

特别策划

教师节 共同关怀“园丁”的心理健康

今天是我国第35个教师节。不少人觉得老师这个职业挺轻松自在的，整天面对学生，人

际关系比较简单，又有寒暑假，却不知教师是个充满压力的职业。今年初，中国科学院心理研

究所发布了我国第一部心理健

康蓝皮书《中国国民心理健康发

展报告》。书中指出，我国中小

学教师心理状况与一般国民群

体相比要差一些。研究发现，近

年来，教师的心理健康水平整体

呈逐年下降的趋势，特别是在抑

郁、焦虑、偏执等方面的问题更

为明显。

教师更需健康的心理

■记者王艳 通讯员杨少霞

浙江省教职工心理健康教育服务中心特聘专家、浙江大学博士生导师马建青教授告诉记者，教师的心理健康不仅是教师促进自身健康、提高生活质量的内在需要，而且是教师职业的必然要求，是提高教育质量、培养身心健康的客观要求。

然而，教师的心理健康不容乐观，教师们普遍存在着较大的压力，一些人正承受着程度不同的心理问题的困扰，比如焦虑、忧郁、易烦躁、易激惹、压力过大、人际矛盾等等。

对于自身发展而言，教师的心理健康水平不高，易出现心情烦躁、发怒、情绪压抑、缺乏兴趣、不耐烦、丧失幽默感、神经过敏等现象，还易引起疲劳和多种心身疾病，对工作以及婚姻家庭关系都产生消极的影响。

对于教师职业而言，由于教师所具有的天然的权威性和

影响力，其一言一行，或积极关注、热情鼓励，或消极暗示、负面指责，对学生的影响是绝不可低估的。

心理学实验中的“皮格马利翁效应”就是典型的教师积极的关注和暗示对学生发展影响的事例。反之，教师若缺乏健全的人格，采取粗暴的态度和做法，讽刺挖苦，漫骂歧视，或轻视学生的感情及需要，办事不公平，容易引起学生的无所适从，甚至发生心理障碍。

马建青教授在调查以及心理咨询中发现，有的学生由于得到了教师的鼓励、安慰、支持、理解、信任或者是妥善的处理而克服了困难，走出了误区。有的学生至今还记得当年老师说过的一句话，一件事给他们的深刻影响和人生意义，他们衷心地感谢这些教师。

因此，教师除需要掌握丰富的专业知识和娴熟的教学技能外，更重要的是要有健全的人格、健康的心理状态。

■通讯员杨少霞 记者王艳

美国全国教育协会认为，教师心理适应不佳的原因有：工作繁重；薪水偏低，不够维持生活；工作没有保障；兼任行政工作；校内外生活受限制；受到抑制的管理与监督；社会地位不受重视；必须注意细节，行动受拘束；经常接触不成熟的人，等等。

从心理咨询工作来看，目前我省教师不仅面临来自教学和教学改革的压力，而且还普遍存在着学历职称、论文课题、竞聘

上岗、评等评级等各种压力。知识更新速度加快，教育改革力度增加，学校之间、同事之间竞争激烈，学生素质参差不齐，家长对学校教育期望过高，校内外的冲突时有发生……这些都加大了教师的工作压力。

在具体的心理咨询中还发现，教师的成就感不足，易产生职业倦怠，而这些都极易引发心理问题。此外，一部分教师的待遇偏低等，致使教师不能安心工作，心理负担很重。

影响教师心理健康的因素

除了工作外，还有家庭关系、经济原因及自身的身体健康等等，这些共同构成了教师的压力源。压力引起心理健康问题，心理健康状况不佳，更容易产生和体会到压力，还会人为地放大压力，一些人还可能发展为比较严重的心理障碍。

由于教师作为人类灵魂工程师的社会角色，他们也往往更容易隐藏自己的心理问题，在影响工作与生活质量的同时，还很容易转移到处于弱势地位的学生身上。

维护心理健康 塑造阳光心态

■记者王艳 通讯员杨少霞

教师的心理健康应该引起全社会的关注，特别是教育行政部门和学校领导的重视，应把重视教师心理健康工作提高到关系教师生活质量和服务教育质量，以及培养心理健康、人格完善的学生的高度来认识，采取积极有效的措施，加强教师心理健康工作。

我省教育厅、省教育工会十分重视教师心理健康工作，2013年10月起成立了“浙江省教职工心理健康教育服务中心”，开展了一系列品牌化、特色化服务教师心理健康的活动，受到了教师们的欢迎与好评。

