

浅析高职院校教师心理健康自我调适

席晓辉

甘肃建筑职业技术学院

DOI:10.32629/er.v1i3.1505

[摘要] 从高职院校教师生活现状、经济收入、家庭状况、工作环境等方面对高职院校教师心理健康状况进行调查分析,深层次分析高职院校教师心理健康状况、存在的心理问题、影响心理健康的因素,进而提出优化的对策建议。

[关键词] 心理健康; 调适; 合理安排

目前高职院校正在进行全面改革,力度之大前所未有的,引起的震荡也很大。改革给高职院校的教师带来前所未有的机遇,也带来了更大的挑战和压力,一些教师由此产生种种困扰,甚至是障碍性的心理问题,严重地影响了身心健康。社会转型也给高职教师带来前所未有的压力,我国国民在短暂的时间内进入如今快速发展的社会中,巨大的生活差别使很多人心理无法得到调试和平衡,变得焦躁不安,而高等职业学校的老师作为教育的传扬者,必须能快速适应这种现实状态,积极学习和推敲新形势,只有这样才能完全给予学生帮助,所以,高等职业学院的老师在社会变革中拥有更大和更重的压力,曾经平静舒适安逸的生活工作环境在变革中被打破,老师每天面临严格的考验。导致高职教师心理健康问题的主要原因是其长期承受过强的职业压力。我国目前对高职院校改革没有真正把教师作为改革的主体,忽视了提高教师对改革的认可程度,使教师存有诸多困惑;没有充分发挥教师在学术上的领导与决策作用,学术管理往往被行政管理所代替;很多时候,教师的自主权受到了限制,只能按照领导的旨意去做,高职教师的成就需要和自我实现需要就很难充分满足。所有这些主客观因素汇集到一起,导致教师心理压力过大,“职业倦怠”、“职业枯竭”,主观幸福感低,心理健康状况差。

所有这些因素都影响他们角色转换和角色适应的困难,造成很多心理问题。这种情况如果得不到改善,势必使教师群体的心理健康状况进一步恶化,不仅损害高职教师的创新能力,对下一代的高职教育和学生成长也会造成十分严重的消极影响,最终影响到整个高职教育系统的健全发展。因此,教师心理健康已经到了非改善不可的地步了。

高职教师心理健康的现状应当引起学校、社会各界的关注和高度重视。除了在宏观社会体制层面上对高校教师的工作提供支持和保障外,还必须在社会、学校和教师个人等层面综合各种措施提高高校教师心理健康水平。要提高教师的心理健康水平,有效应对高职教师心理健康问题,必须压力管理,保持高职教师压力适宜度。压力管理包括高职内部组织压力管理以及高职教师个人压力管理。除在社会宏观层面上对教师的工作提供支持和保障外,关键是在社区、高职和高职教师个人层面综合各种策略切实减轻教师的心理压力,

提高其应对压力的能力。

1 正视心理健康问题,创设良好的工作环境

各级教育行政部门和学校领导应充分认识到教师心理健康的重要意义,并采取切实可行的措施解决教师的心理健康问题,学校要为教师创造宽松,和谐的工作环境,领导要转变管理观念,发扬民主,关心教师,提高教师的业务能力,使教师在学生的成长中或得成就感。高职院校应该按照师生比配备心理工作者,定期举办心理健康讲座,指导教师掌握心理健康的理论知识。

宏观社会层面对高校教师的工作提供支持和保障,该层面的工作主要是各职能部门通过各种改革措施,来提高高职教师的社会地位、尊重高职教师的劳动,树立高职教师的主体地位,满足其作为普通人基本需要,如改善教师的工资收入、住房、医疗等物质待遇,使高职教师劳动价值得到合理体现;减少高职教师为绩效考核作出的许多浪费宝贵时间精力的行为。提请社会各界关心、支持、配合教师工作,提高教师的工作积极性,减少并杜绝教师的消极情感和行为。

社区层面为高职教师心理健康提供社会支持系统网络。该层面主要从社会支持系统入手提高教师的心理健康水平。社会支持系统是个体应对压力的重要外部资源,系统中的个体能进行各种信息的交流,这些交流使个体相信自己是被关心的,被爱的,被尊重的,有价值的,归属于一个互惠的、能互相交流的社会网络。社会支持系统对心理健康间接或直接的促进作用早已被各类研究证明。如前所述,教师是一个相对封闭、缺少社会支持的群体,因此,在学校内部乃至整个社区、学区内形成教师社会支持系统,能有效地维护和促进教师的心理健康。如国外的“工作组”和教师中心”便可为我们所借鉴。所谓的“工作组”类似于国内大学的教研室、学术团队等形式,是同事之间提供社会支持的主要形式,可以说在国内已普遍存在。据研究表明,来自同事的信息支持(如提供某些必要的知识)、实践支持(如帮助完成工作任务)以及情感支持能增强教师对工作情境的控制感,从而降低压力水平和人格解体水平,提高个人成就感和工作表现。

