

高校教师心理健康问题分析及对策研究

刘 静

(西安外事学院, 陕西 西安 710077)

摘要: 高校教师作为教育体系的重要组织力量, 不仅承担着传授知识、培养人才的重要职责, 还肩负着引领学生全面发展、塑造健康人格的重任。然而, 在教育改革不断深化、教育环境日益复杂的背景下, 高校教师面临着前所未有的压力, 心理健康问题逐渐成为影响其工作效率的重要因素。基于此, 本文旨在通过对高校教师心理健康现状的深入分析, 探讨其背后的原因, 并提出相应的解决策略, 为高校教师心理健康问题的预防与干预提供理论依据和实践指导。

关键词: 高校教师; 心理健康问题; 研究策略

一、高校教师保持心理健康的重要性

(一) 调动工作动力, 提高教学效率

高校教师的心理健康状态直接关系到教师教学的工作积极性与教学效率的提高。一方面, 心理健康状态良好的教师能够保持积极乐观的心态, 对待工作往往会充满热情, 这种积极的心态会促使教师在教学中投入更多的精力, 不断探索新的教学方法和手段, 提高教学质量。反之, 如果教师长期处于心理亚健康状态, 可能会出现消极情绪, 如焦虑、抑郁等心理问题, 这些负面情绪会降低教师的工作积极性, 影响教学效果。另一方面, 心理健康的教师更能够关注学生的心理状态, 理解并尊重学生的情感需求, 从而建立良好的师生关系, 为学生营造积极健康的教学环境, 有助于激发学生的学习兴趣, 提高学生的学习效率。同时, 心理健康的教师在面对教学中的困难和挑战时, 能够保持冷静、理性的工作态度, 采取有效措施解决问题, 而不是被情绪所左右, 如此不仅有助于提高教学效率。

(二) 培育综合素质, 树立健康榜样

高校教师的心理健康状况不仅直接关系到自身的身心健康, 还对学生的健康成长产生深刻的作用。在日常教育教学的过程中, 教师作为学生学习的引导者, 其健康的心理状态能够为学生提供积极的榜样作用。一方面, 心理健康良好的教师能够以更加积极的态度对待教育工作, 这种态度会潜移默化地影响学生, 帮助学生培育正确的价值观和人生观, 教会他们如何在逆境中寻找解决办法, 培养面对困难的勇气和智慧。另一方面, 心理健康良好的教师在教育教学过程中, 能够更好地关注学生的身心健康, 创设积极良好的教学情景, 从而提高学生的学习效率。教师的心理健康水平直接影响到其与学生之间的沟通质量, 心理健康良好的教师能够更加耐心的倾听学生的诉求, 给予他们充分的理解和支持, 帮助学生解决学习中的困惑, 促进其健康成长。

(三) 稳定教学质量, 促进教育发展

高校教师的心理健康状况既有助于推动个人和学生的身心发展, 又能促进教学质量与教育事业的进步。一方面, 教师的心理健康状况会影响到教学效果提高。研究表明, 心理健康水平较高的教师在教学中表现出更高的积极性与创造性, 能够更加灵活

的运用各种教学方法, 激发学生的学习潜能, 提高教学效率。此外, 教师的心理健康对于维护班级秩序、营造和谐的师生关系也至关重要。一个心理健康良好的教师能够更加公正、公平的对待每一位学生, 减少不必要的矛盾与冲突, 促进班级内部的和谐, 为学生创造一个更加适宜的学习环境。另一方面, 教师的心理健康状况还关系到其职业生涯的可持续发展。一个心理健康良好的教师能够更好的应对职业压力, 保持较高的工作热情与职业成就感, 从而在教育事业中取得更大的成就, 为教育事业的发展做出更大的贡献。

二、高校教师存在心理健康的原因分析

(一) 教育革新为教师带来的教学压力

随着新时代教育革新的不断推进, 高校作为教学创新的重要教育基地, 教学理念、教学模式和教学手段等都发生了深刻的变化, 这就导致部分教师对教育革新带来的新要求产生了严重的工作压力。一方面, 教师需要不断学习新的教学理念、教学模式和教学手段, 在教学工作的革新发展中投入大量的时间和精力, 这就要求教师具备较强的学习能力和适应能力。另一方面, 教师需要在教学过程中不断尝试和探索新的教学模式, 锻炼自身的创新能力和实践能力, 从而培育较强的心理素质和抗压能力。此外, 教育改革还要求教师不断更新教学内容, 提高教学质量, 这无疑加大了教师的工作量, 导致教师在工作过程中面临着更大的压力。

(二) 教师工作管理体制机制尚未完善

现阶段, 部分高校对教师工作管理体制的建立尚未完善, 落实过程中存在诸多问题, 这在一定程度上加剧了教师的心理健康问题。首先, 现有的教师工作分配机制不够科学合理, 往往忽视了教师个人的职业发展规划和兴趣爱好, 导致部分教师感到工作无趣、缺乏动力, 从而产生职业倦怠。此外, 教师的工作量分配也不均衡, 部分教师承担了过重的教学、科研任务, 而另一些教师则相对轻松, 这种不平衡的工作分配不仅影响了教师的工作积极性, 也容易引发教师之间的矛盾, 增加心理压力。其次, 教师的晋升机制存在一定的不公平性, 部分高校在教师职称评定过程中过于依赖科研成果, 忽视了教学质量和学生评价, 这使得一些教学水平高、深受学生喜爱的教师难以获得应有的认可, 从而产

