

# 心理健康视角下中等职业院校教师专业发展路径研究

陈育勤

(广东技术师范大学, 广东 广州 510000)

**摘要:**目前,中等职业教育是我国高中教育和促进经济发展的重要组成部分,不仅为社会输送了很多高素质劳动者和技术技能人才,同时也能为现代企业生产创造出更大的价值,在发展现代教育中发挥了基础性作用。虽然整体形势是良好的,但是一所职业院校具备的核心力量关键在于是否拥有一支素质过硬的教师队伍,这意味着教师要有良好的基本素质和较强的专业化水平,对教师的高要求和高标准会间接导致教师的职业压力逐渐增大,如若没有加以疏导,教师们的心理健康问题可能越来越多,不利于其职业生涯发展。本研究主要分析了中等职业院校的教师发展过程的心理健康研究现状和具体表现,根据具体表现,对心理健康视角下中等职业院校教师专业发展路径进行探讨。

**关键词:**中等职业院校教师;心理健康;专业发展

近年来,职业院校的教师的 professional 发展情况越来越受到社会的关注,随着现代职业教育的不断发展,作为中职教师同样身肩重担,专业教师已经成为职业院校发展的中坚力量,也影响人才培养的质量。但由于职业教育的教育对象、教育方式方法相对普高而言存在特殊性,且社会各界普遍对职业教育固有的偏见,都会对教师的心理健康产生影响,容易引发心理危机,但目前为止,大多数职业院校更多关注一个教师是否合格,往往是看中教师的教师质量,专业技能,学生的升学情况等方面的情况,而对教师的心理健康关注度是不够的。而一个教师的心理状态健康与否也会直接影响到学生的发展与成长,因此教师不仅要广博的专业知识、熟练的业务能力,还必须具备良好的心理素养和自我调和完善的能力,才能培养好具有良好素养的高素质技术技能人才。故此,本研究将从心理健康视角下来探索中等职业院校教师的专业发展路径,尝试为中职教师提供一些行之有效的措施,激发教师的工作热情,从而促进教师持续性的发展。

## 一、心理健康定义

1984年,世界卫生组织在《组织法》中对健康的定义是健康不止疾病或羸弱之消除,而系体格、精神与社会之完全健康状态。该定义被社会引用最为广泛,影响很大。笔者认为心理健康就是个体在不断变化的环境中,能够不断调整自身内部的心理结构,使之适应环境与环境相协调。同时,具有完善的个性特征和良好的精神状态,并能保持正常自我的调节和完善的能力。

## 二、中职教师心理健康研究现状及具体表现

职业教育与普通教育是两种不同教育类型,具有同等重要地位,但是中职和普高的教育又有所不同,它具有就业和升学两重重要的使命,中职院校人才培养目标是培养德、智、体、美、劳全面发展的人,是一种全面的综合能力的要求,是培养适应在生产或服务一线工作的高素质人才或适应社会需求的技能型人才。

而教师是完成这项重要任务的使命者和执行者,目前对中职院校教师的专业化发展和专业建设及学生管理方面的研究是重点,而教师的心理健康问题受到的关注相对比较少,具体体现在:笔者查阅了国内近10年(2011-2021)有关心理健康方面的文献资料,归纳整理发现我国心理健康研究的对象主要集中在中小学,对职业院校的教师的教师的研究更少。在CNKI检索文献,用“职业院校教师心理健康”为检索关键词,共检索到篇名含关键词的文献1486篇,含核心期刊326篇;检索关键词为“中职教师心理健康”,文献0篇;以检索主题为“中职教师心理健康”,文献81篇,核心期刊为“5”篇。可见,中职教师在心理健康方面由于先前没得到很大的重视,因此在这方面的研究几乎是空白状态,也没得到社会各部门相应的重视。社会心理学研究表明,如果一个职业工作中需要对别人具有高度的负责,那么这个职业的人都需要更强大的内心。作为一名教师,不仅是知识的传播者,不仅承担着大量的脑力上的劳动,还需要在学习、生活中协调学生、家长、学校三者之间的关系,因此他们所面临的问题是错综复杂的,我们不难发现,他们是心理问题多发的人群,在国家中小学心理健康教育课题之前的相关数据中显示到,有51.23%的老师是存在着情绪困扰的,2.49%的老师已经出现内心不协调的情况,处于心理亚健康状态。具体表现在以下几个方面:

### (一) 中职老师容易产生不良情绪。

根据调查研究发现,中职教师的情绪化的比例显著高于全国常模,容易出现抑郁、焦虑。结合对部分教师的访谈的结果发现:工作压力是导致教师出现情绪问题的关键因素。受当前教育制度的影响,中等职业院校的生源大部分文化基础较差,自律自觉性不够,缺乏科学合理的学习能力,学习的兴趣不够浓厚会间接导致教师对自己的教学效果产生怀疑,情绪也容易波动,且中职学生容易出现不遵课堂秩序、违反学校规章制度的情况,甚至对

老师的教育心生厌倦,在一定程度上更容易引起教师的情绪反应。因此,教师必须在各方面都投入更大的精力和时间成本,不仅在教学过程中要注重学生的基础文化教育,还需要在课后花更大的精力来做好学生的教育管理和思想引导作用。

