

多维压力与缓冲机制：社会支持视角下中小学教师心理健康的促进路径研究

陈诗语

重庆师范大学教育科学学院，重庆

收稿日期：2025年6月16日；录用日期：2025年7月15日；发布日期：2025年7月30日

摘要

在当代教育变革加速的背景下，教师心理健康问题呈现出多源压力系统叠加的复杂态势。一方面，持续深化的教育教学改革不仅带来教学模式与评价体系的频繁更新，更与职业固有的高负荷形成复合性压力源；另一方面，教师职业的特殊性使其深陷角色冲突漩涡，多元主体的差异化期望进一步加剧了角色张力。这种普遍性职业压力与特殊性角色压力的双重挤压，导致教师群体普遍出现以情绪衰竭、去人性化冷漠及职业低成就感为核心表征的职业倦怠，严重损耗其心理能量与职业价值感。面对系统性压力，社会支持作为关键保护机制，通过多维支持网络协同缓冲职业压力，能够有效缓解教师心理损耗并增强应对韧性。

关键词

中小学教师，心理健康，社会支持理论，多维干预策略

Multidimensional Stress and Buffering Mechanisms: Research on Promotion Pathways for the Mental Health of Primary and Secondary School Teachers from a Social Support Perspective

Shiyu Chen

School of Education Science, Chongqing Normal University, Chongqing

Received: Jun. 16th, 2025; accepted: Jul. 15th, 2025; published: Jul. 30th, 2025

文章引用：陈诗语(2025). 多维压力与缓冲机制：社会支持视角下中小学教师心理健康的促进路径研究. *心理学进展* 15(7), 270-275. DOI: 10.12677/ap.2025.157428

Abstract

Amidst the accelerating pace of contemporary educational reforms, teacher mental health issues present a complex landscape characterized by the overlapping of multi-source stress systems. On one hand, continuously deepening educational and pedagogical reforms not only bring frequent updates to teaching models and evaluation systems but also compound the inherent high workload of the profession, creating compound stressors. On the other hand, the unique nature of the teaching profession traps educators in a vortex of role conflict, where the divergent expectations of multiple stakeholders further intensify role strain. This dual pressure—stemming from universal occupational stress and distinctive role-specific stress—leads to widespread professional burnout among teachers, manifested primarily through emotional depletion, dehumanized apathy, and diminished professional accomplishment. This severely depletes their psychological energy and sense of professional value. In response to such systemic stress, social support serves as a critical protective mechanism. By collaboratively buffering occupational stress through a multidimensional support network, it can effectively alleviate teachers' psychological attrition and enhance their resilience.

Keywords

Primary and Secondary School Teachers, Mental Health, Social Support Theory, Multidimensional Intervention Strategies

Copyright © 2025 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. 教师心理健康问题的多源性压力系统

1.1. 教育改革驱动的复合性压力源

1.1.1. 教学改革与职业负荷压力

杨俊生和王磊(2015)通过调查,总结出小学教师的心理压力主要来自于教育教学改革、学生问题、学校管理、教学工作以及社会问题这五大方面。杨莞婕和李荐中(2017)的在研究中进一步强调频繁的教育教学改革是导致教师产生心理压力的主要来源之一。其动态要求迫使教师不断适应新教学模式与评价体系。

1.1.2. 压力系统的溢出效应

王海娟、贾赞和李寿福(2022)所指出的,现代教师不仅需要应对职场域的工作压力,还需要面临来自自我需求、家庭需求、职场需求等多方面的压力,从根本上将教师职业推向了高压低收的行列当中。

1.2. 职业特殊性的独特性压力

1.2.1. 角色 - 社会期望冲突

李琼揭示教师不仅承受着与其他职业同样的压力,如工作负荷、职业声望压力等,还承受着由教师职业特殊性所带来的压力,如育人职责、学生发展及考试评价所带来的压力,以及来自教师职业在社会环境中的压力,如来自媒体、家长的压力等(李琼等, 2009)。徐富明等(2002)的研究数据佐证了教师职业特殊性压力中,“工作特征压力”占比 40%,其中教学负担重、工作时间长等职业特性是核心压力源;

“社会因素压力”达 63.8%,突显媒体、家长等外部期待的特殊负担;职业倦怠中“情绪衰竭”比例高达

89%，印证特殊压力对身心消耗的严重性；另“专业发展压力”（如教育改革适应）占 18.7%，反映知识更新要求的独特性压力。

1.2.2. 压力源的系统性解剖

俞国良(2025)的研究指出，教师职业特殊性导致的压力主要源于四个方面：其一，角色压力，表现为社会对教师职业的崇高期望与其实社会地位(如薪酬、声望)之间的落差；其二，任务失衡压力，即教学核心任务与繁重非教学任务(如填报表、应对检查、维持纪律)之间的冲突；其三，多元角色期望压力，来自学生、家长、学校及教师自身对教师角色的不同甚至冲突的期望；其四，角色-自我冲突压力，指社会规定的教师角色与教师个体的真实情感、人格特质及需求之间难以调和的内在矛盾。

