

中小学教师工作投入与心理健康教育的相关性研究

王晓雨, 刘文娟*

济南大学教育与心理科学学院, 山东 济南

收稿日期: 2026年1月15日; 录用日期: 2026年2月10日; 发布日期: 2026年2月27日

摘要

在中小学教育情境下, 教师工作投入水平同心理健康教育的实施效果有密切联系。本文以一线心理健康教育课堂教学与个别辅导实践为基础, 从教师工作投入的现实状况出发, 分析不同的投入方式对教师心理状态和心理健康教育质量的影响。研究表明, 合理、有边界的投入可以保持教师情绪稳定, 提高心理健康教育的效能; 而过度或者失衡的投入则容易造成心理疲劳, 降低心理健康教育的实际效果。完善学校支持机制、优化心理健康教育实施方式、引导教师形成可持续的投入观, 可以促进教师工作投入和心理健康教育的良性互动, 促进教师与学生心理健康共同发展。

关键词

教师工作投入, 心理健康教育, 情绪耗竭, 中小学教师

Research on the Relationship between Work Engagement of Primary and Secondary School Teachers and Mental Health Education

Xiaoyu Wang, Wenjuan Liu*

School of Education and Psychology, University of Jinan, Jinan Shandong

Received: January 15, 2026; accepted: February 10, 2026; published: February 27, 2026

Abstract

In primary and secondary education, teachers' work engagement levels are closely tied to the

*通讯作者。

effectiveness of mental health education implementation. This paper examines the impact of various input methods on teachers' psychological state and the quality of mental health education, drawing from classroom teaching and individual counseling practices in first-line mental health education and considering the realities of teachers' work input. Research indicates that appropriate and limited input can sustain teachers' emotional balance and enhance the efficacy of mental health education. Excessive or imbalanced investment may lead to mental fatigue and diminish the practical impact of mental health education. Enhancing the school support system, refining the execution of mental health education, and directing teachers to adopt a sustainable input perspective can foster positive interaction between teachers' work engagement and mental health education, advancing the mutual development of teachers and students' mental well-being.

Keywords

Teachers' Work Engagement, Mental Health Education, Emotional Exhaustion, Primary and Secondary School Teachers

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

近些年随着课程改革的不断深入以及教育评价体系的持续调整,中小学教师在教学、管理、育人方面所承担的任务越来越多。教师除了要完成常规教学之外,还要面对学生心理问题增多、家校沟通复杂化、心理健康教育常态化等新的要求。在此情况下,教师的工作投入水平就成为决定教育质量、教师心理状态的重要变量(务凯等, 2025)。

心理健康教育本身就具有很强的情绪劳动特征,需要教师保持稳定的情绪状态、良好的共情能力、持续的专业敏感性(费琳等, 2022)。但是很多教师在高强度的工作中产生情绪耗竭、心理疲劳等问题,这在一定程度上削弱了心理健康教育的效果。相反,也有教师在教学和育人的工作中获得了职业意义感与心理成长体验(朱永新, 2025)。因此,研究中小学教师工作投入与心理健康教育的相关性,一方面可以认识教师心理状态形成的原因,另一方面也可以给学校优化心理健康教育支持体系提供现实依据。

2. 教师工作投入的现实图景

中小学教师的工作投入不是单一的,而是时间投入、情感投入和价值投入共存的状况。教师在时间上存在着工作边界不清的问题。课堂教学之外的时间大部分用在备课、批改作业、线上沟通、学生个案跟进上,尤其在承担心理健康教育任务的教师群体中更加明显(韩丽芳, 2020)。部分教师在课后还要处理学生的情绪危机或者家庭问题,处于“随时待命”的状态。

从情感上来说,心理健康教育要求教师有很高的共情度,但是持续的情绪付出如果没有得到有效地支持就会变成情绪透支。在实践当中,有些老师遇到学生反复出现的问题的时候就会产生无力感、自我怀疑,影响自己工作的热情(杨春梅, 2025)。

