



当天下班前，蒋老师把这位年轻老师留下来做了一次深谈，提及了她看到的那一幕。她给数学老师提出了一个要求：“请他把这个学生请到他的办公室，告诉学生他甩作业发脾气的理由，是为这个学生的成绩感到着急，并且欢迎这个学生有问题随时找他咨询。”

长谈后，蒋老师发现师生不仅修复了关系，而且后来变成了朋友，这个学生的成绩也有了明显提高。

“班级秋游的时候，孩子的母亲做了两份寿司，专程让孩子带给我和数学老师。”蒋老师发现，这位数学老师也有了很大的改变，他对学生变得更有耐心且懂得了换位思考，“前不久，他们班里转学来了一个特殊儿童，在班级里显得格格不入，他特意找到我咨询这种情况的应对办法，我觉得他作为老师，成长了很多”。

蒋老师无意为这个老师过去的行为辩解，不过在她看来，这个老

师当时这么做，可能压根就没有意识到会对学生造成伤害。

“我走访过很多学校，旁听过很多老师讲课，深知有一部分老师的教学方法就是辱骂打压，这个数学老师极有可能是一种模仿——他上学时，接受的就是这样的教学模式，他也沿用到了自己的课堂上。换言之，他并不知道如何和学生进行有效沟通。”蒋老师表示，当他学会另一套行之有效的教学方法时，他自然纠正自己的行为。

教师心理健康问题错综复杂。华东师范大学心理与认知科学学院教授庞维国曾提出，一方面，要注意避免对老师提过高的要求，采用真正有效的办法促进老师专业技能的发展，增加缓解教师心理压力的团队建设活动，引导教师通过创造性教学获得幸福感；另一方面，要加强对师范生的心理健康教育，在教师资格考评中从心理健康角度加强考核标准，充分关注职前教师的

上图：对于那些压力较大、情绪低落的老师，我们是否应该组建一个专职的心理健康咨询团队，为他们提供心理咨询服务，及时干预甚至提前预防。

职业兴趣。

丁雪辰对此深有同感，他对《新民周刊》表示，提升教师幸福感的关键，还是在于让教学回归教育的本质，把关注点放到育人和学生上，培养更好的学生。“但现在这一块反而是关注相对不足的部分。”

“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。”丁雪辰表示，当下对于教师的社会支持系统还不够，给予老师的关心帮助也不够。“比

如对于那些压力较大、情绪低落的老师，我们是否应该组建一个专职的心理健康咨询团队，为他们提供心理咨询服务，及时干预甚至提前预防。我想这是可以做到的。此外，现在的社会舆论似乎总是把老师和家长对立起来，潜移默化地影响着家长对于老师的态度，很多家长对老师埋怨、指责，但其实我们更需要包容和尊重——家校应该合作共同育人，而不是把责任互相甩给对方。”

胡海萍的工作令她对中小学老师有更多的共情，“学校及教育行政部门，可以建立良性支援机制。建立合理考核、培养的制度，合理安排工作强度。”胡海萍所在的“儿童青少年情绪问题”多学科团队，与上海师范大学教育心理学专家开设了儿童青少年情绪问题MDT门诊，“为中小学教师定期举行心理健康辅导，释放他们的工作压力也很有必要”。