

文章编号:1671-5977(2010)01-0094-03

# 高校青年教师心理压力管控与调适

李金明

(中国矿业大学,江苏 徐州 221116)

**摘要:**高校青年教师心理压力问题日益凸显,广受关注。文章从内源和外源2个向度上进行了青年教师心理压力归因,并据此提出科学合理的调适策略。

**关键词:**高校;青年教师;心理压力;原因;调适策略

**中图分类号:**G443

**文献标识码:**A

心理学研究表明,适度的心理压力可激发个体的工作热情,但过度的心理压力则会影响个体的心理健康,引发心身疾患,甚至精神崩溃。对教师来说,亦是如此。尤其是近年来高校青年教师心理压力问题已成为高校教师管理中一个不容忽视的问题,引起了广泛关注,探明青年教师心理压力源,并提出科学合理的管控与调适策略,将是本文主要研究意趣。

## 一、高校青年教师主要心理压力源

压力产生于压力源。我们生活中遇到的压力可能存在于自身,也可能存在于环境中。<sup>[1]</sup>对于思想活跃、工作热情、富有朝气,求职欲强,但同时又是刚刚走上工作岗位,缺乏工作经验和实际锻炼,熟悉教学业务、处理人际关系、做未来生涯规划等难题常常困扰着他们,这些都给他们带来了巨大的心理压力,具体表现如下:

### (一)外源分析

社会对教师角色的高要求与高期望,造成了教师社会职业压力。透过社会大环境来看,高等教育的成败关系着社会未来的发展,社会各界都关注着高校教师的工作质量,对他们的要求和期望都很高。从社会对教师的角色期望来看,教师要充当模范公民、知识的传授者、纪律维护者、集体领导者和家长代理人等诸多角色。这些既是青年教师工作的动力,也造成他们不同程度的心理压力。而当下,虽说教师待遇大为改善,但整个现实社会中尊师重教之风还没有真正形成,社会地位还不高,作为年轻活跃的高校青年教师属

于高知群体,对自身价值常常有一种较高期望,并会对自己所充当的这一角色进行形象认知,在认知过程中常常感到教师职业的使命感、责任感与教师实际社会地位不符,内心矛盾重重,压力重重。

高校青年教师岗位的特殊性,诱发教师持续的工作压力。高校作为创造、生产和传播知识的地方,这一特殊职业决定了教师工作的繁重、复杂和艰辛程度,决定了教师要比其它许多行业的人员面对更为繁重和持续的脑力劳动。尤其信息时代到来,大学生获取信息的渠道多样化了,教师的权威性受到了极大挑战,教师需要不断地更新自己的知识结构,不断地改变传统的教学方法,熟练地驾驭教学,这些还仅仅是教学工作方面的压力。此外,青年教师还要承担科研压力。现在各高校对教师承担科研项目、发表学术论文等都有明确的硬性要求,对于圆满完成者可获重奖,对于完不成任务者甚至有降级的惶恐不安,完不成学校规定的科研任务,被老师视为生命的“职称”晋升也无出头之日。这些有形无形“大山”压着教师。目前,工作超负荷、体力透支的现象,在许多高校,特别是“985”、“211”等重点高校尤为严重,近年来有些年轻教师甚至因此而自杀或猝然死亡,令人堪忧。

### (二)内源剖析

青年教师,通常是指年龄在35岁以下,处于青年晚期向中年过渡时期。高校青年教师作为高知群体,朝气蓬勃,易于并乐于接受新事物,思

收稿日期:2010-03-12

作者简介:李金明(1966-),男,江苏泰州人,中国矿业大学管理学院科技与教育管理专业2007级硕士研究生;安全学院党委副书记、高级工程师。主要从事高教管理研究。

