

中小学教师 心理健康问题研究

ZHONGXIAOXUE JIAOSHI
XINLI JIANKANG WENTI YANJIU

蒋荣树 李 玲 毛兴龙 樊 敏 / 主编



四川大学出版社

中小学教师 心理健康问题研究

ZHONGXIAOXUE JIAOSHI
XINLI JIANKANG WENTI YANJIU



蒋荣树 李 玲 毛兴龙 樊 敏 / 主编



四川大学出版社

责任编辑:段悟吾
责任校对:刘 畅
封面设计:墨创文化
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

中小学教师心理健康问题研究 / 蒋荣树等主编.
—成都:四川大学出版社, 2017.8
ISBN 978-7-5690-1084-8
I. ①中… II. ①蒋… III. ①中小学—教师—心理健
康—健康教育—研究 IV. ①G443
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 207290 号

书名 中小学教师心理健康问题研究

主 编 蒋荣树 李 玲 毛兴龙 樊 敏
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行 四川大学出版社
书 号 ISBN 978-7-5690-1084-8
印 刷 四川盛图彩色印刷有限公司
成品尺寸 185 mm×260 mm
印 张 15.5
字 数 371 千字
版 次 2018 年 5 月第 1 版
印 次 2018 年 5 月第 1 次印刷
定 价 35.00 元



版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。
电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065
◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。
◆网址:<http://www.scupress.net>

中小学教师心理健康问题研究

主 编 蒋荣树 李 玲 毛兴龙 樊 敏

副主编 周 刚 陈金婵 何 智 袁大伟 马炳春
高 平 王 平 朱水容 宋倩倩 张晓庆

编 委 陈德林 李晓嵩 汤 伟 魏小华 郑传刚
杨 庆 王文俐 萧功国 牛长燕 张桂英
沈 琼 付灿军 宋海滨 毛 丹 吴 钰
陈 红 罗祥育

需要 渴望 流淌

“以人为本，和谐发展，关注师生生命成长，为学生的终身发展服务”已经成为一种普遍的办学理念。在师生生命成长这个命题中，教师活得有价值感与否、有效能感与否、有幸福感与否直接影响着为学生营造怎样的一种“校园生活场”，因此，也就直接影响到学生生命成长的质量。由此，关注教师的心理健康也应成为人性化教育的题中之义。一线中小学教师尤其是农村中小学教师心理状况如何？他们究竟在工作中遭遇到怎样的心理困境？他们又是如何应对的？这是“中小学教师心理健康问题”课题组研究的出发点和归宿，而本论文集正是几十位在一线工作的教师在此课题研究之中学习、思考、反思、研究的成果。翻开它，里面没有生涩的专业术语，没有高深宏大的理论，也没有空洞的口号，有的只是一个个鲜活的案例，一个个贴近一线教育实践状况的调查反思。读下来，不似读学术著作那般晦涩难懂，也不似散文随笔那般随意松散，只觉感性与理性交融、实践与反思共存，如一股清新的风扑面而来。

杜威说：“教育即生活。”对于一线教师而言，教育生活中的困境与抉择、迷茫与反思、挫折与成功构成了教师职场生活的主旋律。虽然“教师成为研究者”的理念已经提出多年，但不可否认的是，在各式各样关于教师心理问题的研究中，教师更多的还是被研究、被解读的对象，成为“被倾听者”“被言说者”“被指引者”，并未成为“倾听者”“言说者”“指引者”，即作为研究主体的角色彰显并不充分。事实上，心理健康本身就是一种主体性的体验，而每日处在教育情境现场的教师们对这一主题本应更有真切的感受。所以，当教师以研究者的视角来审视所在职业群体的这一问题时自然更具有价值意蕴。在一篇篇论文中我们不难看到教师们“教育生活”中的各种心理健康问题的原生样态。“异地工作教师的职业适应性问题”“师徒结对对教师工作适应性的影响”“中年女教师情绪管理问题”“农村中小教师的周一综合症”等，这些问题看似切口很小，却蕴藏着丰富的研究价值。因为这些问题实实在在地存在于现实中，真真切切地影响着教师们的心理健康。用专业术语讲，这是一些“真问题”。既然为真，也就更彰显出研究的必要性。

