

高校中年女教师心理障碍及对策

陈华莲

(浙江万里学院 学生事务与发展中心, 浙江 宁波 315100)

摘要: 高校中年女教师的心理障碍, 有着比较复杂的社会文化原因与女性自身的心理因素。文章分析认为传统观念的束缚、自我价值定位的双向性取向、自尊自强、追求完美的个性心理特征以及现实的高等教育竞争环境是影响高校中年女教师心理障碍的主要成因, 并有针对性地提出了相应的对策思考。

关键词: 高校; 女教师; 心理障碍

中图分类号: G443

文献标识码: A

文章编号: 1008 - 0627 (2008) 03 - 0062 - 03

高校女教师是一个高层次、高学历的特殊群体, 其中步入中年的女教师是高校教学、科研的主力军之一。可以说每个人的中年期(一般指40至55岁之间)都面临着人生的重大考验, 对于高校中年女教师来说, 她们面临的考验更多, 如传统的社会观念、心理定势、自身的生理机能下降、家庭责任, 等等, 这些问题已不同程度地渗透到中年女教师的工作、生活中, 严重地影响了她们的进步与可持续发展。因此, 关注中年女教师的心理问题, 应引起高校相关部门和中年女教师自身的足够重视。

一、高校中年女教师面临的困境

中年阶段既是人生的鼎盛时期, 同时也是生理开始走向衰退和心理冲突激烈的时期。女性一般过了40岁以后, 相继出现与衰老有关的变化, 身体内部机能也在发生着变化, 由于长期从事脑力劳动, 加之家务劳动繁多, 体育锻炼的机会大大减少, 身心得不到充分调养, 过度劳形伤神而未老先衰, 易造成睡眠障碍、紧张性头痛、腰疼、皮肤和呼吸道过敏性反应, 以及心脑血管疾病等。中年女教师明显感到体力精力不如从前, 对身心健康的担忧也与日俱增。并且, 随着知识更新与继续学习的压力, 现代科学技术和管理模式的交替与选择, 社会人际关系的敏感与制约, 职称、工资、子女等问题的矛盾冲突, 事业的竞争, 工作的紧张, 使步入中年的女教师在实现自身价值的追求中, 心理负荷加重, 变得容易焦躁、倦怠、疲惫、多疑, 容易形成病态心理。据2004年复旦大学社会性别与发展研究中心一项调查显示: 高校中年女教师心理健康状况不如普通人群, 有10%~20%的人感到较容易紧张、着急; 20%~30%的人感到容易疲劳和衰弱; 30%的人患有失眠; 6.9%的人有中度和重度抑郁; 21.33%的人有中度和重度焦虑。调查结果表明, 疲劳、烦乱等心理问题在中年女教师中较为普遍, 她们中的多数人处于“亚健康状态”。^[1]这些内外困扰会导致高校中年女教师面对竞争时存在如下障碍: (1) 面对激烈的人才竞争, 期望值降低, 影响了创新能力和意识的发挥。(2) 依赖性强, 感情较为敏感脆弱, 主体意识相对淡薄, 难以适应职业的紧张节奏。(3) 她们既要面对事业上的激烈竞争, 又要受社会上传统性别观念的影响, 家庭和事业常常难以“两全其美”, 内心矛盾冲突较大。

