



记者专访

## 在教书育人中寻找“心花怒放”

——专访长江讲席教授、清华大学社会科学学院院长彭凯平教授

□本报记者 言宏

长江讲席教授、清华大学社会科学学院院长彭凯平教授,是国际积极心理联合会以及国际积极教育联盟中国理事、中国国际积极心理学大会执行主席,被称为“中国积极心理学研究第一人”。教师节前夕,记者专访了彭凯平教授,请他谈谈教师如何调整心态,焕发职业活力。

**记者:**不管处于哪个时代,幸福都是人类永恒的追求,你认为什么是幸福?

**彭凯平:**每个人都想要快乐、幸福,可很多人却混淆了两者概念,快乐和幸福的意义其实是不一样的。我把幸福定义为有意义的快乐。心理学有个概念,叫作“心花怒放”。那是一个英文单词,原意是像花朵一样灿烂。我觉得用心花怒放来描述,非常准确地表达了积极向上、朝气蓬勃、生机旺盛的状态。科学研究证明,这样的一种状态对我们生活、工作、健康都特别有意义,同时这个状态可以用科学的方法去实现。

**记者:**您曾说社会上有很多人普遍不

快乐。事实上,教师群体中也有人感到不快乐,您能分析一下原因?

**彭凯平:**我觉得有多层原因,有社会的、文化的和自身的。社会的原因,是我们这个社会发展太快了,我们没跟上变化。我们一直关注物质的增长、生活水平的提高,但是没用心去体会一下自己内心的感受。文化的原因,主要是教师感受到的来自人际关系、社会关系的压力。自身的原因可以归结为一种生活状态,也是一种心理状态。与愉悦感有关的神经递质主要有4种:多巴胺、内啡肽、催产素和血清素。如果没有这些神经递质就开心不起来。每种神经递质的触发机制不一样,了解它们是怎样工作的,我们就可以对症下药,找到激发它们“卖力干活”的方法。

**记者:**生活并不时时如意,教师如何用积极的心态拯救自己的不开心?

**彭凯平:**有一个心理学理论叫具身认知,意思是如果你做出这样的行动,你就可以得到那样的一种神经反应,二者之间是相通的。达尔文发现的肌肉反馈理论表示肌肉大脑二者之间相辅相成。比如,即使你并不开心,但做出笑的表情,牵拉了脸部肌肉,大脑就会解读你笑了,就会

分泌多巴胺,你就真笑了。所以,你的行动会反过来影响你的想法。你不开心的时候可以做一些事情让你开心,就是一种积极愉悦幸福体验。

另外,应对挫折,我有独门绝招——“五施理论”:言施——积极地表达和交流;身施——用触摸和运动激活身体;眼施——用眼睛发现生活的美好;颜施——经常微笑;心施——培养内心的感受力。经常练习这5个简单的行为,你就能从日常小事中持续获得幸福。

**记者:**您曾说人类的所有心理活动,都是进化选择出来的保护机制,负面情绪也有作用,如何理解这句话?

**彭凯平:**所有的心理活动都有道理的,而且必要的。负面情绪是一种自然进化的保护机制。我建议教师可以用5招掌控情绪:觉知——控制情绪,释放压力;互惠——己所不欲,勿施于人;同理心——理解别人的感受与情绪;接纳——看清它,才能打败它;管理——控制情绪活动,积极解决问题。在每个人心里都有一堵墙,这堵墙就是心理防御机制。在我们遇到挫折时,要增强自己的心理韧性,提高自己的抗压抗挫能力,可以

尝试通过以下几种方法:分离,通过严密的逻辑归纳,在认识上把那些矛盾思想和感觉分离出来,以避免内心冲突;补偿,强调自己具备某些有价值的特质,以弥补客观或者主观存在的一些缺陷;升华,将个体的欲望和冲动转化为能够被社会接纳和赞许的目标;幽默,用幽默的语言来缓和气氛、化解焦虑,如调侃、自嘲等;利他的公益行为,做对社会有意义的事,从帮助别人的过程中获得快乐。

**记者:**不少教师表示职场压力特别大,他们如何在职场当中找到那种心花怒放的感觉?

**彭凯平:**第一要找到工作的意义。第二个要找到成长的路径。第三个就是自控力。做教师要看到自己的使命,看到自己工作对学生人生成长的作用。自我的心态调整很重要,磨炼自己特别重要。

心理学强调主观感受、心理感受。要防止“虚假疲惫”现象,“虚假疲惫”不是真正的疲劳,是心理疲劳,是不开心、不愉悦,是由于心理状态造成的一种身心反应。当你知道自己的天赋所在,做爱做的、有意义的、有成就感的工作,人生的幸福感就会涌现。

