

世界卫生组织WHO关于健康的定义——

生理健康、心理健康、道德健康、社会适应健康

国家食品药品监督管理局主管 HTTP://WWW.CNPHARM.COM 国内统一刊号:CN11-0140 邮发代号:1-127 第176期 总第2891期

## 关注教师心理是全社会的责任

竹天

江泽民同志曾说：“教师应该成为学生的良师益友，应该当好学生健康成长的指导者和引路人。”只有教育者的高素质，才有素质教育的高质量。教师作为人类灵魂的工程师，不仅是在向学生传授科学知识，更是在塑造学生的人格，其心态和行为将直接影响到受教育者的身心健康。只有心理健康的教师，才能培养出心理健康的学生，这是我们都明白的道理。

然而，长期以来，我们的社会对教师这个职业的理解仍有问题，总是强调奉献和责任，却忽视了教师作为一个平凡人的需要，缺乏对他们的帮助和关爱。教书育人虽然是神圣的职业，可教师不是神，他们和我们一样是有着七情六欲的普通人。对于承载过多，

肩负着特殊职责的教师来说，家长、社会对教师的过高期望，必然对教育工作产生负面影响。更何况，教师过大的精神压力主要是由教育体制改革的滞后、评价体系的不健全、经济待遇政策不到位等因素造成的。因此，我们不能一味地责怪教师心理素质差，而应该从政策、制度、管理等方面尽可能地为他们创造宽松的工作和生活环境。只有为他们创造出和谐、心情舒畅的生活空间，才能避免其心理枯竭现象的出现，也才能培育出健康活泼富有创新意识的一代新人。

对成长中的儿童和青少年来说，教师的人格和心理健康，比教师的专业知识和教学方法更为重要。可以说，心理不健康的教师对学生身心造成的危害，绝不亚于教学能力低下所产生的影响。在应试教育向素质教育不断转化的今天，教师所面临的压力越来越大。如果化解不当，他们的不良心理对学生良好世界观和人生观的形成非常不利。为此，除了要加强教师的业务素质教育外，还要从心理的角度多关心教师，帮助他们不断自我完善，走出心理误区。

教师的心理问题，从某种意义上说是社会问题在教师身上的反映，全面启动“教师心理健康教育社会工程”，把心理健康教育纳入学校考核项目和继续教育的内容，不断为教师缓解压力，努力为教师营造和谐的工作和生活环境，应该成为全社会共同的责任。

# 教师心理疾病谁来治

本报记者 赵笑梅

前不久，国家中小学心理健康教育课题组以辽宁省14个城市的168所中小学校的2292名教师为对象所进行的调查显示了一个令人惊诧的结果：51.23%的中小学教师存在心理问题。其中，32.18%的教师属于“轻度心理障碍”，16.56%的教师属于“中度心理障碍”，2.49%的教师已构成“心理疾病”。不少被检测的教师自卑、嫉妒、焦虑等负面情绪的水平偏高。

无独有偶，最近上海市“小学教师心理健康问题研究课题组”公布的有关调查报告显示：上海市小学教师心理健康问题检出率达48%，其中12%有明显的心理障碍症状。

而目前我国正常人群心理障碍的比例为20%左右。“人类灵魂的工程师”成为心理障碍的高发人群，这不能不令人深思。

### 多重角色 加剧教师心理冲突

“我近来变得脆弱、多虑，上课铃一响，我便开始担心自己会不会糊里糊涂地进错教室，担心自己上课时因为紧张而卡壳，更担心自己在分析例题时把解题步骤说颠倒了……许多莫名的担心使我惶恐不安，心绪不宁，晚上经常做恶梦。我觉得自己越来越不能胜任教师这个职业了。”西安某中学一位34岁的物理教师情绪低落地说。

“这学期，我不知怎么了，做事没头绪，遇事急躁。没有教好学生，我心里很难受，感觉自己在耽误学生。想起这些，不如死了算了，因为我始终记得一句话：误人子弟，杀人父兄……”这是去年7月，陕西省一位年仅25岁的女教师因患严重心理疾病服毒自杀前留下的遗书。

兰州市某小学五年级的学生谭敬伊满腹牢骚地谈起她做教师的母亲：“她老是教训我，让我学这学那，放学也不让我玩会儿，还老拿我的成绩和她班上的学生比。她一点也不像妈妈，跟我的老师一样！我不喜欢这样的妈妈！”