二、高校中年女教师心理障碍影响因素

形成高校中年女教师心理障碍的原因很复杂, 既有与普通中年女性相同的社会文化因素, 也有其自身特有的环境因素和个体因素。

收稿日期: 2008-01-05

作者简介: 陈华莲(1965-), 女, 浙江嵊州人, 浙江万里学院学生事务与发展中心讲师, 国家二级心理咨询师。

(一) 传统性别观念束缚并削弱高校中年女教师的自信心

由于我国传统文化的影响,男性与女性有着不同的历史境遇与社会地位。“男尊女卑”、“男强女弱”、“男主女从”、“男主外女主内”等世俗观念根深蒂固,并在现实生活中渗透到当代女性的精神世界中。中年女性受到世代沿袭的如何做女人、如何为人妻为人母的传统教育,社会观念把家庭生活是否美满,子女教育是否得当等都认为是女性的责任。她们习惯于当家庭的主角,社会的配角。当她们面临子女就学就业、爱人下岗及父母年老体弱需要照顾等实际困难时,往往放弃事业上的搏击,把重心转移到家庭,注力于做一个贤妻良母。在日趋激烈的竞争中,她们常常自信心不足,不主动与异性竞争,不争做一些复杂的具有挑战性和尖端的科学研究工作。其结果必然是高校中年女教师无论是在教学上还是科研上都明显逊色于男性。

(二) 自我价值定位的双向性取向凸显中年女教师心理矛盾

作为高层次的、中国职业女性中佼佼者的高校中年女教师,无论是社会还是她们自己,对其事业成就的角色期望很高。她们在完成繁重的教学和科研任务的同时,还需要不断地学习新知识,掌握新技术,探索新领域,在各个领域与男教师平分秋色,争夺生存空间。与此同时,中年女教师作为女性,其家庭角色期望并未因事业而降低,仍然要求她们是个好妻子、好母亲、好女儿、好儿媳。这种社会的双重价值标准和中年女教师自我价值定位的双向性取向,使她们害怕失去任何一方,她们的理想是既有成功的事业,又有幸福美满的家庭。为此,她们刻苦努力,长期处于事业与家庭都要兼顾的超负荷状态。可双重角色期望与角色能力之间的差距又让她们常常感到紧张、焦虑和痛苦,甚至心力交瘁。当出现事业和家庭不能兼顾,不得不选其一的双趋冲突时,往往不知所措,陷入深深的迷茫中。当她们选择了家庭时,心里常会惦记着事业,当她们选择了事业时,又常惦记着家庭,有些干脆在事业与家庭两个目标中游移,心理矛盾重重,直接影响她们的可持续发展。

(三) 自尊自强、追求完美的个性心理特征影响中年女教师的身心健康

作为知识女性,高校中年女教师具有情感细腻、感情脆弱的特点,而作为高层次知识女性,她们与普通女性相比,有更强的自主性和自尊心,而且在工作中和生活中喜欢追求完美。她们关注自我形象和自我评价,也十分在乎他人的评价,当碰到工作上的困难、人际关系的困惑和家庭矛盾等问题时,她们焦虑、烦恼、痛苦,但她们不轻易向别人表露,也不会轻易向别人求助,常常陷于强烈的孤独和无助之中;她们刻苦努力、时时处处追求完美,这既是她们发展的一个动力,也是造成她们生存压力的重要原因。久而久之,她们的身心健康、生活质量和工作效率都会受到严重的影响。

(四) 现实的高等教育竞争环境增加中年女教师心理压力

除了面临年龄、家庭及社会认可等方面的各种压力外,高校中年女教师同时也承受着高校激烈竞争、不进则退的压力,大多数高校中年女教师处于长期超负荷运转状态,人到中年心力交瘁,疲惫不堪。高等教育本身担负着培养和造就高素质女性人才的重任,体现了培养现代女性人才的精华和时代精神。高校中年女教师正是事业上经验丰富、业务上趋于成熟、科研上出成果的阶段,与男教师相比,她们发展机会不均等,面临着不少问题和困惑。具体表现为:第一,中年女教师参与学校管理层次低,职务低,女教师的职称按级别成“正梯形”,而男教师则是呈“倒正梯形”;第二,科研成果质量低,竞争力弱,高校往往把科研成果作为考核教师能力的重要指标,而女性发展自身的科研、管理等各方面的能力的机会较少,科研成果质量总体上不如男性,这反过来又强化了“女不如男”的社会认知,加固了女性的从属地位;第三,女性在高等教育中可持续发展的机会低于男性,女教师的能力往往受到质疑,得到进修深造的机会明显少于男教师,影响了女教师事业的可持续发展。高等教育的小环境不仅对部分女教师构成了严重的心理压力,也挫伤了她们的工作积极性。

