



以高质量办学推动教育强国建设

本期关注:教师心理健康

校长如何有效提升教师心理健康水平

边玉芳

良好的心理健康状况是高质量教师队伍建设的基础与保障,不仅关系到教师自身的职业发展、工作积极性、身体健康与家庭和谐,也会对学生的心理健康、学业成绩乃至成长发展带来深远影响。校长作为学校管理者,也是保障本校教师心理健康的第一责任人,应深入了解本校教师心理健康问题及影响因素,及时、有针对性地采取有效措施,切实提升教师的心理健康水平。

1

关注教师工作超负荷问题,提供舒适的工作环境

过重的工作压力所带来的职业倦怠是影响教师心理健康水平的重要因素之一。过于繁重的工作,容易使教师失去工作的兴趣和动力。学校的管理与教师的负担息息相关,良好的管理模式能有效地从源头上杜绝教师承担过重的工作任务,把时间还给教师。

一是科学规划教师工作任务。校长应依据当地的教师减负清单,结合本校实际情况制定并优化本校的教师工作减负方案,明确减负的阶段性目标、实施步骤、各项项目负责人等,有效规避管理过程中的形式主义弊端,如避免层层加码、减少不必要的文案工作,防止过度记录等,坚决剔除与教育教学无关的附加任务,并对教师的非教学职责进行严格清理和规范化。二是健全教师减负工作的监督与评价体系。将教师减负成效作为衡量学校领导干部综合绩效的重要指标,确保减负措施透明化,主动接受全体教师的监督。定期通过问卷调查、访谈等方式收集教师工作负担数据,确保减负措施的有效实施和落地。三是建立多元化教师评价标准。摒弃单一以学业成绩为导向的教师评价模式,减轻因不合理评价给教师带来的额外压力。

此外,校长还可以通过实施灵活的工作时间制度与休息补偿机制来为教师创造更加人性化的工作环境,缓解教师的职业倦怠。如在确保不影响教育教学质量的前提下,实行教师弹性工作制。针对必要的加班情况,建立相应的假期兑换或调休制度,赋予教师更大的休假时间选择权,以促进其身心健康的恢复和工作效率的提升。

2

关注教师人际关系紧张问题,营造尊师重教的校园氛围

紧张的人际关系所带来的社交焦虑是影响教师心理健康水平的重要因素之二。教师与学生、家长以及其他同事之间的互动是日常工作的重要组成部分,不可避免会产生一些问题和矛盾,帮助教师建立良好的人际关系,对于提升教学质量、增强团队凝聚力、促进专业成长和优化家校合作等具有



视觉中国 供图

深远的影响。

一是创造更多机会加强教师间的交流。例如,在年级内部实施扁平化管理,让教师们在更平等、轻松的氛围中进行交流。创新教师工作模式,引入团队教学、协作备课等促进教师间的互动。定期开展教师交流分享会,不仅有助于教师获得积极反馈,提升教学水平,还能增进彼此之间的关系,形成更加紧密的教师团队。二是完善家校沟通机制,确保教师与家长间信息的双向畅通。重视家长委员会建设,定期组织家委会会议,确保家校沟通的及时性和有效性。在教师与家长之间建立起良好的关系,共同促进学生的成长与发展。三是营造尊师重教的校园氛围。利用教师节等传统节日举办教师表彰大会、教师故事展、师生互动活动等,鼓励家长和学生参与教师节筹备工作,增进对教师工作的理解。通过肯定教师的劳动价值,营造尊师重教的氛围,让家长和学生更加深入了解教师职业的重要性和艰巨性,更加理解和认可教师的工作。

3

关注教师责任泛化问题,进一步明晰教师的工作界限

责任的无限扩大带来的无形压力是影响教师心理健康水平的重要因素之三。家长对教师的期待和要求过高,就会不自觉地放大教师工作中的失误或过失,一些本应是家庭、社会和相关部门承担的责任也

容易归咎于学校和教师。为了提升教师心理健康水平,保证教育教学活动的有序开展,学校需精细化管理和规划教师的工作职责。

一是详细界定教师岗位职责和工作量。根据国家教育政策和学校实际情况,详细界定不同类型教师承担的任务及要求,包括但不限于教学、教研、德育、管理等多个方面,确保每位教师对工作有清晰的认识。明确家庭与学校的责任界限,通过家长会、家访等多种形式,向家长详细解释各自的责任范围,引导家长形成对教师职责的合理期待。二是维护教师合理权益。学校应制定一套完善的危机预防与应对机制,包括危机类型、应对流程、责任人等。建立实时的舆情监控系统,以便及时发现并处理潜在的危机,减少教师面临的工作风险。在危机事件发生时,迅速明确教师的职责范围,对于无端的指责和不合理的要求,坚决予以澄清和回击,保障教师的合法权益,并通过有效的心理安抚和情感支持,让教师感受到学校的关怀与支持。三是积极为教师提供自我成长和实现的平台,包括参加各类培训、进修学习以及参与教育竞赛、评优的机会等,快速提升新教师的专业素养和教学能力,同时定期开展评优活动,激励教师在专业成长的道路上不断前行。

