

小学教师的心理障碍与调适研究

靳淑敏

昆山经济技术开发区世茂蝶湖湾小学, 江苏 苏州

收稿日期: 2025年8月28日; 录用日期: 2025年10月4日; 发布日期: 2025年10月11日

摘要

在新时代背景下, 小学教师不仅需要完成繁重的教育教学任务, 还需在校园日常环境中应对多方面的人际互动与情绪劳动, 在此过程中容易产生不同程度的心理障碍, 进而影响其工作状态与职业幸福感。教师是立德树人的关键力量, 其心理健康状况直接关系到教育质量和学生的健康发展。因此, 关注小学教师群体的心理状态、探究其成因并提出有效调适策略, 具有重要的现实意义。本文通过探访教师的心理状态、生活状态、工作环境状态以及社交状态来探寻教师心理障碍的成因, 进而从自我干预与外部支持两个维度, 提出促进教师心理健康的可行路径。

关键词

心理障碍, 教师, 工作

Research on Psychological Barriers and Adjustment of Primary School Teachers

Shumin Jin

Shimao Diehuwan Primary School of Kunshan Economic and Technological Development Zone, Suzhou Jiangsu

Received: August 28, 2025; accepted: October 4, 2025; published: October 11, 2025

Abstract

In the new era, primary school teachers are not only required to fulfill demanding teaching and educational tasks but also need to navigate multifaceted interpersonal interactions and emotional labor in their daily campus environments. This process can lead to varying degrees of psychological barriers, ultimately affecting their job performance and professional well-being. Teachers play a crucial role in fostering virtue and nurturing future generations, and their psychological health directly impacts the quality of education and the healthy development of students. Therefore, paying attention to the psychological state of primary school teachers, exploring the underlying causes,

and proposing effective adjustment strategies are of significant practical importance. This paper investigates the causes of psychological barriers among teachers by examining their mental, living, working, and social conditions. Furthermore, it proposes feasible pathways to promote teachers' psychological health from both self-intervention and external support perspectives.

Keywords

Psychological Barriers, Educators, Working

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. 教师的心理障碍与影响

根据《精神障碍的诊断与统计手册》[1], 教师在其工作中或因自身、环境、社会等因素而产生的心理障碍的影响程度以及状态大致可分为以下三类。

1.1. 焦虑障碍

在当今复杂的社会与教育生态中, 教师职业所面临的内外部压力已逐渐系统化、多维化和常态化。持续升高的专业要求、超负荷的工作量以及多元复杂的责任压力, 包括但不限于学生学业成绩问责、精细化家校沟通要求、层层加码的行政任务与非教学负担, 使得教师群体成为广泛性焦虑、惊恐障碍及特定情境焦虑的高发人群。此类焦虑不仅表现为持续性的过度担忧、心悸失眠、肠胃紊乱等身心症状, 更可能引发回避行为、情绪衰竭甚至职业倦怠, 深刻影响着教师的教学表现、课堂管理效能与日常专业决策[2]。

1.2. 抑郁障碍

在当前的教师工作环境中, 长期处于高强度压力、持续的职业倦怠与系统性支持缺失状态下的教师, 极易陷入持续的情绪低落、精力衰竭与动机衰退的恶性循环。具体可表现为显著且持久的情绪困扰、对教学工作和日常生活兴趣的严重丧失、认知功能下降(如注意力涣散、决策困难)、以及身体上的非特异性疲劳(即使休息也难以缓解)。这种状态不仅损害教师个体的身心健康, 更可能逐步侵蚀其职业认同与自我价值感, 形成“努力-回报失衡”的心理体验, 严重时甚至符合重性抑郁障碍(Major Depressive Disorder)的诊断标准[3]。

1.3. 创伤与应激相关障碍

在当前教育环境中, 教师除了应对常规教学任务外, 还需处理校园突发事件(如学生冲突、安全事故)、职称晋升竞争以及持续的教学质量压力。这些突发性和竞争性压力源极易引发急性应激障碍(ASD)或适应障碍, 表现为情绪麻木、过度警觉、回避行为等应激反应。在此状态下, 教师的课堂表现、决策能力和师生互动质量都会受到显著影响, 可能出现教学失误增加、情绪反应迟钝或社交退缩等职业功能受损表现[4]。