维敏捷,思想开放,但不足之处是不能恰当定位,对人生的理解明显带有理想色彩,往往会因期望值过高,造成自身的压力,重者引发心理疾病等。在情感方面,青年教师表现为富有热情,长于幻想,比较情绪化,容易受感染,容易偏激极端。表现在意志上,追求独立人格和行为自主,富于上进心和争强好胜,但对困难和挫折认识不足,缺乏坚强的意志和自控能力,有时不能严格遵守行为规范,虽然有比较明确的人生目标,但信念不够稳定。另外,既要处理好与领导、同事、家人的关系,还要处理好与学生的关系,这对初入社会,涉世未深的青年教师也是一个难题。

青年教师的年龄特征,好似一把“双刃剑”,因势利导,必然成为前进动力,反之则会造成心理压力,影响人的情绪,波及工作、学习与身心健康等诸方面。

## 二、高校青年教师心理压力管控与调适

调适是维持社会正常秩序的一种社会互动方式,是人与人、人与社会环境互相适应的一种动态变化过程。青年教师心理压力的调适,就需要社会及学校的外部管控,以及教师自身的内在调适。

### (一) 心理压力的外部管控

#### 1、建立完善的社会心理援助机制

心理健康越来越成为一个引人注目的社会问题。作为特殊群体的高校青年教师,保持健康的心理状态和良好的心理素质,显得尤为重要。但以往人们往往只重视教师的教育教学质量,只强调教师的奉献精神与责任感,而忽视对他们心理健康的呵护。教师所经受的心理挫折缺乏诉说的场所,教师缺乏心理健康知识,又缺乏正确的心理调节手段,因而心理问题得不到及时的调适与治疗。因此,我们要借鉴国外成熟的经验,不断完善社会心理援助机制,成立正规心理咨询与治疗机构,充分发挥现代信息技术的优势,设立心理咨询热线、心理咨询网站、心理咨询信箱、开办心理咨询博客、网上论坛、QQ群、网络空间等交流平台,可以让青年教师把内心的焦虑与郁闷宣泄出来,以缓释与消除心理压力。

#### 2、营造宽松和谐的学校心理环境

高校领导干部和管理层,应充分意识到做好青年教师心理压力管控与调适工作的重要性,并把它纳入人才管理的长效机制之中,在条件许可的情况下,可定期进行教师“职业体检”<sup>[2]</sup>,把脉

高校青年教师职业压力心理,以及时发现、消除和治疗不良心理症状,不断提高高校青年教师对自身心理健康状况的清醒认识,养成青年教师的自我调控能力。对于心理压力较重,甚至患病的青年教师,要给予重点关注与呵护,给予充分理解与帮助,而不要给他们以简单粗暴的、贬抑性的评价。

### 3、“以人为本”满足青年教师的合理需求

耶克斯—多德森法则表明,在任务难度较大时,较低的心理压力将产生较高的成绩<sup>[3]</sup>,因此高校在设计制订新的制度时,应充分考虑教师职业的创造性特点,要从提升人的潜力出发,工作上大胆起用,科研上开拓渠道,学习上创造机会,职称评聘上开辟绿色通道,生活上尽心改善条件。总之,要尽可能满足青年教师的合理需要,消除心理失衡,使之安心工作,稳定教师队伍。

### (二) 心理压力的内部调适

#### 1、正确认识压力,以科学的机制舒缓压力

心理学家薛利指出,完全脱离压力等于死亡<sup>[4]</sup>。因此,人应该在一定压力的情况下生存,适应压力对于每个个体发挥自身的潜能是非常有帮助的。实际上,我们每个人也是不可能完全摆脱压力的。因此,对于高校青年教师来说,就要客观认清压力及其反应不是个性的弱点和能力的不足,而是每一个个体都会体验到的心理现象之一。在面临外界困境时,特别要合理运用、选择,如:理喻、升华、转化、合理化等积极的心理防御机制,帮助青年教师舒缓压力,保持心态平衡。

