

新时代高校教师心理资本的开发与提升策略

武海燕

中山市心理学会 广东省中山市 528400

摘要: 在新时代的教育背景下, 高校教师肩负着培养高素质人才、推动学术创新等重要使命。然而, 日益复杂的教育环境和不断增加的工作压力, 对高校教师的心理素质提出了更高的要求。心理资本作为个体积极的心理资源, 对于高校教师的工作绩效、职业满意度以及学生的发展都具有关键影响。因此, 深入研究高校教师心理资本的开发与提升策略具有重要的现实意义。本文旨在探索一套适用于高校教师的心理资本培育体系, 以助力他们在教育工作中充分发挥自身潜力。

关键词: 新时代; 高校教师; 心理资本; 提升策略

引言:

心理资本作为教师内在的积极力量源泉, 其有效开发与提升不仅关乎教师自身的职业发展和生活质量, 更对学生的成长和高校的整体发展有着深远影响。因此, 探索切实可行的新时代高校教师心理资本开发与提升策略具有重要的现实紧迫性。

1. 新时代高校教师心理资本内涵

新时代高校教师心理资本具有丰富的内涵。自我效能感是其关键要素之一。高校教师在教学中, 需要相信自己有能力设计出精彩的课程, 能够采用多样化的教学方法激发学生的学习兴趣, 引导学生积极参与课堂互动并掌握知识。例如, 面对不同专业背景和学习能力的学生, 教师要有信心根据他们的特点调整教学策略, 以实现良好的教学效果^[1]。乐观的心态在高校教师的工作中也不可或缺。面对科研项目的挑战、教学评价的压力等, 教师应能积极地看待困难, 相信通过努力可以克服。又如, 在科研遇到瓶颈时, 乐观的教师会将其视为成长的机会, 积极寻求解决方案。韧性也是其内涵的重要体现。高校教师在面对工作中的挫折、学生的误解以及各种复杂情况时, 能够坚韧不拔地应对, 不轻易被困难打倒, 始终保持对教育事业的热情和执着。

2. 新时代高校教师心理资本开发的重要意义

2.1 提升高校教师个人工作效能与职业幸福感

在新时代的高校教育环境中, 开发高校教师的心理资本对于提升其个人工作效能具有显著的推动作用。心理资本中的自我效能感能让教师对自己的教学能力、科研水平充满信心。当教师拥有较高的自我效能感时, 他们会更积

极主动地尝试新的教学方法和教学手段。例如, 敢于在课堂上引入创新的互动式教学模式, 如小组项目式学习、翻转课堂等, 而不是局限于传统的讲授式教学。这种积极的探索不仅能够提高教学质量, 吸引学生的注意力和参与度, 还能让教师在教学过程中获得更大的成就感。同时, 乐观的心态能帮助教师在面对教学和科研中的困难与挫折时, 保持积极的情绪状态。在科研工作中, 遇到实验失败、论文被拒等情况时, 乐观的教师不会轻易气馁, 而是能够迅速调整状态, 重新审视研究方法和思路, 继续努力。这种坚韧的精神有助于教师克服各种困难, 不断取得进步^[2]。而且, 当教师能够积极应对工作中的挑战时, 他们的职业幸福感也会随之提升。教师在工作中体验到的成就感和满足感, 会进一步增强他们对教育事业的热爱和投入度, 形成良性循环。

2.2 促进高校教育质量提升与创新发展

高校教师心理资本的开发对高校整体的教育质量提升有着至关重要的影响。拥有丰富心理资本的教师能够为学生树立良好的榜样。他们积极乐观的心态、坚韧不拔的精神和高度的自我效能感会在潜移默化中影响学生的心理素质和价值观。例如, 在课堂上, 教师的乐观态度会传递给学生, 让学生在面对学习困难时也能保持积极的心态, 勇于尝试和探索。此外, 心理资本丰富的教师更具有创新精神和创造力, 他们能够积极参与教学改革和课程创新。他们愿意尝试将新的教育技术和理念引入课堂, 为学生提供更加丰富多样的学习体验。又如, 利用虚拟现实技术开展实践教学, 让学生更加直观地理解专业知识。同时, 他们

也更有可能在科研领域取得突破，为高校的学术发展做出重要贡献。这些创新举措不仅能够提高学生的学习效果，还能提升高校的整体教育水平和学术声誉，推动高校在新时代实现创新发展。

3. 新时代高校教师心理资本的提升策略

3.1 提供专业的心理培训与辅导

3.1.1 定期开展心理健康培训课程

高校可以邀请专业的心理咨询师或心理健康专家，为教师们定期开展心理健康培训课程。这些课程可以涵盖多个方面，如压力管理、情绪调节、自我认知等。例如，在压力管理培训中，专家可以教授教师们一些有效的应对策略，如时间管理技巧、放松训练方法（如深呼吸、冥想、瑜伽等）以及如何建立良好的支持网络。通过学习时间管理技巧，教师们能够更好地安排工作和生活，避免因事务繁忙而产生过度的压力。放松训练方法则可以帮助教师在紧张的工作之余迅速缓解身心疲劳，保持良好的状态。同时，自我认知课程可以帮助教师更好地了解自己的性格特点、优势和劣势，以及自己在工作和生活中的需求和期望。通过自我认知的提升，教师们能够更加客观地看待自己的工作表现和职业发展，从而减少不必要的焦虑和压力。例如，通过心理测评工具和小组讨论等方式，教师们可以深入了解自己的职业价值观和兴趣爱好，进而更好地规划自己的职业生涯。

