



学校心理健康教育中被“忽视”的一环？

教师心理健康也需要被关注

羊城晚报记者 李可欣

教师节特别报道

我

国第40个教师节来临，近年来，尽管学生心理健康问题得到了广泛的重视，但教师作为学生成长中的关键角色，其心理健康问题仍常常被忽视。中国人民大学发布于2023年的一项调查研究针对1998年至2022年间中国教师心理健康问题进行了分析，发现过去24年中，教师的心理健康问题呈现出缓慢上升的趋势，且这种趋势可能在未来一段时间内继续恶化。研究数据显示，300多万大中小学生的心理健康问题检出率为18.7%，而教师的心理健康问题检出率为17.8%。这一数据表明，教师和学生心理健康问题往往是共生的，教师的心理状态直接影响着学生的学习效果和心理健康。如何及早识别并干预教师的心理问题，已成为保障教师心理健康和学生心理健康共同的迫切需求。



图/视觉中国

B 守护自己也守护学生 心理问题早识别、早干预，

教师心理健康问题的早期识别是解决问题的关键。儿童青少年精神疾病领域专家、广州医科大学精神卫生学院副院长、主任医师、副教授杨娟娟则从专业角度详细阐述了教师如何识别心理问题的过程。她表示，教师可以通过觉察日常生活中的变化来识别问题。例如，如果教师在与学生互动时情绪易波动、注意力难以集中，或者在教学准备上显得力不从心，那么这些都可能是心理问题的表现。此外，杨娟娟特别提到，教师如果感到身体不适，如头痛、胸闷、失眠等，同时伴随持续的情绪低落或焦虑，这些生理症状很可能与心理问题有关。

杨娟娟表示，教师可以通过调整生活方式来减轻心理负担，包括保持规律的作息、适量的运动和健康的饮食。她指

出：“保持身体健康是心理健康的基础。尽量保证睡眠，合理安排工作和生活，避免过度劳累。”此外，她还建议，教师可以通过正念练习、冥想、瑜伽等方式放松身心，增强对压力的抵抗力。

对于更为严重的心理问题，杨娟娟认为教师应当及时寻求专业帮助，如心理治疗或药物治疗。她特别强调，教师不应将心理问题视为羞耻，而应勇于面对并寻求解决办法。“心理问题并不可怕，可怕的是忽视它的存在。教师如果能及早采取措施，不仅能改善自己的心理健康，还能更好地进行教育工作。”

研究表明，学生和教师的心理健康问题往往是共生的。教师的心理健康状况不仅影响他们自身的教学效果，也直接

关系到学生的心理发展。杨娟娟谈到：“教师的情绪和心理状态在课堂上会潜移默化地影响学生。如果教师的心理健康出现问题，那么他们的教学质量、与学生的互动质量都会受到影响。”当教师因心理压力无法集中精力进行教学时，学生的学习效果必然也会受到影响。此外，教师在管理课堂时情绪波动，也可能导致学生感到焦虑或压抑。

杨娟娟进一步解释，教师如果能够及时识别学生的心理问题，并通过适当的方式进行干预，不仅能够帮助学生成长，还可以减轻教师在学生管理上的负担。她说：“当教师学会如何正确识别和处理学生的心理问题，他们会感到自己在学生管理上更有掌控力，这有助于缓解教师自身的心理压力。”

热点聚焦

教师惩戒权被官方支持，能缓解教师心理压力吗？

更清晰的认知，也有助于降低对教师正常教育行为的过度反应。此外，政策对侮辱、诽谤教师的行为进行依法惩处，有助于减轻教师因外部压力引发的焦虑和不安情绪。政策效果还依赖配套措施的完善及社会各方的配合，但整体上为教师心理健康提供了积极支持。

张老师同样认为，教师惩戒权的实施能够帮助教师更有效地管理学生，尤其是在小学阶段，她指出：“小学教师面临的纪律管理问题较为突出，尤其是对于一些调皮的学生，合理的惩戒能够帮助他们更好地理解规则，减少课堂上的混乱。”她认为，教师的管理权力得到保障后，可以更专注于教学工作，减少因管理不力而导致的心理负担。