更为可贵的是，这一篇篇论文不仅呈现出中小学教师心理的“真问题”，还可以看到教师们对这一问题的深入思考与反思，看到他们在研究中不断逼近问题本质，并试图寻求解决路径的可贵尝试。诚然，教师心理健康问题的成因是复杂的，它需要的不仅仅是教师主体的调适，它更需要从教育文化、教育管理等生态的角度为其追因把脉，探寻适宜的应对之策。但不可否认的是，教师的主体自觉也非常重要。在本论文集里，我们看到了教师们的这种主体自觉。无论是运用积极心理学的理论去探寻问题的出路，还是

运用认知疗法所做的个案尝试，抑或运用相关专业量表对教师群体心理健康问题的诊断，从中我们看到了一个不断学习、不断行动的群体在追求教师心理健康路上的努力探索。或许教师们对某些心理学理论的理解还有局限，或许教师们对某些疗法的掌握还不够娴熟，又或许个案的问题也并未得到有效的解决，但因为是用“主体”之眼研究“主体”的问题，这些尝试也就脱离了某些理论框架的窠臼，对一线教师更具有指引的意义。

不少中小学教师也在困惑，一线的工作已经非常的繁杂，为什么还要额外地花时间来来进行科学研究，这种科研的价值和意义何在？或许在行政化导向的教育文化下，很多时候教师做课题、写论文是迫于管理的压力，但若研究的问题源于自身的教育生活，源于真实教育情境中的困惑，那么这样的研究就会转化为一种本能的需要、一种探寻的渴望、一种价值追问的流淌。在这一篇篇文字中我们看到了这种需要、这种渴望、这种流淌。愿此论文集的出版能让更多的教师滋生出这种需要与渴望，并能将这些需要与渴望化为智慧与思想绵长地流淌，不断追寻教育生活的诗意与远方。

四川师范大学教师教育与心理学院 刘黔敏

前言

时光荏苒！开题的激动与喜悦之余温还未消退，我校“十二五”规划全国重点课题“中国创新教育建设与发展研究”子课题“中小学教师心理健康问题研究”结题工作已悄然而至。3年来，在忙碌与充实中我校课题组秉着严谨、科学、客观的学术精神，通过一系列科研活动，取得了大量一手数据，验证和总结出了多种适合我市广大中小学教师调节、维护心理健康的方法，为同类课题研究提供了一定的参考，也为教师成长和学校发展提供了重要平台。

为做实课题研究工作，我校课题组分工合作、任务明确、层层推进、步步为营，通过文献阅读、实地问卷调查、个案座谈等，获得了翔实的一手材料；通过团体辅导、个案辅导、外聘专家、校内课程开发等方式，课题研究取得了良好的教师心理健康维护效果。在本次课题研究工作中，全体参研教师均受益匪浅，无论是理念、理论还是人生经历都上升到了一个新高度，并且撰写出大量高质量的学术论文。据此，我们摘选部分论文整理成册供大家交流并作引玉之砖。

本论文集共包含论文60篇，其中课题组论文10篇，基层科研骨干教师论文18篇。这些论文紧密围绕中小学教师心理健康主题，从不同层面、不同角度对中小学教师心理健康问题的现状、成因、维护策略、研究成果等进行了深入的探讨和总结。这些文章中，既有学术价值很高的课题组研究报告，也有学校管理者关于思想建构方面的研究；既有本校教师在子课题研究中取得的一些理论成果，也有基层一线教师的真实心声、实践经验、情感交流与教学随笔。

本课题能顺利结题并生成本论文集，离不开本校所有参研教师的辛勤付出，更离不开多方外力的支持与帮助。在此论文集出版之际，课题组真诚地一一表示感谢。首先，感谢简阳市教育局对本课题的重视与支持。从课题申请到资金保障，从课题基点校到基层参研骨干的选定，从高校专家的选聘到讲座的组织，从课题研究过程到课题成果呈现，简阳市教育局都给予了充分肯定和大力支持。其次，感谢省内外专家尤其是四川职业技术学院廖策权教授自始至终对本课题研究的学术指导，其所提供的技术保障极大地促进了研究进程。最后，感谢所有参研的基层学校及众多一线教师，他们的积极参与与配合大大丰富了本课题的研究成果。