#### 2、客观看待自我,以乐观的心态应对压力

心理学家艾利斯认为,不合理的信念会使人产生困扰,甚至诱发神经症<sup>[5]</sup>。因此,青年教师要培养正确的自我意识,客观地看待自身的条件、所处的环境和所面临的机遇,既不狂妄自大,也不妄自菲薄,客观认清自己的不足,从实际需要出发,充分发挥个性优势,在教育教学中,注意扬长避短,克服不足,在实践中不断健全心智,锤炼自我,培养乐观豁达的人生态度,从而为自己营造一个宽松的心理环境。

#### 3、合理调节情绪,以科学的方法宣泄压力

不良情绪的产生往往不是由于事件本身,而是取决于人们对压力事件的看法、评价和解释,即个体独特的认知方式及其结果。因此,高校青年教师在遇到困难和挫折时,要学会换位思考,

善于多角度、全方位地分析问题,养成宽容的心态。同时,也要掌握一些调节情绪的科学方法,如发泄、控制、转化等,以宣泄情绪,转移注意,造成积极心理暗示,最终形成良好的自我情绪调控能力。

#### 4、融洽人际关系,化心理压力为工作动力

心理学表明,具有良好人际关系的个人,心理健康水平愈高,对挫折的承受力和社会适应能力就越强<sup>[6]</sup>,他在生产生活中就会比人际关系差的人,具有更多成功的机会。因此,高校青年教师要不断增强适应性,努力建立一种“和谐-友善”的人际交往圈,建立交往双方的信任感和安全感,形成和谐的人际环境,以缓解其对不愉快情境的关注及反应程度,并从友情中获得力量,增强信心,化为工作动力。

青年教师作为高校未来发展的主体力量,其心理健康理应受到社会的关注,学校的呵护,青年教师自身更应该以一种积极的态度正确看待

职业压力,要积极地应对压力,巧妙地缓解压力,养成健康的心态,努力让自身获得更好的成长和发展空间,更好地为高等教育发展贡献力量。

#### 参考文献:

- [1] 闫爱敏. 高校青年教师的心理压力源及心理压力调适[J]. 教育探索, 2009(1): 122-124.
- [2] 兰文巧. 心理契约视角下高校青年教师职业倦怠及其排解对策[J]. 黑龙江教育(高教研究与评估), 2009(11): 54-55.
- [3] 庄国萍. 浅析高校青年教师心理压力的成因及调适[J]. 潍坊学院学报, 2005(5): 143-144.
- [4] 杨秀玉, 杨秀梅. 教师职业倦怠解析[J]. 外国教育研究, 2002(2): 57.
- [5] 谢倩, 陈谢平. 论高校青年教师的心理压力与调控[J]. 中国成人教育, 2007(5): 46-47.
- [6] 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(哲学社会科学), 2005(1): 96-99.

[责任编辑:王丽平]

## The Management and Adjustment to Young Teachers' Psychological Pressure in Higher School

LI Jin-ming

(China university of mining and technology, Xuzhou, 221116, China)

**Abstract:** Young teachers' psychological pressure in higher school is increasing obviously. The causes why young teachers' psychological stress is increasing is mainly owing to two factor covering endogenous and exogenous. According to this a scientific and rational adjustment strategy is put forward.

**Key words:** higher school; young teachers; psychological pressure; reasons; Adjustment Strategy

(上接第 81 页)

[6] 林少山. 让工作快乐起来[M]. 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2007(6).

[7] 王文京. 用友的人才体系建设[J]. 人力资源管理, 2009(9).

[8] 苏进. 水可载舟亦可覆舟[J]. 人力资源管理, 2009(10).

[责任编辑:周占文]

## On Management of Enterprise Key Personnel

REN Yong-zhen

(Management Department, Taiyuan University, Taiyuan, 030009, China)

**Abstract:** Under the condition of globalized market economy, human resources have already become the core competitive power of an enterprise, and the role of the key personnel is of more importance. It is necessary to take human as foundation and manage the key personnel systematically and orderly, if we want to ask them to stay and bring them into full play.

**Key words:** key personnel; design of one's profession; management tactics