当然，教师是教师心理健康的主体，他们更应该设法提高自己的心理健康水平，塑造阳光心态。马建青教授建议“园丁”们：

把握好“度”：心理卫生十分讲究“度”的把握，认为“过犹不及”。无论是欲望、感情、个性，还是言谈举止，“度”的掌握很重要。即使本身是正常的、无可非

议的，但一旦过度就会有失偏颇，甚至走向反面。个性过强，期望过高，要求过严，情绪过大，工作过多，这些都是教师中很容易出现，但也很容易引起心理问题的情况。因此既要积极进取，又要适可而止，否则物极必反。

心理平衡：心理失衡，是现代人很容易遇到的问题，而这源于比较。比如，把自己的付出与收获比较，把自己与周围的同事、朋友比较，与昔日的同窗比较，与自己的理想比较等。一些教师的心理常常不舒服，时间长了，就容易觉得憋气、恼火。俗话说，人比人，气死人。何况这又是一个充满竞争、挑战、变幻的社会，成败得失，此起彼伏。这就需要有一颗平常心，有时候要站得高一点，方能高瞻远瞩，有时候要退一步，才能海阔天空。保持心理的平衡和自在，才能更好地体会人生的快乐和境界。

积极行动：心理的保健是一个积极实践的过程，比如，多读

能力；多与他人交往，既能密切关系，建立友情，体会沟通的乐趣，也是一个相互学习的过程；以开放的、豁达的心态对待变化和外界，多让自己处于动的状态，这有利于保持一颗年轻、快乐、充满活力的心。

劳逸结合：教师的工作8小时内内外的界限常常不分明，晚上要批改作业、备课，甚至家访。因此，如何把工作与休息处理好，休闲与发展结合起来，有张有弛，养成良好的工作与生活习惯，也是卫生的要求。健康的心理来自健康的生活方式。

悦纳自己：要心理健康、要心理平衡，就要接纳自己、喜欢自己，接受自己有所长有所短。一些教师有追求“完美”的倾向，总是挑自己的毛病，以为这是为了自己好，其实恰恰是跟自己过不去，不但完美不了，反而制造了紧张，让自己太累。人只有喜欢自己，才能有信心，有信心才能有发自内心的微笑，才能更好地发展自己，才有成功的机会。

教师节 送健康



教师节前夕，舟山市普陀区育才民工子弟学校60多位教师收到了一份特殊的礼物，舟山明峰医学影像诊断有限公司给他们提供的免费健康体检服务，包括内科、外科、妇科、影

像、超声等。

该公司负责人张群峰介绍，待健康体检报告单统一出来之后，公司将安排资深专家上门进行一对一的报告单解读。

通讯员刘生国 摄

健康提醒

开学后 当防秋季常见传染病

■记者程雪 通讯员严敏

开学后，中小学生面临着作息时间的调整、学习任务的增加、秋季温差的变大等问题。杭州市疾病预防控制中心专家提醒，家庭和学校要预防各类秋季常见传染病，包括诺如病毒感染等腹泻病、手足口病、季节性流感等。

秋季是腹泻高发季节，其中80%以上是由诺如、轮状病毒感染所致，学校中常见诺如病毒感染引发的聚集性疫情。病毒主要通过粪一口、接触等途径传播，症状以腹泻、呕吐为主。

这类疾病的预防措施就是加强饮食卫生，饭前便后要洗手，注意个人卫生。专家建议，学校和家长最好定期对餐具进行消毒；食品加工过程要注意生熟分开、食物及时低温妥善保存；让孩子们不喝生水，不吃生冷食物，剩饭剩菜要加热彻底后再食用；此外，教室内部同学发生呕吐后，应正确处置呕吐物。

手足口病多发生于儿童，一般症状较轻，临床表现主要是发热，在手、足和口腔周围会出现水疱，极少数患者可出现并发手足口病。秋冬季多发于儿童，一般症状较轻，临床表现主要是发热，在手、足和口腔周围会出现水疱，极少数患者可出现并发手足口病。

手足口病多发生于儿童，一般症状较轻，临床表现主要是发热，在手、足和口腔周围会出现水疱，极少数患者可出现并发手足口病。

手足口病多发生于儿童，一般症状较轻，临床表现主要是发热，在手、足和口腔周围会出现水疱，极少数患者