

高校青年教师压力及缓解措施研究

徐环

1. 菲律宾克里斯汀大学国际学院, 菲律宾马尼拉 1004

2. 河套学院, 内蒙古巴彦淖尔 105000

摘要: 随着我国高等教育的持续深入发展, 青年教师已成为高等教育事业发展的主力军。与此同时, 高校青年教师还面临着诸多方面的压力, 心理健康和身体健康水平亟待提高。本文详细介绍了高校青年教师的多种压力类型, 并进一步提出了一系列缓解高校青年教师压力的相关建议, 以提升青年教师的心理健康水平, 帮助高校青年教师更好地适应当今教育改革的形势, 促进高等教育事业的持续健康发展。

关键词: 高等教育; 青年教师; 压力; 心理健康水平; 措施

Research on the pressure and mitigation measures of young teachers in colleges and universities

Xu Huan

1. International College, Christian University of the Philippines, Manila 1004, Philippines

2. Hetao College, Bayannaer 105000, Inner Mongolia

Abstract: With the continuous and in-depth development of higher education in my country, young teachers have become the main force in the development of higher education. At the same time, young teachers in colleges and universities are also facing pressures from many aspects, and the level of mental and physical health needs to be improved urgently. This paper introduces the various types of pressure on young teachers in colleges and universities in detail, and further puts forward a series of relevant suggestions to relieve the pressure of young teachers in colleges and universities, so as to improve the mental health level of young teachers in colleges and universities, and help young college teachers to better adapt to the current situation of educational reform. , to promote the sustainable and healthy development of higher education.

Key words: higher education; young teachers; stress; mental health level; measures

引言

近年来, 随着我国高等教育的普及, 高校的办学规模不断增大、教学质量不断提高、招生人数不断增长、一定程度上造成了高校教师队伍的人员短缺。为缓解这一矛盾, 高校纷纷采取积极举措引进人才, 大批青年教师进入高校, 成为高校教师的重要组成部分。由此可见, 高等教育的发展为高校青年教师带来了发展机遇。同时, 高等教育中的教学任务增多、教学课时量的增大等也给高校青年教师这一特殊群体带来了更大的压力和挑战。因此, 缓解教师压力, 提高高校青年教师心理健康水平迫在眉睫。

一、高校青年教师压力的类型

(一) 教学压力

一般来说, 高校青年教师群体普遍面临着较大的教学压

力。在高校的教学工作中, 高校青年教师在高校教师群体中往往承担着较为繁重、复杂的教学任务。同时, 随着高校办学规模的普遍增大、招生人数的增多, 高校课时量也明显增加, 加班加点的事情时常发生, 教学压力持续不断增长。除此之外, 随着大数据、互联网的发展, 手机、电脑、平板等移动终端不断发展, 这极大的丰富了高校学生的知识储备, 进而提高了高校大学生对于课堂教学质量的要求, 并对高校青年教师教学能力提出了新的要求, 这也在一定程度上增加了青年教师的教学压力。同时, 由于高校青年教师普遍存在着入职年限较短, 教学经验严重不足的问题, 这也在一定程度上加重了教师的教学压力。

(二) 制度压力

制度压力是高校青年教师压力的一种重要类型。目前我

国大部分高校中均采用聘任职务与职称分开的人事聘任制度。在以往的高校人事聘用制度中,如果评上教授,副教授的职称,其职称便不会再发生变化,基本上可以说是高枕无忧了。但是,如今的人事聘任制度打破了常规,职称会在后期的从教过程中发生变化。这种变动一方面有效调动了高校青年教师的积极性,另一方面也给高校青年教师带来了无形的压力,增加了高校青年教师的负担。因此,为了缓解高校青年教师在教育教学工作的压力,促进高校青年教师向着更加明确的目标发展,我们要不断完善高校青年教师考核和聘任制度,在做到人事聘用制度充分调动高校青年教师积极性的同时,也要注重其在高校青年教师压力缓解方面的作用^[1]。

(三) 科研压力

科研压力也是高校青年教师的一种重要压力类型,前面所说的职称评审对高校青年教师群体的综合素质要求较高,主要是对高校青年教师学术论文、科研项目方面的要求,目前大多数高校还是将高校青年教师的学术论文以及科研专利作为绩效考核的标准。由此可见,科研成果已成为衡量高校青年教师素质、确立高校教师职称高低和薪资分配的重要依据。这种传统的单一评判模式在一定程度上导致了部分高校青年教师凑论文数量、编造论文内容等不良学术现象,不利于青年教师团体的健康发展,也不利于青年教师团体良好师德师风的树立。此外,有限的科研经费和职称数目也带了无限的科研压力,许多学校针对于高校青年教师的个人项目所提供的科研经费较少,无法对青年教师的科研项目提供资金支持,这就直接造成了高校青年教师科研方面的致命打击;同时,很多青年教师争夺为数不多的职称数目,形成激烈的竞争氛围,这也对高校青年教师的心理健康和身体健康发展造成了很大的影响。

