

成果公报

课题名称：北京市中小学教师心理健康问题的研究

课题批准号：DFB10175

课题类别：一般课题

研究领域：德育

课题负责人：冯应明，中学高级，北京市第二十中学

主要成员：吴玉国，于信玲，刘晨曦，陈其龙

正文：

一、内容与方法

研究内容：

1、目前北京市海淀区中小学教师心理现状。

- (1) 中、小学校教师心理健康现状
- (2) 中小学校教师心理健康现状之性别差异
- (3) 班主任与任课教师心理健康现状之差异
- (4) 中高考科目教师与非中高考科目教师心理健康现状之差异

2、影响北京市海淀区中小学教师心理健康的因素。

- (1) 显在的超负荷的工作任务
- (2) 社会转型期巨大的隐性压力
- (3) 学校制度的影响
- (4) 教师的付出与工资福利待遇相对偏低的矛盾
- (5) 教师自我实现目标的压力
- (6) 教师自身心理因素的影响
- (7) 其他因素

3、中小学教师心理健康地维护与促进

- (1) 社会层面应做的工作
- (2) 学校层面应做的工作
- (3) 教师自身应做的工作

研究方法：

问卷调查：首先，运用开放式调查问卷，调查统计中小学教师在生活、工作中的主要心理烦恼。

其次，根据调查结果，拟定“教师心理健康评定问卷”，进行调查。

调查对象：北京市海淀区中学学教师。

数据处理：采用 SPSS 数据分析软件分析。

理论分析

二、结论与对策

课题组通过研究，根据北京市中小学教师心理健康问题产生的成因，从以下几个层面提出缓解教师心理压力，维护教师心理健康的策略。

1. 学校层面：

教师的工作压力首先来自工作与学校的压力，要缓解教师心理压力，首先必须从与教师密切相关的工作环境和学校管理入手。

(1) 营造宽松和谐的育人环境。教师工作、生活的主要场所是学校，学校要想想方设法营造有利于教师保持心理健康的环境，建立客观、公平、合理的管理机制，在保证依法治校的同时，又具有更多的人性化色彩，老师之间既要互相竞争，更要和谐相处。把深入细致的思想政治工作渗透于教学、科研、管理、服务等各项工作中去，建立相互理解、信任、和谐、催人奋进的工作氛围，从情感上感化人，让教师处处体会到学校的关心和爱心，如北京市第二十中学的“周三书记接待日”、“校长信箱”、“教师生日送祝福”等活动，拉近了学校与教师的情感，取得了较好效果。另外，各级领导要深入到教师中间去，经常与教师谈心，了解他们的工作、学习、生活情况和思想上的问题，及时做好思想政治工作和心理疏导工作，帮助教师缓解过度的紧张、焦虑和困惑怀绪，使他们安心教师职业。

(2) 建立“以人为本”的发展性教师评价制度

鉴于多数中小学的教师评价机制给老师带来心理健康的负面影响，所以我们应该建立“以人为本”的发展性教师评价制度。制止主要以学生考试成绩和升学率为评价教师教学水平高低的依据的做法。广泛征求学生、教师、家长的意见，制定评价者和教师都认可的评价标准、评价内容、评价功能。注重教师未来的可持续发展，强调教师评价的真实性和准确性，注重教师的个人价值，伦理价值和专业价值，

实施个人、学生、家长、同事、学校的多元综合性教师评价，突出教师在评价中的主体地位，使教师在参与评价中，自觉诊断、总结、反思、改进自己的教育教学行为，使评价过程成为教师规划与实施自我发展的过程。强调以动态发展的观点对教师进行评价，不单以某一次评价的结果给教师下精确的结论，可以根据教师的优势与不足，真诚提出具体的改进意见，以利于教师的专业成长和规划发展。

(3) 对教师普及心理健康知识，开展健康活动

学校要设立心理辅导室，既要向学生开放，也要向老师开放，并且有组织有计划地对教师开展心理测验与调查，了解他们的心理状况，有针对性地对教师开展心理咨询和心理辅导；由教科室和德育处牵头，定期举办心理健康知识系列讲座，普及心理健康知识，营造有利于保持教师心理健康，不断地进行自己调查的内在环境，使老师对号入座，对照检查，及时发现自己存在的心理问题，从而清楚地认识自己、反省自己、接纳自己，唤起教师为国为民从教的事业感和责任感，自觉地排除因工作而带来的心理压力。同时，发挥工会作用，组织教师开展一些健康有益的集体活动。如座谈会、讨论会、报告会、演讲会以及体育娱乐活动，培养教师的集体主义观念、事业心和责任感，帮助他们树立积极向上的精神风貌和正确的人生观、价值观。