“我妈妈为教育事业付出了二十年的心血，门下学子不乏有为青年。但妈妈对我管得很少，我的学习成绩一直都不理想，职高毕业后就没再读书，如今也没什么出息。妈妈和我的关系总是不冷不热的。”刚刚在北京一家广告公司当上业务员的姜波在谈到母亲时，表情漠然。

兰州市某小学五年级的学生谭敬伊满腹牢骚地谈起她做教师的母亲：“她老是教训我，让我学这学那，放学也不让我玩会儿，还老拿我的成绩和她班上的学生比。她一点也不像妈妈，跟我的老师一样！我不喜欢这样的妈妈！”

“我妈妈为教育事业付出了二十年的心血，门下学子不乏有为青年。但妈妈对我管得很少，我的学习成绩一直都不理想，职高毕业后就没再读书，如今也没什么出息。妈妈和我的关系总是不冷不热的。”刚刚在北京一家广告公司当上业务员的姜波在谈到母亲时，表情漠然。

的运用和实验教材的推出，教育主管部门和社会对教师的要求亦水涨船高，一些教师难免会感到力不从心。协调处理好工作与个人提高之间的关系，也是每一个有进取心的教师都会碰到的问题。教师在自己职业角色认知上产生的心理疲劳感越来越强烈，部分教师甚至丧失自信，对自己的能力产生怀疑。来自工作上的心理压力已经严重影响到了他们的生活。

张建新教授认为，教师所承担的多重角色会加剧其心理冲突，这也是造成教师心理健康问题的重要原因。在学校，教师要扮演知识的传授者，学生活动的管理者，学生的朋友，人际关系的交往者（需要与学校领导、其他教师、学生家长打交道）等多重角色；在家里，为人父母，为人子女，多方位的角色转换容易造成教师的心理矛盾和冲突，使教师的心理健康受到影响。职业的特殊性决定了教师心理常常超负荷，但他们扮演的是为人师表的角色，这种职业的神圣感在客观上迫使教师不得不掩盖自己的喜怒哀乐。同时，社会对教师的期望值也越来越高。面对家长的望子成龙，学校的以升学率论英雄，以及社会加给的沉重心理压力，不少教师不能正确看待职业的神圣感和实际社会地位间存在的较大落差，造成教师社会角色和自然角色之间的冲突。

人们一般都用“太阳下最光辉的职业”、“人类灵魂的工程师”来形容教师这个职业，这在无形之中给他们施加了巨大的压力，迫使教师们向“完人”的方向努力，一些教师因此背上了沉重的包袱，形成了极端的完美主义观念。追求完美成为他们的生活目标。”张建新接着分析，追求完美的教师往往认为，作为学生的楷模，就应该是完美的，不能有缺点，应该在学生、家长甚至社会大众的心目中保持一个完美的形象，这是职业的需要。所以，他们凡事都要求自己做到尽善尽美。如果出现差错，内心的自我谴责往往强烈而持久。

张建新教授指出，近几年，随着现代教育技术

为了为人师表，教师常常无意识地压抑和否定自我的正常欲求，以满足职业需要，缺乏个性舒展和自由创造的空间，如此一来，职业的心理压力就相对增大了。长期的心理负重和角色冲突，成为这一人群出现心理问题的重要原因。

张建新呼吁，各级教育行政部门和整个社会都应该关注教师的心理健康问题，这是我们不可推卸的责任。“早在1996年，联合国的专家就预言：‘没有任何一种灾难能像心理危机那样给人们持续而深刻的痛苦。’现在，这种痛苦已经在教师群体中显现出来了。但问题的解决才刚刚开始，我们要做的事情还有很多。”

### 教师心理 并未引起社会关注

“实际上，教师群体中存在心理问题的并不仅限于小学教师，中学、大学、各类职业学校的教师中也或多或少、不同程度地存在着各种心理问题。然而，这些问题并未引起全社会的重视。”北京师范大学心理咨询中心主任聂振伟忧心忡忡地说。聂振伟主任曾在工作中接触过不少发生过心理障碍的教师：“有的教师把课堂变成了自己情绪的宣泄场，动不动就向学生发脾气，用恶言恶语辱骂学生，斥学习成绩落后或自己不喜欢的学生为傻子、笨蛋、饭桶、垃圾等；有的教师用多留作业惩罚学生，作业错

