

《教师心理健康研究》：“围城”内外 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/60/2021\\_2022\\_\\_E3\\_80\\_8A\\_E6\\_95\\_99\\_E5\\_B8\\_88\\_E5\\_c38\\_60815.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/60/2021_2022__E3_80_8A_E6_95_99_E5_B8_88_E5_c38_60815.htm) 我的家乡在浦江西北山区。当年从浦江县教师进修学校三年制师范毕业后，因为来自山区，所以顺理成章回到山区，当了一名山区教师。虽说“献身山区教育”是个美好的誓言，可是山区学校条件差，山区教师待遇低，山区缺乏文化活动，山区男教师谈恋爱都要多几分困难。俗话说，人往高处走，水往低处流，为了让自己有更好的工作条件和生存空间，在山区工作的那些年，我一直向往有朝一日调进城，做一个城镇教师。可是进城谈何容易！需要扎实的教学基本功、突出的教学成绩、多篇论文得奖和各种荣誉。我必须耐得住寂寞，从零做起。于是一连五年，我认认真真备课，认认真真教学，认认真真辅导，认认真真写作，在当地学校建立了一定的威信，为进城打下了一定的基础。等到条件稍微成熟，我就跃跃欲试了。第一年，我报名参加进城教师公开招聘考试，在考核关就被淘汰了；第二年，我又一次报名参加进城教师公开招聘考试，在笔试关又被淘汰了；第三年，我再一次报名参加进城教师公开招聘考试。反正已经经历了那么多失败了，再失败一次也无妨，但是万一成功，我就算冲进城里去了。我抱着这样的信念参加一层层的考试，想不到这一次却异常顺利，始终以第一名的成绩通过了笔试关、面试关、考核关，一路顺风，最终得胜。当我办妥所有的调动手续，以一个城镇教师的身份走进浦阳镇第二小学的时候，我一下子如释重负，突然觉得天空特别蓝，大地特别美，我相信今后的人生道路将会一

片明丽。到浦阳二小上班，当校长宣布第一学期的课务安排计划后，我大吃一惊。学校给我安排的教学任务是一年级一个班数学和二年级一个班数学。同时担任两个年级的主课。这种任务我从来没干过，当时全校也仅有我一人是这样安排的。原来这所学校一二年级都有五个班，班级数是个奇数，所以总得有一位教师担任两个年级的课。这个任务一般教师都不愿接受，而我是个刚招聘来的年轻人，如此重任舍我其谁？这么一想心里也就释然了，我把原先的一股怨气抛到脑后，开始踏踏实实干起来。城镇的教育教学很快使我不堪重负。主课本来就累人，城镇的学生又比山区的孩子难教得多，他们能说会道，却不守规矩，常常给我惹麻烦，我是头痛医头，脚痛医脚，眼睛一睁，忙到熄灯，累得喘不过气来。更让人受不了的是，同事们告诉我：“每年新招聘来的年轻教师个个都是教学基本功扎实、教学艺术相当不错的教学能手，每学期的考试成绩都是第一名。你刚来，也要争气一点，按照惯例，你也要得第一噢！这可把我吓坏了。要是在山区，不是我吹牛，熬到现在我已经能将课堂教学整治得得心应手，年年都可以名列前茅。可是在这里，我既不适应这里的课堂教学形式，也不适应这里的学生，平时应付两个班的备课、上课、改作业、辅导已忙得不亦乐乎，放学后还要带一个特长班的训练和指导，哪有时间来钻研教学、改进教法和辅导差生啊！我的心头压了一块沉重的大石头，在巨大的心理压力下，我一天一天艰难地挨着。结果，第一学期下来，我教的两个班在平行班中，一个班是倒数第一，一个班是倒数第二。这样的成绩对我来说真是灭顶之灾。我见到校长就躲，怕他在大庭广众之下批评我，让我下不了台；我在同

事面前抬不起头来，觉得每年进城的教师数我最无能；我怕面对家长，怕家长们下学期会纷纷要求给孩子调班……我陷入极大的焦虑和忧郁的情绪中，度日如年。这时候我开始怀念山区的美好时光。那时候经济待遇是低了点，可轻松啊，哪像现在一天忙到晚还有干不完的事！山区的文化生活是比较贫乏，可也有乐趣啊，放学后，几个住校的年轻教师聚在一起打打篮球，有时可以烧几碟小菜，喝几杯啤酒，来一个小型聚会；晚上，可以谈谈天，打打扑克，多开心！而且山区学校的竞争也不像城镇学校这样激烈，人与人之间的关系大多比较简单，这让人多了几分安全感。我想，这可应了《围城》里的一段话，婚姻像围城，外面的人千方百计想冲进去，里面的人又想方设法要冲出来，进城又何尝不是如此呢！正在我苦闷彷徨的时候，教师心理健康自我教育研究课题活动开始了。在课题活动刚开始的心理测验后，方老师把我的得分情况告诉我，我的SCL90症状自评量表得分非常高，而16PF量表中的心理健康因素得分却很低，显示出“紧张困扰，激动挣扎，心理不甚健康”。为了改善自己的心理健康状况，让自己的心情变好一点，我接受了方老师的建议，认真参加每次集体辅导，又接受她的个别谈话帮助，更重要的是我开始有意识地对自己进行心理调节。我想，任何事情都是一分为二，有利也有弊的，进城也一样。当初自己经过长期考虑选择了进城，为之作出多年的努力才好不容易进城，那就应该坦然地面对城镇工作特点的变化，勇敢地接受城镇学校的各种挑战，而不能逃避困难、后悔进城或怨天尤人。进了城镇学校竞争当然是更激烈了，这我应该有心理准备，我应当努力工作，勤奋学习，争取把工作做好，但是至于得

不得第一名，那不完全是与努力程度成正比的，不是完全可以由自己控制的。只要我确实努力了，也就问心无愧了。况且现在提倡素质教育，也不能完全以考试分数来衡量教学质量。这么一想，我内心深处的焦虑、自责和内疚减轻了不少，心里平静了很多。等到我平心静气，考虑如何向同事们学习，努力改进教育教学时，情况就开始向好的方面发展。第二学期，这两个班学生的学习成绩有了长足的进步，虽还没有做到名列前茅，但我心里感到比较满意。在心理健康自我教育中，我的教学成绩在进步，我的心理也在成熟。实验后测结果出来后，我的SCL90症状自评量表得分比前测得分明显降低，而16PF量表的心理健康因素得分却提高了2分，这说明，一年多的心理健康自我教育取得了一定的效果。但是我知道还远远不够，因为我的心理健康水平还没有达到比较理想的状态。为了充分发挥自己的潜能，在城镇学校也能当一个好教师，也为了让我自己能够过得更轻松愉快，今后我会继续运用学到的心理卫生知识，长期进行自我调节、自我领悟，不断提高自己的心理健康水平。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)