当然，鉴于时间仓促及笔者水平有限，论文的摘选难免有遗珠之憾，一些入选论文也有瑕疵，尚待方家指正。谨此致歉致谢！

简阳市教师进修学校

2017年5月21日

目 录

教师心理健康现状调查

——以简阳市中小学教师为例 王 平 蒋荣树 李 玲 (1)

中小学教师心理健康问题研究现状及展望 宋倩倩 毛兴龙 周 刚 (8)

教师心理健康的影响因素研究

——以简阳市中小学教师为例 王 平 李 玲 蒋荣树 (15)

中小学教师心理资本差异研究

——以简阳市中小学教师为例 朱水容 蒋荣树 陈金婵 (21)

中小学教师综合幸福感、心理资本与心理健康的关系研究

——以简阳市中小学教师为例 朱水容 毛兴龙 周 刚 (26)

一例教师职业倦怠的个案干预报告 王 平 (32)

教师职业倦怠的个案干预报告 朱水容 (38)

对教师社会适应不良的个案干预 宋倩倩 (43)

一例关于中小学教师挫折应对的案例分析报告 张晓庆 (47)

积极心理学视野下教师周一综合征解析 陈金婵 (51)

浅谈教师心理健康对学生的影响 周 刚 (56)

中小学教师心理健康问题的自我调适 马炳春 (59)

城乡接合部教师职业倦怠浅析 刘 玲 (63)

从学校管理谈教师心理健康的维护 毛兴龙 (67)

农村中小学教师心理健康的现状、原因及对策分析 李晓嵩 (70)

教师心理健康之职业倦怠的预防 汤 伟 (76)

浅谈语文教学中的心理健康教育 郑传刚 (81)

从个案窥探中学教师的职业倦怠 杨青燕 (85)

农村小学教师职业倦怠的成因及对策探析 孙定广 (89)

教师心理健康状况对学校管理工作的影响 蒋荣树 (94)

保持良好的心态

——从一个有趣的计算谈起 陈德林 (97)

浅谈中年女教师控制消极情绪的策略 王中丽 (101)

浅析农村中小学教师与留守儿童家长沟通的策略 吴 钰 (106)

高中教师工作压力与心理健康数据分析及研究 罗祥育 (109)

谈语文教师克服职业倦怠的方法 郑传刚 (115)

中青年女教师的心理问题探微	李明凤 (119)
浅谈教师职业倦怠	沈 琼 (123)
农村学校新聘异地教师的心理问题对策探究	袁德军 樊顾英 (126)
浅谈新课改背景下教师心理健康的调试策略	邹翠丽 (130)
班主任心理健康问题归因分析与自我维护对策	钟 会 (133)
做一名快乐的教师	牛长燕 (137)
做一个有魅力的教师	卿 怡 (141)
中小学教师心理健康问题初探及对策	张桂英 (144)
论简阳市农村教师的心理疲劳	周 璐 (148)
简阳市中小学教师心理健康问题调适研究	王文俐 (152)
小学女教师心理问题归因及自我维护策略	钟 会 (156)
积极心理学视角下中小学教师心理资本开发初探	张晓庆 (159)
班主任心理健康问题归因分析与维护对策	杨青燕 (167)
浅谈如何构建和谐师生关系	毛兴龙 (175)
班主任心理健康问题归因及应对策略	钟时亮 (178)
浅谈小学教师存在的心理问题及维护建议	蒋荣树 (183)
浅析青年教师情感因素管理	吴 钰 (186)
“师徒结对”对小学新入职教师适应能力的影响	王兴琼 (189)
小学教师心理健康维护的原则和方法	刘 玲 (192)
试论新教师职业归属感的缺失与回归	
——以简阳市为例	陈金婵 (195)
教师减压，你我都能做些啥	付灿军 (200)
浅谈中小学教师心理健康	毛兴龙 (202)
汲取传统先进文化 维护教师心理健康	高 平 (206)
浅谈中小学教师积极心理资本的自我开发	毛 丹 (211)
浅谈农村中小学教师心理问题的成因和应对策略	萧功国 (214)
浅谈农村初中英语教师心理健康调试策略	陈金婵 (217)
简阳市中小学女教师职业压力与心理健康	王文俐 (220)
培养健康心理 创建和谐校园	曾春艳 (223)
浅谈中职学校班主任的情绪调控策略	田 元 (226)
团体辅导对教师职业倦怠干预效果的研究	
——以简阳市中小学教师为例	朱水容 王 平 蒋荣树 (230)

