教师心理健康的现状、面临的挑战 及应对策略研究

王建猛¹, 王晶², 田辉³, 郑庆利⁴

1.河北科技师范学院 教师交流与培训中心, 河北 秦皇岛 066004

2.河北科技师范学院 教育学院, 河北 秦皇岛 066004

3.河北科技师范学院 教师马克思主义学院, 河北 秦皇岛 066004

4.河北省秦皇岛市海港区教育局, 河北 秦皇岛 066008

DOI: 10.61369/ETR.2025250008

摘要 : 随着社会快速发展和教育改革不断深化, 教师作为教育实践的主体, 其心理健康状况受到社会各界的普遍关注。教师心理健康关乎个体发展, 影响学生心理健康的形成和学校教育氛围的营造。本文在深入分析当前高校教师心理健康现状的基础上, 综合运用 SCL-90 心理学量表测评与问卷法和深度访谈等方法, 对 1852 名高校教师的心理健康状况进行了调查, 发现教师在职业压力、社会支持、人际关系等方面存在心理挑战。剖析了当前高校在应对教师心理健康管理方面所遭遇的困境与障碍, 并据此提出具有针对性的实践策略, 以实现教师心理健康管理的科学化与专业化。

关键词 : 教师心理健康; 职业压力; 心理干预模型; 职业满足感

Research on the Current Situation, Challenges and Coping Strategies of Teachers' Mental Health

Wang Jianmeng¹, Wang Jing², Tian Hui³, Zheng Qingli⁴

1. Teacher Exchange and Training Center, Hebei Normal University of Science and Technology, Qinhuangdao, Hebei 066004

2. Education Institute, Hebei Normal University of Science and Technology, Qinhuangdao, Hebei 066004

3. School of Marxism for Teachers, Hebei Normal University of Science and Technology, Qinhuangdao, Hebei 066004

4. Education Bureau of Haigang District, Qinhuangdao City, Hebei Province, Qinhuangdao, Hebei 066008

Abstract : With the rapid social development and the continuous deepening of educational reform, as the main body of educational practice, the mental health status of teachers has received widespread attention from all walks of life. Teachers' mental health is related to individual development and affects the formation of students' mental health and the creation of school educational atmosphere. Based on an in-depth analysis of the current mental health status of college teachers, this paper comprehensively uses the SCL-90 psychological scale evaluation, questionnaire method, in-depth interview and other methods to investigate the mental health status of 1,852 college teachers, and finds that teachers have psychological challenges in terms of occupational stress, social support, interpersonal relationships, etc. This paper analyzes the dilemmas and obstacles encountered by current colleges and universities in dealing with teachers' mental health management, and accordingly puts forward targeted practical strategies to achieve the scientific and professional management of teachers' mental health.

Keywords : teachers' mental health; occupational stress; psychological intervention model; occupational satisfaction

教师是教育事业的中坚力量。高质量教育发展仰赖于高质量教师, 业已成为当前世界各国最普遍、最具代表性的教育共识。而随着科学技术迅猛发展, 社会转型进程加快, 教育改革不断深化, 对教师的期望和要求更高, 教师面临着社会、学校、学生、家长、自身家庭等多方面的压力和挑战, 这对他们的心理健康造成了极大压力, 教师心理健康问题日益受到社会各界的广泛关注。《中共中央 国务院关于全面加强新时代教师队伍建设改革的意见》提出维护教师职业尊严和合法权益, 关心教师身心健康, 克服职业倦怠, 激发工作热情。教师心理健康问题不仅会影响教师的身心健康和工作绩效, 还会间接影响到学生、家长及家庭成员的心理健康发展。如心理健康的教师能以积极乐观、亲切真诚的心态感染学生, 帮助学生培养良好的品格。相反, 心理亚健康的教师则可能情绪低落, 工作懈怠, 甚至迁怒于学生, 给学生带来负面影响。因此, 高校应高度重视并积极应对教师心理健康问题。

