

高校教师效能感对学生心理健康的影响

甄燕尼 李梦娇
韩国南首尔大学

DOI: 10.12238/jief.v7i1.12161

[摘要] 目前,部分高校教师因教学压力、评价体系不完善及资源不足等原因,导致效能感水平下降,进一步影响教学效果和学生心理健康发展。本文从理论与实践的角度,分析高校教师效能感的现状,探讨其对学生心理健康的直接影响机制,并从提供专业发展机会、优化工作环境、关注教师心理健康、完善教学评价与激励机制、提升教师的自我效能感等方面,提出针对性对策建议,旨在为提升教师效能感、改善教学环境及促进学生心理健康提供理论支持和实践指导。

[关键词] 教师效能感; 学生心理健康; 教学效能; 课堂氛围

The influence of college teachers' efficacy feeling on students' mental health

Zhen Yanni Li Mengjiao

South Seoul National University, South Korea

[Abstract] At present, some college teachers due to teaching pressure, imperfect evaluation system and insufficient resources and other reasons, leading to the decline of efficiency level, further affect the teaching effect and the development of students' mental health. From the perspective of theory and practice, this paper analyzes the present situation of college teachers' efficacy, discusses the specific influence mechanism on students' mental health, and provide professional development opportunities, optimizing the working environment, pay close attention to teachers' mental health, improve teaching evaluation and incentive mechanism, improve teachers' self-efficacy, and proposes to provide theoretical support and practical guidance for improving teachers' efficacy, improve the teaching environment and promote students' mental health.

[Key words] Teacher effectiveness; students' mental health; teaching effectiveness; classroom atmosphere

教师效能感作为教师信念组成体系中的重要组成部分,广泛影响其教学行为与课堂管理能力。高校阶段,教师的效能感不仅关系到教学质量,更直接作用于学生的心理健康。近年来,高校学生心理健康问题愈加突出,焦虑、抑郁等情绪问题已成为广泛关注的教育难题。在这一背景下,探索教师效能感对学生心理健康的影响机制具有重要意义。教师效能感的水平直接影响课堂氛围、师生互动和学生的学习体验。高效能感教师通过积极的教学行为和情绪调节能力,为学生营造支持性的学习环境,显著降低其心理压力。反之,效能感低下的教师可能因课堂管理和情绪调节能力不足,导致学生心理健康问题加剧。分析教师效能感的现状及其对学生心理健康的影响,为教育实践中的教师发展和心理健康干预提供了重要启示。

1、高校教师效能感的现状与关键作用

1.1 高校教师效能感的现状

高校教师效能感水平的差异性在不同教师群体中表现得尤为明显。一部分教师表现出较高的自信心和教学效能感,他们能够积极应对教学任务,灵活运用教学策略,展现出高度的课堂掌控力。然而,也有部分教师因多重因素的影响,效能感明显偏低,这种状况不仅影响他们的教学质量,也进一步影响了学生的学习体验与心理状态。当前,这种差异性主要与教学环境、个人特质和职业支持体系等多重因素相关联。频繁的教学考核和超负荷的工作量是高校教师效能感下降的主要原因之一。在许多情况下,教师不得不应对复杂的教学管理要求,这使得他们难以专注于课堂教学本身。再者,教学资源的匮乏和支持体系的不足使教师难以获得必要的资源和心理支持,进一步削弱了他们对教学成果的信心。此外,教师群体的个体差

异也不容忽视。年轻教师由于经验积累不足，常常感到不确定和紧张，从而影响其效能感的提升；而资深教师则可能因长期工作带来的职业倦怠感，降低了其对教学活动的热情。^[1]由此可见，改善教学支持体系和优化工作环境是提升高校教师效能感的关键。

1.2 高校教师效能感的关键作用

在教学实践中，高效能感教师往往展现出多样化的教学方法，能够灵活应对不同的教学情境。他们对学生的需求有敏锐的察觉力，并能据此调整教学策略，提升学生的学习兴趣和课堂参与度。相反，低效能感教师由于缺乏对自身能力的信任，可能采取单一的教学方法，导致课堂效果不佳。课堂氛围是教师效能感影响学生的重要途径之一。高效能感教师在课堂中创造出积极、包容的氛围，让学生感到舒适与尊重，从而增强他们的学习归属感和参与积极性。而低效能感教师可能由于对课堂控制力的担忧，表现出情绪化或消极化的态度，进而使课堂气氛变得紧张甚至压抑，直接削弱了学生的学习体验。良好的师生关系对于学生的心理健康和学业发展同样具有重要作用。高效能感教师更容易与学生建立起融洽的互动关系，这种关系建立在相互理解和信任的基础之上，能够为学生提供心理支持，缓解学习和生活中的压力。相比之下，低效能感教师可能表现出疏离或严厉的态度，这会使学生感到被忽视或是有压迫感，对其心理健康造成负面影响。因此，提升教师效能感，不仅是提高教学质量的有效手段，也是促进学生心理健康的重要保障。

