

师范生面试心理障碍及调节方式探究

雷意群

宜春幼儿师范高等专科学校 江西 宜春 336000

摘要:随着我国教育的不断发展,各地学校对教育人才的重视程度逐渐升高,因此,对教师专业素养的要求也变得更加严格。师范生为应对这一就业环境,需要针对面试环节做好心理障碍调节工作。但是一些师范生由于自身心理压力以及面试环境产生的心理失衡,在面试过程中会因为受情绪影响导致发挥不稳定。本文就此针对常见的面试心理障碍进行分析,结合产生该类障碍的客观因素,提出预防心理障碍的方法。从而促使师范生在面试过程中能够将更好的一面进行展现,进一步提升我国学校在师资团队上的水平。

关键词:师范生;面试;心理障碍;调节方式

师范生面试心理障碍指的是其在面试过程中的不良心理表现,该类情况往往也是导致其面试不通过的重要原因。面试过程是面试者和相关组织的双向选择,是能提供给师范生更多展现自我的机会。随着师范生就业压力的增大以及逐年毕业的人数增多,在面试中不少学校本着择优录取的原则,对师范生的表现有更高的要求。让师范生在面试时,产生了较大的心理压力,从而出现一些不健康的心理表现。针对此方面,师范生应当加强对自身心理的心理保健和自我调节。利用对岗位的面试模拟提升信心,从而在面试过程中更充分地展现自身优势。

一、师范生面试常见心理障碍

1. 面试过程过度紧张

师范生作为特殊的学生群体,其专业素质水平关乎我国青少年教育的教育水平。随着我国在师范生政策上的调整,该类岗位竞争逐渐变得激烈,各地对师范生面试条件审核越发严格^[1]。并且因为教师本身作为教导学生的存在,许多学校为遵循新课改视域下的教学需求,对教师在实际教学过程中对语言表述、行为动作等在课堂中起引导作用的能力要求更高。因此,在面试中师范生的语言表现能力会占据较大的面试分值。并且一些学校在面试过程中对面试者的谈吐,以及精神样貌有更高的要求。导致一些师范生在面试过程中,受面试的竞争氛围影响以及专业素养有所欠缺,对自身不够自信。导致面对面试问题时,无法对问题进行合理的分析,缺少清晰的解决问题思路,使其在面试过程中的动作和语言都处于紧张状态。存在该种心理障碍的师范生,自然无法将自己优秀的一面展现给面试官。

2. 面试过程过于自负

一些师范生对自身水平没有进行正确的判断,缺少客观的自我评价,在就业和面试上盲目定位自身所处的位置^[2]。因此在面试过程中对自我价值过度估高,面对面试官的问题以孤傲的态度进行回答,希望借助心理上的优越让学校产生被威慑的现象。但是教师作为教育和引导学生的存在,在核

心素养教学理念的大环境下教学应当更加需要注重“以人为本”理念,因此,更加看重教师对学生的引导能力,而不是对课堂的掌控水平。因此这种心理表现往往会使面试官认为其与岗位职能不匹配,从而造成适得其反的效果。导致师范生本身专业水平可能足以胜任岗位,但是因为表现与相关学校的理念不符遭到反感,失去面试通过的机会。

3. 过于谦虚和自卑

师范生应届毕业生人数逐渐增多,所以一些学校在进行教师招聘,面临大量的应届毕业生,有着较大的面试压力。更希望以较快的速度筛选出更加适合岗位的人才。借助高效率的面试方式,降低工作人员的压力,提升招聘水准。因此,在面试过程中会存在,专业素养为主其他方面为辅的综合面试方式。而一些师范生在这一环节中缺少对面试官的面试模式的判断,面对面试官在面试中提出的问题,回答时过度隐藏自身的专业素养水平。希望以这种假谦虚的面试态度,获得面试官的好感,从而获得就业机会。或是一些应届生本身缺少教学经验以及对学校中的专业知识掌握程度低,在面试过程中直言自身能力不足。这两种情况都会导致面试官认为其胜任岗位能力不足,从而使师范生面试受挫,产生更大的心理压力。