### (二) 中职教师容易产生职业倦怠感。

一直以来,中职院校的社会认可度不高,但对中职教师的期望值却日益提高,这对中职的教师心理也产生了一定的打击,他们付出的时间、精力也不少,但由于社会对其认可度不高,缺乏客观评价,使得中职教师可能会觉得缺乏应有的社会地位和待遇,无形中导致其职业压力加大,甚至对职业产生焦虑、厌倦的情绪。其次,受职业院校学校本身的影响,例如学校没有建立健全科学的管理制度和教育教学评估体系,在职称评定、薪资待遇或晋升机遇方面做不到完全的公开和透明的话,也会间接导致了教师失去热情,缺乏持久干劲儿。同时,随着每年高学历人才源源不断输入社会,竞争越来越激烈,对于职业教师的要求也随之变得越来越高,而部分教师并没有做到科学归因,总把“教不好”学生的结果归因到外部环境,而没有从自身的专业性上进行反思。有时一线教师的工作量很大,且从教学的内容来讲,就是重复和循环率较高的一项工作,这容易使他们产生厌烦的情绪,再加上职业压力不能及时得到排解,因此长期积累的低职业幸福感和低职业价值感都从某种意义上容易使人产生职业疲倦。

### (三) 其他学科领域研究不足。

大部分教师往往侧重点放在专业学习和技能训练上,而忽视了对其他学科知识的涉猎,尤其是心理学方面的知识。因此在遇到问题时,难以找到理论支撑,难以调节好情绪,控制情感。

## 三、促进中职教师专业发展的对策

目前,中职教师的心理健康现状不是很理想,其对学生的身心发展的影响也不容忽视,因此,一定的外在助力和内在发展相结合,才是促进中职教师专业发展的有效策略。

### (一) 保持正向思维,培养乐观心理

笔者认为首先要调整自己的心态,要真正做到把教师这个职业当作一种理想,完全把当教师当成实现人生价值的目标来看,并能够在其中享受过程的乐趣和挑战,才有更多的热情投入到教育教学中,能够用一种乐观,积极向上的心态去理解职业教育,能够以正能量的方式去教育中职学生,激发和引导学生获得积极、正向的情感体验。其次要提高应对压力的技术,找准压力源,合理调整负面情绪,预防心理问题。引导教师通过多种方式来解压,提高自身的抗压能力和受挫能力,同时,要学会与压力共处,及时调整心态,合理科学的安排时间,在紧张的工作之余通过丰富多彩的课余活动,例如阅读、运动等方式来减轻心理压力,做情绪的调节者,使他们身心能得到健康发展,变得更加强大。

### (二) 运用专业知识,促进可持续发展

教师这个特殊的职业,不仅是传道、授业、解惑者也,也是一个促进自我成长和进步的过程,不但要为学生健康的身心、丰富的精神世界和美好的社会生活服务,也要为教师自己的幸福服务。教师的专业活动,不应该仅仅是消耗型的,而应该是发展性的。因此,在知识爆炸的新时代,首先要全面提升中职教师的专业素养,努力使教师成为“双师型”教师,注重教师的职业发展需求,加强师资培训。建立科学完善的管理制度,能够减少教师的职业倦怠感,使教师持续保持工作的热情,从中找到职业幸福感和认同感。而作为教师本人,更加应该与时俱进,紧跟时代步伐,掌握职业生涯规划的能力,从规划中获得自主感,不断保持学习,追求自我价值,完善个人发展理念。珍惜学术交流、进修培训的机会,积极参加企业实践活动,这样在不断提升专业水平的同时,会大大增强自己的工作成就感。

### (三) 加强心理保健,营造良好心理氛围

学校要建立健全心理健康预防机制,营造互相尊重,互相关心,互相理解的心理氛围。对所有教师应该定期进行心理健康检测与监测,争取早发现早解决。对于部分教师,尤其是年轻教师,应多给予关注和疏导。教师自身也需要不断学习和进步,需要全面综合看待问题,需要客观、理性的正确认识自我和评价自我,调节情绪,提高自我效能感。同时,在这个知识爆炸的时代中,教师们不仅要汲取自己所在专业方面的知识,还需要博览群书,涉及更多更广泛的关于有助于提升学生和自身方面的知识,尤其加强心理学科知识的学习,让自己真正懂得爱自己和接受自己,同时,做到因材施教,爱学生、接纳不一样的学生,只有这样才能在教学岗位上更加得心应手。

## 四、结语

综上所述,中等职业院校应该注重提倡教师们跟上时代的步伐,通过多种途径不断调整心理状态。同时,学校也要为打造一支高素质的复合型教师队伍做出最大的努力,这样从长远的发展来说,对于从事中职工作的教师们,才能在高压的工作下找到属于他们的幸福感和成就感,这不仅对个人职业生涯发展而言是一项重要的发展,对我国中职教育可持续发展也是具有重要的意义。

## 参考文献:

- [1] 夏艳丽. 浅析中职教师的心理健康与职业幸福感 [J]. 课程教育研究, 2017 (41): 169.
- [2] 张常洁, 曹吴钰. 职业学校教师心理健康现状的调查研究——以浙江省中职学校为例 [J]. 成人教育, 2015 (4): 87-89.