杨娟娟从心理健康的角度

对教师惩戒权提出了更加深入的看法。她认为，教师在行使惩戒权时必须非常慎重，合理的惩戒应以教育为目的，而不是单纯的惩罚。她强调：“教师在行使惩戒权时，必须考虑到学生的心理状况和行为动机。粗暴的惩罚可能会对学生心理产生负面影响，进而加剧师生间的对立情绪，增加教师的管理压力。”

杨娟娟进一步指出，教师应当在行使惩戒权时，明确告知学生惩戒的目的和意义。“如果学生能够理解自己行为背后的错误，并意识到惩戒的合理性，这种方式将会成为教育的有效工具，而不是简单的惩罚。”她还补充说，家长和社会的理解和支持对于惩戒权的实施至关重要，惩戒权的真正落地，需要全社会的共同努力。

教师节快乐！这份专属眼健康福利待领取

专题

文/薛仁政
图/受访者提供

在教师节来临之际，广州希玛林顺潮眼科医院给广东教师们带来专属福利，呵护教师的明眸！



广州希玛林顺潮眼科医院教师节福利

(有效期:即日起至12月31日)

● 近视手术福利

摘镜礼:蔡司微创全飞秒4.0至高优惠10000元/双眼摘镜优惠
专属礼:教师、学生人群分别凭教师资格证、学生证可再享500元/双眼摘镜优惠

● 干眼熏蒸福利

凭教师资格证可免费享受价值138元的干眼熏蒸治疗1次

● 眼健康检查福利

凭教师资格证可免费享价值500元的眼健康检查(含视力检查/电脑验光/非接触性眼压测量/裂隙灯检查/裂隙灯下眼底检查/光学相干断层成像检查)

● 配镜福利

尊师礼:教师及其家属凭教师资格证到店享配镜7.8折优惠(框架镜,OK镜)
师生同享:18岁以下在校学生到院验配框架镜可以免费获赠青少年眼健康检查:电脑验光,视力检查,非接触性眼压测量,主导眼检查,散瞳验光,眼轴测量,屈光建档及视力追踪。

随着日历一页页轻轻翻过，一个充满敬意与温情的节日——教师节，悄然到来。在这个特别的日子里，每一缕晨光都似乎更加温柔，每一片落叶都承载着对知识的敬仰，而所有的光辉，都不及那站在三尺讲台上，用智慧之光点亮学生心灵世界的教师耀耀。

教师，不仅是知识的传递者，更是孩子们心灵的灯塔、是学生成长乐园的“园丁”。然而，在这份光辉的职业背后，这些看似寻常的工作日常，实则是对视力的一场场无声挑战。长期面对书本和电子屏幕，有多少教师的眼睛，已不再如年轻时那般明亮，偶尔的干涩、模糊，成为了难以言说的负担。

但即便如此，辛勤的“园丁”们依然坚守在岗位上教书育人，他们眼里有光，心中有爱。关爱教师，不仅仅在于节日里的鲜花与掌声，更在于对他们身心健康的细致关怀。

在教师节来临之际，广州希玛林顺潮眼科医院给广东教师们带来专属福利，呵护教师的明眸！

近日，广州希玛林顺潮眼科医院引进新一代微创全飞秒精准4.0-VISULYZE(以下简称:微创全飞秒4.0)，能够为已经近视的教师群体带来新的摘镜体验，让更多被近视所困扰的教师有机会畅享

“无镜人生”。

据了解，微创全飞秒精准4.0在技术上取得了多方面的升级，有助于更准确地分析眼部数据，通过可视化精进手术结果，系统还能自动调整激光参数，让手术可根据患者个体情况定制。不仅如此，微创全飞秒精准4.0通过收集和分析数据，科学量化临床效果创建制定个性化Nomo-gram，降低手术过程中的误差，还辛勤“园丁”明亮的眼睛。

据悉，广州希玛林顺潮眼科医院是香港希玛眼科集团十周年之际首个重点建设医院，也是林顺潮教授在内地展开医疗服务的第八家集临床医疗、教学与科研于一体的二级眼科专科医院。香港希玛眼科集团创始人林顺潮教授曾在受访时表示，自2012年起创办希玛眼科，他便致力把香港优质医疗服务辐射内地，把国际领先的医疗水准带到内地。

事实上，在他来到内地后确实也践行了这一初心，很多患有复杂眼疾的人在这里找到了重见光明的希望。林顺潮教授表示，希玛眼科要“做一家有温度的医院，以患者为中心，想患者之所想，急患者之所急”，要让群众在“家门口”就能用上全球前沿的药械及创新治疗手段。