# 教师如何减压,焕发活力



专家观点

## 构建心理支持体系,为中小学教师心理健康赋能

□浙江省教育科学研究院副院长  
庞红卫

中小学教师作为承受较大工作压力的职业人群,是心理健康的高风险人群,需要各级教育行政部门与各级学校加大心理支持力度,帮忙他们减轻工作压力,提高职业幸福感。构建社会、学校、教师个人等多主体联动的教师心理支持体系,对于维护中小学教师的心理健康具有重要的现实意义。

### 一、营造社会环境,提升教师对职业的认可度

当前,社会对教师职业存在很多误解,社会舆论对教师群体也不太友好。社会和家将过多教育责任转介到教师身上,教师不仅承受着繁重的工作负担,同时还肩负着教师角色期望带来的内在压力。因此,构建完善的社会支持系统,营造尊师重教的社会大环境对提升中小学教师的心理健康水平具有重要的意义。

### 1. 政府部门建立相关制度,加大教育投入。

政府部门要通过建立相关制度,确保教育投入,为中小学教师的专业发展提供政策保障。一方面要加大教育投入,提高教师薪资待遇;另一方面,教育行政部门要建立科学有效的教师激励与关爱机制,通过有效的激励与关爱,增强教师的成就感和获得感,提升职业幸福感。

### 2. 正确认识教师职业,减轻教师的角色负担。

要倡导理性的社会舆论,引导社会大众客观、公正认识教师职业,把教师当作有血肉、有情感的职业工作者,而不是一味以过高的道德标准去苛求教师。家长对教师的要求和期望也应合理化,不能把孩子的教育责任全部转介到教师身上。全社会也应共同为教师创造良好的舆论环境,让教师摆脱“完美人设”的角色压力,将更多的精力用于教育教学中去。

### 3. 构建教师心理服务体系,为教师提供心理支持。

当前,社会心理健康服务体系正在逐步形成和完善,但面向教师的心理健康服务体系尚未形成。教师心理健康服务体系主要包括外在心理支持系统和专业心理服务体系。这两个系统在心理健康领域专业人士的指导下,最终使教师的心理处于和谐健康状态。教育工会、妇联等部门应积极推动教师心理服务体系构建,分层级为教师群体设立朋辈心理小组等心理服务部门,开通教师心理服务热线,为教师提供心理健康普查、心理健康知识的宣传和普及、心理调节方法和技巧的传授等心理服务,帮助教师群体形成认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐和适应变化的和谐心理状态。

### 二、强化组织支持,提升教师的职业效能感

组织支持感是指员工对组织在多大程度上重视他们的贡献和关心他们的幸福的看法。组织支持感是提高个体心理资本的重要来源,当个体感知到积极的组织支持时,他们自然会被鼓励做出更高水平的努力,工作积极性和幸福感也随

之提升。研究表明,诱发教师心理健康问题的压力源大多来自学校环境因素,支持性的学校工作环境对中小学教师的心理健康具有非常重要的影响。

1. 减轻教师非教学性工作压力,保证教师的可自由支配时间。长期以来,中小学教师工作时间被非教学工作不合理地固化,使其陷于边界模糊的职业泥沼中,工作负担过重。为教师减负,最关键的是让教师拥有可自由支配的时间,要平衡教学工作与非教学工作时间。

2. 改变校内教师评价方式,建立发展性的教师考评制度。学校应大力推进建立发展性的教师考评制度,为教师创设宽松、和谐的教学环境,认可教师的劳动并给予积极评价,通过评价激发教师的发展要求,帮助教师理清自身发展中的问题,帮助教师设定合理的发展目标,并为教师的发展提供机会。

3. 关注教师心理健康,建立完善的学校心理支持系统。面向教师的心理健康服务体系不只是停留在校外,也应该向校内延伸。面向教师的学校心理支持系统普遍缺失,导致教师的心理健康问题难以解决。因此,在新时代背景下,学校应面向教师逐步建立“预防—诊断—干预—反馈”全链条的心理支持系统,为教师提供心理咨询和保健服务。学校一方面可以在原有心理辅导中心为教师设置心理咨询室,开通教师心理服务热线;另一方面,要定期组织教师心理健康专题讲座,普及心理健康知识,提高心理健康意识与素养。同时,学校要定期对教师的心理状态进行评估,关注让教师产生压力和消极情绪的消极事件,及时帮助教师解决问题,给其提供强大的心理支持。

