

教师心理素质探析

作者：陕西教育学院 周俊

一、教师心理素质存在的问题

我国曾对教师做过心理健康专项调查，结果表明：在不同年龄段的人群中，有 1.5% 的人存在不同程度的心理障碍，性格缺陷和习惯性不良行为。许多教师存在健康问题，不少教师存在心理问题。调查机构明确指出，快节奏的工作和生活给广大教师带来诸多心理压力，甚至产生心理障碍，疲劳感、焦虑反应、类似歇斯底里现象、强迫现象、恐怖感、疑病现象、偏执和自我牵挂、错觉、幻觉等表现。

二、教师心理素质的表现形式及基本心理能力

教师心理素质就结构来讲，可以从多角度划分。从形式上划分的教师心理素质是与个体自我意识相关的，心理素质的各种成分是能被人所意识到的。

1、心理素质形式

(1) 教师角色认知。教师角色认知是指教师个人对教师职业的社会地位、作用及行为规范的认识以及对教师职业与社会其他职业的关系的认识。这种认识要比其他事物的认识复杂难测，它包含教师自我归因、心理控制、社会推理与解释等。

(2) 教师角色体验。教师角色体验是教师在教育教学活动中受到社会及家长、学校学生和同伴教师的评价与期待时所产生的情绪体验。即教师对自己情绪的“知其然”又“知其所以然”，并能够进行有效的控制。另一方面，还包括教师对他人情绪的觉察能力。

(3) 教师角色期待。教师角色期待是教师依据一定的社会规范对自己的角色行为的看法和期望。一是自我期待，个人对自己教师行为及其发展的期望；二是社会期待，是社会上他人对教师个体角色行为的看法、评价和期望。两种期待相互作用、相互影响。

(4) 教师自我意识。教师自我意识主要指教师对自己以及自己与周围世界关系的认识 and 态度。它与教师品格一样，并不是个别心理机能的表现，而是个体心理活动综合机能的表现。同时，自我意识还是教师人格形成的基础，它蕴含着教师的心理健康水平。在一定程度上我们可以说，教师心理素质是教师主体自我构建的，教师是这一社会角色的担当者，教师作为个体的本质特征富有自我意识和自我创造的潜能。

2、基本心理能力

(1) 角色适应能力—教书育人的基础。在教育工作中，教师是否具备现实角色所应有的心理素质，是否能适应千变万化的社会和学校环境，是教师作好教育工作的基本条件。教师的角色适应不仅指教师要适应角色转换，而且在教育思想观念、工作方式、人际关系、生活环境等多重角色转换上也要适应。

(2) 心灵感悟力—尊师爱生的基础。心灵感悟力是一个人对自己或他人的心理感受能力。心灵感悟力强的人不仅能读懂自己的心声和体验，而且能很好的破译他人的心理感受。教师应当对学生心灵有特别的感悟力，善于透过学生的外显行为，迅速、准确地理解学生的起初感受和行为动机，并及时给予帮助和鼓励。

(3) 情绪控制力—为人师表的基础。这是个体把握自身，统揽全局的能力。控制力是人的意志力的集中表现，但也渗透着认知智慧和情感智力。控制力可以使人为了长远目标而牺牲既得利益，可以使人情绪稳定，目标坚定，行动果敢而富有效益。教师情绪控制力可以使教师以积极的情绪状态投入到教学活动中。

(4) 心理承受力—诲人不倦的基础。心理承受力是指个体抵抗既定事实或意外打击的能力。教师要协调学校、社会、家庭和学生四方面的关系。生活在一个较多挫折刺激源的情

境中，承受力强的教师，对教育环境、学生状况、领导素质、社会公正、自身发展等方面的问题，随时都有承受挫折的心理准备；即使在挫折状态下，也会采取正确的方式应付挫折，迅速摆脱挫折对心理的消极影响。

(5) 教育表现力—教师机智的基础。表现力是个体展现自我、发展自我、增强自我的一种能力。教育表现力是个人这种本能倾向在教师职业的专业化过程中的发展。教育表现力既凝聚着个体对教育教学机能的掌握，表现为良好的教师机制；同时也凝聚着个体自我意识的成熟，它是教师自尊、自信、自强、自立的集中体现。

三、教师心理压力成因及其调适方法

从心理学角度看，心理压力是指内外环境变化导致的生理和心理变化。一般来说，过度压力和持续存在的压力会严重干扰心理和生理机能，使人长期处于紧张、焦虑、抑郁等情绪中，更加多疑敏感，并伴有记忆力下降，注意力涣散，兴趣爱好降低，精力减退，睡眠障碍等症状，极大影响学习和工作效率。

1、教师心理压力成因

(1) 教师的权威地位发生动摇。在强调教师单项传授知识的年代，教师常常拥有绝对权威，学生处于被动受牵制的地位，师尊而生卑，这种心理定势由来已久。而现代教育中，尤其是实施新课程改革以来，学生成了主体，教师的作用由灌输转为引导，表现空间相对减少。角色的转换，带给教师的往往是严重的心理失落感，使教师无所适从。

(2) 传统教育理念受到冲击。传统的教育方式根深蒂固，而时代呼唤崭新的教育理念。新旧教育理念交替的过程中，教师常常表现出焦虑、紧张、茫然、不知所措的心理特征。

(3) 教育信息化更快更高的要求。面对瞬息万变的世界，教师常常产生心理上的恐慌感、眩晕感。

2、教师心理健康指标

(1) 正确的角色认知。即能恰当的认识自己，并能愉快的接受教师的角色。

(2) 具有健康的教育心理环境。即在教育中教师的情绪稳定，心情愉快，情绪自控，积极进取。

(3) 教育的独创性。能创造性地工作。

(4) 抗教育焦虑程度高。能忍受困难与挫折的考验。

(5) 良好的教育人际关系。能正确处理学生、家长、同事与领导的关系。

(6) 善于接受新事物、新理念、不断适应改革与发展的教育环境。

3、教师的心理健康调适方法

(1) 自学自助。调适心态，需要我们不断地对自己进行反思，立足于现实，分析了解过去和未来，掌握现在。

(2) 心理压力的调适。面对知识经济的挑战和日趋激烈竞争的社会，应该以平常心看待压力，将压力转变成进步和创造的原动力，借以努力适应社会发展。

(3) 把焦虑维持在合理的程度与反位之内

总之，作为一名人民教师要不断章明自己的美德，提高自己的学养，素养。及时调整心态，从而适应社会发展，实现教师自我价值。

参考文献：

[1]普通心理学.彼得罗夫斯基（苏）.人民教育出版社.

[2]现代教育心理学.陈琦.，北京师范大学出版社.