1.2.3. 压力叠加效应：普遍性与特殊性压力的双重挤压

由于教师职业的特殊性，教师在承受工作负担、职业声望等普遍职业压力的同时，还承担了多重角色转换和社会期望等特殊性质的压力，众多压力源的堆砌，致使教师比其他工作领域员工更容易遭遇心理问题(Kinman et al., 2011)。

2. 社会支持的理论框架与心理保护机制

2.1. 社会支持的理论演进

2.1.1. 概念奠基与功能定位

社会支持理论最早由 Cobb (1976)提出，认为社会支持是个体在应激时能从家庭、朋友和同事等处获得的物质和精神支持。这种流行于 20 世纪 70 年代的普遍理论认为，一个强大的社会支持系统在人们经历各种各样的事情之时，可以保护他们免于疾病和死亡(陈伟军，黄萍萍，2025)。尚伟伟(2022)补充其促进个体发展的功能，他指出社会支持理论认为一个人拥有的外界支持网络越强大，就越能在社会环境中加强个体发展，积极应对各种来自环境的挑战。社会支持与认可能直接作用于教师工作的满意层面，给予教师强烈的获得感与成就感，达到提升教师工作满意度的效果，是影响教师工作满意度极为重要的宏观社会类因素之一(叶鸣等，2022)。

2.1.2. 双路径作用模型

(1) 主效应模型

Cohen & Wills (1985)进一步提出社会支持的缓冲效应模型，认为社会支持在个体处于压力状态时发挥缓冲作用，通过减少压力对个体身心健康的负面影响来发挥作用。教师在工作中面临诸多压力，如教学任务重、学生管理难度大、家长期望高等。社会支持可以为教师提供情感上的慰藉和实际的帮助，帮助他们降低心理压力水平，减少焦虑、抑郁等负面情绪的产生。

(2) 缓冲效应模型

环境中来自于工作方面的压力对于教师的心理健康有显著影响(Kelly & Berthelsen, 1995)。并且不同方面的工作压力作用于幼儿教师心理健康的方式不同，有些工作压力间接通过社会支持影响幼儿教师心理健康水平，有些则直接造成幼儿教师心理健康水平下降(卢长娥，2013)。

3. 教师心理健康危机的显性表征：职业倦怠三维度

3.1. 概念核心：长期压力触发的系统性衰竭

教师职业倦怠是指教师不能顺利应对工作压力时的一种极端反应，是教师伴随着长时期的压力体验而产生的情感、态度和行为的衰竭状态(丘碧群，2009)。教育教学工作本身就是一种应激情景，教师面对

的是正在成长的活生生的个体，在花费大量时间和精力钻研业务的同时还要处理许多非教学性事务，使得教师们面临着前所未有的压力，从而导致职业倦怠(么娜等，2012)。

3.2. 情绪衰竭：心理能量的枯竭

情绪衰竭是职业倦怠中最为核心的维度，是指个体随着情绪能量耗尽而丧失工作热情，产生精神和情绪疲惫的状态(Maslach, 2003)。根据资源保护理论，当中小学班主任教师情绪衰竭严重，情绪资源被耗尽时，他们出于防御心理而通过消极的应对方式来保护自己，这种消极情绪也是抑郁的主要表现(Loh & Saleh, 2022)。

3.3. 去人性化：关系联结的断裂

非人性化则是教师以消极麻木的态度对待自己的工作对象，包括教师对教学任务、学生的态度等(赵岚，邱阳骄，2021)。当陷入情绪衰竭的困境不得解时，教师往往会表现出“去人性化”的冷漠态度，对周遭的一切人与事都毫无兴趣，以置身事外的漠然之态减少情绪消耗，以此作为应对情绪衰竭的防御性反应(王倩，王瑾，2024)。

3.4. 低成就感：自我价值的崩解

低成就感则是指教师对自己的工作能力和价值产生怀疑，感觉自己的工作没有意义或无法获得足够的成就感，从而导致工作满意度和职业认同感下降(陈娟，王永红，2024)。在石俊华(2024)的研究中，有49.15%的青年女教师认为社会、学校和家庭并未提供有效的职业发展支持，这在一定程度上也使其“不得不”深陷低成就感、晋升难、家庭养育难等现实困境，以致陷入深深的自我怀疑与否定之中，贬低了自我价值。