(四) 角色压力

高校青年教师在高校中扮演者各种各样的角色,例如:高校青年教师在高校教学过程中承担着教学任务,扮演任课老师的角色,传授知识,教书育人;此外,部分高校青年教师还是班主任,担任着班级负责人的角色;同时也是扮演着高校学生的生活助理,负责高校大学生的日常生活琐事;还有一部分高校青年教师还负责所在学院和班级的行政管理事务。疫情当下,高校青年教师除了需要做好其所在班级的体温检测事宜外,还要及时向上级报备班级内发烧、隔离的同学和外地来校人员等实际情况,常常工作到凌晨一两点,甚至更晚^[2]。除此之外,教师还要进行科研,而且科研需要耗费大量的时间和精力将精力放在科研上。由此可见,高校青年教师的多重身份和多种角色,每一个角色带来了不同层

次上的压力,而且多一个角色就多一份压力,高校青年教师群体内普遍都存在着多重的角色压力。

(五) 经济压力

衣食住行是每个人基本生活所必需的,高校青年教师群体也不例外。目前,全国各地对于高校青年教师的薪资水平并不统一,有些地区甚至出现拖欠教师工资的问题,教师工资并不满足于教师实际的生活需要,这就导致了高校青年教师在生活上会产生压力,如果高校青年教师的工资连基本的生活开支都得不到满足,那么就谈不上对于教育教学和科研工作的积极性,也谈不上留住人才。除此之外,高校青年教师还面临着婚嫁、买房买车等经济难题,这些也在一定程度上造成了高校青年教师经济方面的压力。目前,部分地区已经认识到留住人才的重要性,采取了一系列措施,例如:给予部分符合条件的人才以生活补贴和购房补助等等。

二、高校青年教师压力的缓解措施

(一) 积极进行自我调节

高校青年教师在进行工作时,会受到来自各方的压力。压力对于一个人的发展是一把双刃剑,关键在于你如何运用这把剑。一方面压力可以成为你进步的动力,激励你不断向前,获得更高层次的发展和进步;另一方面,如果无法把控好压力的度,压力就可能给个人的心理乃至身体造成一定的危害^[3]。因此,人作为压力的主体,为了缓解压力,首先要做到的就是积极地进行自我调节,学会自己减压并及时调节自己的心态和情绪。高校青年教师自我调节的常见方式有以下几种:

第一,认识自我,积极悦纳自己。高校青年教师在工作中遇到困难产生压力时,首先应该对自身、对困难、对压力有一个清醒的认识,分析困难的成因,分析压力的来源,明确自身的优点和不足之处,并及时进行改正,学会悦纳自己。第二,自我倾诉,积极的进行自我沟通与交流。高校青年教师在面对压力时,可以进行自我倾听,把自己不愉快的事情写进日记,安静下来,认真倾听,找到内心深处最本来的自己。第三,自我反思。为了缓解自身压力,高校青年教师可以每天抽出五分钟时间进行自我反省,并及时发现自身的不足。第四,观看有益书籍。高校青年教师可以读一些书籍来缓解自身压力,一本好的书籍就是一位良师益友。除此之外,还可以通过其他方式在感到压力时放松自己的身心。例如:听听广播、听音乐看话剧等等。第五,培养业余爱好。高校青年教师可以培养自己的业余爱好,例如:书写、画画、饲养花草等等,通过业余爱好来陶冶自己的情操,放松身心,缓解压力。

(二) 提供社会支持

教师一直以来都是一个被社会所尊敬的职业,教师这一职业的工作较为辛苦,教学压力较大,而高校青年教师也面临着来自社会各界的压力,给高校青年教师的生活带来了很大的困扰^[4]。因此,在生活节奏加快、社会期望值极高的现代社会生活中,为了缓解高校青年教师的工作压力,需要为高校教师提供必要的社会支持。例如:部分地方政府出台了部分旅游景区对广大教师群体的半价优惠,甚至减免所有门票,以增强教师的社会幸福感,缓解教师压力。与此同时,部分地方政府在学校专门为教师设置了心理咨询室,并有专业的心理咨询人员为老师们提供日常的心理辅导,答疑解惑,为高校教师的心理健康发展保驾护航,这在一定程度上减少了高校教师的心理负担,有利于促进高校教师的身心健康发展。再者,近几年来,社会上越来越重视对教师心理专业的培训,心理专业培训也出现了多种形式的发展。有的学校和政府借此为高校青年教师团体提供定期的心理专业培训,以提升教师的心理素质,有效疏通高校青年教师压力。与此同时,学校领导应该做到关心青年教师的切身利益,解决他们的实际问题。在住房、交通等社会生活方面提供补贴,并制定各项政策,在教学、办公环境、居住条件等方面提供相关便利,以减轻高校青年教师生活压力,使他们能够专心于教学和科研,并在轻松和谐的氛围中工作。

