

DOI: 10.12361/2705-0866-05-05-126871

心理资本视角下心理健康教育教师 专业发展路径探索

魏一博

哈尔滨师范大学, 中国·黑龙江 哈尔滨 150000

【摘要】个体在成长发展状态中所表现出来的积极心理状态即为心理资本。心理资本作为一种能够超越人力资本和社会资本的心理力量,可以帮助个体以高水平的绩效在职场上赢得胜算,还能够作为一种心理资源被有效开发和培育。文章从坚定专业发展的自我效能感、保持积极乐观的情绪主旋律、树立心理健康教育教师专业发展愿景与强化专业发展的心理韧性四个方面来探索心理健康教育教师的专业发展路径。

【关键词】心理资本; 心理健康教育教师; 专业发展

Exploration on the Professional Development Path of Mental Health Education Teachers from the Perspective of Psychological Capital

Yibo Wei

Harbin Normal University, Harbin, Heilongjiang, China 150000

[Abstract] The positive psychological state shown by individuals in the state of growth and development is psychological capital. As a psychological force that can surpass human capital and social capital, psychological capital can help individuals win the chance in the workplace with high-level performance, and can also be effectively developed and cultivated as a psychological resource. This paper explores the professional development path of mental health education teachers from four aspects: strengthening the self-efficacy of professional development, maintaining a positive and optimistic mood theme, establishing the professional development vision of mental health education teachers and strengthening the psychological resilience of professional development.

[Keywords] Psychological capital; Teachers of mental health education; Professional development

心理资本这一概念最初由美国积极心理学派的创始人马丁·塞利格曼提出,他认为心理资本的本质就是使个体产生积极性行为的一种无形的力量,并且可以转化为个体管理运营或组织协调外界环境的能力。已有研究表明,心理资本能够促进个体自身潜能的发挥,增强竞争优势和幸福感。

美国著名学者路桑斯在2004年从积极心理学角度出发,提出心理资本的核心包括自信(自我效能感)、希望、乐观、心理韧性,并认为心理资本是个体在成长与发展过程中所表现出来的一种积极的心理状态。路桑斯在《心理资本》一书中具体阐述了这四个维度:自信,是人们相信可以凭借自身拥有的技能完成现在的工作或任务,是对自己的尊重和肯定,相信通过自己的所作所为并充分利用条

件,克服困难,取得成就的信念;乐观,即个体无论身处何种境遇,皆能积极应对、坚强豁达,以正面的眼光看待和认识问题,就此问题获得正面的情绪,并据此采取各种积极的措施加以解决;希望,是指个体对未来的各种可能性抱有期望,这种期望能够激发个体的行为动机,为实现预定目标而寻找各种努力方式;心理韧性是个体在遇到重大事件,尤其是在遭遇挫折或危机事件后,能够及时平复和修整自己的心理状态,灵活地适应多变的外部环境,并将其转化为继续成长的能力。

自信、乐观、希望以及心理韧性作为积极的心理要素,可以使个体产生较为清晰的自我认知,遭遇挫折时能积极主动地进行自我调适,以希望的眼光、乐观的态度、积极稳定的情绪状态面对自己过往的经历、当下的体验以及未

来的生活愿景。

1 心理健康教育教师专业发展现状

心理健康教育教师专业发展是针对其教学水平的一种表述,同时也是衡量或评估他们专业成长进程的一种方式。目前,按照教育部的要求,每所学校至少要配备一名心理健康教育教师,但很多学校就实际情况而言有且只有一位,这一位教师往往就担负起了整个学校的心理健康教育工作,既要负责全校心理健康教育课程的讲授与教学,还要定期安排面对全校师生的心理咨询或辅导以及召开相关讲座,等等。除了工作任务量的庞大,心理健康教育教师在工作中还面临着工作职责的边缘模糊化、基本课时无法得到保证^[1]、教师教学理念定位偏差以及对于教学设计的创新能力堪忧等问题。

甚至在发达地区这种类似的问题也同样存在,来自于上海虹口区的调查显示:该区域内初中各学年段的专职心理健康教育教师的实际数量与国家政策之间仍存在一定的差距;许多专职心理健康教育教师“名不副实”,普遍兼校内其他工作;专职教师队伍缺乏领军人物,人才梯队建设力不从心。以上这些问题得不到解决都将不利于学校心理健康教育工作的顺利开展。