教师心理健康现状调查^①

——以简阳市中小学教师为例

王 平 蒋荣树 李 玲

(简阳市教师进修学校 四川简阳 641400)

摘 要 本研究采用“中小学教师心理健康问卷”对简阳市中小学 752 名教师进行调查,旨在了解简阳市中小学教师心理健康总体状况,以期探寻提高我市中小学教师心理健康总体水平的方法提供参考。结果表明:①简阳市中小学教师的心理健康状况总体上处于良好水平,在各维度上也处于良好水平,且各维度差异显著(人格障碍维度和人生态度维度除外),具体表现为:躯体症状>职业倦怠>挫折应对>人格障碍、人生态度>社会适应。从中可以看出,教师在躯体症状和职业倦怠方面有待改善。②简阳市中小学教师的心理健康总体水平在性别、年龄上差异显著,在学历、职称、职业身份上差异不显著。

关键词 中小学教师 心理健康 现状调查

现代教育的发展要求教师“不仅仅是人类文化的传递者,也应当是学生心理的塑造者,是学生心理健康的维护者”。教师的心理健康不仅直接影响着教师自身的身体、生活、工作及家庭幸福,同时还会影响到学生的行为模式、人格发展和心理健康,甚至影响到我国素质教育的走向和成败。谈到心理健康,人们首先想到的是学生的心理健康,却很少注意教师的心理健康问题。国内学校心理健康教育专家樊富珉(2000)指出,在 21 世纪,中国学校心理健康教育的一个重要发展趋势是学校心理健康教育的对象将从学生转变为学生、教师、学校管理者,以及学校环境。再者,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,却忽视了对其心理健康的维护。有研究者发现,中小学教师的心理健康水平随年代增加呈逐渐下降的趋势(赵云龙,2015)。由此可见,教师心理健康应该引起社会的高度重视,关注教师的心理健康已刻不容缓。

通过对文献的回顾和梳理,虽然已有学者对中小学教师的心理健康进行了大量的研究,但还存在许多的不足。首先,当前用于测量教师心理健康的测量工具存在针对性不

^① 基金项目:“十二五”规划全国重点课题“中国创新教育建设与发展研究”(项目基金号:CTF120842)子课题“中小学教师心理健康问题研究”阶段性研究成果。

够、系统性不够、文化性差异等问题。其次，目前缺少关于教师心理健康维护的实证研究，少量有效的干预方法（如团体心理辅导）也没有得到推广，主要还是从宏观角度提出教师心理健康维护的策略，但也缺乏具体可行的针对性策略。因此，本研究结合当前的研究现状及本单位（简阳市教师进修学校）的职能特点，针对特定对象——简阳市中小学教师进行调查，一方面可以对简阳市中小学教师心理健康状况有基本的了解，另一方面还可以发现教师队伍中存在的主要问题和原因，为进一步采取有效且可行的方法，对教师进行针对性训练，以及解决教师队伍中存在的实际心理健康问题提供理论指导。

1 研究对象及方法

1.1 研究对象

在简阳市随机选取中小学教师作为研究对象，发放问卷 800 份，删除未能完成测验和测试中全是极端值的被试，回收有效问卷 752 份，问卷回收率为 94%。被试的基本情况如表 1 所示。

表 1 被试的一般资料

变量	组别	人数	百分比	人数合计
性别	男	356	47.34%	752
	女	396	52.66%	
年龄	小于 25 岁	58	7.71%	752
	25~34 岁	261	34.71%	
	35~44 岁	189	25.13%	
	45~54 岁	185	24.60%	
	55 岁及以上	59	7.85%	
学历	中专	104	13.83%	752
	大专	292	38.83%	
	本科	356	47.34%	
职业身份	教授小学及以下	423	56.25%	752
	教授初中及以上	329	43.75%	