4. 社会支持的实证效能：多维支持系统的协同干预

4.1. 组织支持：制度保障与认同驱动

4.1.1. 组织支持感的核心价值

组织支持作为核心外界刺激因素，能够有效激发和提升民办高校教师组织认同的关键驱动力(范伟，2025)。教师的组织支持感能显著影响教师工作投入，当教师感受到组织支持时，会认同自身的价值与付出，工作中才会有更好的表现(侯丽娜，张玲，2024)。除此之外，校企双方可以通过制定针对性的管理策略，提升教师的组织支持感，使教师无论在学校还是在企业的工作中都能充分感知到“组织重视他们的贡献并关心他们的福祉”，这对于促进完全承诺的形成具有积极意义(杨冬旭，2024)。比如，定期开展教师座谈会或提供心理健康资源，都能让教师感受到组织的支持。

4.1.2. 国际实践启示

荷兰的职业院校通过编制战略规划为职业教育教师发展提供强有力的组织支持，明确了职业教育教师的发展愿景，激发了职业教育教师发展的内生动力，成为数字技术成功应用于职业教育教师发展领域的关键因素。这种规划类似于企业的“员工成长计划”，让教师清楚看到职业发展路径，从而更有动力。

4.2. 同事支持：积极应对的催化剂

4.2.1. 同事支持的核心价值

熊灿灿(2024)在其研究中指出，获得领导、同事支持以及具有自主决策权的教师，其情感和认知储备的负担较少，从而使他们能够更加专注于师幼互动的过程，能够更好地管理自己的班级，并给予幼儿更

加敏感的情感支持。李永鑫和赵娜(2009)提出的“不仅关注工作领域支持,还要考虑家庭领域支持”的倡议,针对高校教师这一特定群体,提出并验证了组织支持和家庭支持这两类支持性资源在高校教师工作-家庭关系中的作用方式与作用效力,发现组织支持与家庭支持对高校教师心理资本的影响的替代关系,为深化社会支持理论的作用提供了新思路。

4.2.2. 国际实践启示

Boujut 等(2016)对法国普通学校和特殊学校教师的比较研究发现,当教师在工作中得到同事的帮助时,他们更倾向于采取以问题为中心的积极应对策略。这一研究表明了,在教师的工作中,若能等到同事或者其他方面的支持,会增强教师的心理韧性,对他们的心理健康产生积极影响,这一研究也为在工作中为教师创造良好的社会支持氛围提供了理论依据。

4.3. 家庭支持:心理资本的缓冲垫

除了工作,家庭支持也是影响教师心理资本的因素,如果教师家庭幸福快乐,生活计划有序安排,教师会忽略工作上带来的不良情绪,重新找到自信(王晓娟,2022)。家人的理解与鼓励能帮助教师更快从工作压力中恢复,从而能更好地面对多源工作压力。

5. 整合性干预策略:从宏观制度到微观能力

5.1. 制度保障与专业发展支持

徐华(2012)在其研究中指出政策支持层面需通过改革教育模式减轻教师压力、增加教育投入、推进教师专业化、改善待遇及强化权益保障以提升其社会地位。社区支持应依托学校和社区构建协作网络,加强教研组心理维护功能并建立专业心理咨询机构。学校支持则要求优化管理制度与领导作风,提供发展机会与自主权,将教师需求置于与学生需求同等重要的双主体地位,营造尊重教师自主性的组织环境。

5.2. 社会支持三策筑牢教师心理健康根基

郭成和冉红琼(2013)认为政策保障上,通过提升待遇、地位及权益维护,营造尊师重教氛围,奠定心理健康基础环境;社会认知上,需调整期望、去神圣化并肯定职业价值,缓解其理想与现实冲突;环境建设上,则要优化校园人际与氛围,并强化家庭亲友的情感支持网络,为其提供应对压力的缓冲。

5.3. 教师心理健康促进的全职业周期综合策略

在个体能力建设层面,应系统性地增强教师的压力应对能力,具体包括实施放松训练以缓解紧张情绪;教授时间管理技巧以优化工作生活平衡并预防职业过载;运用认知重建策略以转变负面思维模式。同时,通过记录教学经验、与导师交流、观摩专家课堂、开展教学问题研究等系统性反思强化反思实践能力,将其作为深化专业理解和提升决策能力的关键途径。贯穿整个职业生涯,应着力培育和巩固教师坚定的教育信念与崇高的职业理想,并借助团队活动、合作教学、文化交流等方式强化职业认同与使命感,这是抵御职业倦怠、维持心理韧性的核心动力源泉(俞国良,2025)。

参考文献

- 陈娟,王永红(2024). 人工智能技术在教师职业倦怠预防与干预中的应用. *教书育人*, (31), 27-29.
- 陈伟军,黄萍萍(2025). 数字公共空间中私人叙事研究的回望与思考. *新闻爱好者*, (5), 34-39.
- 范伟(2025). 基于扎根理论的民办高校教师组织认同的影响因素研究. *黑龙江高教研究*, 43(1), 124-134.
- 郭成,冉红琼(2013). 教师心理健康教育的现状及对策——以中小学教师为个案. *重庆大学学报(社会科学版)*, 19(3),

173-177.