2 心理资本视角下心理健康教育教师专业发展的成因剖析

2.1 自我效能感较弱,教师专业发展被动

在课堂上进行教学实践,是每一位教师专业成长的必要条件。在每一次实际授课前,教师,尤其是新手教师都需要对教材、教法、教学对象、教学技能、教学设计等等做到基本的预期和把握。但由于学校的心理健康教育课程的课时不足,经常被其他应试科目挤占且教师缺少同行专家的督导等等因素都会导致教师的专业发展处于被动或迟滞的状态,这就会使教师在自我认知方面产生顾虑和迟疑,认为自己没有能力胜任学校布置的心理健康教育工作,或是对解决当前学校所面对的心理健康教育问题没有信心。由此,教师的自我效能感逐渐降低,逐渐地低估自己的胜任力与执行力。

2.2 归因方式消极,职业认同感缺失

心理健康教育教师在进行授课或咨询的过程中难免会收到截然不同的教学效果与咨询反馈,这种结果式的反馈信息大概率会成为教师衡量自己专业发展的其中一项指标。但倘若教师将自己工作中的成绩归功于自己的运气或偶然,将工作生活中的挫折与磨难归因于持久的、普遍的、自身引起的因素,这时教师就会对自身及周围环境都持有一种消极的归因方式,难以将饱满的工作热情注入到学校的心理健康教育工作中,对于工作的认知与归属感大大下降,难以通过胜任工作来满足自我实现感,与之相关的,职业认同感也有所缺失。

2.3 悲观失望,未对职业作出明晰的规划

心理资本中的希望是个体对预定的目标表现出锲而不舍的行为动机与执行力,对未来充满美好的愿景。在教师的专业发展过程中,大多数人都会对未来的职业生涯作出畅想和规划。但在心理资本水平较低的教师群体中,他们很少会对自己的教学工作进行反思,经验教训得不到总结,不能够通过多种路径来实现自己预定的目标甚至没有对自己未来的职业发展作出明晰的规划。这种情况常见于中青年教师群体,他们在进入职场可能由于缺少专家型教师的指导,以及心理健康教育人才梯队在建设方面的缺失都可能造成心理健康教育教师对未来的职业发展规划模糊,认为自己的职业在未来并不是一片光明的。

2.4 缺乏心理韧性,为避免失败而选择逃避

在教师的专业发展进程中不可避免地会遇到各种困难和挫折,教师如果不能接纳生活中的不完美,无法在逆境和挫折中保持稳定积极的心态。在经历重大事件后难以恢复原本的状态,或者在工作任务来临时,比如参加科研项目、优质课程评比或者对学生心理危机干预时为避免体验失败带来的难堪场景而选择逃避。这将会极大地消磨教师的心理资本,让他们变得焦虑脆弱,进而影响教师的工作效率和个人生活质量,职业倦怠也由此加剧。

由此,可以推断,这些属于心理资本的作用机制错综复杂,交织在一起都会对心理健康教育教师的心态、自我恢复能力以及专业发展产生消极的影响作用。针对这四个维度,文章也相应地提出了心理健康教育教师的心理资本开发策略。

3 心理健康教育教师心理资本的开发策略

无论是高校中还是中小学的心理健康教育教师,他们都需要扮演不同的角色,教师和心理咨询师这两个角色的地位可谓是重中之重,扮演好这两个角色就需要教师肩负起相应的责任和义务,那么要履行好自身的职责就必须要用过硬的专业知识基础和丰富的实践经验来武装自己,以使自己具有相关的专业胜任力。当然,前面所讲的都只是我们外在可观察的能力表现,教师内在的心理状态仍需要我们保持高度的关注,因为只有这样,教师才会将饱满的教育热情奉献给学生们。那么,提升心理健康教育教师的心理资本水平能够促进其专业发展与建设,具体来说可以从以下四个方面逐一展开:

3.1 坚定专业发展的自我效能感

古往今来,教师都肩负着传道授业解惑的责任。所以作为专业性很强的职业,教师只有不断提升自己的专业素养和专业技能才能使自己以更强大的自信心面对学生们,让学生们保持健康的心理状态,教师的自我效能感才能被提升起来。

学校作为教师的发展基地,必不可少地会经常组织教师参加各类培训或研讨会,但这往往是针对教师群体而言的,心理健康教育教师由于其学科的特殊性,有些培训的

内容可能并不适合教师的专业发展。因此,教师要自觉地寻找能够获得自我发展的培训课程,主动参与各类具有针对性的教学实践活动,以此提升自身的专业实力,提升自身的专业发展价值。教师只有意识到自身的工作是有意义、有价值的,经常获得积极的教育体验,才能坚定其自身专业发展的自我效能感,提升在校的工作效率,进而提升他们的心理资本。

3.2 保持积极乐观的情绪主旋律

乐观作为一种在归因过程中所表现出来的具有稳定性和差异性的解释风格。帮助教师建立积极的归因风格同样有助于教师保持乐观的情绪主旋律。

首先,教师要自身作出努力,有意识地引导自己将工作中收获的成果归因于自身的辛勤努力,而不是将可喜的成绩归因于外界的环境或是运气,将失败与挫折归因于暂时性的外部因素。并且要常常对自己进行心理暗示,保持乐观向上的情绪与心态。

