

# 高校思政教师自我心理调适的思考

徐 帆<sup>1, 2</sup>

1. 上海农林职业技术学院, 中国·上海 松江 201600;

2. 上海市农业学校, 中国·上海 松江 201600

**【摘要】**通过自我心理调适,改善高校思政教师的心理健康水平,正在日益受到人们的关注。本文针对高校思政课教师的心理状况,分析了产生心理问题的原因,阐述了自我心理调适的重要性,提出了如何进行自我心理调适的对策和方法。

**【关键词】**高校思政教师; 心理压力; 自我心理调适

近年来,我国经济飞速发展,生活节奏越来越快,人们面临的压力也在不断增大。过大的压力会造成心理问题产生,这是一种普遍现象,高校思政教师也不会例外。高校思政教师承担着大学生思想道德教育的重任,这就要求他们必须是心理健康的人。因为只有具备高尚情操和良好心理素质的导师,才能有效完成高校思政教育的任务。因此,高校思政教师通过自我心理调适改善心理健康状况,就显得尤为重要。

## 1 产生心理问题的原因

面对各种压力,必然产生心理问题。高校思政教师压力来源是多方面的,诸如社会环境、学校内部、世俗偏见及个人家庭等方面。

在普通人眼中,身处高等学府,就是住在“象牙塔”里,高校教师这份职业多么体面、轻松,不用坐班,收入稳定,有寒暑假,好惬意啊!殊不知,那般“美好和轻松”的背后,他们承受着多大的责任和压力。

高校教师学历要求高,起码硕士,最好是博士,但目前的中国,想要拿到博士学位谈何容易。高校教师考核方面,包括日常教学和科研或论文发表两块,很多高校都偏重科研成果。思政课属于人文社科类,接科研项目、发论文都比理工科困难。评定职称更难,因为职称评定名额有限,还要满足多项条件,才能择优晋升。依照论资排辈,青年教师更是不知要等到何年何月!

生活压力方面,高校教师工资待遇一般。面对购房,孩子学业,赡养老人,社交往来等支出,普遍感觉经济拮据。若再遇到夫妻矛盾、家人生病等问题,就会感觉压力倍增,不得已通过兼职兼课增加收入,更是被弄得精力透支、疲惫不堪,自然会产生心理压力,影响工作热情和效率。尤其是资历尚浅的高校年轻教师,职称低,工资普遍较低,在养家糊口和购房困难的巨大压力下,简直是快要崩溃了。目前国家已注意到此类情况,出台了相关政策,但还不可能尽如人意,一步到位。

心理健康是思政教师职业的必然要求,只有心理健康的老师,才能培养出德才兼备的学生。高校思政教师多数都是业务水平、思想道德双优的人才。面对职业岗位的高标准要求,他们会努力去适应;面对遇到的实际困难,他们也会努力去克服。但是种种矛盾造成的心理压力,是客观存在、不能回避的。如果漠视这种现实情况,后果不堪设想,因此必须关注高校思政教师的心理健康问题,引导他们进行自我心理调适。

## 2 自我心理调适的重要性

如果一个普通人心理不健康,影响的只是他自己及其家人;如果一个高校思政课教师心理不健康,就会影响一大批大学

生成才。因为高校思政政治课是对大学生进行思想政治教育的主渠道和主阵地,其根本目的在于引导大学生培养大学生学会运用马克思主义基本观点和方法,提高分析问题、解决问题的能力,走好人生之路。

国家领导人主持召开学校思想政治理论课教师座谈会并发表重要讲话时指出,主持召开学校思想政治理论课教师座谈会并发表重要讲话时指出,办好思政课关键在教师,关键在发挥教师的积极性、主动性、创造性。思政课教师,要给学生心灵埋下真善美的种子,引导学生扣好人生第一粒扣子。让思政课更好地感染学生、赢得学生。思政课教师必须具备六种素质:“政治要强、情怀要深、思维要新、视野要广、自律要严、人格要正”。由此可见,对高校思政课教师的工作高度重视,对高校思政教师的素质提出了新的更高要求。

