积极面对，主动调适，做一个心理健康的当代教师

中小学教师职业堪称是全社会最具压力的职业之一，当前教学任务繁重，升学压力过大，工作超负荷是许多中小学教师真实的生存状态。

有调查研究发现，教师的心理问题症状主要表现为抑郁、精神不振、焦虑、过分担心、有说不出原因的不安感、无法入睡等。教师心理适应性如何将直接影响到教师的积极性、主动性、创造精神以及教学潜能的发挥，并最终将影响新课程改革的得与失、成与败。

过重的工作压力导致教师心理空间被严重挤压扭曲，尤其当前我国中小学教师改革已经全面展开，新课程改革方案相继出台，要求教师应具备现代教育理念，掌握先进的教学方法和手段，这使得工作在一线的教师深深地感觉到工作压力越来越大。考不完的试，做不完的活，操不完的心，压得我透不过气来，整日惶恐不安、心绪不宁，几乎无法正常工作和生活！

职业的特殊性也决定了教师心理常常超负荷的。十年树木，百年育人，教师肩负人类灵魂工程师的神圣职责，来不得半点马虎。有专家认为，教师工作实际上是一种应带有创造性、长期的、紧张的精神劳动。教学活动往往是个体劳动，需要高度的自觉性和积极性，因此易形成孤独、怪癖和感情抑郁，往往在自豪中产生自赏、在挫折中产生哀怨，进而会导致心理问题。

同时，学生获取信息的渠道越来越多，教师的权威性日益淡化，很多教师在抱怨“现在的孩子越来越不好管了。”曾有媒体对中小学教师进行了调查，结果表明，教师最担心的一件事是怕成为“被告”。有的孩子甚至因为教师的一句批评的话而离家出走或自杀，更让教师承担了沉重的精神压力。

面对这种形势，作为一名当代教师，我们自己又如何来提高自己的心理健康水平呢？

1.把握好“度”。心理健康十分讲究“度”的把握，认为“过犹不及”。无论是欲望、感情、个性，还是言谈举止，度的掌握都很重要。即使本身是正常的、无可非议的，但是一旦过度就会失之偏颇，甚至走向反面。个性过强，期望过高，要求过严，情绪过大，工作过多，这些在教师中容易出现，并且很容易引起心理问题，因此，既要积极进取，又要适可而止，否则必物极必反。

2.心理平衡。心理失衡，是现代人容易遇到的问题，其源于比较和差别。如自己的付出与收获比较；待遇与别人的差别；把自己与周围的同事、朋友进行比较；与昔日的同窗好友进行比较；与自己的理想比较。一些教师的心理常常不平衡，时间长了，就容易产生怨气、憋气、恼火等。时刻保持一颗平常心，有时候要站得高一些，看得远一些；有时候要退一步才能海阔天空，保持心理的平衡与自在，才能更好地体会人生的快乐境界。

3. 积极行动。心理的保健是一个积极行动的过程，如多读一点心理健康方面的素，将知识变成能力；多与他人交往，交心谈心，既能密切关系，建立友情，体会沟通的乐趣，又是一个相互学习的过程；以开放的、豁达的心态对待变化与外界，多让自己处于动的状态，有利于保持一颗年轻、快乐、充满活力的心。

4. 劳逸结合。教师工作8小时的内外界线常常是不分明的，很多工作要回家去做，如备课、批改作业、家访等，因此如何把工作与休息处理好、休闲与发展结合起来，有张有弛，养成良好的工作与生活习惯，也是心理健康的要求，健康的心理来自健康的生活方式。

5. 接纳自己。要心理健康，要心理平衡，就要接纳自己、欣赏自己、喜欢自己，接受自己的长处和缺点。一些教师为追求完美，总是挑自己的毛病和不足，这样做虽然有利于不断进步，但是也给自己过大的压力，其实也是跟自己过不去，不但做不到完美，反而造成紧张，让自己活得太累。人，只有欣赏自己，才能有信心，才能发自内心的微笑，才能更好地发展自己，才能有成功的机会。

6. 学会自我调节。当出现心理问题时，或者自我进行调节，或者参加一些心理咨询活动，主动向人沟通，及时舒缓心理压力。