其次,教师要懂得悦纳自我。作为心理健康教育教师,更要懂得接纳自己的不完美。就如埃里克森所说:“在一个不完善不和谐的世界里,找到自己的位置,接纳这个世界,然后实现自己的价值,在向社会做出贡献的同时也感受自己的意义。”这同时也是心理健康教育教师对学生们进行自我意识教育的价值所在。所以教师必须要发挥榜样示范的作用,首先为同学们做好表率,保持积极乐观的情绪主旋律,培养自己的心理资本。再将这种饱满的状态投入到学校的心理健康教育工作中去。

3.3 树立心理健康教育教师专业发展愿景

树立心理健康教育教师专业发展愿景其实就是要教师能在工作生活中树立具体可实现的目标,并且找到能够实现目标的途径以及在实现目标的过程中保持坚定的意志力。

首先,教师要作出的努力是能够科学客观地衡量自己的能力水平,并以此为依据制定自己的专业发展目标。不仅可以规划长远的专业发展愿景,也可以分阶段制定一个方便执行的小目标,不断激励自己,保持信心。这可以通过学校组织的团体辅导活动来进行,团体辅导活动可以是生活与职业辅导的相关主题,引导教师寻找生命中的积极因素,挖掘自身的优势力量,尝试做到包容过去,把握当下,憧憬未来。

其次,教师需要做好自己的职业生涯规划,这个内容仅仅是树立目标,其中的过程涉及自身兴趣的挖掘、能力的积累以及价值观的取舍。教师可以通过个体SWOT分析来制定个体职业生涯的发展计划,教师除了要坚定选择自己的职业之外,还要意识到职业发展是一个动态发展的过程,可以随时根据自己的实际情况做出相应的调整,以及对自己的精力投入作出合理的分配。通过参与丰富多彩的团体辅导活动,教师可以逐步消除失败所带来的恐惧心理,明确目标,树立希

望,这同样有助于提升教师的心理资本水平。

3.4 强化专业发展的心理韧性

心理韧性这种积极心理素质可以有效提高组织内员工应对困难任务的能力,提升他们的工作效率^[1]。在心理健康教育教师的专业发展过程中,遇到诸如学科边缘化、专业技能提升受阻以及团队支撑失衡等问题时则需要他们以坚强的意志和毅力来面对,并经过种种挫折后仍能反思经验,及时进行自我疏解调节,获得新的成长。

已有研究显示,学校要经常开展教师的体育锻炼活动,从生理层面开始就要培养教师的身体素质。除此之外,学校还要加强对于教师的人文关怀,优化教师的生存环境。学校除了要重视心理健康教育这门学科的地位,不得随意剥夺其课时,还要建立并完善具有可操作性的心理健康教育教师的专业发展政策,进而保障心理健康教育教师从入职开始就可以获得可持续发展的政策力量的支撑。教师的成长性需要得到满足之后,心里有了底气,在工作中应对复杂程度较高的任务时也能够做到迎难而上,越挫越勇,开始追求自我实现的需求。在此过程中,教师的心理韧性将得到提升,心理资本水平自然也就随之增长了。

总体来说,学校心理健康教育工作的对象应该是全校师生,在对进行咨询与辅导的同时不要忘记关注教师的心理健康状态。教师的不良情绪或消极的处事方式必然会影响到学生的健康成长。所以在学校开展关于教师心理健康教育工作的过程中,不容忽视的部分便是教师的心理资本开发和建设,充分挖掘教师的积极心理力量,根据教师的实际情况做到长善救失、扬长避短,开展具有针对性的培训活动和团体辅导。除了校方的支持之外,还需要教师自身的努力,提高自我认知水平、保持稳定积极的情绪状态、掌握辩证分析的思维方式、加强实践锻炼以提高抗压能力等等。所以,二者之间必须有机结合才能提高教师的心理资本水平,进而将其体现在教师的专业发展上。

参考文献:

- [1]徐艳.心理资本视角下教师专业化发展研究[J].新课程研究(中旬刊),2018(12):126-127.
- [2]廖峻,白蕊,罗承.积极心理资本对大学新生焦虑的影响[J].中国健康心理学杂志,2019,27(07):1085-1088.
- [3]靳娟.我国高校教师心理资本研究综述[J].中国政法大学学报,2021(05):65-73.
- [4]FRED L.心理资本[M].北京:北京轻工业出版社,2008.

作者简介:

魏一博(2000.1—),女,汉族,黑龙江佳木斯人,哈尔滨师范大学教育科学学院,22级在读研究生,硕士学位,专业:心理健康教育,研究方向:心理健康教育。