为了落实国家领导人重要讲话提出的任务和要求,必须全面加强高校思政课建设。其中,提高思政课教师的素质,特别是心理素质的重要性就凸显出来了。很难想象,自身心理素质低下、对心理健康教育缺乏科学认识的思政教师,能够培养出品学兼优的学生。因此,社会对思政教师应给予更多的关爱、理解和支持,高等院校也应着力为他们营造良好舒心的工作环境,关注他们的需求并解决实际问题。但是这些都是外因,思政教师发挥主观能动性,主动学习有关心理健康知识,做好自我心理调适,缓解自身的心理压力,是非常重要的。

## 3 心理调适的对策

所谓自我心理调适,即使自身主动通过某种行为方式,来调适心理、释放不良情绪,达到改善自我心理状况的目的。那么思政教师应如何自我调适自己的心理呢?笔者认为应当从以下几方面加以尝试。

### 3.1 建立科学合理的认知

#### (1) 排除杂念 立足本职

思政教师只有心怀祖国,立足本职,才能为党育人,为国育才,培养出德智体美劳全面发展的建设者和接班人。即使面对种种压力和困难,思政教师也应该“不忘初心,继续前进”,不忘自己做思政教师的初心,不忘自己对这份职业的热爱,尽心尽力做好自己的事情。要适应环境,不要让压力影响了自己的工作,要将压力化为动力,积累真知,增长才干,保持积极进取的态势。

如果思政教师能以自己的职业为荣,排除干扰和杂念,无怨无悔,保持平和愉悦的工作心情,那么对于他们来说,工作着就是美丽的,忙碌着就是快乐的,这种类型的教师心理自然是健康的。

## (2) 悦纳学生 为人师表

所谓悦即喜欢, 纳即接受, 悦纳就是喜欢并接受。思政教师往往过分追求完美, 对自己要求比较苛刻, 对学生期望值过高。当面对后进生又不断犯错时, 往往大发雷霆, 或忧心忡忡。在“恨铁不成钢”的极度焦虑和狂怒中, 缺乏自制力, 失去理智而出现的一些过激行为。这种行为的后果会给学生造成难以抚慰的心理创伤。

思政课教师要调整心理状态, 变换角度看待学生, 悦纳学生。认识到每个学生天赋各异, 但都是一颗颗闪闪发光的金子, 只是发光角度不同。还要真心爱护学生, 做到严中有爱。对学生暂时出现的错误思想和异常行为要包容, 用宽厚仁慈之心看待。思政教师倘若能够以平和而愉悦的心态看待各种类型学生, 就能在爱与被爱的教育中, 在尊重与受尊重的交往中获得自我实现, 真正成为学生心目中的偶像或表率。

## (3) 审时度势 适度取舍

古人云: “鱼, 我所欲也, 熊掌, 亦我所欲也; 二者不可兼得, 舍鱼而取熊掌也”。但是有时候, 鱼和熊掌都不是你的选项, 只有青菜、豆腐, 那时你选什么呢? 是一味地去追求“熊掌”, 还是毅然放弃虚幻的目标, 面对现实, 在青菜、豆腐中做出选择。如果你能够领悟这个道理, 就会一下子如释重负, 轻松自如。

有些人活得很累, 他们天性要强, 什么都想得到, 各方面都想比别人强, 实际上这是做不到的。如果非要做到不可, 就是给自己设置了一个永远也无法实现的目标, 他们的一生注定没有快乐可言。所以, 应该学会审时度势, 学会放弃, 要知道能够“适度取舍”也是一种能力。

## (4) 拒绝攀比 随遇而安

苦恼之源常来自于比较, 摆脱苦恼的灵丹妙药往往也是比较。常言道: 比上不足则越比越不足, 比下有余则越比越有余。不是不能比较, 而是不能盲目攀比。苦和乐是一对矛盾, 它们是相对的, 都是对生活的一种感受, 快乐不快乐全在于你自己看事物的角度。要知足者常乐, 应当多与比自己差的人比较, 这并不是不思进取, 而恰恰是一种正确合理的思维方式。

对于事业, 我们应该孜孜以求, 而对于名利, 我们大可不必计较, 还是顺其自然的好。要做到随遇而安, 一定要经常审视自己, 保持一种豁达乐观的积极心境, 消除不合实际的物欲, 抵御不合理的诱惑, 从而守住平淡知足的心理状态。