2. 心理障碍成因

良好的心理状态是在教师良好工作的前提, 因此本文把不同心理障碍的形成原因分析为个体因素、

环境因素和社交因素。

2.1. 个体因素

教师个人内在的特质、认知、行为与生理状态,是心理调适的基础因素。因此对于以下的情况教师更易产生心理障碍。

一是人格特质是完美主义、低自我效能感、神经质(容易体验负面情绪)或 A 型行为模式(竞争性强、缺乏耐心)[5]的个体更容易感受到压力,往往这类人在工作中会异常紧张,长期的不良心理状态容易产生心理障碍。

二是在工作中有些教师会存在不合理信念(如“我必须让所有学生都满意”)、灾难化思维或过度概括(将一次失败视为整体无能)的教师,在工作中往往会用不正常的视角看待事物,那这样的教师更易出现焦虑或抑郁。

三是大环境下工作节奏紧张,教师往往刚踏入工作环境便被安排班主任或其他事务,在不知所措中学着处理课堂,而此时他们缺乏课堂管理、无法进行情绪调节或缺失时间管理等专业技能,面对挑战时更容易不知所措。在巨大的压力下因教师的个人兴趣慢慢减少、缺失一些放松技巧而减少了压力缓冲。

四是在巨大的工作压力下长期的身体疾病、睡眠不足或激素水平变化也会直接影响心理状态。

上述情况加之教师的工作性质,即为国育人,脚踏实地,努力为祖国做贡献。这种信念使得教师责任感更加强烈,内心对自身要求更高,在处理工作过程中也会更容易产生心理障碍。

2.2. 环境因素

环境因素指的是教师所在工作场所的制度、文化、物理条件及社会大环境带来的外部压力源,往往是以下几个因素易让教师产生心理障碍[6]。

一是教师目前的工作负荷过高。过重的教学任务、过多的非教学性行政工作(填表、检查、评估)、加班文化等会直接导致教师精力耗竭。

二是组织文化与制度不完善。组织制度中缺乏民主的管理风格、不公平的晋升机制、评价体系过于强调学生成绩、教师缺乏决策参与感等因素都会削弱教师的归属感和价值感。

三是充满压力的大环境。工作中教师的教学资源不足、班级规模过大、缺乏助教支持等使教师工作难度增加,压力也由此成倍增加。

四是嘈杂、拥挤或不安全的校园环境。不稳定的工作环境也会持续引发教师的应激反应。

五是来自社会的压力。当今社会对“教师”角色的高道德期待、家长的高要求以及潜在的负面舆论,都对教师构成巨大的无形压力。

2.3. 社交因素

教师与他人的关系也会影响其心理状态。教师需要在职场和生活中的人际互动中获得社会支持,从而维持正常的心理状态,而缺乏以下几点会影响教师的心理状态。

一是对于占据生活中最长时间的工作来说,教师最重的压力来源是与同事缺乏合作、存在竞争或冲突;与行政领导关系紧张;无法获得教育团队的信任与支持。

二是在管理学生行为困难、遭遇学生课堂挑衅或师生关系疏离时,教师消耗了巨大的情感努力,并常常伴有挫折感。

三是与家长沟通不畅、遭遇家长的不理解、质疑甚至公开指责,严重诱导了许多教师焦虑、甚至产生对家校沟通的抗拒心理。

四是教师个人家庭生活是否和谐、家人是否理解和支持其工作,直接影响教师应对工作压力的能力

和心理恢复程度。

3. 解决策略

不健康的心理障碍疾病往往会影响教师的工作状态及效率,因此解决教师的心理障碍是十分必要的。对于解决教师的心理障碍策略可以从自我干预和外部支持入手。

3.1. 自我干预

自我干预[7]的核心是提升教师的心理韧性、情绪调节能力和自我觉察能力,使其成为自己心理健康的第一责任人。提供以下几种方法:

一是定期通过写日记、冥想等方式审视自己的情绪状态,识别压力信号(如易怒、疲劳、失眠)。练习正念冥想,帮助自己专注于当下,减少对过去和未来的过度担忧。

二是学习识别并挑战自己的不合理信念(如“我必须让所有学生都喜欢我”“我这堂课必须完美无缺”),将其转变为更现实、更有弹性的思维模式(如“我尽力而为,接受不完美”“冲突是解决问题的契机”)。