(4) 给予教师充分而有效的社会支持

教师的工作性质和职业道德决定了物质利益不是教师的最大追求。随着我国综合实力的提升，特别是最近实施绩效工资后，老师的工资水平已有了较大提高，生活状况也得以改善，但教师也同样要面对飞涨的物价和高的离谱的房价，教师也有追求不断提升自己生命质量的权利，作为学校的管理者首先要理解和体谅老师们的诉求，真诚的关心他们，在条件许可的情况下，尽可能提高教师的福利，热心帮助教师解决生活上的困难，让老师无后顾之忧。当教师陷入社会纠纷时，作为教师强大后盾的学校，应该本着实事求是、公平公正的原则，为教师提供有力的帮助和支持，使教师真诚的感受到组织的温暖与关怀，从而全身心地投入到工作中去。

(5) 专业引领，远离教师职业的倦怠

职业倦怠存在于很多行业之中，现已成为世界范围内的现象。它特别容易发生在工作重复性强，工作压力大的行业中。教师职业的重复性、繁杂性所带来的公众压力多于其他行业，所以教师是职业倦怠的高发人群。职业倦怠也严重影响了教师工作的积极性和工作效果，制约着教师的成长和学校的发展。恰如一些学者所言，“倦怠的感受正打击着无数具有爱心，有理想，乐于奉献的教师，正在消磨无数教师的工作热情，迫使其远离学生、远离工作岗位”。

要克服职业倦怠，首先从维护教师心理健康入手。要让教师以良好的心态看待世界，要引导教师以积极的态度融入环境，发现工作的乐趣。其次就是要让教师走上研究之路，正如苏霍姆林斯基的说：“如果你想让教师的劳动能给教师一些乐趣，使天天上课不致变成一种单调乏味的义务，那你就应当引导每一位教师走上从事一些研究的这条幸福的道路上来。”学校要牢固树立“科研兴校，以研促教”的意识，要营造良好的教育研究氛围，调动一切手段，对教师开展培训、组织进行继续教育学习，更新知识，学习先进教育教学理论等，激励教师开展研究，在研究中建立良好的人际关系，在研究中提高教师专业水平，提升专业素养，使教师在竞争中立于不败之地。这样，对这些教师来说，也能“永葆青春”，永远不过时，永远不会被淘汰，从而找到工作的价值，激发更高层次的精神需求，远离职业倦怠的困扰。

(6) 对不同类别教师的心理健康予以额外关注

北京市各中小学的教师来自不同地区，成长于不同的家庭，毕业于不同的学校，有着各自不同的学习工作经历，年龄从20多岁月到60岁不等。面对个体差异较大的教师群体，我们的管理者要有清醒的头脑，要以科学的态度进行调查分析。比如，刚参加工作的青年教师，他们充满朝气和活力，接受新思想，新事物较快，工作有热情，但缺乏工作经验，又处在婚姻、家庭的创始阶段；有着十五年到二十五年教龄的中年教师，有一定的工作和生活经验，适应能力强，家庭稳定，有充沛的精力投入工作，又正处于事业的高峰期，工作比较得心应手；而45岁及以上年龄段的教师年龄较大，想持续平淡安稳的生活，求变意识和创新意识较弱，基本上是安于目前的生活，对自己没有更多和更高的要求等等。学校要站在不同的教师角度，设定不同

的目标，建立不同激励方法，给青年教师以更多锻炼的机会，促使其成长，给中年教师展示的平台，让其发挥骨干引领作用，给老年教师以更多的关怀，使其发挥余热。只有充分发挥各自特长，根据实际情况提出不同的需求，才能真正调动教师的积极性，让教师在工作体验到教书育人的幸福，全心投入教育教学工作之中，提高教育质量，促进学校又好又快发展。

2.教师自身心理健康的维护

外因是变化的条件，内因是变化的根本，教师要有心理保健的意识，要认识到心理健康主要靠自己维护，一切外部的帮助都是间接的，心理医生能做的也只是“助人”。因此，解铃还须系铃人，教师应善待自己，帮助自己，要掌握心理调节方法来维护自身心理健康。

