

赋能教学勇气：教师变革恐惧的多维调适策略建构与实践

胡选萍^{1,2,3,4}, 封涛⁵

¹陕西理工大学生物科学与工程学院, 陕西 汉中

²陕南秦巴山区生物资源综合开发协同创新中心, 陕西 汉中

³秦巴生物资源与生态环境实验室, 陕西 汉中

⁴陕西省资源生物重点实验室, 陕西 汉中

⁵汉中市龙岗中学, 陕西 汉中

收稿日期：2026年9月7日；录用日期：2026年10月8日；发布日期：2026年10月14日

摘要

随着基础教育改革的持续深入，教师在教学中会面临技术、关系、价值及自我认同的变革恐惧。本文根据不同类型变革恐惧的共性特点与个性表征，结合生理学、情绪心理及认知行为心理等理论，从生理调节、哲学指引、课题分离、认知重构、行动迭代多维视角，建构指向教学恐惧转化的调适策略体系，为教师赋能教学勇气，坚定教学信心提供可操作的实践路径。

关键词

变革恐惧，勇气，策略，调适

Empowering Pedagogical Courage: Construction and Practice of Multi-Dimensional Adjustment Strategies for Teachers' Fear of Change

Xuanping Hu^{1,2,3,4}, Tao Feng⁵

¹College of Biological Science and Engineering, Shaanxi University of Technology, Hanzhong Shaanxi

²Southern Shaanxi Qinling-Bashan Mountains Bioresources Comprehensive Development C. I. C., Hanzhong Shaanxi

³State Key Laboratory of Qinba Biological Resources and Ecological Environment, Hanzhong Shaanxi

⁴Shaanxi Province Key Laboratory of Bio-Resources, Hanzhong Shaanxi

⁵Hanzhong Longgang Middle School, Hanzhong Shaanxi

文章引用：胡选萍，封涛. 赋能教学勇气：教师变革恐惧的多维调适策略建构与实践[J]. 教育进展, 2026, 16(10): 452-457. DOI: 10.12677/ae.2026.16102130

Received: September 7, 2026; accepted: October 8, 2026; published: October 14, 2026

Abstract

With the continuous advancement of basic education reform, teachers are confronted with transformative fears concerning technology, interpersonal relationships, values, and self-identity in teaching. Based on the common characteristics and individual manifestations of different types of transformative fears, and drawing on theories from physiology, emotional psychology, and cognitive-behavioral psychology, this paper constructs an adjustment strategy system for the transformation of teaching-related fears from five dimensions: physiological regulation, philosophical guidance, problem separation, cognitive reconstruction, and iterative practice. It provides operable practical pathways to empower teachers with pedagogical courage and strengthen their teaching confidence.

Keywords

Fear of Change, Courage, Strategy, Adjustment

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着基础教育的持续深化，各种变革恐惧应运而生。核心素养导向的新课标、新教材、新高考，追求教学的非线性与动态生成，诸多“不确定”的教学情境与教学事件不断涌现；网络在线教学的虚拟化、公开化、聚焦化让教师产生心理壁垒[1]；人工智能技术赋能教育变革的同时，也给教师带来了技术恐惧[2]。恐惧是一种隔离的力量，不仅限制教师个人专业发展，更会以教师自身为媒介，辐射影响学生成长，直接影响育人质量。教师恐惧是教育变革背景下教师普遍存在的防御性情绪体验，帕尔默《教学勇气》开启该领域研究先河[3]，国内学者多从现象学视角描述恐惧表现、含义与危害[4][5]，分析教学变革恐惧的实践表征与现实分化，揭示背后的身份认同危机、制度文化等多重诱因，依托理性思辨、情绪劳动策略探讨教师的情绪管理方式[6][7]，现有教师情绪调节研究形成个体取向与人际取向两条研究脉络[8]，对基于多元策略协同的靶向调节缺乏足够的探讨。调适策略多偏向普适性建议，对认知、生理、价值信念的分层作用机制剖析不足；缺少针对不同类型教学变革恐惧的靶向调控模型；思辨居多，可落地的干预方案较少，难以充分回应一线教师消解变革恐惧的现实诉求。基于此，本研究在剖析教师变革恐惧类型的基础上，结合神经生理学、情绪心理、教育哲学以及认知行为等理论，从生理调节、哲学指引、课题分离、认知重构、行动迭代五维视角，建构指向多元变革恐惧转化的调适策略体系，并适配不同类型的变革恐惧开展实践探索，以期待为教师化解变革恐惧提供新的理论视角与实践方向。

