

文章编号:1005—0523(2005)05—0117—04

高校教师心理问题分析及心理健康维护

张晓泳¹, 胡吉省²

(1. 浙江传媒学院, 浙江 杭州 310018; 2. 浙江金华教育学院, 浙江 金华 321000)

摘要:高校教师存在诸多心理问题,影响其心理健康的因素既有社会环境,也有学校因素,还有来自于教师自身或家庭的因素,并且这些因素之间也是相互起作用的。高校教师的心理健康维护应当纳入高校政治思想工作;创设高校积极、和谐的公共支持氛围;要有专门机构、专业人员为高校教师提供心理咨询和帮助;把心理健康教育列入教师继续教育的内容;高校教师要善于了解自身状况,学习心理保健等知识,学会自我心理调节。

关键词:高校教师;心理问题;分析;心理健康;维护

中图分类号:F062.2

文献标识码:A

随着高等教育规模的不断扩大、高校人事制度改革不断推进、科研教学任务的不断加重、大学生精神和心理问题越来越突出,高校教师承受的压力越来越大,心理疾患已远远高出社会一般人群。

张桂华自2003年12月至2004年6月期间使用国际公认的精神症状自评量表(sLC-90),采取随机抽样问卷测试与个别访谈相结合的方法对哈尔滨市高等学校的教师进行抽样检测,统计发现:躯体化(指心理冲突通过躯体反应表现出来)、强迫症、焦虑和不安是当前高校教师群体中最主要的心理健康障碍。在英年早逝的教师中78.1%生前曾有过比较明显的心理疾患。^[1]据《广东省高校教师健康状况调查分析报告》显示:70%的高校教师处于亚健康状态,其中约有1/3处于重度亚健康状态。虽然女教工健康状况好于男教工,但女教工重度亚健康发生率更高。^[2]有研究表明,高校教师特别是青年教师面临五大类心理问题,按等级分排列分别为职业适应、人际关系、情绪、人格和个人感情,而有关职业适应和人际关系方面的问题占有的比例相当惊人,分别达到47%和37.5%。特别是高校青年教师的适应不良的比例呈明显上升趋势。^[2]在我国高校

教师中,22.3%的人常感到疲劳,69.1%的人时有疲劳,只有8.6%的人没有疲劳,身体疲劳占31.4%,而身心疲惫占40.8%^[3]。最近几年高校教师的身体检测表明,一些心身疾病(如心脑血管疾病)的比例要大于其他人群,并且在发病年龄上有提前的趋势。心身疾病又称心理生理疾患,它是一类从发病、发展、转归到预防均与心理社会因素密切相关的躯体疾病,是一种具有心理病因的身体疾病。^[4]苏州大学校医院曾对该校1865名教职工进行“血脂、血糖”检测并对3019名教职工血压进行检测^[5],四川大学对1003名30—45岁中青年教工的血压进行检测,其结果显示,患心身疾病的明显高于其他人群。^[6]

1 影响高校教师心理健康的主要因素

高校教师,是人类科学技术和文化艺术遗产的继承者、传播者、发展者和科学文化知识创新的重要开拓者。其劳动特点的智能性、创造性和创新性,又决定其既具有高增值性又有成效的潜在性。高校教师工作要求的多面性决定了影响其心理健康的

收稿日期:2005—02—18

作者简介:张晓泳(1966—),女,山东烟台人,浙江传媒学院,副教授,主要从事心理学和教学管理研究。

因素也是多种多样的. 其中既有社会大环境的因素, 也有学校内部的因素, 还有来自于教师自身或家庭的因素. 并且这些因素之间也是相互起作用的.

1) 社会环境的因素

高校在社会生活中的地位和作用, 使得高校教师始终处于社会发展、变化所产生的压力与挑战之中. 目前意识形态领域的价值多元化致使人们的价值观念转向了市场. 高校教师的思想、情绪等存在着成就需要与成功可能性的冲突, 责任感与自尊心的冲突, 社会要求培养新型劳动者的要求与教师的知识和技能老化而产生的紧张和焦虑的心理冲突, 社会提供的个人发展机遇的增多和教师不安心本职工作的心理冲突, 社会要求解除大学生的精神心理问题与教师在教育中产生的“有心无力”的情绪冲突. 这就很容易使他们内心发生波动或倾斜, 从而加剧其内心冲突, 造成职业焦虑.