(1) 形成积极的自我教学能力评价

要树立自信心，形成自我激励的习惯。要相信自己可以做到最好、是最可以信赖的。首先，要知道你在教学工作中所遇到的问题、压力和挫折，别人也可能会遇到。只要能认真分析存在的问题，挖掘自己的潜能，发挥自己的优势，一定能走出一条属于自己的路。其次要认识到得失贯穿于人的一生，关键在于你的态度和价值取向。如果你能把困难和压力视为成功的前兆，那么你就能积极地看待人生的挫折，不会因此而不振。最后，要认识到教师这一职业特点决定了工作的成与败具有很大的隐蔽性和长效性，必须以平常心来对待眼前的得与失。学校给予的荣誉与奖励并不能代表工作成效的全部回馈，而真正的收获是学生的成材，是学生在一生中给予你的尊敬与爱戴，是你把自己的精神产品通过教育实践传递给教育对象并产生几何积数的精神产品的那种成就感。

(2) 发展积极的挫折应对方式

人人都希望自己的一生万事如意，一帆风顺。但人生不如意者十有八九，十全十美、心想事成只是人们的美好愿望。当现实与自己的愿望发生矛盾时，就会产生各种心理矛盾，痛苦、烦躁、忧愁随着生活的不同遭遇而交替地出现。怎样做才能让自己跳出痛苦、自卑、焦虑的包围？我们认为，教师要通过不断学习和反思来调整自己的心态，要寻找各种理由和渠道来排遣自己的心理压力，要坚信不论遇到

什么样的不幸都不会超出人所承受的范围。我们要用鲁迅的名言“用笑脸来迎接悲惨的命运，用自信的勇气面对自己的不幸”来鼓励自己；用莎士比亚的名言“千万人的失败，都是失败在做事不彻底，往往做到离成功尚差一步就终止不做了”来警示自己，用发展的眼光、积极的心态面对生活中的种种不如意。

(3) 关注自身内在的和谐一致

要正确地了解自己，接受自己，确认自我价值。古人早有明训：“人贵有自知之明”，“天生我才必有用”等等。很多教师由于自我认知偏差，不能正确把握自己，带来诸多心理问题，甚至形成心理疾病。教师不仅要了解自己的优点，更要承认自己的缺点，并努力去改进自己的缺点，如努力之后还不能有新的改变，就应该接纳一个不完美的自我。因此，如果一个教师能正确认识自我，接受自我，扬长避短地发展自我、完善自我，就能提高自己的心理成熟度，并体现自身的价值。

(4) 充分挖掘自身的积极品质，建立良好的人际关系

成功的教师往往是有着积极心态、善于与学生打交道的教师。心理学家早就指出，人类的心理适应就是对人际关系的适应，具有良好人际关系的个人心理健康水平愈高，对挫折的承受力和社会适应能力就愈强，在社会生活中也就愈成功。教师要充分挖掘自身的优秀品质，树立“与人为善，与人为伴”的生活态度，积极主动地搞好与学校领导、同事、学生、家长等各方面的关系；学会换位思考，要为他人着想，允许他人犯错误；要为集体着想，当集体利益与个人利益发生冲突时，必须主动退让。因此教师要学会与人交际，善于与人交际，将自己和谐地融于社会之中，保证健康的心理。

(5) 积极进取，努力追求教师的职业幸福

心理健康水平较高的个体，其重要特点是具有积极的进取精神。他们在工作中尽可能发挥自己的个性和聪明才智，并从工作的成果中获得满足和激励。在日新月异的发展时代，人不进则退，所以当遇到压力时，明智的办法是采取一种较积极的态度来面对，将压力转化为进步的动力。也只有热爱自己的教育工作，把工作当作乐事而不是负担的教师，才能够保持健康的心理，才能笑对人生，淡泊名利，以苦为乐，才能体会到教师职业的幸福感。

