

# 地方高校青年教师心理压力探析

唐华生，何霖

(四川文理学院 高教研究所，四川 达州 635000)

**【摘要】**地方高校青年教师作为一个特殊群体，由于诸多方面的压力，其心理健康状况不容乐观，表现为职业倦怠、人际关系失谐、心理失衡以及身体的亚健康状态等等。对此，青年教师应正确看待这些压力，采取积极策略去应对、缓解；社会、高校应为青年教师提供一个宽松、和谐的发展环境，帮助他们提高心理调适能力。

**【关键词】**地方高校；青年教师；心理压力

**【中图分类号】**B845.6 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1883(2006)01-0073-04

随着社会竞争的日益激烈，人们的心理问题日渐增多，心理健康已成为社会关注的焦点。就高校而言，相对于“211”、“985”工程院校和省、部级重点院校，地方高校的青年教师的在社会中所处的特殊位置、环境和所担当的特殊角色、使命，内心往往承载着比其他年龄段教师更大的负荷，一些教师由此产生了种种心理困扰。

## 一、当前地方高校青年教师心理健康状况分析

青年教师是高校的重要力量，是学校可持续发展的主力军，是学校的未来。从这个角度讲，青年教师的心理健康状况是关系地方高校发展，关系当地经济、文化、教育事业进步的一个重要问题。然而，当前地方高校青年教师心理健康状况不容乐观。近年来的一些调查和研究表明，高校青年教师因心理因素而导致的健康问题日趋严重，“心理疾患检出率已近一半，近10%的青年教师有中度心理障碍”。<sup>[1]</sup>而在地方高校，这一问题更为明显。高校青年教师作为一个特殊群体在很多方面具有相似性，但是由于个体经历的不同，其所呈现的心理健康问题也就有所差异。概括起来，有以下几种状况：

1、职业倦怠。一般认为，“教师职业倦怠是

指教师不能顺利应对工作时的一种极端反应，是教师在长期的压力条件下产生的情绪、态度和行为的衰竭状态”。<sup>[2]</sup>职业倦怠是地方高校青年教师群体中较为常见的一种心理状态，主要表现为怨职情绪的滋长，往往对教育和教学工作缺乏热情、不负责任，对学生缺乏爱心和耐心；工作态度消极，个人成就感降低，得过且过；不安于现状，认为工作本身缺少刺激，觉得工作过程中自我价值难以实现，工作一段时间后，开始敷衍塞责，并考虑更换其他工作或兼职。这一点，在地方高校或新建本科院校，表现得更为突出。

2、人际关系的隔阂。青年教师大多独立性较强，富有竞争性，在待人接物方面正义感强，对不合理现象不愿迁就和屈从，很容易被他人误解甚至排斥，这就造成青年教师厌倦与同事、他人交往，往往表现出拒绝意见、猜疑敌视、易激怒、好攻击或是退缩、冷漠等。这种人际关系方面的隔阂，给青年教师的自身完善和发展蒙上了一层阴影。

3、身体的亚健康状态。高校教师普遍存在亚健康状况，而青年教师更是亚健康的高发人群。严重的工作压力和心理压力，常常导致他们出现诸如疲劳、烦躁、易怒、过敏、紧张的反应，甚至导致思维不灵活、记忆力衰退等心理机能的失调，极大地影响了青年教师的日常学习、生活和正常的教学工作。