2. 教师变革恐惧的类型与表征

研究结合现代教师心理、教学勇气相关研究，将教师的变革恐惧划分为4种类型，分别是技术型、关系型、价值型与自我型，每种类型均有特定的外在表现与内在心理机制(表1)。不同的类型的变革恐惧，教师的关注焦点各不相同。技术型关注“我能不能做好”，如面对AI工具、跨学科教学等，担心无法胜

任，达不到改革预期；关系型侧重于关注“别人怎么看我”，在意管理者、同行、学生及家长的眼光，恐惧来自他人的消极评价；价值型是一种理念冲突恐惧，内心对教育改革抗拒，如对核心素养导向教学心存疑虑；自我型属于职业身份恐惧，担忧教育变革会动摇教师的职业角色，改变教师的自我定位，例如在数字化教育背景下，AI 可以备课、生成课件、命题，教师产生“我会被替代”的职业失落感。变革恐惧的类型不同，产生的内在心理机制各异，教师教学变革恐惧行为也表现出多元化特征，因此要紧密结合恐惧类型建构适配的纾解路径与应对策略。

Table 1. Types of teachers’ fear of change
表 1. 教师变革恐惧的类型

类型	具体行为表现	内在心理机制
技术型	回避新技术，如 AI 工具，害怕尝试新方法	自我效能感不足
关系型	惧怕同行、管理者、学生及家长的评价	外部评价依赖
价值型	原有教学信念与教育改革要求发生冲突	教学信念冲突
自我型	迷茫、职业倦怠，抗拒角色转型	自我认同危机

3. 教师应对变革恐惧的策略与实践

3.1. 应对变革恐惧的策略体系建构

面对教学场景中的诸多变革恐惧，教师如何突破心理桎梏与精神枷锁？如何拥抱教育变革中势所必然的“不确定”？如何磨砺果敢无畏的教学勇气？鉴于此，本文根据不同变革恐惧类型的共性特点与个性化表征，结合生理学、情绪心理及认知行为心理等理论，从生理调节、哲学指引、课题分离、认知重构、行动迭代五维视角，建构指向教学恐惧转化的应对策略体系(图 1)，形成“基础兜底 + 方向引领 + 多维方法论落地”的完整调适范式，帮助教师消解多元变革恐惧，重构专业信念，赋能教师以教学勇气。

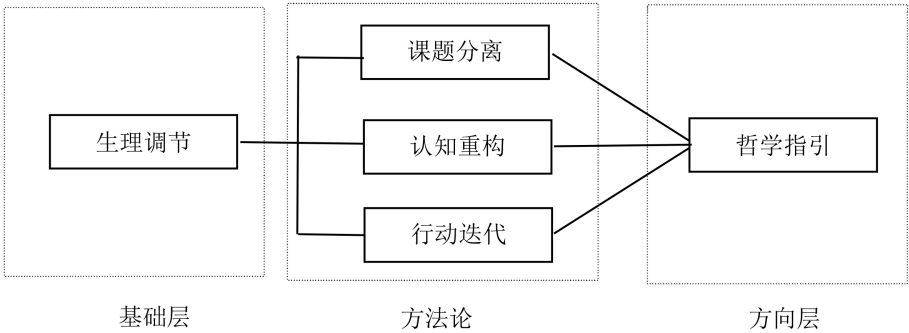


Figure 1. System of adjustment strategies for teachers’ fear of change
图 1. 教师变革恐惧的调适策略体系

在该策略体系中，生理调节为体系底层基础，哲学指引为核心方向，认知重构、课题分离、行动迭代三者共同构成体系的核心方法论，分别从认知矫正、心理减负、实践落地三个层面靶向化解教师变革恐惧。各要素基本内涵界定如下：

生理调节(基础层)：以神经生理科学为基础[9]，通过呼吸锚定、情绪觉察、正念觉知等生理性干预方式，改善教师在教学改革中的焦虑、烦躁、倦怠等负面躯体与情绪状态，稳定个体身心水平，为后续认

知调整、理念更新与行动迭代提供基础支持。

哲学指引(方向层): 聚焦教师深层职业信念与育人认知重塑, 通过重构教育本质, 抵御教育改革中的认知迷茫, 跳出“忧于自我、困于自我、限于自我”的循环, 为破解变革恐惧确立正确的价值导向。

课题分离(心理方法论): 根据课题分离理论, 帮助教师明确自我课题与他人课题, 区分自我责任与他人责任, 有效划分可控因素与不可控因素, 避免教师因不可控因素产生过度焦虑与自我内耗, 实现心理减负与情绪解绑。

认知重构(认知方法论): 以埃利斯 ABC 情绪认知理论为依据[10], 针对教师在教学中由于非理性信念产生的恐惧, 通过理性辨析、认知辩驳、视角转换, 建立客观理性的改革认知, 从根源上矫正变革恐惧的认知诱因。

