

DOI: 10.12361/2705-0866-05-06-129038

心理健康教师职业生涯发展规划的路径探析

王思怡

哈尔滨师范大学, 中国·黑龙江 哈尔滨 150500

【摘要】本文旨在通过对心理健康教育教师的实际工作进行深入探讨,揭示他们在职业生涯所面临的挑战,并分析他们可能遇到的困难。为了应对职业发展的困难,心理健康教师应该制定明确的职业发展计划,并且积极投入到这些计划中。在这个过程中,他们应该不断努力,提高专业知识和技能,并且培养积极的职业精神。为了实现发展目标,心理健康教师应该积极参与各种活动,包括广泛阅读、加强实践、交流和研讨,及时做好生涯转换,保持生涯成长动力等路径来提升自己。

【关键词】心理健康教师; 职业生涯发展; 路径探析

On the Path of Career Development Planning of Mental Health Teachers

Siyi Wang

Harbin Normal University, Harbin, Heilongjiang, China, 150500

[Abstract] This paper aims to explore the practical work of mental health education teachers, reveal the challenges they face in their career, and analyze the difficulties they may encounter. In order to cope with the difficulties of career development, mental health teachers should make clear career development plans and actively participate in these plans. In this process, they should make continuous efforts to improve their professional knowledge and skills, and cultivate a positive professional spirit. In order to achieve development goals, mental health teachers should actively participate in various activities, including extensive reading, strengthening practice, communication and discussion, timely career transition, maintain career growth momentum and other paths to improve themselves.

[Keywords] Mental Health Teachers; Career Development; Path Analysis

近年来,随着国家的大力推行,中小学的心理健康教育取得了长足的进步,不仅普及到了全国,而且还出现了许多新的活动形式。尽管全国各地的发展程度存在差异,但基本上都促进了地区教育部门对心理健康教育人才的引进和培养^[1]。此外,由于日益增多的经济压力,以及其他多种社会挑战,使得政府机构和公众更加重视青少年的心理健康。随着心理学的飞速进步,社会的进步给予了心理健康教育工作者更多的发挥舞台,但令人遗憾的是,许多学校仍然将考试分数作为最高标准,缺乏足够的关注,使心理健康教育的普及率低于预期。尽管国家出台了一系列的政策来推动心理健康教育的发展,但是由于缺乏足够的资金和技术支持,许多中小学的心理健康教育教师仍然无法得到充分的培训和指导,从而使他们的职业生涯发展道路仍未得到明确的定位。

1 心理健康教师职业生涯发展现状

1.1 社会层面

研究显示,大多数中小学心理健康教师都认为他们的工作没有受到了社会的普遍认可,但也有少数人持有相反的看法。总的来说,他们认为自己的工作受到了一定程度的重视,但仍然存在着一定的挑战。

1.2 学校层面

现在仍有许多学校对心理健康教师的工作不给予足够的重视,将心理健康教师置于行政岗位,导致他们无法享受到应有的教师待遇。除此之外,各种行政工作也占去了他们大部分的时间,导致心理健康教师的地位受到忽视和边缘化。为了摆脱这样的窘境,许多心理健康教育工作者选择了嬗变:或转到其他学科任教,或转向行政管理等领域,虽然能够提升社会职位,然而,同时也减少了从事心

理健康教育的时间,无法提高专业水平和素养。因此,许多校园心理健康教育岗位变成了语文老师、英语老师、政治老师或者其他岗位。部分心理健康教师可能会在职业生涯中停止从事此类工作,这将意味着他们的心理健康教育职业生涯到此结束。目前,中小学内从事心理健康教育的教师以工龄较长的教师居多,其中大部分为心理健康教育教师中级职称。心理健康教育教师评定职称、提升专业水平等方面落后于学科类教师,这在一定程度上会减弱教师的工作积极性,与教师专业化发展趋势背道而驰^[2]。

1.3 个人层面

研究表明,中小学心理健康教育教师的学历水平参差不齐。大部分教师持有本科学历,少数具有硕士学历,还有一部分为大专学历。此外,心理健康教育教师资格证书种类繁多,缺乏统一标准。随着社会的发展,许多学校的心理健康教育教师面临着频繁的职业转换,他们不得不从事其他行业,这给心理健康教育带来了巨大的挑战,严重影响了心理健康教育的专业性和有效性。且大量兼职心理健康教师未经系统学习及专业培训,仅基于短期班或个人理解授课。由于心理健康教学非主要职责,教师未能抽出充足时间深入研究。许多学校的心理健康教师并未拥有专业的心理学知识,而是以兼职的方式来完成工作。此外,一些学校还会聘请德育处主任和班主任来担任这些职位。同时,心理学专业毕业的心理健康教师数量也极其稀少,这给学校的心理健康教育带来了巨大的挑战和困难。