收稿日期：2006-01-09

作者简介：唐华生（1948—），男，四川达州市人，四川文理学院教授，高教研究所所长，学报常务副主编，研究方向：高等教育发展与管理研究。

## 二、地方高校青年教师心理健康问题归因

导致地方高校青年教师心理健康问题的原因是多方面的,社会压力、职业压力、工作压力、生活压力以及个体特征都有可能影响其心理健康。

1、社会压力。随着社会政治、经济、文化环境的急剧变化,高校教师的社会地位和作用受到了严峻挑战。首先,文化的急剧变化给高校教师尤其是青年教师带来巨大的心理冲击。作为文化的传播者,教师需要迅速适应和学习新的文化,并不断运用这种文化变化来满足学生需要。其次,价值多元化使得高校青年教师心理活动加大。人们的价值取向和选择日益多元化,这已是不争的事实。青年教师思维活跃,容易接受新的东西,但分析判断、自我控制和调整能力不强,个人内部观念与人际间的价值冲突在所难免。青年时期所特有的强烈的主体意识、成长欲望,使得他们迫切希望找到适合自身发展的机会和途径,以成就一番事业,实现自身价值。这种随社会变革带来的个性化要求和价值功利化表现,与青年教师从小接受的正统教育以及中国传统的“师道尊严”很容易产生冲突,造成心理压力。第三,心理期待值与实现值之间的差距。青年教师对人生和社会的理解往往带有较强的理想主义色彩。然而,理想的期望值与现实生活的实现值却难以统一。受当地经济发展水平和学校发展状况的限制,一些地方高校的青年教师的物质生活条件相对较差,其所获得的实际利益比预期的要少,加之社会上对个人价值多以收入多少为主要评价方式,极易引发青年教师与外地、外单位“比待遇”、“比收入”的“攀比意识”。偏低的收入使不少青年教师自尊心、自信心受损,由此造成心理压力。第四,教育改革的深入对高校青年教师提出了新的要求。新的教育价值和观念,新的教学方法和课程设置,有时超过了青年教师的接受能力和适应性。外界过高的期望使青年教师在竭力维持正常工作运转、保持自身形象的同时,深感力不从心,疲惫不堪。

2、职业压力。主要是指高校教师的职业声望、职业特点以及青年教师在角色化过程中所产生的压力和心理矛盾。教师劳动具有示范性、创造性、迟效性和劳动成果集体性等特点。要成为一名合格、称职的高校教师难度相当大,要求相当高。

这对仅有较浅阅历和较少经验的青年教师而言,无疑是一种沉重的心理压力和负担。教师的职业声望是社会公众对教师职业的意义、价值及声誉的综合评价。我国教师的职业声望一直比较高,职业形象也一直比较好,这使得社会对教师提出了较高的角色期望,对教师的职业素养提出了相当高的要求。当这种期望值与自身利益发生冲突时,不少高校青年教师不能正确区分理想角色与现实角色的差距,容易出现角色问题,使自己陷入过重压力之中。

另一方面,尽管很清楚高校教师的责任和义务,但日益强化的功利观念与相对拮据的现实生活的强烈反差(尤其是地处经济欠发达地区的高校),使一些地方高校的青年教师的职业本身产生了一定的矛盾心理。当他们由学生角色马上转换到教师角色时,其适应过程与教师职业要求往往一时又不太协调。有的青年教师由于自身对教师角色兴趣不大,故会出现烦躁不安情绪;有的青年教师因为自身素质因素,如语言表达能力、知觉能力、教学组织能力、科研能力有限等,往往也感到力不从心。这种个人与教师职业要求的冲突,在实际工作中极易引发青年教师的心理矛盾。

3、工作压力。近年来随着高校的不断扩招,各地方高校不同程度地出现了师资紧缺现象,大量青年教师补充进来。青年教师作为高校教师中数量最大的群体,承担着较为繁重的工作任务。高校教师不但要教学,而且还承担着一定的科研任务,因而劳动复杂,紧张度大,心理压力不小。而地方高校的青年教师的更是面临着重重困难。很多青年教师刚从学校毕业,经过简单的岗前培训就走上了讲台,尤其是一些本科学历的青年教师,缺乏必要的知识积累和社会阅历积淀,教学和科研工作都缺乏相应经验。加之不少地方高校地处经济欠发达地区,受当地经济环境和学校效益的影响,学校科研经费短缺,青年教师很难获得科研经费的资助。教学任务的繁重、科研任务的紧迫,不少地方高校的青年教师的经常感受到难以摆脱的焦虑和压力,从而造成严重的心理负担。

4、生活压力。不少地方高校发展状况不佳,效益不景气;或是为了生存发展,将有限的财力物力投入到学校建设上,使得教职员工待遇提高幅度不大。青年教师参加工作时间相对较短,职称普遍不高,又受学校政策和效益的影响,所以工资收入相对较低。但他们面对的生活问题却不少,要组建