同时, 就业的压力强化了家长传统的望子成龙的愿望, 而信息化社会获取知识的多渠道使教师逐渐丧失了知识权威的形象. 社会对教师的期望既使许多教师刻意掩饰自己的缺点和脆弱, 又在学生面前往往看不到自己艰辛工作所创造的成果和价值, 难以获得职业成就感. 于是, 一方面由于无法实现自我价值这种高层次的需要而产生烦闷、压抑之类的心理问题, 一方面难以和学生坦诚相处, 不利于调节和疏导自己的情绪. 教师学会与学生进行平等的交流与沟通、进行角色转变的过程中增加了压力.

随着机构改革的深化和企业改革力度的加大, 一些教师的配偶、子女下岗待业, 一方面加大了教师家庭的经济压力和心理负担, 另一方面又使教师心生愧疚、焦虑, 精神负担加重, 从而影响心理健康.

由于种种原因, 教师的实际收入比某些行业同层次人员收入低, 造成教师更强烈的心理失衡. 有些青年教师在走上教师岗位后, 发现理想自我与现实自我的差距, 面临着结婚、生子和房子等一系列现实问题, 就以消极的心态对待工作和生活中遇到的各类问题. 中年教师担负着养育老人、子女教育的沉重经济负担; 有些老年教师既要考虑子女结婚问题, 又要考虑自己退休生活, 还要面对更年期这一“生命的另一危险期”. 这些都容易导致心理问题, 而这些心理问题严重时又会带来躯体的症状和疾病.

2) 学校环境的因素

人事与分配制度的改革, 使高校成了一个竞争激烈的场所, 这虽然调动了教师的积极性, 但也给教师造成了职业不安全感, 带来了很大的压力, 给一部分工作能力与工作岗位要求有矛盾的教师带来心理的负面影响, 严重时会引起心理障碍.

高校运行机制中存在着许多不公正、不合理现象, 如考核评优、职务职称晋升、进修培养、专业学科建设中因相关法规政策不配套, 缺乏监督机制, 而在其中掺杂进不正之风, 导致在评优和提拔干部中搞“近亲繁殖”, 人为确定学术、学科带头人; 另如贫富差距太大、研究成果难以发表、文人相轻, 教师与教辅人员、后勤职工、机关人员之间相互不理解而发生冲突等, 这些都会不同程度地影响高校教师的正常情绪, 导致挫折感. 高校教师人际关系多元性, 使其往往需要准备多种不同的心理面具来与不同的群体或个人打交道. 而这些面具中有一些是教师本人并不欣赏的, 只是为了达到某种目的不得已而为之. 这种伪装也会给教师自身的心理带来影响. 因此复杂的人际关系问题也是影响教师心理健康的重要因素.

许多高校提高了对教师素质要求的标准, 要求在高级职称晋升时, 必须获得硕士学位, 有的院校甚至要求晋升教授时, 必须具备博士学位, 这给教师带来一定压力. 对于年轻教师, 可以抓住机遇迎接挑战, 通过努力进行深造以获得硕士或博士学位. 但对于中年尚未晋升高级职称的教师, 造成的压力会很大. 由于年龄因素、家庭生活负担和工作负担过重, 精力受限, 许多教师不一定能获得硕士或博士学位. 对于这部分教师来说, 他们面临被年轻教师淘汰的心理压力, 必然对其身心带来不良影响, 有的时候会因此而影响教学质量.

