

全科教师职前职后心理健康一体化维护策略研究

魏凤英 李函 王前

青海师范大学教育学院, 中国·青海 西宁 810016

摘要: 国家推行全科教师培养缓解农村师资短缺, 其职业生态与心理健康影响教育质量。全科教师因角色复合面临多重压力, 职业倦怠与心理问题高发, 职前至职后心理支持体系断裂。为此, 需构建职前职后一体化心理健康维护策略, 以“预防—干预—巩固”为主线, 根据不同阶段特点设计协同策略, 实现系统化衔接。这既关乎教师个体福祉与专业成长, 也对稳定师资队伍、弘扬教育家精神、促进城乡教育均衡发展有枢纽性战略意义。

关键词: 全科教师; 心理健康; 职前职后一体化维护

Research on Integrated Mental Health Maintenance Strategies for Generalist Teachers Across Pre-service and In-service Stages

Wei Fengying, Li Han, Wang Qian

School of Education, Qinghai Normal University, China Qinghai Xining 810016

Abstract: To address rural teacher shortage, China has promoted generalist teacher training. Their professional ecology and mental health impact educational quality. Burdened with multiple roles, generalist teachers face compound pressures, leading to high burnout and psychological issues, and there's a disconnect in mental health support from pre-service to in-service. To solve this, an integrated pre-and in-service mental health support mechanism centered on "prevention-intervention-consolidation" should be constructed. Tailored collaborative strategies based on different stages should be designed for systematic connection. This concerns teachers' well-being and professional development and is significant for stabilizing the teaching workforce, promoting educators' spirit, and advancing urban-rural education balance.

Keywords: General teachers; Mental health; Pre-employment and post-employment integrated maintenance

0 引言

教育资源分布不均使农村及偏远地区长期面临师资短缺, 特别是音乐、美术、信息技术等学科教师严重不足, 制约学生全面发展, 加剧城乡教育差距。为加强农村义务教育师资建设, 国家陆续出台多项政策推动全科教师培养。2012 年教育部在相关意见中明确提出通过定向招生扩大全科教师培养规模^[1]; 2014 年“卓越教师培养计划”将全科教师培养列为重点^[2]。2015 年《乡村教师支持计划(2015—2020)》进一步鼓励地方采取定向模式培育“一专多能”的乡村教师^[3]。在政策推动和引导下, 高校积极开展全科教师培养实践, 有效缓解了农村教师编制结构失衡、来源不足和专业素养薄弱等问题。

随着教育改革深化与社会竞争加剧, 全科教师面临的压力日益多元, 易因角色冲突、期望过高等因素出现情绪失衡、职业倦怠等问题^[4]。作为农村教育核心力量, 其心理健康具有连锁效应: 既关乎个体职业幸福感, 也影响教学投入度与师生互动质量。心理健康的教师更能保持积极

教学态度, 提升教育服务质量。然而, 当前职前培养与职后支持之间存在明显断层, 心理问题难以系统应对。

1 当前全科教师的心理健康问题

1.1 全科教师心理健康现状

心理健康涵盖认知、情绪、行为与社会适应等多维度的良好状态。而全科教师的心理压力具有复合性与持续性, 且贯穿其职业全周期, 这对他们的心理健康构成了特殊挑战。

职前培养阶段, 师范生心理健康风险已较突出, 抑郁检出率达 20.8%, 焦虑为 13.7%^[5]。部分学生因被动择业、职业认同低^[6], 更易产生抑郁^[7]与自杀^[8]。

职后阶段, 小学教师焦虑检出率为 14.7%, 抑郁为 18.3%, 强迫问题达 23.5%^[9]。农村地区心理健康教育资源不足, 学生心理问题复杂, 留守儿童比例高, 进一步加重教师心理负荷^[10]。