1.2 研究工具

采用郑红渠和张庆林（2007）编制的“中小学教师心理健康问卷”，问卷包括挫折应对问题、职业倦怠、人格障碍、躯体症状、社会适应问题和人生态度 6 个维度，共计 61 个题项。各维度的内部一致性系数在 0.83~0.90 间，总问卷内部一致性系数为 0.96，各维度的内部一致性较好；各维度的分半信度在 0.79~0.89 之间，总问卷的分半信度为 0.91，各维度的分半信度较好。问卷各维度及总问卷以理论平均分（2 分）为

标准进行中小学教师心理健康的区分。

1.3 统计方法

本研究数据采用 SPSS 19.0 软件进行统计分析,主要有方差分析、单样本 t 检验、独立样本 t 检验等统计分析方法。

2 研究结果

2.1 中小学教师心理健康状况分析

本次调研的中小学教师心理健康状况分析见表 2。

表 2 中小学教师心理健康状况分析

	N	M	SD	df	t	检验值
心理健康总体水平	734	1.07	0.73	733	-34.49***	2
挫折应对	737	1.03	0.84	736	-31.50***	2
职业倦怠	739	1.28	0.86	738	-22.61***	2
人格障碍	739	0.93	0.72	738	-40.12***	2
躯体症状	742	1.57	1.06	741	-10.98***	2
社会适应	739	0.72	0.73	738	-47.78***	2
人生态度	742	0.89	0.97	741	-31.14***	2

注: * <0.05 , ** <0.01 , *** <0.001

表 2 采用单样本 t 检验差异分析发现,中小学教师心理健康总体情况良好 ($t = -34.49$, $p < 0.001$),在各维度上也处于良好水平。进一步采用重复测量方差分析发现,中小学教师心理健康各维度差异显著 ($F = 146.20$, $p < 0.001$),而事后检验发现,各维度差异显著(人格障碍维度和人生态度维度除外),具体表现为:躯体症状 $>$ 职业倦怠 $>$ 挫折应对 $>$ 人格障碍、人生态度 $>$ 社会适应。中小学教师在躯体症状和职业倦怠方面较其他方面水平更低一些,有待改进。

2.2 中小学教师心理健康状况在人口学变量上的差异分析

为进一步了解中小学教师心理健康状况的差异性,以性别、年龄、学历、职称、职业身份为自变量,对中小学教师的心理健康状况进行单样本 t 检验和独立样本 t 检验,分析结果如表 3 所示。

表 3 中小学教师心理健康状况在人口学变量上的均值和标准差 ($M \pm SD$)

变量		心理健康
性别	男	1.18±0.78
	女	0.97±0.67
年龄	小于 25 岁	0.83±0.61
	25~34 岁	1.05±0.66
	35~44 岁	1.13±0.76
	45~54 岁	1.19±0.80
	55 岁及以上	0.88±0.73
学历	中专	1.08±0.86
	大专	1.14±0.74
	本科	1.03±0.69
	无	0.96±0.60
职称	小学一级	1.13±0.76
	小学高级	1.12±0.76
	小学高高级	0.85±0.62
	中学二级	1.03±0.66
	中学一级	1.13±0.78
	中学高级	1.03±0.69
	其他	0.77±0.83
职业身份	教授幼儿园	1.64±0.78
	教授小学及以下	1.07±0.74
	教授初中及以上	1.07±0.71

单样本 t 检验和独立样本 t 检验的结果显示,中小学教师心理健康总体水平在人口学变量上有以下特点:

在性别维度上,男女教师的心理健康总体水平差异显著 ($t=3.955$, $p<0.001$),其中女性教师的心理健康总体水平显著好于男性教师;在年龄维度上,不同年龄段教师的心理健康总体水平差异显著 ($F=2.068$, $p=0.003$),进一步进行事后比较发现,小于 25 岁的教师与 25~34 岁、35~44 岁、45~54 岁、55 岁及以上教师,55 岁及以上教师与 45~54 岁、35~44 岁教师间的差异显著,具体表现为年龄小于 25 岁的教师的心理健康总体水平显著好于 25~34 岁、35~44 岁、45~54 岁、55 岁及以上教师,而 55 岁及以上教师心理健康总体水平显著好于 35~44 岁、45~54 岁的教师;在学历、职称和职业身份上中小学教师的心理健康总体水平均无显著差异。