就价值而言,不同的教师对于工作的意义认同是不一样的。认同心理健康教育价值、认识其长期意义的教师,在高投入下心理状态会相对稳定,价值感较弱的教师,在高投入下更容易产生压力、倦怠(王倩, 2024)。

3. 实践中的核心问题与反事实观察

(一) 典型问题表现

目标模糊的课堂加剧心理消耗, 部分心理主题班会因课前准备不足、目标与活动安排不明确, 学生情绪表达随意, 教师应对时紧张不安, 虽投入大量精力维持秩序, 却因缺乏掌控感导致心理消耗显著(俞国良, 2025)。无支持的个别辅导会导致倦怠, 教师独自面对复杂的个案时, 连续的辅导之后很容易产生心理上的疲惫, 甚至产生回避的心理(刘伟, 李琼, 2025)。被动投入引发抵触情绪, 当心理健康教育缺少明确的工作量认定和时间保障的时候, 教师多为被动投入, 容易产生压力和抵触, 削弱教育效果(连坤子等, 2017)。

(二) 反事实案例观察

并不是所有的高投入都会产生负面的效果。某中学心理教师张某每周承担 8 节心理课和 5 个个案辅导(高投入强度), 但学校建立了常态化个案交流与同伴督导机制, 张某自身接受过系统的心理健康教育培训, 擅长情绪调节和边界设定。在持续的高投入中, 他从学生的积极反馈中得到强烈的职业成就感, 没有出现情绪耗竭, 反而使专业能力、心理状态同步提高。

该案例说明高投入和良好的心理健康可以共存, 关键在于有完善的支撑系统、充分的专业准备和较强的自我调节能力, 打破高投入必然导致倦怠的单一看法。

4. 工作投入与心理健康教育的互动关系及影响因素

(一) 核心互动机制

教师工作投入与心理健康教育的二者之间不是单向消耗的关系, 而是有条件的、可以互相促进的动态过程。工作投入水平为心理健康教育赋予了基本的情绪基础, 适度并且持续地投入有利于教师保持情绪稳定、维持共情能力, 从而改善心理课堂和个别辅导的育人效果, 长时间过高的投入会加快心理资源的耗费, 降低情绪调节能力, 使心理健康教育成为一种形式。心理健康教育实施方式起着关键的调节作用, 目标清晰、边界明确的组织形式可以增强教师的掌控感, 使投入变成积极的专业体验, 反之就会诱发过度情绪投入和心理疲劳。

科学规范的心理健康教育对于教师的工作投入有反哺作用, 教师在关注学生情绪的过程中, 慢慢提高自己的觉察和调节能力, 形成了更加理性、可管理的投入方式。学校支持系统就从制度层面来调节这种互动关系, 当心理健康教育被纳入到整体育人的大系统中, 并且有相应明确的工作认定与专业支持的时候, 教师才会产生价值认同感, 从而促使自己的工作投入变成一种积极、可持续的心理体验。

(二) 关键影响因素

教师在心理健康教育中的工作投入能否转化为积极体验, 取决于多重内外因素的共同作用。其中, 学校制度与工作支持水平起着基础性和导向性作用, 明确的工作认定、合理的课时与工作量核算以及持续的专业支持, 有助于减轻教师的角色冲突和额外负担, 使其在相对稳定的心理状态下参与心理健康教育。与此同时, 教师自身的心理专业准备程度直接影响投入质量, 系统培训不仅能够提升教师识别风险、设置边界的能力, 也能增强其在复杂情绪情境中的安全感和胜任感。

心理健康教育实施的方式也十分重要, 结构清晰、目标明确的活动设计可以提高教师的掌控感和确定感, 使投入更有积极的意义; 而组织松散、目标模糊的实施方式, 容易增大教师的情绪耗费。最后教师个体心理调适能力属于内部调节因素, 在高投入情境中起着重要的缓冲作用, 良好的情绪管理与自我觉察能力可以促进情绪修复, 防止压力累积。从整体上看, 只有在制度支持、专业准备、实施方式、个体调适能力这四个条件形成合力的时候, 教师的工作投入才能实现可持续, 并且有效地服务于心理健康教育目标的实现。