2、教师效能感对学生心理健康的的影响机制

2.1 课堂氛围的塑造

课堂氛围对学生的心状态具有潜移默化的影响，而教师效能感在其中扮演了关键角色。高效能感教师通常能够通过积极的情绪和富有感染力的教学态度，营造一种支持性和包容性的课堂环境。在这样的课堂中，学生更容易感受到安全感与归属感，从而减少因学业压力而产生的焦虑情绪。一个充满正能量的课堂不仅能提升学生的参与度，还能让他们在学习过程中感受到乐趣，获得成就感。相反，低效能感教师可能因对课堂掌控力不足而表现出消极或不耐烦的态度，进而导致课堂气氛紧张。^[2]学生在这种环境中容易产生不安和压力，甚至可能对学习产生抵触情绪。因此，教师在课堂上展现的效能感对整体氛围的影响不仅显而易见，更对学生心理健康具有深远意义。

2.2 师生关系的调节

师生关系的质量是影响学生心理健康的核心因素之一，而教师效能感直接决定了这种关系的深度与质量。高效能感教师通常表现出更多的耐心和同理心，能够站在学生角度看待问题。这种态度不仅让学生感受到被尊重和关怀，还增强了他们

对课堂和教师的信任感。相互信任的师生关系能为学生提供强有力的情感支持，特别是在他们面对学习和生活中的困扰时。相反，低效能感教师可能因缺乏信心而倾向于减少与学生的互动，甚至表现出冷漠或严苛的态度。这种疏离感不仅削弱了师生关系，还可能让学生感到孤独和不被接纳，对他们的心理健康产生负面影响。由此可见，教师效能感的高低对师生关系的塑造具有决定性作用，并进一步影响学生的心状态。

2.3 学习动机与心理韧性的影响

高效能感教师往往能够利用积极的教学策略激发学生的学习兴趣，并通过鼓励和引导帮助学生建立对学习的信心。当学生在课堂上感受到自己的能力提升时，他们的成就感和自我效能感也随之增强，从而培养出更强的心理韧性。这种心理韧性让学生在面对学业困难时能够保持积极的态度和坚韧的意志力。相反，低效能感教师可能因缺乏足够的引导能力而使学生对学习内容感到困惑，甚至丧失兴趣。这种状况不仅会削弱学生的学习动机，还可能让他们对自身能力产生怀疑，进而引发挫败感和无助感。因此，教师效能感通过影响学生的学习体验与情绪状态，在塑造学生心理韧性方面发挥了重要作用。

3、提升高校教师效能感的对策与建议

3.1 提供专业发展机会

高校教师效能感的提升离不开专业发展的持续支持，这不仅关乎教师的职业成长，更深刻影响教学质量和学生心理健康等多个层面。定期开展针对性强的教学技能培训可以帮助教师在理论和实践之间架起桥梁，使其在实际教学情境中有的放矢，游刃有余。例如，引入基于案例的教学方法，鼓励教师模拟复杂的课堂管理场景，从而锻炼其应对不同教学需求的能力。此外，现代教育技术的普及为教学创新提供了广阔的空间，通过系统性培训，教师能够更高效地利用智能化工具和多媒体资源设计出更具吸引力的课程内容，同时降低教学中的重复性劳动。导师制为年轻教师和资深教师之间的知识共享搭建了桥梁。年轻教师通过观察和学习资深教师的教学实践，不仅能够吸取经验，还能获得在具体问题上的直接指导，从而迅速建立教学信心。与此同时，开放式的工作坊和教学研究小组通过创造互动环境，鼓励教师们分享教学中的成功经验与遭遇的困难，可从集体智慧中获得创新灵感。^[3]

3.2 优化工作环境

优化工作环境是提升高校教师效能感的关键路径之一，其核心在于为教师创造一个专注教学、资源充足且充满情感支持的环境。合理调整教师的工作职责，减少繁杂的行政任务是其中的重要措施。许多教师因为需要投入大量时间处理非教学事务而感到精力分散，影响了课堂的准备与教学创新。通过简化流程、提供高效管理工具，如数字化办公平台和教学辅助系统，可以帮助教师更高效地完成必要的事务，腾出更多时间聚焦教

学工作。校园文化的支持作用同样不可忽视。一个健康的校园文化不仅需要体现对教师教学劳动的尊重，还需要通过平等的交流机制让教师感受到学校管理层对教师的理解和信任。^[4]定期举办教师之间的交流活动，构建友好的同事关系，能够有效增强教师的归属感，提升工作的积极性。此外，学校还应积极改善教学资源的可及性，如更新实验设备、丰富在线教学平台，以及支持个性化课程开发资源，确保教师能够以更高效的方式实现教学目标。当教师能够轻松获取所需资源并感受到学校对其专业成长的支持时，其教学效能感必然会随之提升，获得教学质量与教育满意度提升的双赢局面。