4

关注教师心理健康支持措施匮乏问题,为教师树立心理“防护墙”

缺乏对教师心理健康的关爱和保护是导致教师心理健康水平持续下降的直接因素。

一些学校为提高教学质量的同时,容易忽视教师的心理需求和情感状态。许多教师缺乏专业的心理健康知识,对心理问题的识别和应对能力不足。一些关注到自身心理健康变化的教师,往往也缺少获取专业指导和帮助的途径。这些都在一定程度上加剧了教师心理问题的发生和发展,学校应采取一系列专业化的措施为教师提供全方位的支持和帮助。

一是加强心理健康管理。将心理健康作为教师入职资格的关键要素之一,对新教师在正式上岗前开展必要的心理评估,防止心理素质不符合教师职业标准的人员进入教师队伍。定期组织实施教师心理健康测评工作,及时掌握教师的心理健康状况,了解他们在工作中遇到的困难与个人需求。在此基础上,建立完善的教师心理健康档案管理系统,掌握教师心理健康的动态变化,确保在教师心理健康问题初现端倪时迅速识别并采取相应措施。二是开通心理咨询与援助渠道。充分利用学校心理健康教师的专业优势,为教师提供心理健康咨询与辅导服务。学校还可购买员工帮助计划(EAP)服务,为教师提供个性化的心理健康服务。三是提供心理健康培训。邀请心理健康领域的专家学者对教师进行培训,鼓励和支持教师参与心理健康研讨会、工作坊等活动,帮助教师学习并掌握有效的心理调适技巧。丰富心理健康知识,学会自我情绪疏解和压力管理,通过专业化的培训,助力教师更好地维护自己的心理健康,提升整体教师队伍的心理健康水平,为学校教育教学工作的顺利开展提供有力的心理保障。

(作者系北京师范大学心理健康与教育研究所所长、儿童家庭教育研究中心主任)

邱曙光

最近去了一趟被誉为天然氧吧的呼伦贝尔草原,途中同行的旅人常常感叹:如何才能把呼伦贝尔的好空气带回家。此时我便会说:好空气可以靠我们创造。而后在得知我是教育工作者后,他们问我最多的问题就是:对孩子成长最重要的是什么?我的回答简短而坚定:好空气远比营养品更加重要。这是我从40年的教学经历、25年的校长任职经验中总结而来的。

教育的成功与否,往往取决于生活环境中一定的内部气氛和教育者与受教育者之间的情感态度。孩子只有在安定、温暖、幸福的环境中,才能健康快乐自由地成长。在教育过程中,关键在于营造家庭、班级、学校的好空气。

营造家庭教育的“好空气”,需要性质稳定的氮气,关键在于和谐的家庭关系。性质稳定的氮气正如家庭氛围中至关重要的“保护气”和“爱的夫妻”关系。在每个人的生命成长中,没有比家长更重要的老师。父母和谐恩爱的相处模式往往自然地让孩子养成懂事、得体的性格。最不合格的妈妈就是在孩子面前说爸爸坏话的妈妈,最不合格的爸爸就是不懂体谅妈妈的爸爸。孩子最大的安全感,来自父母的相亲相爱。当我们把家庭的爱扩散传播给孩子,让孩子相信家庭、父母是可以信赖的后盾,他们会明白如何正确表达爱,如何接受爱。爱的滋润与爱的熏陶,能让孩子更有力量去应对成长中的挑战。

营造班级环境的“好空气”,需要性质活泼的氧气,关键在于良好的师生关系。氧气是一种化学性质比较活泼的气体,在一定的条件下,能与许多物质发生反应并释放大量的热,正如班级管理中的良好师生关系,它在一定程度上能让孩子感受到自我的突破,体验到收获的快乐,从而激发、保持其对未知事物的兴趣和探索精神。亲其师、信其道、爱其课,良好的师生关系,不仅营造了班级管理的好空气,更会成为每个学生积极、主动学习的动力。要乐于肯定学生,用慧眼和巧嘴,肯定学生的做法、肯定学生的态度、肯定学生的目标,找到长处,哪怕只是一点点,也要不断强化、固化,让学生的星星之火因肯定而蔓延成一条线、一块面。校长要引领教师关怀学生,关怀学生的学业、身体、情绪。关怀源于教师对学生发自内心的爱,要以教师的情怀和专业精神让每个学生需要时获得关怀。要勤于与学生互动,与学生打成一片,教师最容易获得学生的喜爱,与学生一起聊天、运动、游戏,成为亦师亦友,促成师生关系的融洽。

