

策划:龚丹枫 陈晓璇 徐航航
统筹:卫轶 何宁

细说心语

指导单位:广东省教育厅
广东省教育研究院
专家成员:全省心理教研员
及一线教师

一周热话题

主持/羊城晚报记者 何宁
本期特邀专家/张润林 鲍晓旋

《广州市中小学生学习心理健康促进条例》日前经广东省人大常委会批准通过,将于今年11月1日起施行,这是全国首部促进中小学生学习心理健康的地方性法规。如今全社会都特别关注和重视青少年心理健康,但教师作为学生成长中的关键角色,其心理健康问题却常常被忽视。有研究数据显示,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。本期细说心语,我们来聊聊教师该如何正视自己的心理健康,我们该如何帮助教师缓解压力。

教师的心理压力,谁来纾解?

1 中小学教师正面临着前所未有的心理压力

2023年年初,中国人民大学心理健康教育跨学科平台首席专家俞国良带领团队,对1998年至2022年间中国教师心理健康问题进行调查研究,他们希望,在教师心理健康问题越来越严峻的当下,回溯过去,寻找趋势演变的轨迹,尽早监测、预防,重视教师的心理健康问题。在这项研究中,他们聚焦于焦虑、抑郁、躯体化(如:心理障碍伴有失眠、恶心等身体不适)、强迫、偏执和敌对(如:易怒,或伴有攻击性行为)等六类教师常见的心理

健康问题,系统分析了幼儿、小学、中学、大学不同教学阶段的教师心理健康问题的特点、影响因素与发展趋势。2024年3月开始,研究成果相继发表。他们发现,整体而言,过去22年,我国教师的心理健康问题呈现缓慢上升的特点,这种趋势在未来一段时间还将延续下去。而女性教师心理健康水平比男性教师恶化更为明显,且抑郁问题更为严重;不同教育阶段相对比,中学教师的心理健康状况尤其“不容

乐观”,他们面对着正值青春期的学生,工作内容繁重、工作时间较长,面临更多挑战与难题。“在教育的一线,中小学教师正面临着前所未有的心理压力。”东莞市中小家庭教育与心理健康指导中心主任张润林表示,中小学教师的工作时间延长、社会与家长的高期望以及非教育教学任务的增加,已成为教师心理健康的主要威胁。



图视觉中国

2 工作超时和精神“压力山大”双重考验

张润林指出,造成中小学教师心理压力的具体原因主要有:

第一,超长的在线时间。中小学教师的工作时间普遍超过12个小时,从清晨到夜晚,他们不仅要负责教学任务,还要承担学生的午休看护和课后托管工作。这种超长工时已经成为教师压力的主要来源之一。

第二,社会期望与家长干预。除了工作时间过长外,社会和家长对教育的高期望也给教师带来了巨大的心理压力。家长们往往将教育视为万能的解决方案,对教师的期望和要求也随之提高。此外,家长对学校教育的过度干预,如对更换教师的不满和频繁投诉,进一步加剧了教师的心理压力。

第三,非教育教学任务不断加码。随着教育改革的不断变化,要求教师适应新的教学方法和评估体系,这本身已是挑战。而教师还需承担越来越多的非教育教学任务,如安全教育、交通劝导等,这些任务不仅增加了工作量,也成为教师压力的新来源。

第四,尊重教育的缺失。个别媒体对教育负面信息的夸大报道,进一步削弱了教师的社会地位和职业尊严,特别是一些学生或家长对老师的恶意举报,如编造教师体罚、辱骂学生等情节。这样的社会氛围使得教师在面对挑战时缺乏必要的社会支持和理解,甚至导致部分教师的职业荣誉感、获得感和责任感降低,在工作中变得消极。此外,老师们困于自证,选择躺平,陷入“不敢管、不愿管”的困境;在处理学生问题时,老师首先会衡量利弊,先保护好自己,再去管教学学生。这样恶性循环的结果就是严重破坏了尊重教育的社会氛围。

3 要像重视青少年心理健康一样重视教师心理健康

张润林指出,要真正纾解教师的心理压力,需要从源头入手,全社会共同努力。2019年,中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于减轻中小学教师负担进一步营造教育教学良好环境的若干意见》(以下简称《意见》)。“教师减负”一直是社会各界高度关注的问题,除了《意见》,多地还推出了教师减负清单等措施。但是,这些政策并没有真正落到实处,这需要全社会高度重视,像重视青少年

心理健康一样重视教师的心理健康问题。”张润林建议,家长要学会换位思考,理解和尊重教师的工作。同时,学校应为教师提供更多的文体活动和专业发展的机会,以提高教师的抗压能力和专业水平。“教师的心理健康直接关系到教育教学质量和学生的成长。只有当教师们能够在工作中保持积极的心态,才能更好地培养下一代。这是我们共同的责任和使命。”

4 教师自身要给自己留一些“关爱自我的时间”