生心理落差。同时，一些高校的职称评定过程缺乏透明度，容易导致教师对评定结果产生质疑，进一步加剧了心理负担。再者，教师的心理健康支持体系不够完善。高校对教师心理健康问题的重视程度不足，缺乏系统的心理健康教育培训，这就导致部分教师在面对工作中的压力时，缺乏有效的心理疏导途径，产生问题积累，最终影响心理健康。

（三）缺乏科学合理的考评激励体系

在当前的教育环境中，教师的考评激励体系往往过于单一，侧重于教学成果的量化指标，忽视了教师个人成长和发展的需求。这种考评体系不仅难以全面、准确地反映教师的工作绩效，还可能对教师的心理健康造成负面影响。一方面，过度强调教学成果的量化指标，如学生的考试成绩，教师需要不断追求更高的分数，以满足学校的考评要求，这就容易导致教师产生较大的工作压力。另一方面，高校缺乏对教师个人成长和发展的关注，导致教师在面对工作中的困难和挑战时，难以获得必要的支持和帮助，增加教师的心理负担。

三、高校教师解决心理健康问题的策略

（一）提高对教师心理健康的关注

在高校教育中，教师的心理健康状态直接影响到其教学效果和科研能力，进而影响到学生的学习效果和整体的教育质量。对此，为了推动教师的身心发展，高校需要提高对教师心理健康的关注，这不仅是对教师个体的关怀，更是对教育质量的保障。

首先，高校应加强教师的心理健康培训，提升教师的心理健康意识。通过定期举办心理健康讲座等形式，普及心理健康知识，帮助教师认识到心理健康的重要性，学会自我心理调适的方法。同时，鼓励教师参加心理健康教育培训活动，提高教师应对压力的能力，从而在教学工作中保持良好的心理状态。其次，高校需要建立心理健康支持系统，为教师提供专业的心理咨询服务。高校通过设立专门的心理健康咨询中心，聘请专业心理咨询师，为有需要的教师提供一对一的心理辅导。如此，不仅能够有效缓解教师的心理压力，还能促进教师之间的相互支持，形成良好的心理互助氛围。此外，高校还需要优化教师的工作环境，减轻教师的工作负担。高校应关注教师的工作压力来源，通过科学合理的课程安排、减轻教学负担等手段，为教师创造一个更加宽松、和谐的工作环境。同时，鼓励教师参与教学改革，激发教师的教学创新热情，增强职业成就感，能够在一定程度上缓解工作压力带来的心理负担。

（二）完善教师工作管理体制机制

当前，我国高校教师工作管理体制机制尚存在不足，因此，建立科学、合理、公正的教师工作管理体制机制，对于维护教师心理健康具有重要意义。

一方面，高校需要优化教师工作的分配机制。高校可以根据学科特点、教师专业背景和教学任务，科学、合理的分配教师的工作项目，避免教师因工作量过重而产生心理压力。同时，高校

还应建立灵活的工作量调整机制，针对不同学科、不同年级教师的工作需求，适时调整工作量，确保教师有足够的时间进行教学研究和自我提升。另一方面，当前部分高校教师晋升机制存在一定的不透明性和不公平性，这不仅影响了教师的职业发展，还可能引发教师的心理问题。因此，高校需要建立公开、透明的教师晋升机制，明确晋升标准和程序，确保教师晋升的公平公正。此外，高校还应加强对教师工作的支持，提供必要的教学资源 and 科研条件，减轻教师的工作负担，提高教师的工作满意度。

（三）建立健全教师考评激励体系

教师的心理健康状况与工作环境、工作压力、职业成就感等息息相关，建立健全教师的考评激励体系，不仅能够激发教师的工作热情，提高教学质量，还能有效缓解教师的心理压力，促进其心理健康。

首先，高校需要建立多元化的教师考评体系，避免单一的以教学成绩为评价标准。传统的考评体系往往过于强调教学成果，忽视了教师在教学过程中的付出与创新，如此不仅难以全面地反映教师的教学能力，还可能增加教师的工作压力，导致心理健康问题。对此，高校应引入教学过程评价、学生反馈、教师评价等多种评价方式，全面、客观地评估教师的教学表现，激发教师的工作积极性，减轻其心理负担。

其次，高校需要建立合理的激励机制，增强教师的职业成就感。高校可以根据教师的工作表现，提供相应的物质和精神奖励，如提升职称、增加薪酬、提供科研经费等。同时，高校还应重视教师的职业发展，为教师提供进修学习、参加学术交流的机会，帮助教师提升专业素养，增强职业竞争力。如此，不仅能有效缓解教师的心理压力，促进其心理健康，还能提高教学质量，推动高校教育事业的发展。

最后，高校需要注重教师工作与生活的平衡，创造良好的工作环境。高校应关注教师的个人生活，为教师提供必要的生活支持，如设立教师子女托管中心、提供教师公寓等，帮助教师解决生活中的实际问题，减轻教师的生活压力，从而提高教师的工作效率，有效维护教师的心理健康。

四、结束语

总之，随着新时代教育革新的不断推进，高校在继续进行教育改革的过程中，教师的工作压力也在日益增加。对此，高校需要加强对教师心理健康的重视，完善教师的工作管理机制，建立健全教师的考评激励体系，从而为教师创造一个健康、和谐的工作环境，促进教师心理健康水平的提升，进而推动教育事业的可持续发展。

参考文献：

[1] 刘华. 心理契约视阈下我国高校教师队伍建设研究综述 [J]. 北京教育 (高教), 2020 (4): 37-39.

“该成果受陕西省教育厅科研计划项目 (编号 22JK0165) 资助”