营造学校发展的“好空气”,需要温暖湿润的水蒸气,关键在于融洽的干群、师生、生生和家校关系。杭州天杭教育集团门厅处,幸福地创造幸福7个大学格外醒目,这是学校的办学理念,也是我17年前在这所学校初任校长时就明确的办学追求。学校厚积薄发的关键秘诀就是“好空气”。学校就像一个生态系统,阳光、雨露、空气相互交融,形成有灵魂的幸福场,在天杭,我们坚持不懈地为师生的成长和发展创设安定、温暖、幸福的环境,让师生能尽情享受幸福、温暖的好空气,在水汽丰沛的幸福湿度里保持教育信仰的温热,彼此成就,共同成长。

我们坚持让孩子们在校园中时刻感受到幸福和美好。为了让孩子们在上学的第一天就感受到学校是充满乐趣的地方,到学校去是一件幸福快乐的事,学校连续17年举办新生红毯典礼,我带领教师们扮演孩子们喜欢的绘本人物来迎接他们,姜子牙、森林国王、超级飞侠、金宝贝、魔法师、孔子、苏轼,100多个绘本人物成为孩子们难忘的记忆。我们给每个孩子量身定制了一本“天杭护照”,记录孩子从入学到毕业所有的重要成长瞬间,每个学生都将历经12场特色仪式,每届毕业典礼上,所有孩子还会拿到学校为他们定制的幸福U盘,里面存放的是3000多个日子的点滴记录。

我们坚持让青年教师入职即优秀,激发教师在动力。当学校办学处在低谷时,我们要求学校班子成员在教工大会上的发言围绕亮点、闪光点展开,分管校长们变身“夸夸团”,激励教师们走出低谷,教师的自信被激发出来了,逐步形成了一种催人奋进的工作氛围。10多年前,学校就创新开展“旭日工程”,成立“旭日学校”,开创浙江省青年教师校本培训的新模式。近年来,学校依托“旭日学校”这一青年教师发展平台,自主研发独具特色的“镜面研修”进行教师培养,实现“上岗即胜任、半年即优秀”的天杭速度。一系列切实的幸福行动为教师们提供了有力的支持和真诚的帮助。育人者幸福,才能培养出有幸福感的幸福学生。

我们坚持做小事、寻常事,以独有的学校故事创造向善向好的文化磁场。天杭校园里有一堵墙,取名为“小确幸”,记录着孩子们校园里开心的事和幸福瞬间,一、二年级所在的桂秀校区的外立面有一面喷绘墙,印满了二、三年级350多名学生的笑脸,每年12月是天杭感动月,每个学生都会回顾一年来感动的人和事,每位师生都会领到10张感动卡,写卡片的过程就是感受美好的过程,感受学校一年来取得的成就,为天杭人而感到骄傲和自豪,感动天杭评选活动至今已举行15年,情感内化而形成的精神文化不断促进学校发展。

天杭校园向外展示的玻璃墙上印着一首诗《爱》:我愛你不光因为你的样子,还因为和你一起时我的样子。我们想表达的恰好是天杭对“好空气”的理解,这个校园中的所有人,都在彼此影响,互相唤醒,彼此成就。

好空气,在潜移默化中让教育变得更美好。

(作者系浙江省杭州天杭教育集团校长)

校长笔谈

「好空气」让教育变得更美好

专家视点

怎样以社会情感学习提升学生幸福感

李海鹏

近年来,学生的心理健康问题日益引起全社会的高度重视。培养学生的社会情感能力不仅有助于他们应对心理挑战,还能促进其全面发展,提升幸福感。中小学校的校长应在学校范围内主动开展社会情感学习实践,以促进儿童全面发展和幸福成长。

紧扣办学理念,规划社会情感学习目标

在规划社会情感学习学校实践的过程中,校长需要将教育政策情境作为思考的出发点,紧密结合学校的办学理念,建立社会情感学习目标,避免社会情感学习目标与学校办学理念“两张皮”。

建立政策关联。将社会情感学习理念与相关政策关联起来,寻找实践发力点,比如将社会情感学习与社会主义核心价值观教育、中小学德育紧密结合,开展认识自我、人际交往、情绪调适、适应社会生活等方面的教育。

创新校本化落地路径。在制定社会情感学习目标时,要充分考虑本校核心价值体系,将社会情感学习目标与本校特色有机融合。例如,有的学校秉持“生命教育”理念办学,校长要思考社会情感学习的核心价值与“生命教育”结合的生长点,有机派生出本校文化理念下社会情感学习的实践路径。

