

上海师范大学心理学院丁雪辰副教授对于曾艳琴这样的情况，并不陌生。“我们与从事中小学教学工作的老师们平时交流较多，发现现在很多老师都有焦虑、抑郁的倾向，甚至还有人要通过服药缓解症状。”

俞国良团队的研究发现，教师心理健康问题成因复杂，但各类心理健康问题具有区域普遍性，并且各类心理健康问题均随年份的增长呈现显著的恶化趋势，尤其是强迫问题和抑郁问题。其中，中学教师的心理健康状况尤其“不容乐观”，他们面对着正值青春期的学生，工作内容繁重、工作时间较长，面临更多挑战与难题。

对此，退休教师蒋敏然老师有着切身体会。“中学阶段的老师，尤其是初三、高三老师，压力很大。学校和家长会老师提出较高的要求和期待，青春期的学生本身也会给教师日常管理带来考验。这注定了老师的工作时间会被延长，这样一来，老师的家庭也会给他带来压力，因为很难顾家。”

丁雪辰则从另一个角度提出了

中学教师的心理健康状况尤其“不容乐观”，他们面对着正值青春期的学生，工作内容繁重、工作时间较长，面临更多挑战与难题。

自己的看法。“从教师的收入水平看，在上海这样的城市，生活成本很高，经济压力同样会影响老师的心理健康。”同时，丁雪辰提到，当下中小学教师工作中的冗杂事项过多，“老师们时常要应对填表、检查等工作，占据了大量额外时间，却又难以看到这些工作背后的意义”。

“现在中小学教师的职称评比也变得越来越卷，即没有必要的内耗。除了教学的本职工作外，老师需要花大量时间做课题、写论文、参加比赛等。”丁雪辰说。

静安区精神卫生中心儿童与青少年精神科主任兼临床心理科主任胡海萍长期从事儿童青少年心理健康问题，她告诉《新民周刊》，自2021年国家“双减”政策正式落地，减轻了家长和学生的压力和焦虑，但对中小学教师的要求却相应有了提高。“有一项针对

小学老师的心理状况研究结果显示，‘双减’政策实施后，小学教师群体心理健康状况不容乐观。除了依然存在的教学质量考核压力外，学生管理压力增加，工作时间延长，还要花费大量的时间与家长沟通，心理资本消耗严重，有53.58%的小学教师感觉疲惫，13.62%的教师感到焦虑。”

今年年初澎湃新闻的报道《被“投诉”的老师们：学生丢失了块橡皮，警察来了3次》中，提及有老师因为作业布置得太少而被投诉；有老师因为拖堂被投诉；还有家长投诉某个老师太年轻没经验，要求学校换一个有经验的……从中可以看到，有些被滥用的投诉机制，以及家长和老师之间缺少信任，也是教师心理压力的来源。

## 谁解教师心结？

蒋敏然在接受《新民周刊》采访时，跟记者分享了她亲身经历的故事。

蒋老师退休后担任一所学校德育顾问，提升学校整体精神面貌，定期和学校的老师沟通是她的工作。“下课时间，一个学生到办公室交作业，我看到年轻的数学老师一把拿过他的作业甩出窗外，随后质问他：写的什么东西？几秒钟后，学生一脸失望地摔门而出。”

左图：电影《阳光灿烂的日子》的剧照。电影从学生的视角描述老师的权威形象。