(6) 学会合理宣泄和放松，倡导积极健康的生活方式

面对压力采取的攻击行为，产生的抵触、抑郁情绪都是不理智的，不仅会伤害他人，还会伤害自己。教师要学会合理宣泄，自我放松，教师要有自己工作之外的兴趣、爱好，要有自己的交际圈子，遇到不愉快的事暂且把它放在一边，可以去听音乐、看球赛和朋友聚会，即使再忙，也要拿出一定的时间来休闲娱乐，锻炼身体；如果是团队一起来做运动，不但会增加团队的沟通和凝聚力，在强健体魄的同时，大家的工作效率就会提高，人际关系也会好转，同事、上下级之间也会更加融洽，可以有效地促进教师心理健康发展。

3. 社会层面：

教师的心理健康关系到学生的健康成长，关系到培养人才的质量，关系到国家的未来发展。因此我们课题组强烈呼吁，国家应该通过各种政策的制定，来进一步提高教师的社会地位，维护教师的合法权益，增加教育投入，提高教师的工资，落实住房补贴、医疗保障等物质待遇；教育行政部门依照素质教育的要求，不断改革和完善改革中高考政策，减轻教师的升学压力和心理负荷，减少教师为追求升学率而作出的许多违背教育教学规律的行为；不断改革和完善教师评价制度，使教师评价体系更加科学、更加人性化，更加符合教师的职业特点，改变只以学生考试成绩来评价教师工作的做法。对教师的考核评价也要以是否有利于学生的全面发展为主要评价指标，注重过程评价，注重教师的工作能力、工作业绩、工作态度等的综合评价，引导教师着眼于学生的长远发展开展教育教学活动。促进教师群体职业化，在教师的准入、培训和资格认定方面形成一整套的切实可行的标准。政府部门通过各种传媒，大力宣传教师在国家建设发展中的巨大作用，弘扬广大教师的正能量，从而推动尊师重教社会风气的形成。同时，教育行政部门要尽快制定出教师心理健康培训计划，切实加强教师的心理健康教育，不断提高教师的心理素质，促进教师的心理健康。

三、成果与影响

教师心理健康问题是近几年越来越受到教育工作者与研究者的重视，也是当前教育者迫切需要解决的问题。因此，关于“北京市中

小学教师心理健康问题的研究”课题，从选题上看具有前瞻性和实用性，有重要的理论和现实意义。本课题文献资料较为丰富，思路清晰，方法全面，预期目标明确。团队成员力量较强，是可能完成课题的。

四、改进与完善

1、进一步完善干预方法，使其更易于操作。例如，(2) 实验法：在教师日常学习、生活、工作等条件下，有目的、有计划地创设和控制一定的条件，综合家庭和校园环境对教师进行心理问题行为研究，从中分析研究教师的心理问题的成因、特点、规律，提高教师的心理素质。(3) 个案分析法：建立教师个人心理健康档案，通过对个案分析、研究、追踪、探索教师心理的特点，从而得出一般规律。(4) 问卷法：用统一、科学的问卷调查收集教师的心理特征和行为数据资料，记录分析结果，了解教师现有的心理状况。”

2、明确具体的实验设计模式。例如干预措施是什么？通过什么手段干预来提高教师的心理健康水平？问卷法的操作和实施与实验法怎样结合？例如，仅仅是通过专家讲座，还是有别的措施，这部分一定要详细、可操作。具体说，一学期讲座几次？老师上活动课几次？座谈几次？团体辅导几次等等，要量化。

五、成果细目

《教师心理健康问题、原因及对策》	冯应明
《教师心理健康状况研究的目的及意义》	王云松
《教师亚心理健康研究的目的及意义》	王晓青
《教师心理健康状况的调查研究》	吴玉国
《教师亚心理健康的成因分析及调节对策》	李香总
《教师职业倦怠心理成因及调适》	于信玲
《教师心理健康自助能力培养研究》	连强
《新课程下教师心理健康的教育及维护》	李彤浩、陈其龙

的有效性策略及调适研究》	
《新课程下高中理科与文科教师的心理健康现状调查的对比及干预研究》	尹政君
《新课程下班主任与科任教师的心理健康现状调查的对比及干预研究》	徐莎莎
《新课程下高中主科与副科教师的心理健康现状调查的对比及干预研究》	刘晨曦
《北京市中小学教师心理健康读本》	课题组
教师心理需求与状况调查	调查报告
关爱教师的健康 关注教师的未来	冯应明
教师心理健康自我疗法	王云松
教师职业生涯规划的心理基础	冯英明、王云松

北京市教育科学规划课题成果公报