随着科学技术的不断突破, 高等学校的教学、科研重担正逐步落在青年教师的肩上. 高校有关评选先进、职称评定、申报基金与科研项目等规定, 过多地强调了学历层次、职称结构、科研成果的获奖情况以及发表论文的数量和刊物等级等指标, 而对青年教师个人的生活状态、心理活动、政治倾向, 特别是课堂、校园以外的活动关注较少. 教学科研的高标准、严要求和对生活状态的无暇顾及, 使青年教师的日常生活缺乏正确的引导, 加上青年教师身心尚未完全成熟, 对自己工作和生活中出现的问题不能正确对待, 使他们的社会化进程受阻, 产生心理上的不适应.

3) 职业因素

高校教师是一个容易产生心理问题的职业,既要教学,又要科研,创造性很强,造成了脑力上的高消耗。高校的教育对象是在生理与心理等各个方面都已基本成熟、世界观初步形成的大学生,大学生们评价教师的知识水平、教学能力和人格特征有其独特的视角。因此,教师要获得学生的满意与信赖,必须在学科知识领域和教学能力上狠下功夫,必须同学生发生各种形式的相互作用,随时对他们理智上、情绪上的各种表现做出准确的判断和敏捷的反应,才能满足学生的要求。在当前高校新生入学进入高峰而师资力量相对不足的情况下,教师只能长时间超负荷工作。随着教育的不断深入,教材更新力度大、速度快,现代教育技术手段不断涌现,新的教学理念在挑战传统观念,教学中往往需要对许多尚无定论的问题进行独立探讨;教育对象存在着时代差异、年龄差异、类型差异和广泛的个别差异,教师对教学方法、教学手段的选择和运用必须灵活多变、富有创造性,这就要求教师必须付出数倍于以往的精力才能紧跟发展的形势。另一方面,高校教师还承担着科研任务,要做到教学与科研两者同时兼顾。这在脑力上是一种双倍的付出,因而他们所承受的心理压力也是双重的。科研工作量的衡量主要是发表科研论文、申报科研课题,并且,发表论文的级别和申报科研课题的级别与科研工作量挂钩。而科研是一项长期而艰苦的脑力劳动,从课题的申报、实验完成和论文发表,少则1年,多则数年。这样,使得教师长期处于工作负荷较大的心理压力状态。

高校教师在面临多种竞争的同时还要承受多种压力。素质教育要求教师一专多能,因此,高校教师除备课授课批改作业以及写论文搞科研外,还要面临新教师上岗学习、普通话考核、教育学培训、现代化教育信息技术培训、职称英语考试、计算机应用能力考查、公开课比赛、学历升级的学习与考试、日常工作抽查等等以及学历学位压力、职称评聘压力、学生自由选课造成的压力、超工作量压力。教师不得不面对学生和各级领导的评价、考察、组织、管理班级,处理领导和同事之间的关系等。在诸多压力面前,教师的自我调节能力难免会有所下降,也就非常容易出现心理失衡,进而影响他们的身心健康。

4) 教师自身因素

大部分教师对自身心理健康问题缺乏科学的

认识,这往往是导致教师产生心理健康问题的根本原因。有些教师在世界观、人生观、价值观方面存在不正确认识,不能对自己有一个全面而充分地理解,造成自我评价和判断上的不当,容易造成理想和现实间的矛盾,以至于面对挫折悲观失望,紧张焦虑;不能正确对待个人的名利得失,从而产生不健康心理;有些教师自身素质修养偏低,看待问题的视野不够开阔,对工作、生活和交往中所遇到的挫折难以豁达的态度去对待,与同事间缺乏交流,因而易于产生挫折感和不良的情绪或心理。这些问题的存在对教师心理健康都会造成一定程度的影响。由于教师工作的性质,许多教师对自身的心理状况并不是很了解,对健康概念的误解也使得许多人忽视了心理健康的重要性。

上述诸种因素,分而述之只是为了行文方便,实际上这些因素是相互交错、相互影响、相互作用的。高校教师同时扮演多个富有挑战性的角色,在有限的时间内做多种工作时,就会发生角色超载(role overload)。社会地位要求高校教师职业素质不断提高,而个人能力一时难以适应便会导致焦虑感。他们的工作时间和生活时间没有明确的界限,工作压力不容易消除。这些超负荷的工作与多重责任又使他们无暇顾及家人,于是也常常由此产生自疚感。