1.2 心理健康问题对全科教师的负面影响

教师个体层面, 将加剧教师流失风险。全科课程难度

大、学习任务艰巨,长期焦虑压力直接降低其职业认同感,进而显著提升教师离职意向,形成“培养一流失”的资源耗散循环,加剧农村师资断层^[11]。

乡村教师长期面临工作环境差、薪资待遇低、社会认可度不高等困境,是职业倦怠高发人群^[12],持续的焦虑和抑郁情绪不仅会削弱教师的职业热情与教学效能,更会导致教学行为趋于被动应付、职业使命感弱化。

教育生态层面,教师心理状态与学生发展存在全天候交互影响。焦虑教师易缺乏教学耐心,抑郁教师可能表现出冷漠忽视,干扰教学秩序并对学生心理健康产生负面传导^[13]。

教育的本质是“一棵树摇动另一棵树,一个灵魂唤醒另一个灵魂”^[14],这一过程要求教师具备稳定的心理状态和积极的精神面貌,以人格魅力与专业素养启迪学生。全科教师更需将“小我”融入“大我”,在成就学生的利他实践中实现教育价值^[15]。

因此,良好的心理健康是全科教师履行教育使命的基本前提。它不仅是有效教学与和谐师生关系的基础,也是实现教育唤醒功能、持续给予学生精神滋养的关键。

2 全科教师职前职后心理健康一体化维护的具体措施

全科教师职前职后心理健康一体化维护需立足“预防-干预-巩固”的全周期逻辑,针对职前培养与职后执业的阶段特征设计协同措施,实现两个阶段无缝衔接与系统支撑。

职前阶段核心任务是通过针对性课程与实践干预,为师范生奠定应对未来职业挑战的心理基础。课程体系优化方面,突破现有心理健康课程同质化、碎片化局限,将其设为必修课并增加课时,系统传授心理知识与技能。内容紧扣全科教师职业特点,增设“多学科教学压力管理”“跨角色心理调适”等模块,依据大一适应期与大四就业期不同心理需求分阶段设置教学重点,弥合年级心理断层。教育实践衔接方面,强化实习期间心理支持。推行“双导师制”,学科导师与心理导师分别指导教学能力与心理调适;通过模拟教学场景,演练“多科教学者”行为规范,针对家长质疑设计应对方案,提升实习生自信与应变力。此外,搭建实习互助平台,构建同伴支持网络,减轻孤独感与自我怀疑。

职后阶段关键在于通过学校管理优化与专业服务供给,化解执业心理压力,弥补心理健康素养短板。在学校支持体系构建方面,从任务分配与评价机制着手,依教师

专长分配教学任务,建立融合多科成效与跨学科能力的差异化考核标准,减轻角色冲突与职业认同压力;同时提供教学资源包与针对性培训,缓解“专业性焦虑”。在心理健康素养提升方面,针对性解决教师“知识匮乏、识别力弱、求助意愿低”问题,定期开展知识工作坊,传授问题识别与自我调适技巧;建立校医合作机制,提供一对一咨询与团体减压服务,消除“求助即软弱”偏见;鼓励教师记录“情绪日记”,增强情绪调节能力,将压力转化为教学改进动力。

一体化维护的核心是打破职前与职后壁垒,建立全职业周期联动机制。培养与课程层面,需实现职前教育与职后培训的目标、内容统一,职前侧重理论基础与情境模拟,职后聚焦真实教学问题,形成“职后问题反馈-职前课程优化”闭环,将常见心理困扰融入职前案例教学以增强前瞻性,而小学全科教师作为基础教育中坚力量,专业发展应秉持整体性思维^[16]。档案与评估方面,从师范生入学起建立个人心理健康档案并动态更新至职后,同时构建跨阶段评估体系,职前评估心理准备度、职后监测心理状态与心理资本,依据结果定期研讨调整支持措施。