2 心理健康教师职业生涯发展的内容

作为一名心理健康教师,我们需要掌握丰富的专业知识、技能和精神,以便在中小学教育领域取得成功,这些都是我们职业生涯规划的重要组成部分。

2.1 丰富专业知识

近年来,许多中小学心理健康老师面临一些挑战,比如说,学生认为他们的心理课变得枯燥无味、过于形式化,甚至产生了厌烦情绪。这些问题的背后,都源于他们没有足够的专业技术来帮助他们提高工作水平。作为一名优秀的中小学心理健康老师,我们需要掌握多种不同的专业技能,从而更好地指导孩子们的成长。这些技能可以涵盖心理健康教育、课堂活动、社会互动、家庭支持、社会调节、心理危害评估等等。在教育领域,我们需要掌握许多不同的专业知识,这些专业知识可以帮助我们更好地理解 and 应对各种挑战,并且可以提高我们的教学效率和质量。随着社会的发展,许多心理健康老师都面临着挑战,他们必须掌握更多的实践技能,以便能更好地指导和帮助他人。这些技能可以是心理咨询、心理治疗、心理援助等,并且能为他们的职场生涯提供有效的支持,同时有助于中小学心理健康老师的未来发展和进步^[3]。

2.2 提升专业技能

心理健康教师的专业技能是保证他们能够胜任工作的关键。这些技能包括:心理课教学、个人心理辅导、团队心理指导。心理活动课的设计应该符合心理育人的理念,并且要考虑到学生的发展特点和需求。除了拥有个体心理辅导的技能,心理健康教师还应该建立良好的沟通渠道,以便更加准确地诊断学生的心理问题,并利用心理咨询的原则和方法来帮助他们解决日常的心理困扰。此外,他们还应当熟悉团体辅导的方式,根据辅导目标制定并执行有效的团体辅导方案,以帮助他们解决共同的成长挑战。除了掌握心理活动组织技能,心理健康教师还应该具备策划、组织和实施多种心理活动的的能力,以增强学生对生活的认知和体验。此外,由于不同地区和学校的心理健康教育需求不尽相同,因此,心理健康教师应该熟练运用多种教研方法,如实验、调查、观察、访谈等,来深入探索心理健康教育的内涵。这些技能对于中小学心理健康教育工作至关重要,是心理健康教师成长过程中不可或缺的基础知识和核心素养^[4]。

2.3 提振专业精神

作为中小学心理健康教育工作者,拥有良好的职责意识对于他们的工作至关重要。为了能够胜任各项职责,他们需要具备良好的专业精神,并且能够持续地激发出这些素养。只有这样,他们才能真正实现职业发展。心理健康教师应具备一种全面的专业精神,即对其所承担的责任、付出的努力、对学生的关爱以及对个人的尊严。这种精神需要他们深刻地意识到自身的责任,并且勇于面对各种挑战,以及不断提升个人的专业水平。对于心理健康教师来说,投身于这项工作既具备重大的社会价值,又具备极高的职业道德,因此,他们必须具备良好的职业操守,勇于接受挑战,并且积极地参与其中,以确保这项职业得到充分发展。专业的专注意味着对这项职业的深深热忱,心理健康老师应该坚定地认为,通过专业的培训,可以有效地帮助学生实现身心的全面发展。因此,他们应该努力去探索,挖掘潜力,并且充分利用各种资源,以期达到更高的专业水平,最终实现专业化的职业目标,并走向专业化的高度。在日常的心理健康教学中,我们可以看到专业的态度贯穿始终,这也为我们的老师们从一名平凡的人变成一名真正的专家提供了强大的推动。

3 心理健康教师职业生涯规划的路径

当今社会,心理健康教师的职业发展渠道变得更加多样化,既有内部的机制,也有外部的支持。其中,内部机制是一种可以自我调节的发展方式,本文将重点讨论这一点。

3.1 加强自身的阅读学习

为了提高自己的专业水平, 我们应该积极地提升我们对于各种领域的认识。作为一名中小学心理健康老师, 我们应该积极地参与各种课程, 并且要求我们对于各种领域都要有所涉猎。我们应该积极地参与各种活动, 包括参考各种培训资料、参考研究成果、参与各种社会活动, 并且要积极地参与各种社会活动, 从而提高我们对于各种领域的认识。随着当今的信息技术日益发展, 人们的阅读与学习渠道变得更为丰富^[5]。不仅仅只能从传统的文献、杂志或其他渠道中获得信息, 人们也能够从各种新兴的社交媒体、公众号、视频社区等渠道中获得信息。为了提高个人的阅读能力, 我们需要培养一颗积极进取的心, 制定详细的阅读与学习计划, 并且不断努力实现。除了“学习共同体”, 我们也应该在更大的空间里, 与更多的人一起探讨、分享、探讨, 共同探索更多的知识, 共同进步。