一、教师心理健康的现状

（一）教师心理压力的普遍性

课题组依托心理健康测评量表云平台，运用 SCL-90 心理测评量表对上千名高校教师开展心理健康测评。数据显示，高达 78% 的教师出现躯体化、强迫症状等表现，具体来说，其中 35% 的教师存在不同程度的焦虑状况，28% 表现出抑郁症状。教师群体肩负着“教书”和“育人”的双重使命，其工作量较为繁重，不仅要做好备课、授课、批改作业等任务，还要兼顾管理班级和学生事务，在这样高强度的工作环境下，教师心理压力普遍较大。并且教师和学生数量之间存在很大的不平衡性，教师为了高质量完成教育目标，确保每个学生都能获得充分的关注和支持，往往需要投入大量个人时间，工作时长。一方面，教师因教育改革的不断推进而显得工作时间不够用，心理压力较大；另一方面，部分教师选择带工作回家，对家庭事务关注度较小，从而影响家庭生活，进而可能造成家庭与工作的冲突，增加心理负担。长期处于这样的状态中，教师们可能会出现焦虑、抑郁等心理问题，对个人的身心健康和职业发展造成不利影响，产生职业倦怠感，并且在教育资源分配不均和教师职业发展空间有限等因素影响下，教师职业满意度低的现象越发明显^[1]。

（二）对生活与工作产生影响

教师心理问题对其个人生活与工作都会产生相应的影响。对个人生活的影响是全方面的，从数据分析结果来看，其中有 62% 的教师存在睡眠障碍的问题，58% 出现饮食不规律的状况等等，对教师生活质量产生负面影响。同时心理健康问题也可能造成教师情绪波动较大，如缺乏耐心、过于急躁等，从而影响人际交往，造成人际关系紧张，在工作场所中与同事、学生、家长的沟通不畅，在家庭生活中与家人的交流也受到，从而影响家庭关系^[2]。同时，教师心理健康问题还会对教育质量产生负面影响，其一，缺乏教学热情，不愿钻研新型教学模式，导致教学方法单一，缺乏创新性，教学效果下降。其二，教师对学生的影响是全面而深刻的，教师的心理健康问题容易对学生心理健康造成影响，向学生传递不良情绪，也无法为学生提供相应的理论辅导和关怀。

二、教师心理健康面临的挑战

（一）教育内部压力

教师在教学中不小的压力，其中不科学的教育评价体系对教师心理健康的影响尤为突出，当前应试教育导致评价标准单一，具有局限性，成绩成为衡量教师工作的主要指标，要求教师以提升学习成绩为唯一教学目标，忽视了学生的全面发展，不利于学生全面发展，也对教师教学造成不小的心理负担。与之相对的，教师绩效考核也存在不合理性，主要表现为过度强调量化指标、缺乏对教师教学质量和学生反馈的综合考量^[3]。此外，教师职业发展路径也存在局限性，在职业发展上职称晋升困难，晋升名额有限，竞争压力大，晋升标准与教师实际工作脱节也为教师

带来额外的工作负担^[4]。并且随着教学改革不断深入，社会对教师的要求不断提升，但是高校层面未能提供充足的继续教育和培训机会，这导致教师在专业技能上难以与时俱进。

（二）缺乏社会支持

教师在我国社会中有着独特的文化地位，因此社会层面对教师角色的期待也相应较高，不仅是对知识传授者，更是道德楷模和心灵的导师，基于此，社会、家长和学生都将教师视为全能人才，希望教师在各方面都能胜任，在一定程度上忽视了教师的专业性，教师也需要面临着个人品德与职业表现的双重压力。同时，家长对教师的期待度过高，忽视学生实际情况，可能导致期望与现实之间的巨大落差，不但不理解教师工作，还可能产生冲突^[5]。此外，随着互联网的普及，心智不成熟的学生面临良莠不齐的信息浪潮，其心理健康问题也日益突出，对教师提出新的挑战。