高职教师心理健康问题的成因主要来自职业压力。其直

接压力往往是学校情境和教学科研活动,因此,社会层面的改革和支持只是为促进高职教师心理健康提供了必要的前提,要切实而有效地帮助高职教师提高心理健康水平,还必须从学校和个人层面入手。

2 增强心理保健意识,掌握心理调适方法

建立和保持和谐的人际关系,就会积极乐观、心情舒畅、精神振奋,工作效率也会高,反之,则易心情郁闷、性情孤僻。教师是生活在各种社会关系网络中的社会成员,承担着多种社会角色,教师的角色是多变的,需要不断转换。对此,教师要增强角色的适应能力和角色转换能力,要善于调节心理状态,使自己与社会融为一体。良好而真诚的人际关系,是重要的心理保健途径,可以增加自信和理解,减少心理上的不适感。对上,可以理解领导工作,对同事,可以经常沟通,为别人的成就真心喝彩。以平静的心态对待发生在身边的事情,对自己的家人、同事、朋友要有一颗感恩的心。这样,就能把自己融于社会大家庭中,随时保持健康的心理状态。高职院校教师应有心理保健的意识,认识到“内因决定外因”,一切外部的帮助都是间接的,科学的心理调试才是最可行的。因此,教师应善待自己,帮助自己,要掌握心理调试方法,来维护自身心理健康放松训练是降低教师心理压力的最常用的方法,它既指一种心理治疗技术,也包括通过各种身体的锻炼、户外活动、培养业余爱好、自我管理缓解紧张的神经,使身心得到调节。时间管理技巧可使生活、工作更有效率,避免过度负荷,具体包括对时间进行组织和预算、将目标按优先次序进行区分、限定目标、建立一个现实可行的时间表、每天留出一定的时间给自己等。

3 合理安排工作,防止过度疲劳

近年来随着高职院校的扩招,学生生源较为复杂,一些中青年教师由于工作压力大强度高,导致过度疲劳引起生理疾病同时伴随心理疾病的产生。因此,要合理安排时间,减轻不必要的负担,保证备课,进修与休息时间,要保证教师自由支配的时间。健康的生活方式包括合理的饮食结构、作息有规律、健康的休闲方式、运动、锻炼、培育其它兴趣爱好、宣泄、倾诉。当压力过大时,懂得寻求专业人员帮助。身体健康是心理健康的物质基础,一个人只有身体健康,才能

提高工作效率,同时也为心理健康创造一个积极向上的基础。教师要合理安排工作生活节奏,合理饮食,这样才能提高工作效率,达到最佳状态。首先是注意营养要求,养成良好的饮食习惯;其次是积极进行体育锻炼如散步、慢跑、游泳等锻炼活动有助于释放体内能量,消除学习及工作在体内积累起来的压力和紧张等负面情绪,保持良好的身体素质;最后是要适当娱乐与休息,保持旺盛精力情绪,控制自身情绪状态的影响。家庭是每个人非常重要的社会支持系统。家庭的放松和温馨,家人的理解和关爱,会减轻我们的工作压力。美满的家庭,能在个体遇到困难时给予鼓励和帮助,缓减个体的心理压力。

4 教师自我完善,缓解各种不良情绪

教师心理问题的解决离不开社会客观条件的改善,但是教师自身积极的自我心理调适,对维护自己的心理健康也是十分必要和有效的。首先要树立正确的人生观。只有拥有了正确的人生态度,才能有积极乐观的情绪。其次,应培养自己某些方面的兴趣爱好,多方面的爱好可以陶冶情操,可以在一定程度上减轻患得患失、喜怒无常的不良情绪状态。最后,找信任的特别是性格开朗的知心朋友倾吐自己的压力、烦恼等,听听他们的建议,调节自己的心理失衡,这样,才有利于摆脱沉重而消极的情绪。

最后,需要指出的是,高职教师的教育信念和职业理想是教师在压力下维持心理健康的重要保证。曾有国外学者比喻,对某一事业的信念和理想是职业倦怠的最好解毒剂。因此,坚定理性的教育观念和积极的教师信念,培养对学生的理智的爱与宽容精神对提高高职教师心理健康水平,应对繁重的职业压力是至关重要的。

[参考文献]

- [1]李虹.大学教师工作压力量表的编制及其信效度指标[J].心理发展与教育,2005,(04):38.
- [2]王妍.焦作市高校教师心理健康现状分析与对策研究[J].唐山师范学院学报,2011,(5):48.
- [3]张丽婷.高校教师心理健康状况分析及对策研究[J].师资建设与管理,2010,(24):49.