3 讨论

3.1 中小学教师心理健康状况特点

调查发现,中小学教师心理健康各维度的平均分和总均分均低于理论分数(2分),说明中小学教师心理健康总体状况良好,问题较轻,这同以往的研究结论不一致(董文军,2002;杨宏飞,2002;余秋梅等,2015)。究其原因可能有以下几个方面:随着国内外专家学者对教师心理健康的越发关注,国家对教师的重视和对教育的支持逐渐加强,教师生活质量有所改善;同时教师拥有了更多提升自我专业素养的机会,这在一定程度上减轻了教师的心理压力;再者,随着社会的发展和进步,教师的地位较以前也有所提高,教师更加受到尊重,这有利于教师心理健康。

此外,研究发现,相比其他几个维度,教师在躯体症状和职业倦怠两个方面问题较为突出。教师躯体症状主要是指教师由于心理紧张所引起的躯体不适等身体方面的疾病。职业倦怠则主要表现在教师情绪衰竭、去个性化、成就感低和动力枯竭等方面。为什么教师在上述两个方面问题较为突出,究其原因可能是因为当今教育状况,一方面要求教师进行教育改革,另一方面在评价教师工作质量的好坏时仅仅通过升学率来进行,这使得教师面临双重压力和双重矛盾,更有甚者会导致教师对教育失去信心,从而产生倦怠。另外,教师表面上的工作时间是每日8小时,但实际加上用于课前备课、课后作业批改和课间班级管理的时间,教师每日的工作时间远不止8小时。超负荷运转容易使教师身体素质降低,出现躯体疾病等不适症状,如睡眠不足、消化不良或食欲不振、感染流行性疾病、抵抗力低、职业病病征明显等(汪莉和王志辉,2015);再者,由于教师的职业特殊性——为国家培养人才,因此对教师的工作质量要求会更高,加上教师间竞争大等因素使得教师面临着巨大的工作压力,而在这种高压、高度紧张的状态下,教师普遍感到力不从心,情绪低落,甚至心生愤怒,这不利于教师的心理健康。

3.2 中小学教师心理健康状况在人口学变量上的差异分析

研究发现,教师的学历、职称和到底在小学还是中学任教对其心理健康影响不大。而中小学教师心理健康总体水平在性别上差异显著,具体表现为:女性教师的心理健康总体水平显著好于男性教师,这与以往的研究结论相同(贾青俊等,2008;彭跃红等,2012;汪海彬等,2013)。究其原因,一方面,社会对男女角色要求不同,对男性要求更高,而对女性要求较低。当今社会,男性承担着整个家庭的责任,这就要求男性具有较高的收入和社会地位,而女性则更多要求稳定就好。对于教师行业,其最大的特点便是稳定,但收入水平算不上太高,因而对于从事教师职业的男性教师来说,其承担的社会压力较大。另一方面,男性竞争意识较女性强,在工作中还有来自同事间竞争所带来的压力,进而影响其心理健康。

此外,研究还发现,中小学教师心理健康总体水平在年龄上差异显著,具体表现为:小于25岁的教师的心理健康总体水平显著好于25~34岁、35~44岁、45~54岁、

55岁及以上的教师，而55岁及以上教师的心理健康总体水平显著好于35~44岁、45~54岁的教师，这与王亮生和黄岑杨（2007）的研究结果基本一致。因为对于年龄在25岁以下的教师而言，他们还属于新教师，其当下更多关注的是生存需要，在基本需要没有得到满足的情况下，高层次需要即评职称、评优秀教师的需要就得不到教师的关注，因而来自这些方面的压力较小。对于55岁及以上的教师来说，其职业生涯已经接近尾声，其该拥有的成就也都基本拥有，不再像年轻时还需要为评职称等不断努力，不断竞争，因而其压力较小。另外，55岁及以上教师，其家庭压力没年轻时那么大，年轻时需要养家糊口，而到了55岁以后，家庭负担已经减轻，能较好满足当前的需要，因而其压力较小，心理更加健康。

4 结论

（1）简阳市中小学教师的心理健康状况总体上处于良好水平，在各维度上也处于良好水平，且各维度差异显著（人格障碍维度和人生态度维度除外），具体表现为：躯体症状>职业倦怠>挫折应对>人格障碍、人生态度>社会适应。教师在躯体症状和职业倦怠方面有待改善。