(三) 有边界投入的影响路径

有边界投入是沿着“明确目标 - 合理分配资源 - 获得积极反馈 - 加强投入意愿”的路径来提升教育质量的, 教师在明确的工作边界内分配自己的时间和情感, 不会过度消耗, 学生积极进步、学校认可, 又会进一步激发教师的投入热情, 形成良性循环。

5. 课堂与辅导中的实践观察

(一) 结构化设计与清晰目标有助于将教师高投入转化为积极体验

心理健康教育课堂中教师投入强度不一定会造成心理负担, 关键在于课堂是否有明确的目标指向和稳定的活动结构。以小学五年级“认识和接纳情绪”主题心理课为例, 教师在课前就确定了具体、可操作的的教学目标, 即引导学生识别出多种常见的情绪, 并学会接纳负面情绪, 围绕这个目标将课堂设计成“情绪识别 - 同伴分享 - 情境反思”三个层层递进的环节。

每个环节都有明确的活动规则、教师引导语, 使师生互动路径明晰、可预见。即便学生分享了被误解、感到委屈等比较敏感的情绪体验, 教师也可以利用既定的结构从容应对, 在安全、包容的氛围中引导学生表达和倾听。虽然教师要不断地关注学生情绪的变化, 付出大量的精力来引导学生, 但是这种付出是有目标的, 在稳定的结构中进行的, 所以教师始终保持掌控感与专业自信。课后教师把这种高投入的体验描述为“有成就感而没有被消耗”, 认为学生情绪表达能力的提高本身就是对教师投入的积极回馈。由此可知, 在目标明确、结构清晰的心理课堂里, 高水平的工作投入更容易转化成职业满足感和积极的心理体验, 而不是情绪耗竭。

(二) 缺乏边界与支持的投入易放大心理消耗

与结构化实践相对应的是, 当心理健康教育没有明确的目标、合理的边界、支持系统的时候, 教师的高投入就会变成明显的心理消耗。某初中“缓解学业压力”主题心理班会中, 教师只以“让学生放松”为笼统目标, 没有对活动流程和情绪引导做充分的设计, 课堂很快被学生零散而强烈的情绪表达所主导, 甚至出现对教师的指责和沉重情绪的集中宣泄。教师在缺少引导框架的情况下只能被动应对, 既怕学生情绪受伤又难以达到课堂目的, 整节课一直处在高度紧张的状态中, 课后产生强烈的疲惫和挫败感。

类似的情况也出现在个别辅导里, 初二学生小宇的个案早期是班主任单打独斗, 教师在缺少团队支持和明确分工的情况下, 既要进行情绪疏导, 又要解决家庭和学业问题, 长期单向的情绪投入导致小宇出现焦虑、回避的心理。指导学校建立个案互助机制, 明确辅导边界, 提供同伴督导之后, 教师在同等投入强度下才感觉到压力减轻、专业成长。这些实践说明, 当教师投入没有目标边界、没有制度保障的时候, 投入越多, 心理风险越大; 只有当有支撑、有分工的情况下, 投入才能从消耗转变为发展。

6. 促进良性互动的实践建议

(一) 明确心理健康教育的制度定位

心理健康教育是学校教育的有机组成, 应不断强化我国中小学心理健康教育的教育属性、坚持我国中小学心理健康教育的导向作用、坚定我国中小学心理健康教育的文化自信、夯实我国中小学心理健康教育的文化底蕴。学校要把心理健康教育纳入整体育人体系, 从制度上确定其功能定位和工作边界, 不能简单叠加任务。通过明确心理健康教育制度定位、完善教师心理支持与专业协作机制、引导教师形成可持续投入观, 并将心理健康教育作为教师自我成长的重要途径, 有助于推动教师工作投入与心理健康教育形成良性互动(王申连, 郭本禹, 2021)。