家庭,孩子老人又需要照顾,再加之住房改革、医疗改革,影响最大的也是青年教师。他们或有“成家”前后的焦虑,或有“上有老,下有小”的压力,或有经济上负担重、收入却不高的尴尬,或有对学校发展前景和自身前途的担忧,生活上的种种责任与压力给他们的心理健康产生了或多或少的影响。<sup>[3]</sup>

5、个人因素。地方高校青年教师的心理健康也受其自身因素的影响。根据认知心理学的相关理论,外界刺激要经过人们的主观评价才能对人的身心产生影响,人的主观因素,尤其是个性品质则成为影响心理健康的重要环节。<sup>[4]</sup>个性左右着人们对现实的态度和行为方式,成为人们评价事物的主观指标,对人的心理健康有重要影响作用。不良的个性品质往往会给人的学习、工作、生活带来很多麻烦,增加不少压力。一些青年教师有着过于强烈的自我实现与自尊需要,却又缺乏自我认知能力,不能客观地认识自我和现实,目标不切实际,造成理想与现实差距太大,导致心理上的巨大失落;有的则固执偏激,较容易冲动,遇事不冷静,对情绪情感的控制不强,往往导致过激行为;有的青年教师则表现得内向孤僻、沉郁压抑,自卑感强,这些都不利于青年人的健康成长和事业发展。

### 三、缓解地方高校青年教师心理压力的对策

青年时期是人生发展过程中的一个重要阶段。在社会发展进步与教育改革不断深入的过程中,在个体心理逐渐成熟的过程中,青年教师必然面对许多负担和压力。正确看待这些压力,采取积极策略去应对、缓解压力,是青年教师自身必须解决的问题;为青年教师提供一个宽松、和谐的发展环境,帮助他们提高心理调适能力,是社会、高校义不容辞的责任。

1、青年教师的自我调控。个体的自我调控是最重要、也最为行之有效的心理压力应对策略。青年教师要正确认识各种压力,学会驾驭压力,善于调节情绪,发展良好个性,增进人际交往,不断增强社会适应能力。

首先,要树立正确的人生观、价值观。青年教师应将人生的目的和意义建立在奉献和进取的基础之上,追求自身社会价值的优先实现,得到社会的

认同和接纳。高校青年教师大多是近几年的大学毕业生,在当前纷繁复杂、急剧变革的社会生活中,在价值多元化的冲击影响中,应坚定自己的信念,对自己的人生进行理性的思考,为自己的人生道路打下坚实基础。学校的发展需要全体教职员工的齐心协力。青年教师一定要明白,只有学校事业进步,才可能为个体的发展提供优越的条件和更为广阔的空间。地方高校的青年教师在发展的关键时期,一定要有强烈的事业心和责任感,要识大体,顾大局,确立“校兴我荣、校衰我耻”的意识,把自身发展与学校事业紧密联系起来,在学校事业的发展进步中实现个体的发展,从而实现自身价值。

其次,正确认识自我,并根据现实环境不断调整自我认知。要根据现实环境改变不合理的认识与理念,真正客观地认识自我。只有深刻地认识自己,才能准确地自我定位,避免为自己涂上过于“理想化”的色彩。<sup>[5]</sup>要正确认识自己的个性、兴趣、优缺点、工作能力及自身角色。不少青年教师对自己缺乏了解,工作和生活目标定得太高或过于理想化,最终难免受挫,以致心理失衡。地方高校的青年教师在工作中,应纠正眼高手低、好高骛远的毛病,尽心尽职做好本职工作;要充分发挥自己的个性优势,扬长避短,克服不足,努力为自己营造宽松的心理环境;要勇于面对生活,挑战自我并不断超越自我,以良好、健康的心态,积极参与社会实践,弥补自身社会实践经验的不足,提高自身心理承受能力,不断增强社会适应能力。