（2）简阳市中小学教师的心理健康总体水平在性别、年龄上差异显著，在学历、职称、职业身份上差异并不显著。

参考文献：

- [1] 董文军. 关于经济欠发达地区中小学教师心理卫生现状的调查与思考 [J]. 中国教育学刊, 2002 (03), 52-52.
- [2] 樊富珉. 二十一世纪我国学校心理健康教育的发展趋势 [J]. 大众心理学, 2000 (04): 31-32.
- [3] 贾青俊, 孔令慧, 畅芳珍. 山西省四所地方高校教师心理健康状况调查研究 [J]. 运城学院学报, 2015 (08): 81-86.
- [4] 彭跃红, 胡冬莲, 林峰. 农村中小学教师心理健康现状的调查分析 [J]. 教育学术月刊, 2012 (02): 35-37.
- [5] 汪海彬, 陈宁, 陈峰. 中小学教师心理健康状况的横断历史研究 [J]. 上海教育科研, 2013 (02): 41-45.
- [6] 汪莉, 王志辉. 中小学教师身体健康状况及其影响因素调查 [J]. 教育科学论坛, 2015 (04): 75-77.
- [7] 王亮生, 黄岑杨. 成都市中学教师心理健康状况初探 [J]. 中国健康心理学杂志, 2007, 15 (07): 661-664.
- [8] 杨宏飞. 中小学教师心理健康状况研究 [J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2002, 11 (02): 212-213.
- [9] 余秋梅, 李里, 周波, 廖峻. 云南省中小学教师心理健康状况调查与分析 [J]. 中国健康心理学杂志, 2015, 23 (02): 201-205.

- [10] 郑红渠, 张庆林. 中小学教师心理健康维度的初步构建 [J]. 心理发展与教育, 2007, 23 (04), 95-100.
- [11] 赵云龙. 二十年来我国中小学教师心理健康的变迁 [J]. 社会心理科学, 2015, 30 (06): 2-13.

中小学教师心理健康问题研究现状及展望^①

宋倩倩 毛兴龙 周 刚

(简阳市教师进修学校 四川简阳 641400)

摘 要 现有中小学教师心理健康问题研究显示：中小学教师心理健康问题表现多样，不仅有一定的内部特征，还伴随一定的外在表现；不仅影响到个人的日常生活与工作，还对他人有一定的影响。影响中小学教师心理健康的因素多样，包括年龄、性别、学历、工作年限等。总的来说，教师心理健康状况与其他职业相比具有自己的特点，而教师职业内部的心理健康问题又存在一定的个别差异。未来对教师心理健康问题的研究还要更加注重如何利用更加发达的科技手段和更加优越的条件来对教师的心理健康问题进行干预，从而提高教师的心理健康水平。

关键词 中小学教师 心理健康 现状

1 引言

谈到心理健康问题，长期以来社会关注的对象主要是学生和一些特殊群体，而往往忽视教师群体。近年来，教师变态体罚学生的事件偶有发生，其残忍的行为令人发指，而其直接导致的后果是人们对教师“灵魂工程师”身份的质疑。自此，人们开始增加对教师心理健康问题的关注，相关调查研究逐渐增多。

如何界定教师心理健康水平呢？受个人条件的影响，学者们对教师心理健康的界定可谓仁者见仁、智者见智。学者俞国良将教师心理健康的标准分为5个，概括起来可以分为对内和对外两部分：对内要认同教师的职业角色，能够正确地了解自我、体验自我和控制自我，在教育教学上要有一定的独创性和不断进行学习的意识；对外要与他人建立良好的人际关系，在日常生活和教育教学活动中能够真实地感受和体验并能恰如其分地控制情绪（张艳丽，2010）。由于教师职业的特殊性，使得教师身兼多重角色，这要求教师需要具有较高的心理健康标准。教师的心理健康状况不仅对自己有一定的影响，而且对其教育对象同样有着很大的影响。因此，教师的心理健康标准较其他职业的人员来说具有一定的特殊性。概括起来分为以下4个方面：第一，由衷地热爱教师职业并且

^① 基金项目：“十二五”规划全国重点课题“中国创新教育建设与发展研究”（项目基金号：CTF120842）子课题“中小学教师心理健康问题研究”阶段性研究成果。