4. 面试恐惧心理

师范生因为缺少社会实践经验,并且没有接触过社会交际方面内容,对社会的认知水平不足,心理处于断乳阶段。因此,在面试过程中缺少对面试环境的适应能力,无法避免因为环境氛围产生过度紧张的心理。并且在自身专业素养不足,以及因为对面试标准、要求、注意事项等内容了解不足。在出现屡次面试碰壁的情况下,会对面试产生恐惧心理。从而无法正常应对面试,在面试中因为心理障碍的原因处于被动的状态。

二、产生心理障碍因素

1. 社会环境因素

师范生作为特殊的就业群体与我国教育事业的发展息

息相关,是保障青少年发展的重要基础。因此,相关学校在进行师范生招聘时,对其胜任岗位能力也有了更高的要求^[3]。但是随着我国在教育上的政策改变,该类岗位需求的增速方面与应届师范生就业并不是完全成正比。使一些学校在面试过程中,对师范生的整体专业素养和能力有了更高的标准。不仅需要师范生面试中的精神面貌进行考验,同时还着重对其专业能力进行考察。从而给师范生面试,造成了较大的心理压力,产生心理失衡,促使心理障碍的出现影响其心理健康。

2. 师范生自身因素

师范生作为大学生群体之一,不仅有家庭对其的期许,同时其自身也有较高的自我定位和成才希望。面对就业问题和人才需求标准逐渐升高的就业环境,其应对各类学校的面试时,因为实际与理想的极度不匹配,会导致师范生因为受挫产生较大的心理落差和心理压力。并且师范应届生缺少实际的社会经验,心理上的不够成熟,容易导致其在面对面试问题时,无法进行合理的分析。加上对自身的认识程度不够,导致面试方法过于理想化,与实际情况不符。随着社会对人才的标准和定位逐渐升高,面试本身已经属于一种双向选择的就业环节,师范生在缺少心理素质时,面对面试挫折很容易产生绝望的心理,从而出现心理障碍。

三、师范生面试心理障碍调试方式分析

1. 重视心理调节能力培养

师范生心理调整能力的培养,不仅是为其今后面试可能出现的心理障碍进行预防和调试^[4]。同时也因为从事的职业特殊性,心理调节能力是否出色,关乎是否会对其教育的学生产生影响。因此,相关高校应当针对该方面,积极开展心理健康教育内容。例如,定期举办相关的心理健康讲座和培养课程,培养师范生心理调节能力。使其在出现心理障碍时,能够借助良好的心理调节能力,避免其出现心理失衡的情况。从而有更好的应对面试压力和挫折能力,避免在面试过程中产生恐惧心理。并且还可以通过加强心理健康相关的实践活动和体验方式,进一步帮助师范生提升心理健康水平,以及利用相关课外活动的开展和心理素质竞赛,加强师范生应对压力的能力。

2. 正确认识自我

自我定位过高是大学生就业时常见的就业问题,师范生作为该群体之一也存在面对面试时,自视过高的情况,影响面试通过的概率。因此,师范生在面试前应当通过合适的方式进行自我评估,参考他人评价,加强对自身的认识。针对性格、兴趣、优劣势等方面,全面分析自身在面试过程中以及将来就业中,更加适合哪方面的工作内容。从而更好地发挥自身在工作的优势,在面试中充分展现优秀的一面。相关高校针对该方面心理调试内容,应当就此设立诸如职业能力测量机构,帮助学生结合自身性格和优劣势进行职业能力测量。以正确且客观的自我认识,避免其在面试过程中出

现自负、自卑等心理障碍。

3. 提升自我认同感,降低紧张感

师范生面试中最主要的就是要避免因为出现紧张的动作语态,影响整体的表现,使面试人员认为其与教师岗位要求不符,无法胜任教师的岗位。就此师范生可以采取自我鼓励和包容的方式进行心理调适,从而产生心理上的自我肯定,提升自己的信心和紧张氛围的抗压能力。同时可以在面试前主动与他人进行交谈,营造一种轻松的面试氛围,使其在面试前提前进入一种轻松自信的状态,从而使自身心理放松。当面试失败时,为避免影响受挫导致的自卑和心理失衡,可以通过一些名人遭遇挫折后,仍旧获得成功的例子勉励自己,坚持天生我材必有用的思想。减少因为面试挫折导致的心理压力,从而避免影响心理健康的情况出现。借助这种方式合理地进行不良情绪的舒缓,降低因为之前的挫折影响接下来面试中对问题判断的可能。