三、教师心理健康的策略研究

（一）改革评价体系，减轻教师压力

高校应直接面向教师在职业发展过程中存在的实际问题，创建更为全面和人性化的评价体系，从不同层面、不同维度、不同主体综合考量教师教学水平^[6]。首先，建立多元化的评价标准。学生学习成效是检验教师教学成效的重要指标，但是在传统应试教育背景下，学生考试成为教学评价的唯一标准，忽视学生之间的巨大差异性，教师教学也变得单一化，同时强硬的成绩要求，还对教师造成巨大的心理压力。在新的评价标准中，可以将重心转移到对学生全面发展和创新能力的创新上，关注学生综合素养的成长与发展，根据学生实际情况制定不同层次的评价标准，以此检验学生的实际发展状况，检验教师教学水平^[7]。此外，还可以引入学生、家长和社会的评价反馈。从不同视角、不同层面对教师的教学工作进行全方位的评估，缓解单一评价方式带来的局限性，减轻教师心理压力^[8]。其次，优化教师绩效考核机制。相对地，教师绩效考核也应进行适当的调整和优化，针对学生评价标准的优化，对教师的绩效考核可以强调教师教学质量和学生反馈，减少对单一量化指标的依赖，提升评价体系的科学性和反馈结果的实用性。

（二）提供政策保障，促进教师专业发展

面对教师在职业发展上的压力，高校应针对当前现实问题进行优化，制定切实可行的政策，以缓解教师职业发展压力。一方面，拓宽职称晋升渠道^[9]。高校应结合教师数量，适当增加晋升名额和机会，避免“僧多粥少”的局面，造成教师过度竞争，影响人际关系。同时，还要建立与教师实际工作相符合的晋升标准。如将晋升标准与教师学术研究、教学质量等方面集中，避免为教师带来额外的行政负担，还可以将学生评价作为辅助性评价标准，以此提升教师的成就感和满意度。更重要的是，公开透明的评选标准让每位教师都能充分了解晋升条件，从而确保晋升过程的公正、公开^[10]。另一方面，高校应提供教师职业发展支持。高校应结合当前对教师职业发展的现实要求，以及教育理念

更新、教学技术发展等教师素养的新要求, 加强继续教育和专业培训, 最重要的是加大资金投入, 提供与教师需求相符的培训项目, 实时更新培训内容, 保证培训工作的时效性。此外, 高校应为教师提供完善的交流机制, 定期组织教师交流和学习活动, 为教师发展提供多元保障。

(三) 结合多方主体, 优化外部环境

调查数据显示, 婚姻状况对教师心理健康也产生一定影响, 其中已婚教师在躯体化症状均值为2.31, 强迫症状均值为2.15; 未婚教师这两方面的均值分别为1.89和1.76, 在婚姻状况上存在显著差异, 且已婚教师显著高于未婚教师, 可以看出, 已婚教师需要面临家庭生活中所带来的压力, 压力源更加复杂。教师这一角色具有多面性, 不仅需要面向学生成长, 同时还要应对外界的复杂因素, 如家长期望、社会评价等, 为教师带来诸多压力 [11]。高校起到积极的带头作用, 联系多方主体, 增强社会对教师角色的理解。高校可以借助互联网技术, 搭建信息共享平台, 向外界进行宣传、科普工作, 着重强调教师职业的专业性和复杂性, 转换大众思想, 提升社会对教师工作的理解与尊重 [12]。高校还可以针对本校教师的具体情况, 举办线上线下的交流活动, 邀请不同社会主体参与, 增进大众对教师工作的认识。此外, 高校应充分重视家长对教师工作的支持和配合, 建立完善的家校合作机制 [13]。通过校园开放日、家长座谈会等形式, 搭建顺畅的沟通桥梁, 加强家长教育, 提高对教育工作的理解和配合, 促进家校间的深度互动。

(四) 完善机制体系, 开展健康培训

教师应具备一定的心理调节能力和情绪疏导能力, 更好地应对教学和生活中所面临的压力。同时, 高校也应提供助力, 建立

完善的教师心理健康教育体系, 定期开展心理健康辅导工作, 向教师传授心理调适技巧, 帮助教师缓解压力, 增强自我调节能力, 提高心理素质。为了提升教师的心理健康意识和应对能力, 学校应当开展一系列的心理健康教育和培训活动, 教授教师如何自我调节情绪, 以及如何应对工作和生活中的各种压力和挑战, 帮助教师提升压力管理技巧, 从而更好地维护自己的心理健康^[14]。此外, 建立一个完善的心理健康支持系统, 通过搭建专门的心理健康服务平台, 组建专门的服务团队, 为教师提供个性化的心理咨询服务, 干预和解决潜在的心理问题, 确保教师的心理健康得到全面的保障。