(二) 完善教师心理支持与专业协作机制

建立常态化的教师心理支持机制, 比如个案交流、同伴支持、专业督导等, 能有效地促使教师在高

投入之后立刻完成心理调节。通过集体讨论来分担压力, 教师就容易把心理健康教育看成专业成长的过程而不是个人的负担。

(三) 引导教师形成可持续的投入观

学校心理健康教育的发展, 学生心理状况的维护, 教育教学活动的有效开展, 都离不开教师良好的心理健康教育素养。全域视野下的教师心理健康素养有其特定的内涵, 它根植于所有教师的教育教学活动中, 是教师为保证学生在学习过程中身心得到健康全面发展所体现出来的一种综合素质。在教师培训及日常管理中, 应该使教师认识到心理健康教育不是“无限付出”, 而是有边界的、有节奏地有效投入。加强专业角色意识来帮助教师在投入的时候自我保护。

(四) 以心理健康教育促进教师自我成长

教师的心理健康教育认知与心理健康教育情感和心理健康教育能力一起, 构成教师心理健康教育素养的三个重要组成部分, 缺一不可。提升教师的心理健康教育素养需要重新审视当下的心理健康教育和教师专业发展, 转变教育理念, 构建“健康”的课堂教学, 探索教师教育的新模式, 加强对全体教师的心理健康教育培训。实践中应该引导教师把心理健康教育看作自我觉察、心理成长的重要途径。通过反思教学体验、调节工作节奏, 使心理健康教育在促进学生发展的同时, 也成为维护教师心理健康的一种途径。

7. 结语

中小学教师工作投入和心理健康教育不是简单的因果关系, 而是相互影响、动态发展的互动过程。教师合理、可持续地工作投入, 是心理健康教育有效开展的保障, 科学、规范的心理健康教育实践, 也在一定程度上对教师心理调适和专业成长起到反哺作用。研究表明, 当教师明确边界和制度的前提下参与到心理健康教育工作中去的时候, 他们所付出的努力会更容易产生出职业效能感以及积极的情绪体验, 不会变成心理负担。相反, 缺少支持和调节机制的过度投入, 既影响心理健康教育质量, 也不利于教师自身心理健康。因此学校在推进心理健康教育的过程中, 也应该关注教师工作投入的心理后果, 用制度保障、专业支持、培训引导的方式促进教师形成健康的投入方式。只有将教师心理健康和学生心理发展一起考虑, 心理健康教育才能真正成为推动学校高质量发展的力量。

参考文献

- 费琳, 刘巍, 张鹏程(2022). 工作投入对教师职业幸福感的影响: 价值感和获得感的作用. *四川轻化工大学学报(社会科学版)*, 37(2), 69-86.
- 韩丽芳(2020). 中小学心理健康教育的现状和发展分析. *中国教育学刊*, (SI), 10-11.
- 连坤予, 谢姗姗, 林荣茂(2017). 中小学教师职业人格与主观幸福感的关系: 工作投入的中介作用. *心理发展与教育*, 33(6), 700-707.
- 刘伟, 李琼(2025). 新时代中小学心理健康教育教师需要怎样的专业素养: 理论建构与实证测量. *教师教育研究*, 37(4), 1-9.
- 王倩(2024). 加强中小学心理健康教育的意义及途径——评《育心树人——中小学心理健康教育理论与实践》. *教育理论与实践*, 44(29), 2.
- 王申连, 郭本禹(2021). 中小学融合式心理健康教育的内涵、逻辑及其实现. *教育研究与实验*, (6), 91-96.
- 务凯, 李永鑫, 王萍(2025). 新时代中小学教师心理健康: 影响因素与提升对策. *课程·教材·教法*, 45(9), 153-159.
- 杨春梅(2025). 中小学心理健康教育存在的问题与建议. *课程教材教学研究(下半月刊)*, (3), 59-61.
- 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.
- 朱永新(2025). “五育并举”构建一体化青少年心理健康教育体系——关于青少年心理健康教育问题的探讨. *苏州大学学报(教育科学版)*, 13(1), 1-12.