式与学生交往。

三、结语

总而言之,随着新时代环境不断变化,职业院校教师也面临着巨大的工作挑战,导致教师心理压力越来越大,对此学校应当优化教师管理制度,以完善的制度保证教师工作有条不紊地进行;还应当完善教师晋升机制,以解决职业院校教师的生存需求,让教师没有后顾之忧;应当营造积极的工作氛围,为教师提供更多情绪价值,给予教师更多肯定与鼓励;更应当提升教师招聘门槛,提升教师职业素养,降低教师岗位流动性。这样一来,职业院校教师才能够积极配合学校工作,与学生建立起友好的联系,逐渐增强角色意识,提升职业素养,培育出一大批具有新时代风貌的优秀青年。

参考文献:

- [1] 李晨.乡村教师心理健康自我成长与职业提升——评《乡村教师心理健康教育》[J].热带作物学报,2021.
- [2] 宋程程,赵春花.影响初中教师心理健康的外因探讨[J].科幻画报,2021.
- [3] 张锐莹,管梦洁,李汀.高职院校教师心理健康教育工作机制构建和队伍建设——以青海柴达木职业技术学院为例[J].学园,2020.