综上,基于心理问题“累积-放大”传导规律,全周期一体化维护通过职前筑基、职后赋能、跨阶段联动的系统措施,破解心理问题连锁反应,推动心理支持从“应激-修补”转向“源头预防-过程支持-效能巩固”。该策略既助力全科教师专业成长与福祉提升,又稳定农村师资、提升育人实效,为破解农村教育困境、弘扬教育家精神、推进义务教育优质均衡筑牢基础。未来需细化实施路径,强化高校、学校与专业机构协同,确保体系落地,让全科教师以健康心态赋能农村教育高质量发展。

参考文献:

- [1] 教育部. 关于大力推进农村义务教育教师队伍建设的意见[EB/OL]. (2012-11-08) [2025-07-11]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A10/s3735/201211/t20121108_145538.html.
- [2] 教育部. 关于实施卓越教师培养计划的意见[EB/OL]. (2014-08-18) [2025-07-11]. <http://old.moe.gov.cn/publicfiles/business/htmlfiles/moe/s7011/201408/174307.html>.
- [3] 教育部. 国务院办公厅关于印发乡村教师支持计划(2015—2020年)的通知[EB/OL]. (2015-06-12) [2025-07-11]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xxgk/moe_1777/moe_1778/201506/2_190354.html.
- [4] 靳娟娟, 俞国良. 教师心理健康问题与调适: 角色

理论视角的考量[J]. 教师教育研究, 2021,33(06):45-51.

[5] 陈雨濛, 张亚利, 俞国良. 2010~2020 中国内地大学生心理健康问题检出率的元分析[J]. 心理科学进展, 2022,30(05):991-1004.

[6] 赵宏玉, 齐婷婷, 张晓辉等. 免费师范生的教师职业认同: 结构与特点实证研究[J]. 教师教育研究, 2011,23(06):62-66.

[7] 姚云, 马龙, 李小红. 师范生免费政策实施效果的研究——基于首届免费师范生的入学与毕业调查[J]. 教师教育研究, 2012,24(02):63-68.

[8] 朱军成, 王鑫强. 师范生职业认同与自杀意念的关系: 抑郁的中介作用及其性别差异[J]. 心理发展与教育, 2017,33(05):614-621.

[9] 俞国良. 新世纪以来我国教师心理健康问题: 检出率分析与应对[J]. 北京师范大学学报(社会科学版), 2025,(01):73-84.

[10] 俞国良, 李天然, 王勍. 中部地区学校心理健康教育状况调查[J]. 中国特殊教育, 2015,(04):70-75.

[11] 庞丽娟, 金志峰, 杨小敏等. 乡村振兴战略背景下我国小规模学校教师队伍建设: 问题、原因与对策[J]. 教育发展研究, 2022,42(24):28-35.

[12] 孟凡, 李新. 双因素理论视域下乡村教师职业倦

怠问题探析[J]. 教学与管理, 2024,(27):54-58.

[13] 黄忠敬, 黎佳. 助力学生社会与情感能力发展的三驾马车: 同伴关系、师生关系和家庭关系[J]. 教育发展研究, 2025,45(10):16-27.

[14] 卢黎歌, 武星星, 李迎霞等. 大力弘扬教育家精神——学习习近平总书记致全国优秀教师代表的信精神笔谈[J]. 北京工业大学学报(社会科学版), 2024,24(01):147-178.

[15] 习近平致全国优秀教师代表的信[EB/OL]. (2023-09-09)[2025-07-11]. <http://www.gov.cn/yaowen/liebiao/202309/content6903084.htm>.

[16] 田振华. 小学全科教师之“全”何以可能[J]. 教育发展研究, 2025,45(10):76-84.

基金项目: 本文系中国教育学会 2023 年度“师范教育协同提质计划”专项课题一般课题: 全科教师职前职后“一体化”发展模式研究(项目编号: 202400002217ZXC)、教育部教育类教工委中文专委会、北京语言文字工作协会 2024 年度教育教学改革课题重点课题: 教育强国背景下国家通用语言文字教育与“五育”深度融合研究(项目编号: 2024JGZD010)的阶段性成果。

作者简介: 魏凤英(1980-), 女, 青海湟中人, 青海师范大学副教授, 研究方向: 教育心理学。