行动迭代(实践方法论): 运用 ACT 调试原理[11], 帮助教师在认清恐惧本质的基础上, 推行小步迭代的行动, 在“试错 → 反思 → 改进”中积累专业效能感, 持续正向积累教学自信, 消解能力恐慌及教育变革抵触。

策略体系中的五大要素并非相互独立, 而是彼此关联、层级递进, 共同构成一套完整的心理调适机制。生理调节是整个系统运行的先决条件, 为其他要素发挥作用创造基本条件。哲学指引决定着调适系统的价值取向, 为认知重构、课题分离与行动迭代提供正确的指引方向。认知重构从思维上矫正非理性认知, 解决“想不通”的问题; 课题分离通过玻璃过度责任实现心理减负, 解决“放不下”的问题; 行动迭代突破畏难情境, 解决“做不到”的问题; 三者协同构成调适策略体系的实操方法论。五个要素通过三层逻辑相互联动, 依次完成身心维稳、价值引领、认知重塑、心理解压, 最终落实到教学实践, 实现对教师变革恐惧的全方位疏导, 为教育改革的平稳推进提供保障。

3.2. 调控策略体系的适配

教师变革恐惧存在技术型、关系型、价值型、自我型四类差异化样态, 不同恐惧类型的心理发生机制、情绪触发根源与行为阻滞点各不相同, 若采用普适化的调适策略, 易出现干预错位、实践效果有限等问题。因此, 研究基于生理调节、哲学指引、认知重构、课题分离、行动迭代五维调适框架, 构建分类靶向的情绪调控策略适配组合, 具体如表 2 所示。

Table 2. Adaptation combinations of regulation strategies for teachers' fear of change
表 2. 教师变革恐惧的调控策略适配组合

类型	调控策略适配组合
技术型	以行动迭代为主, 认知重构、生理调节、课题分离、哲学指引为辅。
关系型	以课题分离为主, 认知重构、哲学指引、生理调节为辅。
价值型	以哲学指引为主, 认知重构、行动迭代、生理调节为辅。
自我型	以哲学指引为主, 认知重构、行动迭代、课题分离为辅。

3.3. 调控策略体系的实践

研究以技术型恐惧为例, 基于信息化技术背景下教师广泛存在的“AI 备课技术恐惧”为典型情境, 依托上述调控策略适配组合, 以行动迭代为主线, 生理调节、哲学引领、课题分离与认知重构四类策略为辅, 形成“一主四辅”的协同实践干预框架(图 2), 该实践框架包括为期 5 天的逐级调控序列。

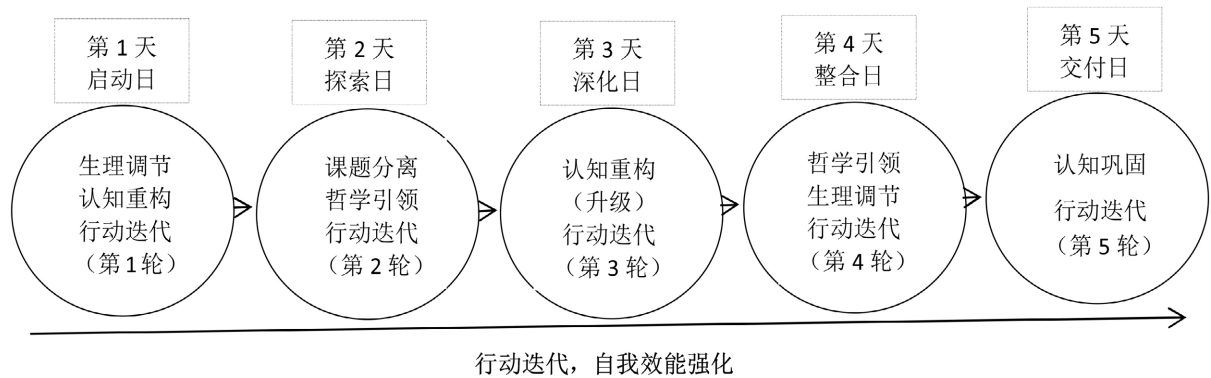


Figure 2. Practical framework for teachers' fear of change emotion regulation
图 2. 教师变革恐惧情绪调适的实践框架