2 高校教师心理健康的维护

高校教师心理健康的真正维护关系到教育制度、经济条件、社会价值观念等因素。目前条件下,高校教师的心理咨询和调节问题应当纳入新时期高校的政治思想工作。高校的管理者要将思想政治工作与心理疏导两者有机地结合起来。积极引导和教育高校教师接受、内化社会所倡导的核心价值观,同时在构建和谐社会的追求和伟大实践中,主动发挥高校对社会的作用和影响,触动并更新人们的观念意识,在推动社会发展的同时,为高校自身存在和发展营造良好的社会环境,为维护高校教师的心理健康创造积极有效的社会条件。

人的智能性和生存、利益等机制的驱动,人总在不断追求自我的完善和自身价值的实现。高校教师由于其知识层次较高,其心理需求的层次和强度有显著的特点,即高层次的精神需求占据主导地位。高校管理者注重理想教育、人生观教育的同时,应以人本思想为指导,注重感情投资,营造一种互

相尊重、平等相待的宽松心理氛围,使教师置身其间能有一种安全感,鼓励教师参与对学校的民主管理和科学决策,建立起关键价值和标准上的一致性,让教师们得到积极的反馈和表扬,使教师的自尊需要得到满足;科学合理地安排教师任务,给教师有更多交流合作的机会;为教师争取各种级别的荣誉,宣传报道教师教书育人的先进事迹,使教师的荣誉需要得到满足;为教师创造、提供进修条件,以满足教师精神文化的需要;协调、促进教职工之间的美好交流,融洽团体心理气氛,使被爱的需要、自尊的需要、归属的需要得到满足;安排好教师的教学、科研和业余交流活动的时光,提供给教师高水平的资源和设施,创造条件使每个教师都有获得工作上成功的可能;提供良好的后勤服务保障,使教师在诸如子女教育、家政服务乃至日常生活方面解除后顾之忧……从而有效地释放教师的心理压力,有效地减轻教师的心理压力,维护教师的心理健康。大量研究(如 Sheffield 等,1994;Punch & Tuettman, 1996)表明,学校积极、和谐的公共支持氛围对于解除教师压力很重要。^[7]

解决各种各样的身心健康问题,必须依靠党团组织开展工作。但要顺利解决,还需其他方面的工作。高校心理咨询活动不应只单纯面向学生,还应为教师服务;应有专门机构、专业人员为高校教师提供心理咨询和帮忙。这样可以使教师的心理问题通过多种途径和多种形式得以及时解决,可以帮助教师摆脱心理困惑与烦恼,度过心理危机,恢复情绪平衡与稳定,提高社会适应性。把心理健康教育列入教师继续教育的内容之中,学校定期组织有关心理学专家对教师进行调查,摸清教师中已经存在的心理健康问题,为教师开办心理学培训班,请专家开设讲座,解答教师心理问题,化解教师心理压力。加强与教师的对话,及时发现题目,及时解决。当教师通过自我调节不能解除内心冲突时,可及时提供帮忙。让教师的心理问题有地方倾诉,有渠道宣泄,有人为之疏导劝诱,帮助教师走上健康从教的道路。心理测验或调查也是可以用来对教师的某些方面进行考察的。心理测验所得到的结果可以用来补充教师评价的内容,有助于克服过去只注重考

虑对时间、精力等投入因素的分析,而忽视对工作业绩包括科研成果等产出因素进行分析的错误评价机制。心理测验的数据也可帮助有关部门全面来考察教师的素质,提高对教师这一宝贵人力资源的科学化管理程度。

学校管理者要帮助心理健康水平较低的教师提高自我广延能力、自我定向能力、自我调适能力,学会自觉运用非理性方法消除现实性焦虑。高校管理者可以运用心理学规律,对职业焦虑实行合理升华、转移和文饰;还可以在心理学工作者指导下,开展对在职教师的心理咨询、性向测验,化解心理矛盾,使其减少心理冲突、缓解心理压力、优化心理素质,使他们的心理过程得以正常发展,从而能够保持良好的状态。通过对教师进行身心健康的普查,帮助每个教师了解自身状况,促进他们形成自觉维护自我身心健康的观念。