焦虑熬夜也会咽喉炎 教师护嗓有方

忙碌的开学季，不少教师因为暑假而暂歇的“咽炎”又上线了！除了用嗓过度之外，为何熬夜、焦虑都有可能导致咽炎？当下有何护嗓误区？中西医专家一一解答。

A 开学季是老师咽炎小高峰，警惕咽喉异物感

“开学季，门诊中‘声音嘶哑’‘咽喉痛’的教师群体一般都会明显增多，教师们因为暑假得到暂时休息的喉咙，一开学感觉又不行了！”广州市红十字会医院耳鼻咽喉头颈外科主任李军政说。

“门诊中，咽喉疾患最常见的症状是声音嘶哑和咽喉异物感。”李军政表示，总感觉喉咙有异物但咳不出来，这种咽喉异物感，其实是慢性咽喉炎的症状之一，若不及时处理，进行休息

或药物治疗，则有可能加重病情，引起声带息肉、声带小结、声带白斑等声带疾病。

由于日常用嗓过度，教师人群的声带息肉、声带小结比普通人更为常见。李军政提醒，若发现了声带息肉应该积极处理。如果息肉较小，可以通过休息、雾化等药物治疗，以及一些中医药方法来积极处理；如果息肉较大，通过正规疗程药物保守治疗无效，则建议尽早选择手术解决。

B 粉尘油烟熬夜，都是咽喉健康“杀手”

值得注意的是，除了病毒或细菌感染等咽喉炎常见原因，熬夜、情绪焦虑、抽烟喝酒、饮食不节制等不良生活习惯，也是咽喉健康的“杀手”。

广东省名中医、广东省中医院耳鼻咽喉科主任医师李云英表示，在中医学看来，嗓音咽喉疾病患者多因肺脾肾亏虚、咽喉失养或虚火上炎所致。加上时至秋天，秋燥当令，本就容易口干咽干，带来呼吸道健康风险，所以此时除了要注意防护呼吸道疾病，饮食上也应清润为主。

生活方式对咽喉健康有很大关系，因此以下健康护嗓习惯很重要：

1. 保证充足睡眠，不熬夜；
2. 多喝温水(出汗、干燥环境更要多)；
3. 加强锻炼，增强抵抗力；
4. 预防感冒，积极治疗鼻炎、扁桃体炎；
5. 忌酸辣、刺激类饮食，慎选碳酸饮料；
6. 远离粉尘、油烟环境；
7. 保持良好情绪，适当释放压力，但不要不受控制地大声喊叫。

C 喉癌易误诊，冰水不可消肿

李云英提醒，目前，喉癌的发病率有逐年增加的趋势。喉癌的临床症状主要是声嘶、咽喉疼痛、咳嗽、咯血、说话费力等，常被误诊为慢性喉炎、上呼吸道感染、声带息肉等其他喉部疾病。因此出现上述症状的患者应特别留意，尤其是长期吸烟、酗酒、年龄超过40岁，声嘶、咽喉疼痛不适经半月治疗不愈者，最好到相关资质的医疗单位做喉镜等检查，以免延误治疗时机。早检

查、早诊断、早治疗，可极大提高治愈率。

李军政提醒，有的人误以为当喉咙水肿发炎，可以通过喝冰水来抑制水肿。“这是错误的。冰水或过凉的水，都会对黏膜造成更大刺激，导致病情加重。”李军政提醒，并不建议。

至于日常如何保证声带得到休息，李军政提醒，重点是连续说话时长一般不要超过1小时，注意控制说话音量的大小。



图视觉中国

小贴士

清咽润喉汤饮

日常可否利用药食同源的食物方清润护嗓？李云英教授推荐，几款清润喉汤饮可针对性使用，帮助缓解症状。

1. 蜜糖银花露

做法:金银花15~30克煎水，加入蜜糖融化后饮用。
适合:咽喉炎、咽喉干痛、肺燥咳嗽等。

2. 胖大海糖水

做法:胖大海4个，冰糖适量泡水喝。
适合:急、慢性咽喉炎，咽干声嘶。

3. 石斛麦冬橄榄瘦肉汤

做法:石斛30克，麦冬30克，橄榄3个，猪瘦肉200克，同煲汤。
适合:慢性咽喉炎、咽干喉痛，声音嘶哑。