3.1.2 一对一的心理咨询服务

除了集体培训课程外，高校还应为教师提供一对一的心理咨询服务。有些教师可能面临着较为复杂或个人化的心理问题，如职业倦怠、人际关系困扰、家庭问题等，这些问题可能需要更加专业和深入的心理咨询。高校可以聘请专业的心理咨询师，为有需要的教师提供定期的心理咨询服务。在咨询过程中，心理咨询师可以根据教师的具体情况，制定个性化的咨询方案，帮助教师解决心理问题，提升心理健康水平。

3.2 营造积极的工作环境与文化

3.2.1 建立公平合理的评价体系

高校应建立公平合理的教师评价体系，不仅关注教师的教学和科研成果，还应重视教师的个人成长和发展。评价体系应该多元化，包括教学质量评价、科研成果评价、学生满意度评价、教师自我发展评价等多个方面。例如，

在教学质量评价中，除了学生的考试成绩和评价外，还可以考虑教师的教学创新能力、课堂互动效果、教学方法的多样性等因素。在科研成果评价中，不仅要看论文的发表数量和级别，还要关注科研项目的实际应用价值和社会影响力。

3.2.2 促进教师之间的合作与交流

高校应该积极促进教师之间的合作与交流，营造良好的团队氛围。教师之间的合作可以提高工作效率，减轻工作压力，同时也可以促进教师之间的相互学习和成长。高校可以通过组织各种教学和科研团队、开展学术研讨会、建立教师交流平台等方式，促进教师之间的合作与交流^[3]。

3.3 提供个人成长与发展的机会

3.3.1 支持教师的继续教育和培训

高校应该为教师提供丰富的继续教育和培训机会，帮助教师不断提升自己的专业知识和技能。在新时代，知识更新换代迅速，教师只有不断学习和更新自己的知识体系，才能更好地适应教学和科研工作的需要。高校可以根据教师的不同需求和专业特点，为教师提供各种培训课程和学习机会，如国内外学术交流、专业技能培训、在线学习课程等。例如，在学术交流方面，高校可以资助教师参加国内外的学术会议、研讨会等，让教师有机会与同行专家进行交流和學習，了解最新的学术动态和研究成果^[4]。在专业技能培训方面，高校可以根据教师的专业需求，邀请相关领域的专家来校进行培训，如教学方法培训、科研方法培训、信息技术培训等。在线学习课程则可以为教师提供更加灵活和便捷的学习方式，教师可以根据自己的时间和进度进行学习。

3.3.2 鼓励教师开展科研创新

高校应该鼓励教师开展科研创新，为教师提供必要的科研支持和资源。科研创新是高校教师的重要职责之一，也是提升教师心理资本的重要途径。高校可以通过设立科研项目、提供科研经费、建立科研团队等方式，鼓励教师开展科研创新。例如，高校可以设立校内科研项目，为教师提供一定的科研经费和研究条件，支持教师开展自主研究。同时，高校还可以鼓励教师参与国家和地方的科研项目，提高教师的科研水平和影响力。在科研创新过程中，教师们需要不断挑战自我，突破传统思维，探索新的研究领域和方法。这种挑战和创新的过程可以增强教师的自我效能

感和创新能力,提升教师的心理资本^[5]。同时,科研成果的取得也可以为教师带来成就感和满足感,进一步激发教师的工作热情和积极性。

3.3.3 促进教师的职业发展规划

高校应该帮助教师制定个人的职业发展规划,为教师提供明确的职业发展方向和路径。教师的职业发展是一个长期的过程,需要有明确的目标和规划。高校可以通过与教师进行个人面谈、组织职业发展讲座、提供职业发展咨询等方式,帮助教师了解自己的职业兴趣和优势,制定适合自己的职业发展规划。

4. 结语

综上所述,在新时代背景下,高校教师心理资本的开发与提升意义重大。通过提供专业培训与辅导,教师能更好地应对压力与情绪问题,助力他们不断突破自我。这一系列策略的实施,将有力推动高校教师以更积极的心态投身教育事业,为培养高素质人才奠定坚实基础,进而促进

高校的持续健康发展,在教育领域绽放更加璀璨的光芒。

参考文献:

[1] 宋鑫磊,李取.高校心理健康教育教师课程思政能力提升[J].公关世界,2024,(17):27-29.

[2] 潘婷,江洁.新媒体时代高校心理健康教育及思政教育优化策略探究[J].公关世界,2024,(13):24-26.

[3] 鲁晨雨.高校教师心理弹性与职业倦怠的关系研究[J].洛阳师范学院学报,2024,43(05):70-76.

[4] 王小花,袁媛,张苗苗,等.关于新时期高校实验教师心理冲突的研究[J].实验技术与管理,2021,29(11):

[5] 曹艺珂.论新时期高校教师的批评艺术[J].新课程(中旬),2021,(07):5.

作者简介:

武海燕(1982.09.27),女,汉,广东中山人,硕士。
主要研究方向:创新教育、教育管理、心理咨询。