在行动迭代主层面，首先列出 AI 辅助教学任务清单，运用 ACT 承诺行动，将对 AI 技术的恐惧转化为可控的行动。例如，每天设定 15 分钟与“AI 接触”，运用 AI 期间遵循“今天比昨天多做一点”的原则，沿着“行动 → 观察 → 反思 → 调整 → 再行动”的路径开展行动迭代。第一天，启动日。打开 AI 软件(如 Deepseek) → 输入指令“请帮我生成一份高中生物学教学设计方案” → 点击发送 → 保存结果。然后，立即关闭，对于 AI 输出结果不予评价。第二天，探索日。增设限定条件，修改昨天的输出成果；如“请在方案中设计分层作业，并标注设计要点”；对比两次输出结果，用红笔圈出自己认可的亮点。第三天，深化日。改变对 AI 的角色认知，将其当作“实习生”，用“反面案例”教育 AI，将 AI 输出的劣质教学环节，手动修改为符合课堂实际的优质活动。第四日：整合日。对 AI 生成的完整教学设计方案不全盘照搬，刻意使用部分(比如 70%)，其余部分手动重写，做好记录并认识到：修改部分是教师的教学智慧，AI 无法替代。第五日：交付日。为 AI 设置规范提示词，执行“提要求 → 生成 → 筛选 → 修改 → 决策”的完整流程，并在教案末尾补充“AI 贡献声明”。如此，通过系列行动把对 AI 技术的“恐惧”客体化为“协作伙伴”。

在辅助策略层面，按照迭代需求将各个要素嵌入相应的行动节点。当教师陷入恐慌、焦虑，杏仁核过度激活，开启“战逃”反应时，根据神经科学中采用呼吸锚定法干预神经活动，切断应激反应传导链条。哲学引领援引“仁智不忧”思想，放大专业格局，坚守对学生的关怀与责任，以素养培育为导向，以“仁者”之怀锚定育人初心，超越对教师全知全能的执念，将关注重心从“技术掌控”转向“育人本质”。当教师因为角色混淆而产生无力感时，运用课题分离聚焦“自我课题”，剥离过度责任，从可控的教学环节着手改进，释放教学勇气。对于行动迭代过程中产生的非理性信念，如“AI 太难驾驭了”，转化为“我是一个学习者”“我不需要一次精通所有功能”等理性认知，通过认知重构，重塑教学自信。

需要说明的是，该协同调适框架为消弭教师变革恐惧提供干预思路，但在教学实践运用中仍存在局限。研究建构的策略适配组合仅为参考范式，同一教师的变革恐惧往往兼具多种形态，实际运用中需要根据恐惧类型及其主次关系进行动态整合与调整。教师变革恐惧的化解离不开持续实践，需要教师有意识地进行刻意练习。另外，研究侧重于教师心理调适视角，对学校组织文化、评价制度等外部因素考量有限。

基金项目

- 1) 陕西理工大学科研项目，课程思政赋能核心素养技术开发研究(2025610717000080)。
- 2) 陕西理工大学科研项目，地方高校生物师范生课程思政教学探索研究(JYYJ2023-09)。

参考文献

- [1] 程雯, 谢翌, 陈瑞华. “面对屏幕的审判”: 教师网络教学恐惧的现象学研究[J]. 中国教育学刊, 2023(4): 58-64.
- [2] 张家军, 王美潔, 李兰. 智能时代教师技术恐惧的内涵表征、生成逻辑与纾解路径[J]. 现代远程教育研究, 2026, 38(1): 65-73.
- [3] 帕尔默·帕克. 教学勇气: 漫步教师心灵[M]. 十周年纪念版. 上海: 华东师范大学出版社, 2014: 79-95, 30-34.
- [4] 罗祖兵, 李丽. 教学恐惧: 涵义、危害与对策[J]. 全球教育展望, 2012, 41(7): 7-11.
- [5] 张敏, 代建军. 论教师恐惧[J]. 当代教育科学, 2016(15): 17-21.
- [6] 李永涛. 教师“变革恐惧”的表征、生成与化解[J]. 教学与管理, 2024(12): 5-9.
- [7] 李虹, 邢朝国, 孙通, 等. 近 20 年来教师情绪劳动研究: 核心议题与研究启示[J]. 教育学报, 2024, 20(2): 77-91.
- [8] 王文岚, 蒋文艳, 尹弘飏. 教师情绪调节研究: 从个体取向到人际取向[J]. 华东师范大学学报(教育科学版), 2024, 42(7): 77-88.
- [9] 凯瑟琳·M·皮特曼. 重塑杏仁核: 情绪修复脑科学[M]. 北京: 中国科学技术出版社, 2024: 39-45.
- [10] 阿尔伯特·埃利斯, 阿瑟·兰格. 我的情绪为何总被他人所左右[M]. 百年诞辰纪念版. 北京: 机械工业出版社, 2024: 5-13.
- [11] 史蒂文·C·海斯, 斯宾塞·史密斯. 跳出头脑, 融入生活: 心理健康新概念 ACT [M]. 重庆: 重庆大学出版社, 2019: 296-298.