4. 模拟面试场景,提升自信心

提升自信心是保障面试过程,能够充分展现自身素质水平的重要方式之一。针对此方面,师范生可以借助模拟面试的方式,提升面试经验和适应面试环境。可以就面试官可能提出的问题进行分析,营造出符合实际面试环境的氛围,将自身代入到面试氛围当中。并且通过对问题的全方面思考,加强自身分析问题的逻辑思维能力。例如,面试官提出“对素质教育的理解”问题时,师范生需要紧扣问题核心。从应试教育与素质教育特点的角度进行分析,明确两者的不同和相同点。再举出两者的优劣势,并明确实施素质教育的必要性。结合这些方面进行实际教学举例,阐述自身在利用素质教育进行教学时的实践方法。以详实的逻辑思维和实践想法锻炼面试过程中,对面试问题的分析能力。从而进一步提升对面试环境的适应水平和信心,避免出现心理障碍。

5. 培养良好人际关系,锻炼语言交流能力

师范生在日常生活中需要保持良好的心理健康,与他人建立良好的人际关系是重要的保障方式。这对于师范生面试中出现心理障碍也有良好的调试作用,可以有效降低出现面试心理障碍的概率。师范生在面试前可以与好友教师进行交流,缓解面试前的压力。面对面试时遇到的心理压力和挫折,与他人进行分享和交流是最有效的舒缓方式之一,借助该方法可以更好地调节不良情绪,对其工作和健康所造成的影响。而且该过程还能够增强师范生自身与他人的语言交流能力,避免在面试过程中出现措辞不严谨、发言不流畅等情况,影响整体面试形象,从而有助于师范生更好地在面试中发挥自身优秀的一面,起到面试的正向心理调节作用。

6. 利用舒缓情绪方法,提升受挫承受能力

随着面试要求和标准的提升,给面试者也带来了更大的压力。当师范生在面试过程中受挫,出现心理障碍是很难避免的。因此,需要加强对情绪的舒缓,维护自身的心理健康。可以利用情绪转换的方式,使师范生面试后出现不良情

绪时,可以利用运动、听音乐等方法进行情绪转换。转移注意力和发泄心中的不良情绪,从而维护自身的心理健康。其次,可以借助合适的理由接受面试挫折的现实,承认自身存在的不足,以及通过积极的例子或者案例提升对自己的认同感。同时在出现不良情绪或心理障碍时应当积极与亲友进行沟通,疏导自身因为面试产生的不良情绪,避免其对师范生产生长期的心理健康影响,影响今后的面试。借助情绪舒缓的方法,能有效提升师范生应对挫折的能力,更好地保障其心理健康。

四、结束语

在近年来就业压力逐渐上升的环境下。一些师范生面对面试的紧张环境,会因为各类因素产生心理失衡,从而出现心理障碍。就此师范生应当加强对自身心理障碍的心理调节能力培养,学校需要重视对师范生心理健康的教育。同时师范生需要加强对自身的认同感,进一步提升应对挫折的能力。从而促进我国在教育行业上的面试水平提升以及高素质师资团队的组建。

参考文献:

- [1] 朱迎新. 高职师范生教师资格面试内容和训练形式探究 [J]. 辽宁高职学报, 2020,022(005):70-74.
- [2] 俞锋. 师范生心理调节能力与就业压力的相关研究 [J]. 教育教学论坛, 2020,000(009):77-78.
- [3] 曹莎, 杨静林. 英语师范生课程文本解读能力培养策略探析——基于中小学英语教师资格证面试的案例 [J]. 成都师范学院学报, 2020,036(001):P.38-41.
- [4] 赵晓妍, 徐浩. 师范生考试焦虑与积极心理资本的相关研究 [J]. 现代职业教育, 2020,000(001):224-225.

作者简介:雷意群,女,汉族,1972-06,江西高安人,宜春幼儿师范高等专科学校副教授,初等教育学院院长,本科学历,学士学位,研究方向为事师范教育、语文教育教学研究。

基金项目:本论文为江西省高等学校教学改革研究省级课题“师范生面试口语素养与训练体系的构建研究”(编号:JXJG-19-48-3)最终成果之一。