

积极心理学视阈下高校青年女教师幸福感初探

郑 非

(浙江科技学院 校友工作办公室,杭州 310023)

摘 要: 从积极心理学视阈关注高校青年女教师主观幸福感,探讨高校青年女教师幸福感现状,从心理压力带来的消极情绪困扰、职业高要求造成的幸福体验受阻、职业价值取向偏差引起的满足感欠缺三方面对高校青年女教师幸福感缺失缘由进行分析,建议从增强积极情绪、塑造积极心态,营造积极关系、寻求积极改变,挖掘积极品质、形成积极自我三方面提高高校青年女教师幸福感指数,以期为高校实施人文化人性化管理提供参考。

关键词: 积极心理学;高校青年女教师;幸福感

中图分类号: G443

文献标志码: A

文章编号: 1671-8798(2018)02-0138-05

Research on happiness of young female teachers in higher institutes from the perspective of positive psychology

ZHENG Fei

(Alumni Office, Zhejiang University of Science and Technology, Hangzhou 310023, Zhejiang, China)

Abstract: The paper explores subjective well-being of young female teachers in higher institutes from the perspective of positive psychology to shed light on the status of their happiness, and probes into lower levels of happiness from different causes such as mental stress, high career demand and deviation of career values. Accordingly, the paper proposes improving their happiness index by heightening positive emotions and mental attitudes, by building up positive relationship to seek positive changes, and by developing positive qualities to shape positive mentality. It provides reference for the humanized management of human culture in higher institutes.

Keywords: positive psychology; young female teachers in higher institutes; happiness

幸福是一种对生活的主观满足感^[1],是一种良好的心态,是衡量人们生活水平的一项重要心理指标^[2],人类生活的最终目的就是获得幸福。积极心理学以帮助人们获得积极情绪体验和主观幸福感为目标^[3],关注人类的幸福与发展^[4],挖掘人的积极品质和积极力量^[5],从而促使生命更有意义、更幸福、更精彩。高校青年女教师是高校育人队伍一道靓丽的风景线,她们处于职业发展的关键期^[6]和家庭生活的建

收稿日期: 2017-05-18

通信作者: 郑 非(1983—),女,浙江省建德人,讲师,硕士,主要从事高等教育研究。E-mail:68743201@qq.com。

设期^[7],承担着社会角色和家庭角色的双重压力^[8]。因此,结合高校青年女教师年龄段特征与心理特点^[9],关注高校青年女教师的主观幸福感^[10]及其双重角色与能力的和谐统一,能为培育发展高校青年女教师积极心理品质提供有力指导,为教书育人过程中促进学生幸福体验生成提供助推,为高校实施人文化人性化管理提供参考。

1 幸福的内涵与高校青年女教师幸福感缺失的表现

1.1 积极心理学倡导的幸福的内涵

积极心理学 20 世纪末在西方兴起,最初由美国心理学家马丁·塞利格曼提出,它的诞生是心理学领域的一场革命,是对传统消极心理学的挑战与补充。与消极心理学不同,积极心理学更关注人类的积极心理品质,关注理解与解释幸福和主观幸福感,提倡以积极心态来关注人类的心理现象,强调并重视人的自我价值与人文关怀,倡导激发人类内在的积极力量和正向品质,从而促进个体的自我实现,促进社会的和谐发展。作为心理学领域的新兴分支,积极心理学关注的焦点是人类幸福,因此也被称为一门幸福的学问^[11]。

随着高等教育规模的不断扩大,高校师资队伍中青年女教师的人数和比例也在不断上升,青年女教师已成为高校人才培养工作的重要力量,其幸福感指数不单单指向自身群体,更关系到学生的幸福成长和学校的长远发展。幸福感较高的青年女教师对高校教师职业的认同度高,对生活的满意度也高,在教书育人过程中传递的正面情感也远远多于负面情感,能在学生中起到良好的表率作用和正面带动作用。运用积极心理学理论审视高校青年女教师的工作压力和职业倦怠,有利于其找到释放压力、激发热情、唤醒活力、感知幸福的积极路径,对高校师资队伍建设、高等教育质量提升有着深远的意义。