作为学校和教师自身,可以做哪些努力来减轻教师的心理压力呢?深圳市宝安区孝德学校副校长鲍晓旋指出,每个人都有自我实现的需求,教师也不例外。“作为教师,我们都希望能成为一名好老师,有自己的职业理想,这也是保持良好工作状态的重要内驱力。社会要给予老师充分的尊重,给予老师的工作充分的价值肯定。”看见是疗愈的开始,对于老师工作的辛勤付出要看见、要认可、要肯定。这些尊重感和价值感将会成为积极的心理能量,为教师赋能。

心理压力就像是无形的石头,压在心上,不及时疏解,就会感觉越来越重。鲍晓旋指出,教师的心理压力很多时候有同质性,困扰的来源也会有很多相似的部分。“在学校活动中,可以组织同质性的小团体辅导,搭建平台和机会。让有类似困扰和压力的老师们,通过团体心理辅导活动,把内心的困扰表达出来,互相给予力量。大家会发现,原来困扰并不是只有我一个人有,我不是孤独的,而是有小伙伴一起,我们可以一起说、一起想、一起试。”

鲍晓旋表示,学校还可以在评价上给予老师支持,建立更加积极取向的评价体系,减少评价带给老师的紧张和压力。“积极取向的评价体系,可以更好地聚焦在老师的成长和进步上,能够更好地起到正向强化的作用。也避免老师将情绪陷入竞争的泥潭中,更好地聚焦正向行为。以积极评价促发展,以积极评价促进步。”鲍晓旋指出,社会和学校还可以提供相关的专业资源,让受到心理压力困扰的老师们能够有专业的求助渠道,让有求助需求的老师能够更便利地寻找专业力量的帮助和支持。“有一个专业的途径,可以缓解内心的焦虑、紧张和不适,这样可以让老师的身心状态越来越好。”

作为一名专职的心理老师,鲍晓旋也给老师缓解心理压力提出了几点建议:首先,老师可以培养自己积极的心理品质,为自己的心理赋能。很多时候困扰我们的不是问题本身,而是我们的想法和情绪,可以试着转化想法,用更多积极的视角去看待问题,这样可以减少困扰带给我们的消极感受。同时提升自己的心理韧

性,面对困难和挫折的时候更有力量。用成长型思维看待自己和工作的压力,也可以秉持终身学习的积极心态,学习也是一种交流和充电,帮助自己提升工作的自我效能感。

其次,可以有一些“关爱自我的时间”,在这个时间里做一些自己喜欢的事情。比如运动、打球、跑步、跳舞等等。按照自身认知的观点,身心一体,相互影响,身体动起来,多出出汗可以帮助我们的心理状态变得更好。还可以动静结合,如绘画、插花、正念、瑜伽等,也是不错的选择。在“关爱自我的时间”里也可以去吃美食、看电影、逛街休闲,做一些自己感兴趣的休闲娱乐活动,走出家门,去户外踏青赏美景,让自己的内心更充盈和快乐。

鲍晓旋提醒道,社会支持系统是帮助老师减压的重要力量,朋友和家人的支持陪伴也非常重要。“当有困扰来袭,状态不佳的时候,可以和家人聊一聊,当有快乐感受时,也可以分享快乐,让快乐加倍;当困扰持续,依靠自身力量无法缓解的时候,也要积极去寻求专业的支持和帮助。”

心事问诊

您有任何心理困惑都可以发
往邮箱:15820292586@126.
com留言,我们将邀请专业的心理
老师来为您解答解惑。

本期答疑老师:
梅州市五华县教师发展中心心
理健康教育教研员陈彬

对于考试,要“在战略上藐视,在战术上重视”

学生提问:我是一名初三的女生,在一所顶尖中学的重点班读书,平时成绩在班里名列前茅,尤其是数学成绩遥遥领先。但是特别神奇的是,一到大考,我就考得一塌糊涂。其实考试的时候我也没觉得题目有多难,但成绩出来后就是比平时差很多。这到底是怎么回事呢?真的是心理素质不行吗?

陈彬:学生的考试成绩与哪些因素有关,是个很有意思的话题和课题。清华大学心理学系学习心理实验室有个相关实验,得出的结论是,学生的考试成绩与以下因素相关:第一是实力,也就是学生对学科知识的掌握程度;第二是心态和状态,心态就是你怎么看待考试的,你对考试持怎样的一种态度,状态可以说就是你考场的发挥程度;第三是运气因素,包括你和阅卷老师的匹配程度,你的书写、你的答题思路,你认为的答题关键点等,运气还包括试卷中遇见你会的“福气题”或者不会的“老问题”;第四就是其他因素。