3.2 不断实践、交流及研讨

通过加强实践、交流、研讨, 可以大幅提升心理健康教师的專業水准。因此, 心理健康教师应该充分发挥自身的优势, 在校园里建立起良性的沟通渠道, 主动寻求合法的渠道, 并且努力推动相关的课程的发展, 以及更加深入地了解学生的情况, 并且主动参与到课堂的管理中, 以期达到更加全面的心理指导效果。除了积极参与各种社会心理服务和公益志愿服务, 还应该积极投身于心理学领域, 积极开展各种心理学竞赛, 并且不断地和同行们进行互动, 努力获得行业专家的宝贵建议, 积极参与当地的心理学教学和科学研究, 并且经常和学生进行有效的沟通。为了更好地发挥“成长=学习+反思”的指导意义, 心理健康教师应该不断地深入反省和探索, 以便更好地达到专业化的水平。因此, 他们应该不断地检讨和改善, 从而获得更丰富的知识和技能, 从而更好地完善他们的职业生涯。除了参加“校本教研”的课外, 我们还应该利用业余时间, 参与各种有益的心理咨询, 并且努力参与各种心理健康相关的实践性项目, 如编辑、出版、宣传“校本教研”。

3.3 及时做好生涯调整与更新

为了保证职业生涯, 中小学心理健康老师应该制定个人的职业目标, 并定期进行职业调整。参照卡茨(Katz)的教师生涯发展周期, 教师生涯分生存(survival)时期、强化(consolidation)时期、更新(renewal)时期和成熟(maturity)时期。随着时间的推移, 我们的人生也将迎来各个转折的时刻。所以, 当我们遇到工作疲劳和工作压力时, 我们应该认清我们正处于一个重大的转折时刻。为了成为一名优秀的心理健康老师, 我们应该勇于接受挑战, 加倍努力, 以便达成成为专家级的水平。“跃迁式”的发展是一个持续的过程, 它既要求迅速应对工作环境, 又要求不断创新和改善, 最终达到完美的状态。为了达到

这一点, 中小学心理健康教师应该设定一个明确的职业目标: 提供优秀的课程, 拥有专业的心理辅导技巧和方法, 并且积极参与心理教育的相关研究, 为学校的心理建设奠定坚实的根基, 并创造独具一格的特点。

3.4 保持生涯成长的动力

为了更好地实现自身的目标, 中小学心理健康教师应该不断激发内在的成长动力, 并且始终保持对自身职业发展的热情。首先, 他们应该把心理健康教育工作视为一种责任, 并且充满热情, 以及对未来的期望。只有真正热爱学生, 并且坚定地认为自己的工作是有意义的, 才能够实现自己的职业梦想, 从而获得真正的成长。为了保持更高的热情, 中小学心理健康教师应该积极参与生涯发展, 并且负起自己的责任, 勇于面对内外部的挑战, 努力实现自身的发展, 并且不断尝试新的方法, 以提高工作效率, 并且不断尝试一些有意义的活动。重申一遍, 我们应该每天都努力提高, 并且始终相信, 只要我们每天都投入更多的精力、更多的自信、更多的责任感、更多的热爱, 并不断反思, “小成”就会变成“大成”。此外, 中小学心理健康教师还应该具有良好的生涯观察能力。每个人的成长都是独一无二的, 我们应该学会宽容地接受自己的不足, 并且积极地关注他人的进步, 而不是把它们当作一种比较, 以免迷失自我。

4 结束语

随着时间的推移, 中小学心理健康教师的数量不断增加, 如何帮助他们更好地完成他们的职业生涯, 已经成为当前心理健康教育工作的重点。本文我们从一个中小学心理健康教师自身的角度来探讨如何制定职业生涯规划。且对于中小学心理健康教师的成长而言, 外部支持也是必不可少的, 比如, 明确他们的职责, 为他们的专业培训提供支持, 并且创造一个有利于他们发展的管理环境。只有通过内部的努力和外部的支持, 才能够建立一支专业的团队, 从而推动学校心理健康教育的发展。

参考文献:

- [1] 何冬妹. 中小学校心理健康教育教师的专业成长[J]. 辽宁教育, 2018(4): 46-47.
- [2] 康钊, 万龙. 心理健康教育教师专业发展的困境与出路[J]. 教师教育研究, 2017, 29(3): 25-30.
- [3] 朱利霞. 学校心理健康教育教师专业发展的困境与策略[J]. 校园心理, 2009, 7(5): 321-323.
- [4] 陈雪梅. 生涯教师成长记[J]. 中小学心理健康教育, 2022, (06): 74-76.
- [5] 汪登伦, 吴丹蓉. 职业生涯规划视角下教师专业发展[J]. 考试周刊, 2019(54): 20.