## 3.2 探求切实有效的方法

负面情绪积攒、压抑过多, 心理就会出现心理问题, 严重者还会引发抑郁、狂躁、易怒、歇斯底里等心理疾病, 我们应该怎样缓解巨大的心理压力呢? 这时就要学会自我调适, 自我减压。压抑的对立面就是宣泄, 宣泄就象洪水泄放, 把不良情绪泄放出去。合理宣泄是一种心理自我保护的有效措施, 十分必要。合理宣泄的方式有很多种。笔者提供几种, 大家可以参考和尝试:

### (1) 朋友宣泄法

遇到烦心事, 闷在心里, 苦闷又烦恼。找个知心朋友倾诉自己的苦衷, 就是一种不良情绪的宣泄, 真可谓“旁观者清, 当局者迷”, 有时候朋友的一席话立马可以使自己豁然开朗。

彻底倾吐之后, 愁苦烦恼也消除了。所以, 平时应养成外向开朗的性格, 这类性格的人一般朋友较多; 而性格内向的人, 因为朋友较少, 出了问题也无人开解, 容易死钻牛角尖, 就可能出现严重心理问题。那就更需要找朋友宣泄了。

### (2) 购物宣泄法

平时想花钱买东西没有理由, 心情不好正可以有借口到商场里“秋风扫落叶”。再说商场里肯定是商品琳琅满目, 顾客熙熙攘攘, 气氛热闹非凡。反正是心情不好, 管它三七二十一, 先买了再说。花了钱, 购了物, 当拿到心仪的物品后, 往往自我感觉良好, 就会重新鼓起面对现实的信心和勇气, 不好的情绪也就无影无踪了。

### (3) 情趣宣泄法

在工作之余做一些自己喜欢的事情, 比如养鱼钓鱼、欣赏花鸟、下棋打牌、打打麻将; 也可以写写日记, 听听音乐, 唱唱歌曲, 喝喝茶; 看看平时没时间阅读自己又喜欢的书, 刷刷电视剧等等。这些方法犹如心理按摩, 可以缓解压力, 使我们的心灵即时得到解放, 精神得以松弛。因此兴趣多的人, 心理问题就少。

### (4) 运动宣泄法

一名思政教师, 一定要有健康的身体。如果体弱多病, 就算再有心, 也难以完成繁重的教学任务, 在工作之余需要经常锻炼身体。通过进行体育活动, 如做做瑜伽, 打打羽毛球, 跑步等方式, 既消耗了体力, 增强了体质, 又释放了不良情绪, 平衡了心态。适当的运动对心理宣泄, 大有好处。

### (5) 转移宣泄法

当情绪激动濒临爆发点时, 可以有意识地分散注意力。注意力转移的方式很多, 如, 听自己喜欢的音乐, 大声唱自己喜欢的歌, 从音乐中缓解不愉快的心情。还可以背上背包出门旅行一次, 寄情山水、领略大自然的魅力。实在难过, 就关上房门哭一哭, 眼泪是缓解精神负担最有效的“良方”, 哭一哭是有好处的, 把痛苦和委屈连同眼泪一起流出来, 释放不良情绪, 最终使身心得到放松。

宣泄负面情绪的途径还有很多, 因人而异, 要选择适合自己的方式。如果心理问题严重, 可请专业的心理医生治疗, 以上这些方法也可作为辅助方法。

总之, 思政教师不仅要传播文化知识, 而且要做学生灵魂的工程师。认清思政教师心理健康问题的重要性, 认真学习心理健康的科学知识, 正确掌握和运用自我心理调适的有效方法, 我们的思政教师队伍, 一定会涌现大批政治坚定、学识渊博, 而且情操高尚、心理健康的优秀教师!

### 参考文献:

- [1] 周国韬, 盖笑松. 积极心理学与教师心理调适[M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2012. 09.
- [2] 唐全腾. 教师不可不知的心理学[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2008. 07.
- [3] 郑淑杰, 孙静, 王丽. 教师心理健康[M]. 北京: 北京大学出版社, 2014. 01.

### 作者简介:

徐帆(1969-), 女, 汉族, 上海市松江区人, 副教授, 教育硕士, 研究方向: 思想政治教育与教学。