邀请多元主体确立目标共识。在制定社会情感学习目标的过程中,校长要充分调动各方力量,通过座谈会等形式,让专家、教师、

家长和社区共同参与目标的制定过程,既能确保目标设定的科学性,也有助于目标的有效实施。

统筹结构布局,设计社会情感学习实施框架

校长要统筹规划,建构社会情感学习实施框架,重点涵盖课堂教学模式、教师与家长社会情感能力提升体系。

课堂是学校社会情感学习的核心场所。首先,可设置社会情感学习课程,设计一系列针对不同学段学生的发展主题,采用专题单元、跨学科学习等形式开展教学活动。其次,将社会情感学习融入学科教学,拓宽学科内容,深化教学主题,丰富教学方法,让学生在掌握学科知识的同时提升社会情感能力。最后,采用多样化教学策略,鼓励学生积极参与合作学习、互动游戏,培养合作和社交能力,并通过撰写反思日志、参与小组讨论等方式,深入思考自己的社会情感表现。

教师是学校社会情感学习的执行者,教师的社会情感能力直接影响学习效果。要定期组织教师参加社会情感学习相关的培训,鼓励教师在日常教学中不断反思和改进社会情感教学方法,学校也要建立教师支持体系,如通过导师制、教学合作小组等,帮助教师在通过社会情感学习的教学过程中不断提升自我。学校还要鼓励家长以多种方式参与到社会情感学习中来,帮助家长理解社会情感学习的重要性,了解学校的社会情感学习规划和目标,在家庭环境中支持孩子的社会情感发展。

社区支持赋能。社区是社会情感学习的外部支持力量,负责提供资源和平台,促进学校和家庭的社会情感学习活动。一是学校要积极与社区寻求合作和支持,请社区服务机

凝聚多方力量,打造社会情感学习家校社协同机制

在推进社会情感学习的过程中,需要学校、家庭和社区多方合作,形成社会情感学习协同机制。校长作为最核心的协调者和引领者,需明确各主体的责任边界,推动机制的良好运转。

学校统筹引领。学校是社会情感学习的主要实施者,负责制定和落实社会情感学习计划,并提供必要的资源和支持。要重视社会情感学习目标和实施计划,致力于在学校场域内建构一个由成年人组成的社会情感学习共同体,帮助组织成员建立牢固的协作关系,支持教师、家长等组织成员反思个人社会情感能力,并创造实践和应用机会,重点提升教师的社会情感能力,确保其在课堂教学中得以运用。

家庭配合强化。家庭是社会情感学习的重要支持者,负责在家庭环境中延续和巩固学校的社会情感教育。一是需要引导家长在家庭环境中实践和强化社会情感学习的内容,如情感识别、情绪管理和社交技能等。二是需要通过搭建家庭教育学习平台,促进家长通过积极参加学校组织的家长培训,提升自身的社会情感能力和育儿技巧。三是通过家长会、家校互动活动等,引导家长与学校保持密切联系,营造尊重和支持的家庭氛围,鼓励孩子表达自己的情感和想法。

社区支持赋能。社区是社会情感学习的外部支持力量,负责提供资源和平台,促进学校和家庭的社会情感学习活动。一是学校要积极与社区寻求合作和支持,请社区服务机

构、心理健康专家等支持学校和家庭的社会情感教育。二是积极促成社区教育中心、家长学习班等家校社协同的交流平台的搭建,促进各方的沟通与合作。三是重视在社区范围内宣传和推广社会情感学习的重要性,形成良好的社会氛围,支持学生的情感发展。

重视评估反馈,推动社会情感学习持续优化

为了确保社会情感学习的有效性,校长要领导学校建立持续的评估与反馈系统,实施依托证据的改进策略,重视评估结果的共享,不断优化和提升本校社会情感学习效果。学校可与高校、科研机构等合作,引入专业的评估工具和平台,在学校范围内建立科学的社会情感能力评估体系。评估体系应注重多样化,结合量化与质性评估,采用问卷调查、访谈和观察等多种方式,以全面了解学生社会情感能力的发展情况。

此外,中小学还要在学校内部建立社会情感学习效果反馈机制,确保评估结果能及时传达给相关教师、家长和学生,并根据反馈调整教学和支持策略。一是定期向教师反馈评估结果,帮助他们了解学生的进步和不足,并提供相应的教学建议。二是多途径向家长反馈学生的社会情感发展情况,指导家长在家庭中进行的有效的家庭教育。三是对于有特殊社会情感需求的学生,校长应特别关注,帮助他们设立个人改进目标,提供具体的支持方案。

(作者单位系国家教育行政学院教育部直属机关党校办公室(宣传中心))