

# 浅析中职教师常见心理问题分析与有效对策

张瑞颖

吉林省乾安县职业教育中心

DOI:10.32629/jief.v2i6.1140

**[摘要]** 在中职教育中, 有很多的学生有各种学习问题, 在他们成长的过程中, 中职老师是一个非常特殊的指导者。因此, 中职教师所面临的工作压力非常大, 有些中职教师迫于学生和家长的压力, 不得不长时间处在压力中, 这导致很多教师产生了心理问题。但是, 作为教育者, 自身的心理状态往往十分重要。所以, 对教师的心理健康进行关注在现代教育中是十分重要的。

**[关键词]** 中职教师; 心理问题; 分析与对策

**中图分类号:** G633.2 **文献标识码:** A

有些中职教师在工作之初就担任班级中班主任的工作, 因为当时年龄比较年轻, 而且经验没有老教师丰富, 所以, 在这个教学过程中, 就会出现很大的心理压力, 这些压力往往会伴随这些青年教师很长一段时间, 导致严重的心理问题。

## 1 导致中职教师产生心理问题的原因

中职教师的心理问题是多方面形成的, 这其中, 既有学校方面的原因, 也有家长方面的原因, 更多地是来自于学生的原因。除了这些外部的压力, 也有很多教师自身所强加的压力。中职教师与普通中学教师有不同的就职环境, 普通中学教师所带的学生, 往往有一定的教育基础, 对于这些学生来说, 上学是有非常明确的目标的, 那就是追求更好的学业成绩, 他们在学习方面有一定的自主性。但是, 中职教师所带的学生, 往往是不适合学习或者有叛逆心理的学生, 这些学生在学习过程中不会主动地去接触知识, 需要教师进行监督, 这对于教师来说既是工作压力也是心理压力。而家长不了解学生心理, 在学生成绩下降时都会寄希望于教师, 这也在一定程度上增加了教师的心理压力。同时, 很多中职教师都受过良好的教育, 对工作有着很高的期待, 当学生的教育成果不符合教师的期待时, 年轻的教师就会对自身能力产生怀疑, 这些原因共同导致了中职教师的巨大工作压力。

## 2 解决中职教师心理问题的对策

中职教师面临着重大的心理压力, 在面对这些心理压力时, 不仅需要中职教师自己的努力, 还需要社会各界的积极配合。因为, 教师是学生的指引者, 教师心理问题的发生, 会导致其在教学工作中的教学心态不稳定, 影响学生的学习和成长。所以, 中职教师的心理问题要及时加以重视。

### 2.1 学校方面加强监管

学校是老师的又一个家庭, 在中职教师的心理问题还没有形成的时候, 学校就应该组织教师定时进行心理测试, 组织放松的教学活动引导教师参与, 预防教师心理疾病的出现。当有些教师有轻微的心理压抑症状时, 学校可以组织一些年龄教长的教师对年轻教师进行一对一的心理辅导, 以此减轻年轻教师的心理压力。同时, 学校作为家长和教师中间的沟通桥梁, 在教师有明显压力时, 可以求助学校, 在面对学生家长的教学要求时, 学校要深刻体会教师的心理, 在教师和家长之间进行调解, 这样能有效减少教师和家长之间的矛盾。在发现教师有明显的心理压力时, 学校要自觉承担起对教师的治疗和辅导义务, 自行聘请心理医生, 在教师工作之余对教师进行心理辅导。同时, 在教学考核方面, 学校要尽力做到公平公正, 完善奖励和惩罚体系, 让教师的付出有公正的待遇。在工作强度上, 学校要充分考虑到教师的承受能力, 在教师能够接受的基础上进行教学安排, 对教师的工作任务进行合理分配, 确保每个教师都有充足的休息时间和放松时间。以上是学校应尽的职责, 不仅对于教师有着重要的意义, 对于学校的在校学生也有着重大影响。

### 2.2 社会方面营造良好环境

中职教师的压力往往比普通教师要多, 因为中职教师所担任的职务不仅仅是知识的传授者, 更重要的是学生学习心理的建设者。在中职学习的学生, 很大一部分有着叛逆心理, 更有一些学生有着很多恶习。在学校里, 他们不仅仅不学习, 还要在课堂上睡觉, 甚至顶撞教师, 在课下, 他们更是学会了抽烟喝酒、打架斗殴, 所有的这些恶习, 都会对社会安定和下一代学生素质有很大的影响, 都是教师教学中需要帮助其改正的。改变一个学生都需要教师拼尽全力, 全班有很多学生, 每个学生都需要教师的关注, 这样的工作环境长时间存在, 会导致教师产生压抑心理。但是, 学生家长和社会中的压力也因此而来, 家长往往对自家孩子束手无策, 将很大一部分的期待寄予教师身上, 家长希望教师能够以专业的角度对学生进行教育, 以此弥补自己在教育上的缺失。而对于社会中的人群来说, 中职学生的种种劣迹都和教师有很大的关系。现在教育部门提倡关注中职教师的心理健康, 就需要家长和社会中的人们支持, 给予教师更多的教育空间, 为教师的教育提供更好的教育环境。

### 2.3 教师自身的心理建设

在教师面对外界的压力时, 自身心理的建设就显得尤为重要, 在面对来自各界的质疑和压力时, 教师要学会依靠自己的力量对自己的心理进行一定的调整, 在这个过程中, 教师要掌握一定的方法, 及时排解心理的不良情绪, 在生活中, 教师要乐观向上, 多参加体育锻炼, 在这个过程中培养健康的身心。在上班时, 教师要处理好和学生同事之间的关系, 拥有良好的工作环境, 在业余时间, 教师要培养自己的兴趣, 追求课堂以外的爱好, 在工作中有不开心事情, 可以在课下转移注意力, 保持良好的心态。同时, 在面对压力时, 要学会自我疏导, 正确面对工作中的种种压力, 将压力转化为积极进取的动力。

## 3 结语

总之, 对于中职教师心理健康的关注, 不仅仅是教师自己的重要任务, 也是社会应该关注的任务, 因为教师担负着教育学生的重任, 所以在教育学生之前, 教师本身的心理健康应该得到保障。希望通过本研究可以有效地帮助各位教育同仁, 为大家带来一些启迪。

## [参考文献]

- [1]林彤, 张利. 中等职业学校教师心理授权现状及对策研究[J]. 武汉职业技术学院学报, 2019, 18(04): 25-29.
- [2]周尚全, 游佐球. 提升中职教师职业生涯发展的自我意识[J]. 重庆行政(公共论坛), 2018, 19(05): 85-88.
- [3]孙珊珊. 基于教师继续社会化的我国中职教师培训探索[J]. 当代教育实践与教学研究, 2018(08): 246-247.
- [4]曹菲. 论中职教师对学生心理教育的重要性[J]. 汉字文化, 2018(14): 121.