三、高校中年女教师克服心理障碍对策

高校中年女教师作为女性中的优秀分子,该如何充分利用自己的优势,自强自立,追求事业的成功和自我价值的实现,笔者通过持续的社会调查研究总结了一些经验。

(一) 正确认识自我, 注重对自身的再开发

一般而言, 女性的成才过程是呈马鞍型的。女性在结婚和生孩子之前, 是学习能力和工作能力的显露时期, 23岁到30岁是女性成才的低谷时期, 31岁到40岁又是女性成才的高峰期。因此, 中年女教师必须把握时机, 自觉抵制旧的传统观念, 提高心理承受能力。首先要学会调整心态, 敢于正视社会不公平现象, 学会以简单的方式给予漠视之, 以积极的态度化解矛盾; 其次, 高校女教师要学会学习、学会放弃、不断追求, 面对高校教育机制的改革, 要勇于参与“学知、学做、开创”等方面的竞争, 丰富自己的知识面, 能以独立的个性面对社会, 独立地担负起社会所赋予的责任; 其三, 注重自身的心理健康, 健康的心理是女性持续发展的前提。女教师应具有良好的自我意识, 坦然地面对现实中的缺陷和挫折, 积极乐观、勇于进取、与人相处少嫉妒多尊敬, 少怀疑多信任, 要学会必要的心理保健, 用合理的宣泄、情境转移等积极的方式调适自己的心理, 完善自身的人格。

(二) 超越小我困扰, 实现多重角色的和谐统一

超越自我并不只是意味着为社会、为他人做奉献, 它也是“超越自我而成为自我的过程”。^[1]作为高校中年女教师, 要实现社会角色与职业能力的和谐统一, 就必须自我超越, 看到自身工作的价值, 意识到自己作为一名教师应有的奉献精神, 而不仅限于相夫教子和个人享受。游走于家庭与事业之间, 高校女教师必须摆正自己在婚姻、家庭与事业中的地位, 客观全面地认识自己各方面的能力和价值所在, 追求自己的人生坐标和人生理想, 用理性和睿智理顺家庭与事业的关系。发现和利用自己特有的潜力, 如善于形象思维、观察敏锐、感觉细致等, 在求知中不断的完善和不断地自我超越。善于同他人合作, 相互尊重, 互相学习, 从而超越小我, 追求自我人格的健康发展, 最终完成女性的人生追求和实现女性的自身价值。

(三) 重视创造高校中年女教师可持续发展的公平环境

女性提高、发展, 除了自身努力外, 还需要有外部环境的支持。社会观念是女教师获得成功的大环境, 社会观念的更新和进步, 除了依靠党和国家制订的政策方针外, 还要依靠全社会的协调一致, 综合治理。可以在如下方面创造有利环境: (1) 社会舆论要造成尊重女性、男女平等的社会氛围。有意识的形成女性参与高等教育、女性解放和女性可持续发展的良好舆论环境。(2) 各级领导应努力为中年女教师创造和提供国内外学习的机会, 使她们及时更新知识结构, 补充新信息、新观念。(3) 建立公平公正科学的人才考核评价体系, 在晋升选拔各项工作中, 增加透明度、平等竞争、逐步杜绝对女性公开或隐蔽的歧视。(4) 建立心理咨询室, 并定期进行身体检查和妇科检查, 请有关专家学者进行健康讲座, 使女教师的心理得到科学的疏导, 情绪得到及时的缓和。(5) 采取多种形式, 组织高校女教师学习提高, 如利用高校优势开办女子学院、女子终身教育学院、社区女子学院等, 通过有计划有系统地学习, 形成女教师应具备的基本女性素质, 以此促进中年女教师身心健康, 促进她们的可持续发展。

参考文献

- [1] 郑桂珍, 陈华, 陈月新, 等. 上海市高校女教授健康状况的调查报告[J], 妇女研究论丛, 2004(5): 20~21.

(责任编辑 赵蔚)