排除教师心理障碍,维护教师心理健康,最佳人选,莫过于教师自己。高校教师要学习心理保健等知识,如不同类型学生的个别差异、新教师的适应期、女教师的月经期、老教师的更年期等等,把握与之相处对象的心理状态,创造出和谐、愉快、亲切、友好的氛围。学会自我心理调节,克服自己的心理障碍。科波恩(Cockburn)等关于教师如何对付压力的研究表明,教师常用的有效解决策略如下:正确地看待问题;避免对抗;工作后设法使自己放松;采取行动来解决问题;控制自己情绪;在某些特殊任务中投入更多时间;乐于同他人讨论问题,向别人表达自己的感受;保持家庭生活幸福;做事预先计划;意识到自己能力有限^[8]。

教师树立了正确积极的人生观、价值观,面对各种压力,就会站得高,看得远,解得开,摆得脱,明是非,识义利,及时认识自己的压力源并做出心理调整,以饱满的清绪、充沛的热情投入工作,始终保持积极进取的精神面貌,有的放矢地使自己得到最大限度的发展。

高校教师要使自己心理健康,在确立适宜的抱负水平基础上,丰富业余生活,注意用脑卫生,加强体能训练,劳逸结合,为更好地从事教学和科研蕴积力量。

(下转第 128 页)

工业出版社, 2004.

业技术教育, 2004, 5.

[2] 王林, 罗红. 论高职教学改革的若干问题[J]. 职教论坛, 2004, 11(下).

[4] 吕鑫祥. 对高等职业技术教育的再认识[J]. 职业技术教育, 2004, 11.

[3] 马必学, 郭沙. 全国高职高专校长联席会议[J]. 中国职

Analysis of the Idea of Running School of Current Higher Vocation Education in China

ZHU Ai-hua, XU Guo-quan

(East China Jiaotong University, Nanchang 330013, China)

Abstract: It is vital to higher vocational education that set up the right idea of running schools. The article analyzes the background and the essence of running schools of current higher vocational education in China, and based on this, puts forward the strategy of running school of higher vocational education.

Keyword: higher vocational education; the right idea of running schools; the essence and strategy

(上接第 120 页)

参考文献:

[1] 张桂华. 高校教师心理健康状况的调查与思考[J]. 教书育人 2005, 4.

民出版社, 2000.

[2] 秦(). 高校教师的心理问题及调适[J]. 教育与职业, 2005, 15.

[5] 金晓波, 张莉华. 高校教职工糖尿病患病有关因素分析[J]. 中国校医, 2000, 2.

[3] 郭燕红, 顾雪林, 朱金李. 浙江高校教师体质状况调查与分析[J]. 浙江教工. 2003, 12.

[6] 夏祥碧. 四川大学中青年教职工血压检测情况分析[J]. 中国学校卫生, 2001, 1.

[4] 杜文东, 朱志珍, 陶功定. 医学心理学[M]. 南京: 江苏人

[7] 陈德云. 教师压力分析及解决策略[J]. 外国教育研究, 2002, 12.

[8] Claxton J. The Effects of Teacher Stress [EB/OL]. www.teacherstress.co.uk.

The Analysis of College Teachers' Psychological problems and the Protection of Their Psychological Health

ZHANG Xiao-yong¹, HU Ji-sheng²

(1. Zhejiang Institute of Media and Communications, Hangzhou 310018; 2. Zhejiang Jinhua Education College, Jinhua 321000, China)

Abstract: Many psychological problems exist among college teachers. The interacting factors that influence their psychological health comes from the following: society, school, family and the teacher himself. The protection of college teachers' psychological health should be taken into account as a part of ideological work; create active and harmonious atmosphere; set up a special agency to provide psychological advice and help; make the psychological education a part of the teachers' continuous education. And college teachers should be fully aware of their own psychological condition, learn psychological care and know self-adjustment.

Key words: college teachers; psychological problems; analysis; psychological health; protection