三是学习和实践深呼吸、渐进式肌肉放松等放松技术。培养健康的兴趣爱好(如运动、绘画、音乐等),作为情绪的出口和压力的缓冲垫。

四是有意识地将工作与生活分开,例如设定不再回复工作信息的固定时间。学会“有技巧地拒绝”,避免承担超出自身能力范围的额外任务。

五是通过培训提升课堂管理、教学设计等核心技能,从根源上减少工作阻力。运用“四象限法则”等时间管理工具,优先处理重要任务,避免陷入琐事的焦虑。

3.2. 外部支持

外部支持[8]的核心是营造支持性的工作环境和提供可及的专业资源,消除或减少导致心理障碍的外部诱因。

一是学校组织支持,学校可以通过减少非教学性行政任务,为教师提供更多自主权和决策参与感,同时建立发展性、多元化的教师评价体系,而非单一依赖学生成绩,积极打造团结协作、相互尊重的校园文化,定期组织团建活动,增强教师归属感。

二是领导支持与同事支持,校领导可以实行分布式领导,多倾听、多鼓励,做教师发展的支持者而非单纯管理者。建立“师徒制”或“同伴支持小组”,让教师拥有可以倾诉、寻求建议的安全圈子。

三是专业心理健康服务,学校与专业心理咨询机构合作,为教师提供保密、便捷、专业的心理咨询服务。定期举办心理健康讲座和工作坊,普及心理知识,祛除病耻感。

四是学校通过举办家长会、开放日等活动,引导家长对教师工作形成合理期望,建立互信、互助的家校关系,减轻教师的社交压力。

五是教育主管部门出台更具操作性的教师减负政策,并确保其落地。在师资配置、班级规模、教学设施等方面提供充足资源,从根本上改善工作条件。

自我干预与外部支持并非割裂,而是相辅相成、缺一不可。学校和组织积极创建支持性环境并提供资源,同时鼓励并赋能教师掌握自我调适的技能,二者协同作用,才能共同构筑维护教师心理健康的坚固防线。

在新时代不断变化、快节奏的生活环境中教师所承担的压力也是非常大的,不断增加的学生人数,不断变化的政策,不断加重的工作负担,也有对自身未来无法预测的担忧,在不断地碰撞着老师的心理

状态。层出不穷的各类事件让我们更加知道生命的美好,也更加想让祖国更加繁荣昌盛。所以在此时,健康的心理状态才是保障教师良好工作、教书育人的良药,因此,及时发现教师的异常心理状态进行自我或他人干预是非常重要的,正如这几年的各类灾情、疫情而言,及时、快速进行防控才是根本。只有这样才能更科学地维护和促进教师心理健康,从而为其专业发展和高质量教育提供坚实基础。

参考文献

- [1] 美国精神医学学会. 精神障碍诊断与统计手册[M]. 张道龙, 译. 北京: 北京大学出版社, 2015.
- [2] 孟宪宾, 鲍传友. 变革中的教师焦虑与教师专业发展[J]. 外国教育研究, 2004, 31(11): 47-50.
- [3] 姜德斌, 李作佳. 中小学教师抑郁症状影响因素研究[J]. 健康心理学杂志, 1998, 6(3): 255-256.
- [4] 毕钰婷, 李敏. 高校改革背景下的教师应激探讨[J]. 考试周刊, 2009(2): 23-24.
- [5] 赵崇莲, 郑涌. 大学生睡眠质量与 a 型行为模式的相关研究[J]. 西南大学学报: 社会科学版, 2008, 34(6): 7-10.
- [6] 田贤鹏, 姜淑杰. 为何而焦虑: 高校青年教师职业焦虑调查研究[J]. 高教探索, 2022(3): 39-44+87.
- [7] 李冲, 尹良明. 工作压力的自我干预策略探析[J]. 南京政治学院学报(S1): 146-147.
- [8] 肖伟平, 马勇军. 国外“教师焦虑”研究述评[J]. 外国教育研究, 2009, 36(3): 48-52.