参考以上结论,结合你的情况,你的实力(在重点班且成绩名列前茅,数学遥遥领先)应该是不容置疑的了,重点需要关注的应该是心态和状态。毛泽东同志曾经说过,对于敌人我们要“在战略上藐视,在战术上重视”。我认为,这非常值得我们借鉴,我们可以告诉自己:大多数考试只是帮助我们检查自己对知识是否熟练掌握,它会暴露我们的不足和弱点,而不是把我们干掉;它并不能决定我们的现在和未来;考试仅仅是考试而已。当然,在战术上我们要重视:做好复习计划,认真执行,理清考试程序,冷静沉着应考。还有一点就是,要坚信自己,积极暗示:既然我就认真复习了,我就不怕考试;我能够答好,因为我很努力。

此外,你提到“考试时也没觉得题目有多难”,但结果不如意。这就需要你去反思和总结经验:题目真的不难吗?审题时够仔细吗?为何做错?自己是似懂非懂还是熟练掌握?考后写反思、研错题是提高应试能力的有效方法之一。

当孩子有情绪的时候,不要和他讲道理

家长提问:我儿子现在读小学三年级,每次我叫他去学习,他都各种不情愿,还总是跟我抬杠。我告诉他:“你如果现在不好好学习,以后在社会就是个没用的人。”他竟然大理直气壮地说:“没有用就没有用啊,我就是个垃圾呗!”孩子说这样的话,我该怎么办呢?

陈彬:心理学家阿德勒提出,人际关系的一切烦恼都是因为不能“落实课题分离”。孩子的学习是孩子的事情,理由由孩子负责。家长需要做到的是必要的提醒和陪伴,创造良好的学习环境和氛围。小学生的学习习惯培养非常重要,家长要帮助他们养成在固定时间和地点完成作业的习惯,引导他们合理安排时间。例如,家长可以和孩子商量好,放学后先出去玩二十分钟,晚上七点到八点作为作业时间。家长可以用开放式的提问“你今天准备怎么安排你的作业”来代替命令式的提醒“快点去写作业啦!”同时,家长的行动至关重要:你是边玩手机边扮演监督者的角色,还是与孩子保持距离,自己处理自己的工作或者是看书学习?美国作家鲍德温说:“孩子永远不会乖乖听大人的话,但他们一定会模仿大人。”所以家长们真正要费心思的地方应该是:如何为孩子营造一个良好的学习环境和氛围,让孩子安心学习。家长可以考虑先做一个学习的示范者,然后和孩子一起创造一个学习型的家庭。家长也要注意发现、培养和激发孩子的学习兴趣,多跟孩子“一起玩”“一起学习”,促成孩子实现“要我学”到“我要学”的转变。

当孩子有情绪的时候,不要和他讲道理。家长要发现和接纳孩子不愿意学习的情绪是什么,具体原因是什么,然后再进行引导。例如,小朋友不想放学后回家做作业,可能是因为这时是他玩得最多的时候。对于孩子的一些消极情绪导致的消极语言,家长没有必要太在意,更不要强化,可以采取幽默的方式进行回应,例如:我们家可不是垃圾桶哦。你口才就很厉害啊!

数字时代,亲子共成长

□东莞高级中学心理老师 肖健美

碎碎念

随着数字化时代的到来,互联网在拓宽孩子认知视野的同时,也为亲子关系带来了新的变化和新的挑战。亲子关系已不再是传统的“父教子从”这样单一的从属关系了,而是孩子“数字反哺”的双向平等关系。父母的教育者角色也需随之作出调整。首先,父母要做好数字时代的“学习者”角色。一方面,父母需要与时俱进,迭代更新认

知,乐于接受网络新事物,这样才能跟上孩子发展的步伐,让网络资源为家庭教育赋能。另一方面,父母要学会俯身向孩子学习,来弥合亲子间的“数字代沟”。其次,父母要做好“守门员”角色。数字时代,家庭和学校要合力提升孩子的网络素养,以社会主义核心价值观为导向,引导孩子安全上网、规范网络行为,提升网络信

息辨别力。最后,父母要做好“陪伴者”角色。网速的提升降低了人们的耐心,电子产品的管理失控助长了家庭教育的焦虑。因此,父母需要以身作则,做好时间管理的表率,也需减少强硬管控,拓宽孩子娱乐的方式,增加更有意义的亲子互动,协商固定的无电子产品干扰的亲子时光,提升亲子关系的质量。

练一练

寓教于乐的数字化养育实践活动

活动一:对于低龄段的孩子,父母可借助网络中的各类App,与孩子开展趣味性学习,如英语动画视频、识字App、绘本App等,通过视觉、听觉、触觉等不同感官的刺激激发孩子学习兴趣。
活动二:对于高龄段孩子,父母可引导孩子从被动接受网络内容的消费者转化为主动分享内容的创作

者,如鼓励孩子将自己的所学、所思通过视频或文字的方式分享到网络中,规范引导,赋能孩子的网络素养。
活动三:对于亲子关系紧张的家庭,父母不妨尝试先参与到孩子的数字世界中,如加入孩子感兴趣的社群或亲身体验孩子感兴趣的的游戏,增加对孩子的了解,从而将教育和兴趣结合,让教育更有针对性。

家教小课堂