- 侯丽娜, 张玲(2024). 名师课堂对乡村教师专业发展的影响及其限度. *南京师大学报(社会科学版)*, (6), 32-42.
- 李琼, 王松丽, 张艳(2009). 教师工作压力对职业倦怠的影响: 一个路径分析. *教育学报*, 5(5), 78-82.
- 李永鑫, 赵娜(2009). 工作-家庭支持的结构与测量及其调节作用. *心理学报*, (9), 863-874.
- 卢长娥(2013). 幼儿教师工作压力、社会支持对心理健康影响的路径分析. *阜阳师范学院学报(社会科学版)*, (1), 143-146.
- 么娜, 王颖, 王志路(2012). 高校教师心理健康素质现状研究. *教育与职业*, (3), 77-78.
- 丘碧群(2009). 中学教师职业倦怠与心理健康的关研究. *中国健康心理学杂志*, 17(5), 561-562.
- 尚伟伟(2022). 社会支持对师范生职业使命感的影响机制研究. *教师教育研究*, (5), 15-22.
- 石俊华(2024). “她”的困与解: 高职院校青年女教师职业发展之探——基于 X 省 4 所高职院校 342 名教师样本的分析. *职业技术教育*, 45(17), 58-63.
- 王海娟, 贾赞, 李寿福(2022). 中小学教师心理健康发展现状分析与对策思考. *科学咨询*, (6), 22-24.
- 王倩, 王瑾(2024). 教师情绪调节: 内在机理、价值意蕴与提升策略. *教师教育学报*, 11(5), 31-39.
- 王晓娟(2022). 小学教师学校工作与家庭生活平衡问题的调查研究[D]: [硕士学位论文]. 锦州: 渤海大学.
- 熊灿灿(2024). 幼儿园教师工作条件的现实困境及影响探析. *学前教育研究*, (6), 44-57.
- 徐富明, 申继亮, 朱从书(2002). 教师职业压力与应对策略的研究. *中小学管理*, (10), 15-16.
- 徐华(2012). 现代教师心理健康途径浅议. *西南民族大学学报(人文社会科学版)*, 33(9), 87-90.
- 杨冬旭(2024). 跨界工作情境下高职教师校企双重组组织承诺研究: 基于潜在剖面分析. *中国职业技术教育*, (33), 11-23.
- 杨莞婕, 李荐中(2017). 教师压力源与心理服务需求及对策研究. *中国成人教育*, (11), 65-68.
- 杨俊生, 王磊(2015). 新课改背景下教师心理压力来源统计分析. *教学与管理*, (9), 57-60.
- 叶鸣, 王薇, 程春, 徐芝琦(2022). 学前融合教育教师社会支持与工作满意度的关系: 自我效能感的中介作用. *中国健康心理学杂志*, (1), 58-64.
- 俞国良(2025). 新时代教师心理健康教育回顾与展望——基于 20 年的理论研究与实践探索. *中国教育科学(中英文)*, 8(1), 130-143.
- 赵岚, 邱阳骄(2021). 教师分类评价的价值意蕴、行动逻辑与实践进路. *中国考试*, (10), 1-11.
- Boujut, E., Dean, A., Grouselle, A., & Cappe, E. (2016). Comparative Study of Teachers in Regular Schools and Teachers in Specialized Schools in France, Working with Students with an Autism Spectrum Disorder: Stress, Social Support, Coping Strategies and Burnout. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 46, 2874-2889. <https://doi.org/10.1007/s10803-016-2833-2>
- Cobb, S. (1976). Social Support as a Moderator of Life Stress. *Psychosomatic Medicine*, 38, 300-314. <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Kelly, A. L., & Berthelsen, D. C. (1995). Preschool Teachers' Experiences of Stress. *Teaching and Teacher Education*, 11, 345-357. [https://doi.org/10.1016/0742-051x\(94\)00038-8](https://doi.org/10.1016/0742-051x(94)00038-8)
- Kinman, G., Wray, S., & Strange, C. (2011). Emotional Labour, Burnout and Job Satisfaction in UK Teachers: The Role of Workplace Social Support. *Educational Psychology*, 31, 843-856. <https://doi.org/10.1080/01443410.2011.608650>
- Loh, J. M. I., & Saleh, A. (2022). Lashing Out: Emotional Exhaustion Triggers Retaliatory Incivility in the Workplace. *Heliyon*, 8, e08694. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e08694>
- Maslach, C. (2003). Job Burnout: New Directions in Research and Intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12, 189-192. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01258>