



活动现场。通讯员供

常常扮演“倾听者”，其实也需要“倾诉” 这场沙龙关注初中一线教师 高压心理

毕业就当班主任 付出太多却常有挫败感

这场沙龙活动，作为“关爱心灵 全面发展——东恩中学第一届心理健康节”系列活动之一，邀请到宁波市领军拔尖第一层次人才、国家二级心理咨询师徐晓虹老师“坐镇”，与学校近20位35岁以下的年轻老师面对面交流。

一开始，徐晓虹给所有老师做了一个心理自评小测试，情感耗竭、个人成就感降低、苦教苦学……0—10的自我压力评估，打分越高表示压力越大。结果，在场三分之一的老师给自己打出7—9分。

95后的小溪老师（化名），是最年轻的一位，毕业后到这所学校任教不足一年。关于压力，她说，太多想说了。

“班主任工作很琐碎、繁杂，每天要围着学生转，课堂教学也不能丢。但作为一个年轻老师，要平衡好这两件事非常辛苦，常常需要见缝插针利用时间，批改作业、备课、处理学生的突发事件、开会学习……”

小溪很苦恼，因为白天工作兼顾不过来，常常要牺牲晚上休息时间，夜里12点睡下算是早的了，有时备课要到凌晨1点多，然后睡四五个小时又要爬起来回到学校管理学生。

但“一路小跑”式的付出，换来的结果差强人意，一段时间下来班上的学生进步没有比想象中的大。渐渐地，小溪老师有无助的感觉。

10多年教龄压力也不小 经常要学会“取”“舍”

即便是有10多年教龄的莎老师（化名），在面对班级管理时，也会有力不从心的时候。

“协调好学生与学生之间、学生与老师之间的关系，把班级的整体水平提上去，把学生的综合素养提上去，这些都是班主任应该做的事。但是，在这个过程中，常常会受到来自各方面因素的干扰。”莎老师举例，班里有几个调皮的学生影响课堂纪律，作为班主任，必须找他们谈心，赢得学生信任；必要的时候还要上门家访，赢得家长理解，都需要

花大量精力……

还有一些教师，看上去工作游刃有余，但也有很多压力在心头。既做任课老师，又做班主任，还有学校行政工作，有着13年教龄的磊磊老师（化名），平日基本上能够很好完成学校任务，偶尔的抱怨来自于有时无法平衡行政工作与教学工作，感觉对学生没有尽到最大责任。一位“二孩妈妈”，在面对教师职业与家庭生活时，坦言压力也是时大时小，经常要学会“取”“舍”。

邀请心理专家“把脉” 帮助老师纾解压力

记者看到，在当天的心理健康节活动中，除了青年教师心理沙龙活动外，还开展有关关爱学生的健康心理咨询活动，由宁波文化心理公益专家团队的六位成员，朱碧蕾、劳建兰、任满丽、崔静静、袁小平、徐晓虹，进校园开展公益活动。

这是东恩中学第一次举办这样的活动，之所以如此重视，校长王剑平解释道：“老师每天与学生朝夕相处，他们的情绪好坏会直接影响到学生的状态。如果老师上课时情

绪饱满，就会让学生积极向上，学得有兴趣；而如果老师情绪低落，就会让学生陷入情绪低谷，学习效率降低。”

特别是青年教师，有的一毕业就当上了班主任，如何更好地调节自己的心态，以更好的状态投入教育教学工作中，成了他们目前遇到的“人生门槛”。

“以前，老师有压力，都是私下相互沟通纾解压力。而这次，我们通过邀请心理专家‘把脉’，想更好地帮助老师，如何正视压力，抱团取暖、互相支持。”王剑平说。

适很重要。”徐晓虹老师提出建议：

第一是要正视压力，压力是把双刃剑。机体对压力往往有一种天生的机制，一般的生活压力会被身体转化成活力与激情。但突如其来的过大压力、持续不变低量的压力会对人的心理伤害更大。心理学实验证明：适度的压力会发挥更大效益。

第二是一张一弛，做好各种平衡。当我们集中心智工作太久，或者长期处在竞争的状态里，可通过机体的紧张—放松来缓解内在的压力。比如肌肉放松训练、冥想与想象、旅游、音乐、自我催眠等，可以选择自己合适的个性化方法。认知调节法总是有效的，意识到教师职业的意义感。

第三是提升自我效能感，拥有积极心态。无论何时何地，用乐观、开放、欣赏的心态看待事物，对自己干完这么多琐碎工作，应该有小小幸福满足感——“小确幸”，自我心理暗示——我很能干。向老教师等学习灵活处理日常事务的小技巧，逐步构建自己的心理支持系统，就能更轻松地将压力化为动力，走出低谷。

“每天时间都消耗在各种杂事、晚上与家长沟通但是效果甚微、个人成就感降低……0—10的自我压力评估，感觉在4分以下压力较小的请举手。”话音刚落，寥寥几位老师举手。

“4—6分区间的请举手。”又有几位老师举手。“7—9分感觉高压状态的请举手。”在场三分之一的老师举起了手。

近日，宁波市东恩中学举办一场关于青年教师的困惑与职业成长的小型教育沙龙。一个简单的现场小调查，引发了对初中一线教师“高压”心理的关注。常常扮演“倾听者”角色的这个群体，其实心理健康问题更加需要重视。

通讯员 池瑞辉 罗锋敏
记者 樊莹
现代金报一甬上教育

专家说

压力调适很重要
要做好平衡
拥有积极心态

从事心理咨询工作多年的徐晓虹老师，非常关注教师群体的心理健康问题。她在前几年发表了《教师职业压力三次调查对比与实证研究》，里面针对宁波大市中小学、幼儿园各级各类基础教育教师职业压力现状，通过有效样本的数据检验，以及比较2002年、2011年的调研结果，得出基础教育教师职业压力正在逐步提升的事实与趋势。

这份实证研究提到，通过数据对比，初中教师在基础教育教师中职业压力是最高的，中层干部和班主任又是初中教师中职业压力最高的。

总样本显示，宁波基础教育教师真正高压者或者高抑郁不多，适度或者轻度心理状态的教师仍是大多数，但是调查中，“班级学生能力参差不齐、个别问题学生很难管理、学生的安全问题”排在教师职业压力源前三位，“社会对教师的要求很高”、“教师专业发展与成长很有压力”等也是排在前列的压力源。

“拉响基础教育教师心理健康警铃迫在眉睫，压力调