### 评价机制 教师患“心病”的祸首

今年四十多岁的任老师是北京某著名高校附中初二年级的语文教师，教学水平在全校有口皆碑。但师生们印象最深刻的还是任老师的严厉，有些学生甚至私下称任老师为“女魔”。学生们看见任老师经常躲得远远的，惟恐被叫去“面批”。“任老师对我们要求很苛刻，写错一个字，她会罚你写100遍。谁要是不听她的话，就会被请家长。我们都叫她‘大猫’！”一位不愿透露姓名的学生这样对记者说。“她对学生太严厉，学生们其实不喜欢她的教学方式。”“任老师脾气太直，老是给校领导提意见。尽管教学水平、人品都没得说，可领导就是不喜欢她，上下级关系很紧张。”同事杨老师、王老师这样评价任老师。

对于教师心理问题有着长期研究的中国科学院心理研究所教授张建新分析说，像任老师这样的教师在我们周围并不少见。我们应该看到，中学教师是一个承受着沉重压力的职业角色。调查显示，有95.5%的教师感到精神压力太大。其中，中学教师的压力远比小学、大学和职业学校教师的

### 物质缺乏：农村教师压力更重

“我们学校一位34岁的年轻老师和女朋友恋爱了8年，因为收入低，福利待遇差，住房问题又一直得不到解决，女朋友最终选择了别人，离开了深爱的‘穷教书匠’。这件事对这位已过而立之年的老师来说当然是一个沉重打击。分手之后，他像变了一个人，总感到自己很渺小，很无能。”河北献县一中的副校长高聪明说这番话时一脸的无奈。

张建新教授在谈到农村教师的处境时表示出深深的同情：“农村教师也是凡人，他们和城市的教师一样要吃饭，要养活一家老小。他们的各方面待遇和城市教师相比差距较大，但他们的工作条件和生活条件却非常艰苦。同样是教师，却无法享受相同的待遇，心理不平衡是难免的。如果农村教师的一些基本生活要求都得不到满足，我们又怎么能要求他们安心工作，教育培养好那些农家子弟？农村教师们承受的那种

现实的经济压力，以及无形的精神压力，是城市里的教师难以体会的，也是被大多数城市人群所忽略的。即便在这样的境况之下，农村的教师们却不消沉，在心底里仍然挚爱着这份事业，安贫乐道仍是这些农村教师的风范。所以，我们除了向他们表示崇高的敬意之外，还应给予他们更多的关爱和帮助。比起衣食无忧的城市教师，农村教师的生活、工作状况更应该让我们去关注。农村教师的心理健康问题也已到了必须引起全社会高度重视的时候了！”

## 教师心理健康六指标

中国科学院心理研究所教授张建新认为，一名合格的教师除了应具备崇高的职业理想、坚定的教育信念、广博的职业知识、一定的教学监控能力、良好的课堂教学操作技能外，心理健康方面应达到：

- 有良好的教育认知水平，能面对现实，积极地去适应环境与教育工作要求。例如，具有敏锐的观察力及客观了解学生的能力；具有获取信息、适宜地传递信息和有效运用信息的能力；具有创造性地进行教育教学活动的心理。
- 有稳定而积极的教育心境，教师的心理是否稳定、乐观、积极，将影响教师整个心理状态及行为，也关系到教育教学的工作效果。
- 能积极地悦纳自我，即真正了解、正确评价、乐于接受并喜欢自己。承认人是有个体差异的，允许自己不如别人。
- 能自我控制各种情绪与情感，在教育活动中，应保持情绪稳定、心情愉快、反应适度、情绪自控、积极乐观。繁重艰巨的教育工作要求教师有良好的、坚强的意志品质，即教学工作中要有明确的目的性；处理问题时决策的果断性和坚定性；面对矛盾沉着冷静的自制力，抗焦虑程度较高，能忍受困难与挫折的考验。
- 和谐的人际关系，有健全的人格，在交往中能与他人和谐相处，有给予爱和接受爱的愿望，积极态度，如尊重、真诚、羡慕、信任、赞美等雪多于消极态度，如畏惧、多疑、嫉妒、憎恶等雪。
- 能适应和改造教育环境，善于接受新事物、新理念，不断适应改革与发展的教育环境，为积极改造不良教育环境、提高教学质量献计献策。

文/筱竹

本版主持人：金亮  
本刊美编：耿彪  
电话：62213355-2568  
电子信箱：jzkz@cnpharm.com

104岁的陈张氏  
三五天做一双虎头鞋

宛西制药协办  
仲景牌六味地黄丸 豫药广审(文)2003120360号