### 三、学会自我调节,提升教师的心理弹性

心理支持不仅包括外部支持,还包括内部支持即教师个人心理支持系统。教师个人的心理支持系统是自身心理资本的主要来源,学会主动获取心理能量可以提升自身的心理弹性,这是教师最重要的一种心理资本。

1. 学习心理健康知识,学会自我调节。面对各种教育政策带来的多种压力,教师要善于利用各种学习资源,主动学习心理健康知识,学会识别自己的情绪、自主监测心理健康状态;正确认识心理健康问题,积极学习各种心理问题的应对技巧和策略,学会自我调节与积极应对,及时调整自己的情绪状态;提高自身的心理弹性,让自己始终处于形成认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐和适应变化的和谐心理状态中。

2. 主动寻求帮助,充分利用社会支持。社会支持对个人心理健康水平的作用不仅取决于其社会支持系统的完善程度,还取决于个人对自己社会支持系统的利用程度。因此,当教师面对过大压力,无法进行有效的自我调节时,要学会利用专业的社会支持,积极主动向自己的社会支持系统求助,寻求专业帮助,及时走出心理困境。



案例

## 金华市:心理剧团为教师心理健康服务

为帮助学校教师更好地维护自身心理健康,获得心理上的不断成长,2017年9月,金华市成立心悦教师心理剧团。和一般的心理剧不同,金华心悦剧团的教师们采用的是一种叫作“一人一故事”的心理剧原理与技术演绎心理剧。剧团成员邀请现场的观众讲述一个自己的人生故事,台上的演员根据自己的理解,用肢体、语言、音乐、道具等方式将其表达出来,帮助讲述者更为深刻地理解自己的感受和想法,重新找到生活的意义和方向。

(卢笑影 赵晶)

## 兰溪市:将美好印记在教师的心田

在兰溪心理辅导机构“美美+家”,教师们探索积极健康的美好心理之旅。他们设计制作承载美好记忆的致贺卡:以书写记录的方式,创建美好回忆。在致贺卡中记录爱的故事,写下美好的感受,表达感谢传递美好。每周的固定时间,他们在温馨的背景音乐中有仪式感地分享致贺卡。美好记忆创建活动让教师关注自己身边的点滴,将幸福的碎片汇集在一起,感受生活的点滴美好。

(陈冰 徐小武)

## 长兴县龙山中学:做好加减法 让生活更幸福

学校坚持做好“加减法”,将减压融入日常校园生活,努力让教师忙碌的教育生活更松弛,从中找到乐趣,感受到幸福。

统筹规划,做“减法”。学校采取弹性上班,构建“6+2”工作模式,即核心工作6小时,弹性工作2小时,允许教师自主合理安排时间。在不影响正常教育教学工作的前提下,学校对参加课后服务的教师实行了“三假”申报机制,分别是恋爱假、亲子假、孝亲假。切实减轻与教育教学无关的额外工作,减少会议频次。优化副班主任工作机制,晨检记录、安全作业、数据统计等事务性工作由副班主任负责。

精准支持,做“加法”。学校为全体教师精心设计每月一次的“幸福时刻”,时间固定为每月第三周的周三,形式是一杯奶茶、一份小糕点、一张电影票、一封给教师的信等。学校邀请专家进校,为教师开展正念训练、动机式访谈技术的运用等心理健康技能培训。此外,还建立党员行政人员“1+1”联系班级机制,联系人深入班级,了解学生,配合班主任开展班级管理工作。(江卫华 杨艳)

## 宁波市镇海区中兴中学:为心灵赋能 做幸福教师

学校大力弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神,增强教职工建功立业的思想自觉。通过开展多元评选活动,产生校内十佳最美教师提名奖,大力宣传教师事迹。

工会积极组织教职工参加朗诵比赛、歌咏比赛、主题阅读等,提升教职工的综合能力和文化素养。开展教师心理健康工作坊活动,通过邀请专家进校园,为教师们带来高质量的心灵健康培训。

开展教师“微心愿”征集工作,切实解决教师的困难。教师在安排好教学工作的基础上,可以每个月享受两次无理由休息日。学校推出下午一小时体艺大课间活动,鼓励教师与学生参与体育锻炼。(潘科芳)



扫一扫,关注“浙江教育报 前沿观察”  
微信公众号,了解教育前沿观点