第三,调节情绪,学会驾驭压力,主动积极地应对压力。青年教师要充分认识到压力及其反应是每个人都会体验到的正常心理现象,从而自觉调整心态,从回避压力转向主动面对,积极主动地去应对各种压力。要合理调节情绪,努力保持心理平衡。保持健康、正常、平和的心态,通过自我心理暗示给自己减压,是缓解各种压力的重要方法。青年教师要学会控制情绪,注意行为调节,尽量以平和的心态接物待人。当不良情绪已经发生时,可通过一些行为上的改变,如心理暗示、思维方式转换、情绪宣泄、转移注意力等进行心理调控。

第四,发展良好个性,建立和谐人际关系。具有和谐人际关系的人,心理健康水平相应较高,挫折能力和社会适应能力也愈强。青年教师要想获得成功,就必须通过对自己个性的不断丰富完善,提

高人际吸引力, 建立和谐的人际交际圈。要真诚待人, 尊重理解他人; 正确认识自己, 不断反省自己, 虚心接受他人的意见和建议; 掌握人际沟通的技巧, 尽量避免误会, 从而建立良好的人际关系, 缓解心理障碍和压力。

2、营造良好的成长环境。环境是个体成长的摇篮, 对个体的发展起着潜移默化的影响。

首先, 优化社会环境。要建立信任、支持的社会大环境。国家应采取切实措施, 制定相关政策, 加大对地方高校尤其是经济欠发达地区的高校的重视和投入力度, 提高教师的经济待遇和社会地位, 减轻教师过重的工作与心理负荷, 为教师营造一个支持教师职业威望的社会氛围, 创造一个融洽、温馨、积极进取的工作环境; 要确立对教师职业的合理期望, 给教师, 尤其是青年教师营造一个轻松的成长环境。<sup>[6]</sup>

其次, 营造良好的校园环境。地方高校在抓住

当前高等教育大发展的良好时机, 增强学校“硬件”实力、追求办学效益的同时, 应充分认识到青年教师相关工作的重要性和紧迫性。各地方高校应有目的、有计划地对青年教师进行心理健康知识教育, 开展多种形式的心理训练, 引导他们通过自我教育来提高心理健康水平; 形成科学合理的管理机制和有效的激励机制, 为青年教师创造实现人生价值的机会和条件; 关心青年教师的个人生活, 帮助他们解决生活中的实际困难, 尽量满足他们在生活条件方面的基本需要, 以稳定队伍, 使之能安心工作; 定期对青年教师进行心理测试, 了解其心理健康状况, 引导青年教师正确对待已经出现的心理矛盾, 充分认识和了解其表现特征、形成原因, 分析其存在的范围、失调的程度, 有针对性地开展心理咨询与辅导活动, 帮助他们提高心理承受能力和调适能力; 注意优化学校人际环境, 使教师群体保持团结协作、和睦共事的良好氛围。

#### 注释及参考文献:

- [1] 王满新等. 区域性高校青年教师心理健康状况探析[J]. 云梦学刊, 2004(1): 94-96.
- [2] 李 静. 试析当前我国高校青年教师的职业倦怠[J]. 阿坝师专学报, 2004(4): 71-73.
- [3] 朱运来等. 试论新形势下高校青年教师心理矛盾及其调适[J]. 伊犁师范学院学报, 2002(1): 67-70.
- [4] 林崇德. 发展心理学[M]. 北京: 人民教育出版社, 2003: 263-264.
- [5] 梁芹生. 高校青年教师职业压力归因及自我心理调控策略[J]. 嘉应学院学报, 2005(3): 96-99.
- [6] 王海翔. 高校青年教师心理压力的调查分析及对策[J]. 宁波大学学报, 2004(5): 74-76.

## A Probe into Psychological Pressure of Young Teachers in Local Colleges

TANG Hua - sheng, HE Lin

(Institute of Higher Education, Sichuan Arts and Science University, Dazhou, Sichuan 635000, China)

**Abstract:** Young teachers of local colleges form a special group. Due to the pressures in various aspects, their psychological condition is unsatisfactory, displaying tiredness of profession, unharmonious interpersonal relationship, unbalanced psychology and they should adopt positive strategies to face and relieve it. The society and colleges should offer a loose and harmonious environment in order to help young teachers promote their ability of adaptation.

**Key words:** Regional Colleges; Youth Teachers; Psychological Pressure

(责任编辑: 周锦鹤)