(三) 提供制度支持

优化教师队伍制度、打造高质量、高水平的高校青年教师团队是有效缓解青年教师的压力的有力举措。随着社会的进步与发展,越来越需要专业的教师团队为孩子教育成长保驾护航,这对教师的各方面素质就提出了新的要求。在教师综合素质转型和发展的过程中,教师会遇到工作压力、生活压力等来自各方面的压力,为青年教师队伍提供制度上的支持间不容发。第一,优化课程安排,根据高校实际的教学情况和教学资源对师资进行合理分配,合理安排高校青年教师的课程,合理分配高校青年教师工作课时总量,必要时可采取教学辅助服务,为高校青年教师减负^[5]。第二,可以实行弹性上下班制度,在不影响正常教育教学而且有特殊情况的前提下实行弹性上下班及请假制度,以此来给高校青年教师提供细节关怀,满足高校青年教师的多样化需求,缓解高校青年教师的生活压力。第三,完善高校青年教师评价机制,高校要切实完善发展性教师评价机制,引导高校青年教师坚持把教师师德师风放在首位,引导高校广大青年教师做好教师间的交流工作,帮助高校青年教师疏通压力。第四,完善合理的专业培训制度,缩短高校青年教师成长周期。合理的专业培训制度有利于高校青年教师具备较高的专业水准,进而使得高校青年教师在高校教学中得心应手,获得自信,迅

速适应教学生活,以减少其心理压力,同时,这种培训制度在具体的实施过程中应该注重实践,丰富培训形式,激发高校青年教师兴趣,提供专业指导,以缩短青年教师成长周期,为高校青年教师减负。

(四) 优化教育督促和考核体系

缓解高校青年教师压力,我们要从教师考核体系入手,优化教育督促和教师考核体系对教师具有导向作用,对于青年教师的评价和考核可以引导教师向着理想的方向进行努力,优化教育督促,促进家校联动,可以有效缓解教师的工作压力。合理的评价行为应该包括明确的评价目的,合理的教师考核体系可以帮助教师明确工作目标,发现工作中存在的问题,积极改变工作策略,合理的考核体系还有一定的激励作用,可以充分调动教师的潜能,增进工作的积极性和主动性,将教师评价和考核作为教师管理的一种手段,其应该充分顺应教师的心理趋向,并能够给人一种满足感,缓解教师在工作过程中产生的各种压力,激励教师不断进取^[6]。

三、结束语

综上所述,在教育改革发展的洪流中,高校青年教师面临着来自教学、制度、科研、角色、生活等多方面的压力,给教师带来了职业上的压力,严重影响了青年教师群体的心理和身体健康,为此,青年教师应该从自身做起,积极进行自我调节,提高个人身体和心理素质。除此之外,国家和社会也应该提供相应的制度支持和社会支持,并提供细节关怀,减轻当代高校青年教师的多方面压力,促进高等教育事业的持续健康发展。

参考文献:

- [1]王京阳.“双一流”建设背景下高校青年教师面临的职业压力及对策研究[J].广西教育,2021(39):115-117.
- [2]李驹.高校青年教师的职业压力分析及缓解对策研究[D].长春工业大学,2021.DOI:10.27805/d.cnki.gccgy.2021.000182.
- [3]谢欣彤.高校青年教师职业压力与心理疏导的研究[D].沈阳航空航天大学,2020. DOI: 10.27324/d.cnki.gshkc.2020.000284.
- [4]马景哲.高校青年教师工作压力及其影响因素研究[D].云南财经大学,2020. DOI: 10.27455/d.cnki.gycmc.2020.000501.
- [5]李宜繁.新形势下高校青年教师心理压力现状与疏导[J].智库时代,2019(33):105+110.
- [6]李玉祥,刘扬,孙钦明.高校青年教师面临的压力及缓解方法探讨[J].教育现代化,2019,6(43):85-87. DOI: 10.16541/j.cnki.2095-8420.2019.43.037