

当前中小学教师心理状况分析

杨伟林青 延安大学教育科学学院

摘要：随着教育体制改革的不断深入和新课程改革得推进，中小学教师的心理健康问题越发的凸显出来，也越来越受到社会各界的广泛关注，文章主要探讨中小学教师的心理问题表现及原因，希望能够对教师的心理问题有个明确的认识，从而可以启发社会、学校和教师寻找出一些解决前中小学教师呈现的心理问题的策与方法。

关键词：中小教师；心理问题；原因分析

中图分类号：G443

文献标识码：A

文章编号：1001-828X(2019)025-0412-01

中小学教师的心理健康不仅影响着自身的发展，对学生的心理健康也有着重要的影响^[1]，研究表明教师的心理健康水平与学生的心理健康水平呈正相关^[2]。目前，中小学教师的心理问题虽然受到社会各界的广泛关注，但是与研究中学生心理健康问题的学者相比，还是远远不够的，近年来，中小学教师的心理健康问题愈发的凸显出来，并且与以往相比，中小学教师的心理问题的严重程度也愈发的加深^[3]。而一个身心正常的教师是教学质量、素质教育的重要保障，因此，关注中小学教师心理健康问题，着力提高其心理健康水平变得尤为迫切。我们从以下几个方面对当前中小学教师心理状况进行分析。

一、问题表现

1. 情绪波动大，自控能力差

对于中小学教师来说，遇事保持镇静，有良好的自控能力是他们所应具备的基本职业操守。但当前的中小学教师遇事易情绪化，做事急躁，考虑事情不够全面，容易出错。自控能力差，有时还表现出一定的攻击性，如对学生进行体罚或变相体罚学生，在与家人相处的过程中，也可能因为工作压力而导致对自己的家人表现出一定的攻击性，出现失控的行为。

2. 追求完美，苛求自我

由于中小学教师目前面临着评职称，新课改，同事之间不良竞争，导致教师的工作压力过大，造成教师过分的追求完美，具体表现为强迫，偏执，例如一次又一次的检查自己的课件是否合格，出现强迫行为，还有可能固执的认为自己是听不进他人的意见，认为他人提出意见是为了针对自己，过于以自我为中心。

3. 职业倦怠，身心疲惫

职业倦怠最早是出现在服务行业，它主要包括三个方面，情绪衰竭，去个体化，以及低个人成就感，目前，一些中小学教师对学校工作和学生表现出一种无法忍受的厌烦，并出现拒绝情绪，把工作当成服劳役，感觉到身心疲惫，对关于工作的任何事情都提不起兴趣，出现力不从心和悲观失望。这些都表明中小学教师也出现了职业倦怠。

4. 墨守成规，缺乏应变

教育部在《面向21世纪教育振兴计划》中明确地把教师培养与发展列为面向21世纪的“园丁工程”。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中，要进一步指出“建设高质量的教师队伍是全面推进素质教育的基本保证”。这些都表明，教师自身的发展是非常重要的，可以说是整个教育的关键，因此这就需要教师能够不断的去学习，去充实自己，但是有很多教师执着于旧的思维模式，不能接受新课改的要求。表现出处事呆板，缺乏应变能力。

二、原因分析

1. 自我意识方面

自我意识包括自我认识、自我体验和自我控制。任何一个出现问题都会影响中小学教师的心理健康问题。如因自我认识不清，而导致过分自我中心，夸大自己的重要性，认为万事万物都以自己为中心，任何人都要顺着自己，任何物都要依着自己的要求发展^[4]。中小学教师有时会对自己的成就，人际关系作出不符合实际情况的评价，出现评价过高或过低的现象。在现实生活中，中小学教师常常会因自我体验不良，出现自卑，内疚，羞耻等。例如：中小学教师总是将自身的职业与他人的相比，认为中小学教师这一职业社会地位底下，收入水平低，由此会产生自卑心理，而且这种现象愈加

严重，这种心理会导致教师的焦虑，对自己的生活与工作产生不利的影响。对于中小学教师来说，可能因自我监控问题而追求完美、过分自我克制和自我关注。

2. 人际关系方面

对于教师这一职业来说，由于工作性质的原因，教师的人际交流面比较狭窄，但是教师职业要求教师要与家长，学生，同事，领导有一个良好的人际关系，这样才有利于自身工作的进行。但是目前，一些教师因人际关系不良而导致了一些心理问题。

(1) 家庭关系

与家人沟通不畅，常常表现夫妻之间关系紧张，遇事不能很好的沟通，经常会发生争吵，严重时可能出现暴力或者冷暴力，对孩子来说，身为教师的家长，可能因工作的压力，将自己对工作，同事，上司的不满带到家中，对孩子过于严厉，苛刻，甚至可能出现一些强迫命令等行为。

(2) 同事关系

在调查中发现，中小学教师敌对、人际敏感问题的检出率分别达到为36.6%、33.6%，这些数据反映出教师在心理上存在人际交往障碍，其中，中小学教师在与同事交往过程中因人际交往问题而出现自卑，嫉妒，猜疑，敌对，冷漠，偏激，攻击等方面问题。中小学教师在与同事交往的过程中还可能因人际敏感而表现出与人相处时谨小慎微、患得患失、敏感多疑、孤僻封闭、缺乏理解、信任，对他人意图做出消极判断。

3. 社会因素

目前，社会对教师的期望过高，认为学生的问题就是教师的问题。将学生在学校所发生的事情都归因于教师的管理问题，如果学生学习出现问题，家长或者社会上的人士可能将其归因于教师的教学方法，手段出现问题。学生出现品行或其他比较恶劣的行为，社会大众往往也会认为教师没有教好自己的孩子。不可否认的是，教师确实会对学生产生影响，但并不是学生的一切问题教师造成的。因教师承受太大的社会压力，导致教师出现心理问题的概率要远远大于其他行业。

总之，目前中小学教师的心理问题愈发的凸显，问题也趋于多样化，社会、学校和教师自身要行动起来，积极的采取各种方式来应对各种可能的心理问题，要明白对心理问题的预防更加的重要。21世纪是知识经济时代，这个时代对广大教师来说，既是机遇，又是挑战，因此教师应该持积极的态度，正确的面对知识经济时代的挑战。这有利于教师摆正自己的观念，从而减少心理问题的产生。

参考文献：

[1] 庞丽娟,洪秀敏,姜勇.教师心理健康:关注与促进[J].教育理论与实践,2003(5):61-64.

[2] 苏学忠.浅谈教师心理健康的维护[J].教育探索,2001(6):59-60.

[3] 胡海燕,张丽华,李凤杰.中小学教师心理健康状况调查研究[J].中国健康心理学杂志,2014(9):1342-1344.

[4] 洪显利.当前中小学教师存在的主要心理问题及其对策[J].乐山师范学院学报,2005(8):112-117.

作者简介:杨伟(1993-),安徽淮北人,延安大学,主要从事积极心理学研究。

林青(1989-),陕西商洛人,延安大学,主要从事积极心理学研究。