

# 中学老师,为何难以“情绪稳定”

“不要把过多的行政工作压到老师身上,尝试为老师营造一个有价值感、有认同感的工作环境,在关注学生的心理健康的同时,也分一点关爱给自己的职工,让他们更愿意工作。只有当老师情绪稳定健康,才可能培养更多积极向上的孩子。”

□ 记者 | 周 洁



**300**多万大中小学生的的大样本调查,心理健康问题总检出率 18.7%;

55 万教师大样本调查,心理健康问题检出率 17.8%。

中国人民大学心理健康教育跨学科平台首席专家俞国良课题组,对 1998 年至 2022 年间中国教师心理健康问题进行调查研究,他们发现,整体而言,过去 22 年,我国教师的心理健康问题呈现缓慢上升的特点,这种趋势在未来一段时间还将延续下去。

其中,中小学教师心理健康状况应当引起全社会高度重视。数据显示,61.2% 的中小学教师有焦虑征兆。小学教师的躯体化和强迫问题较为凸显。而中学教师心理健康问题检出率由高到低依次是睡眠问题(36.4%)、强迫问题(23.0%)、抑郁(20.9%)、焦虑(18.9%)、偏执问题(17.4%)、敌对问题(16.7%)、躯体化问题(16.6%)。中学老师每一项问题的检出率都高于职业整体水平。

多年来,很多调查研究显示,

中小学教师症状自评量表的抑郁因子得分高于全国常模;与非班主任教师相比,担任班主任工作教师的抑郁得分高于未担任班主任工作的教师。

俞国良关注教师心理健康问题已有 20 余年。教师和学生心理健康问题往往是共生的。“老师有一桶水,才可以分给每个孩子一碗水。老师自己只有半桶水,怎么可能给孩子一碗水呢?”

教师心理健康的重要性,怎么提都不为过。教师群体为何越来越