四、结束语

综上所述, 教师群体担任着教育育人的神圣使命, 同时也承担着巨大的压力。在新的时代背景下, 教师心理健康问题越发受到关注, 当前教师心理健康现状不容乐观, 对教师教学工作和个人生活都造成不小的影响, 同时还面临着多种挑战, 涵盖教育体系内部的压力和外界的高期待等^[15]。经过调查研究, 高校教师在不同条件影响下, 其心理健康问题也有所出入, 例如相较于未婚教师, 已婚教师需要面临家庭等方面的压力, 躯体化症状、强迫症状等均高于未婚教师。为了应对这些困境, 高校层面应深入了解当前教师的实际困境, 通过完善评价体系、加强社会理解、提供完善的教师发展机制和提供专业的心理辅导等手段, 切实为教师筑牢心理防线, 让教师以健康积极的身心状态投身教育事业, 为学生的成长与教育事业的蓬勃发展注入持久动力。

参考文献

- [1] 张维娜. 高校教师心理健康素养的提升策略 [J]. 沈阳大学学报 (社会科学版), 2025, 27(02): 78-86.
- [2] 王海岩, 王全纲, 周梦洁. 高校教师积极心理健康水平的人口学差异研究——基于江苏省地方应用型高校教师的调查 [J]. 江苏理工学院学报, 2025, 31(01): 15-25.
- [3] 俞国良. 新世纪以来我国教师心理健康问题: 检出率分析与应对 [J]. 北京师范大学学报 (社会科学版), 2025, (01): 73-84.
- [4] 夏权威, 卢元昕, 张敏. 智媒时代红色资源与高校心理健康课教师教学权威性建构 [J]. 黑龙江工程学院学报, 2024, 38(06): 63-66+82.
- [5] 胡昆, 丁海燕. 高校教师心理健康评价研究的范式、困境与出路 [J]. 长沙民政职业技术学院学报, 2024, 31(01): 88-92.
- [6] 赵方, 王红, 崔芸, 等. 应用型大学教师心理健康问题及对策研究——基于工会组织视角 [J]. 北京联合大学学报, 2024, 38(02): 18-22+37.
- [7] 林灵. 浙江省高校青年教师心理健康现状调查及对策研究 [J]. 宁波教育学院学报, 2024, 26(01): 73-77+84. DOI: 10.13970/j.cnki.nbjyxyxb.2024.01.008.
- [8] 郭雨妹. 某高校教师心理压力与应对策略研究 [D]. 长春中医药大学, 2023. DOI: 10.26980/d.cnki.gcczc.2023.000123.
- [9] 李丽. 高校体育教师课程思政自我效能感提升路径研究 [J]. 嘉应学院学报, 2024, 42(06): 74-79.
- [10] 陈四兰, 刘中美. 高校青年教师心理资本开发与培养研究 [J]. 湖南工业职业技术学院学报, 2025, 25(01): 38-42. DOI: 10.13787/j.cnki.43-1374/z.2025.01.008.
- [11] 马永亮. 基于心理契约的高校教师激励现状研究 [J]. 安徽工业大学学报 (社会科学版), 2023, 40(01): 110-114.
- [12] 袁好置. 心理契约对民办高校教师离职倾向的影响研究 [D]. 湖南大学, 2023. DOI: 10.27135/d.cnki.ghudu.2023.001155.
- [13] 黄芬. 心理资本干预指导下高校教师工作倦怠对策探究 [J]. 黑龙江工业学院学报 (综合版), 2023, 23(11): 12-17. DOI: 10.16792/j.cnki.1672-6758.2023.11.011.
- [14] 林灵. 基于心理弹性视角的高校青年教师心理压力舒缓研究 [J]. 宁波工程学院学报, 2024, 36(02): 120-125.
- [15] 鲁晨雨. 高校教师心理弹性与职业倦怠的关系研究——基于河南省342名高校教师的实证调研 [J]. 洛阳师范学院学报, 2024, 43(05): 70-76. DOI: 10.16594/j.cnki.41-1302/g4.2024.05.007.