3.3 关注教师心理健康

高校需要构建一套综合性的支持体系来维护和提升教师的心理健康，从而帮助他们在高压力的环境中保持心理平衡。设立专业的心理健康支持中心是有效的起点。通过提供个性化的心理咨询服务和情绪管理培训课程，学校能够为教师提供一个安全的倾诉空间，帮助他们及时排解压力，学习科学的情绪调节方法。此外，定期的心理健康评估能够精准识别教师的潜在心理健康风险，这为早期干预提供了依据。通过组织团体活动可以进一步增强教师的心理韧性和群体凝聚力。例如，健康主题的讲座能够让教师了解压力管理和健康生活的重要性，户外拓展活动为教师提供了与自然接触的机会，而冥想和正念练习则可以帮助他们建立内心的安定感。^[5]对于那些因职业倦怠而陷入心理困境的教师，专项的心理支持和辅导计划可以提供针对性的帮助，帮助他们重塑教学信心和动力。简而言之，关注教师心理健康不仅是对他们个人福祉的关怀，更是提升整个教学团队效能感和教学质量的长远投资。通过将心理健康纳入学校发展的整体规划，高校能够为教师打造出多元化和人性化的工作环境。

3.4 完善教学评价与激励机制

科学、多元的评价体系能够全面反映教师的教学能力和教学成果。例如，将学生反馈、教师自评、同行互评和教学观察结合起来，能够综合地评估教师的教学效果。学生反馈可以提供直接的课堂体验感知，而教师自评则有助于教师从自身角度反思教学行为。同事互评和专家指导能够为教师提供更多建设性建议，帮助他们清晰了解自身的优点和改进方向。在激励机制的设计上，学校可以通过表彰和奖励优秀教学成果，鼓励教师在教学中不断创新。例如，对在教学方法改革、课程设计优化方面表现突出的教师给予物质奖励或职业发展机会，这种正向激励能够有效推动教师在专业成长中的主动性。此外，设置“年度优秀教师”等奖项并举办公开表彰仪式，不仅能够提高获奖教师的荣誉感，还能在教师群体中营造健康的竞争氛围。这种竞争并非消极的，而是驱动教师共同进步的动力来源。通

过建立一个科学、公正、激励性强的评价与奖励机制，高校能够激发教师的潜力，增强他们对教育工作的热情，同时构建起更高效、更积极的教学生态。^[6]

3.5 提升教师的自我效能感

提升高校教师的自我效能感需要结合个体需求与实际教学场景，通过具体且长期性的策略来帮助教师增强自信心。教学反思是一个简单而高效的切入点。通过记录课堂中的亮点和不足，教师能够深入理解教学过程，识别自身优势并逐步优化教学策略。这种基于实践的自我反馈机制不仅有助于教师积累经验，还能让他们在不断改进中建立更强的自信心。观察与学习优秀教师的教学实践是提升自我效能感的重要方式之一。通过观摩公开课或参与示范教学活动，教师可以直接从同事的成功经验中汲取灵感，将其转化为适合自身课堂的教学方法。^[7]这种面对面的交流和观察能够帮助教师快速掌握新技能，同时感受到同行间的互帮互助。学校也可以定期举办教学成果展示活动，为教师提供展示自己教学创新的机会。这样的活动不仅能让教师感受到自身努力的认可，还能在交流中彼此激励，推动形成团队内的积极氛围。此外，学校可以为教师提供实践创新的平台，如设立“小型教学实验项目”或“课程开发小组”，鼓励教师尝试新思路。这些举措通过将理论与实践结合，进一步提升了教师的教学信心和专业能力。

4、结语

高校教师效能感在教育体系中具有核心地位，其对教学质量和学生心理的影响贯穿于课堂互动和教育结果的多个层面。从现状分析可以看出，教师效能感的高低不仅受到工作环境和个人因素的影响，也与学校支持体系的建设密切相关。教师效能感的提升不仅是改善课堂表现的重要途径，更是构建和谐教育生态、保障学生心理健康的的基础。未来，高校应进一步整合资源与策略，为教师效能感的提升提供更加全面的支持，从而推动教育质量和学生心理健康的持续发展。

【参考文献】

[1]张倩.新时代高校外语教师情绪劳动及其作用机理[J].黑河学院学报, 2023, 14 (10) : 82-84+100.

[2]靳玉乐, 李敏.“双减”政策背景下小学教师情绪管理的现实困境与改进策略[J].教师教育学报, 2023, 10 (04) : 40-50.

[3]余超群.简论课堂教学中教师的自我情绪管理[J].文科爱好者(教育教学), 2022, (03) : 5-8.

作者简介：甄燕尼（1996-），女，汉族，山东省菏泽市，硕士在读，研究方向：教育心理学方向。李梦娇（1994-），女，汉族，新疆昌吉市，硕士在读，研究方向：教育学方向。