1.2 高校青年女教师幸福感缺失的表现

高等教育改革的大步推进调动了高校教师的工作积极性,也带来了危机感和紧迫感,高校青年女教师高学历、高素质,有强烈的事业心、进取心,面临的竞争压力也愈加激烈,教学、科研、进修等日复一日、年复一年的高强度工作以及繁杂的家庭事务使她们有时感到身心疲惫、力不从心,幸福感也开始慢慢消失。当前,中国高校青年女教师幸福感缺失的具体表现主要有三方面:一是急于求成,心理压力过大。有的青年女教师要强、上进,急于在各方面做出成绩向领导、同事、家人、学生证明自己,渴望获得赞扬,不断给自己提要求、加砝码,甚至超出自己的能力范围。二是情感细腻,情绪容易波动。青年女教师的心理特征之一就是比较在意别人对自己的看法或评价,不能合理看待付出与获得的关系,认知上容易出现偏差,工作上、生活上容易相互攀比,导致心理失衡,患得患失,情绪不稳定,以致内心不快乐。三是生活杂事多,精力分散严重。未婚青年女教师面临着恋爱、结婚、买房、生产等人生大事,已婚青年女教师工作之余的大部分精力都放在孩子等家庭事务上,家务劳动、教育子女、陪伴老人等需要占用大量的时间,家、单位两点一线,生活单调,几乎没有身心放松的时间空间。

2 高校青年女教师幸福感缺失缘由

2.1 心理压力带来的消极情绪困扰

心理压力是个体在生活适应过程中,因自身能力与客观环境要求不一致、不匹配而产生的一种身心紧张状态^[12]。适度的心理压力对人有一定的激励作用,但若压力超过了个体的承受范围,就会对个体的心理乃至生理产生一定的负面影响,甚至导致焦虑、抑郁、烦躁、愤怒、沮丧、难过、倦怠等消极情绪。高校青年女教师的心理压力及消极情绪困扰主要来自两方面:一是职业发展和职称评审中的不公平待遇。高校青年女教师处在事业发展的黄金期,她们从业时间短,缺乏教学、科研经验的积累,职业期望高,精力投入大,相对高校青年男教师,青年女教师在职称评定、岗位聘任、科研成果申报等情况中,不可避免地存在一定的“性别弱势”,若想在工作中取得与男教师同等的成绩,必然要付出比男教师更多的努力。长期的工作压力若得不到良好的缓解,必定会带来一定的消极情绪困扰,从而消减她们的自信心,增加挫败感,

降低成就感,淡化幸福感。二是社会角色和家庭角色的冲突。中国传统文化对女性的角色定位,使得高校青年女教师不仅要扮演好教师这一社会角色,还要付出更多的努力扮演好妻子、母亲、女儿的家庭角色。与青年男教师相比,高校青年女教师的家庭观念更重,为家庭所作出的牺牲和奉献更大,对婚恋、家庭的投入度更高,对家人所经历的各种压力事件也更为敏感。工作家庭冲突溢出理论认为,个体会将在工作中建立的态度、情感、行为带进家庭;反之亦然。这种溢出可以是积极的,也可以是消极的。高校青年女教师如处理不好社会角色和家庭角色两者间的平衡关系,就可能产生角色冲突,溢出消极情绪,滋生家庭矛盾和同事矛盾。

2.2 职业高要求造成的幸福体验受阻

教育是浸润心灵的事业。社会对高校及高校教师赋予了极高的期望,高校承担着人才培养、科学研究、社会服务、文化传承与创新四大功能。高校教师更是受到社会的高度关心、关注和关怀,教师职业历来被看作是无上光荣的神圣职业,“传道”“授业”“解惑”是教师的代名词,“立德树人”“春风化雨”“润物无声”是教师的形容词,习近平总书记提出的“四有好老师”“四个相统一”“四个引路人”是衡量好教师的新标准。高校青年女教师是高校教师的重要组成部分,在中国青年职业女性群体中拥有相对较高的社会地位、丰厚的知识素养、良好的综合素质,其自我发展意识较普通青年职业女性更为强烈,自我职业要求也相应更高,责任心、责任感更强。除要完成正常的教育教学、科学研究工作外,她们始终需要不断学习,更新知识结构,提升学历职称,提高专业精神和专业素养,改革教育教学手段,从而更好地教育人、培养人、引导人。客观而言,这些职业高要求既是压力,也是动力,面对社会期望的理想角色与自身具备的现实角色之间的差距,高校青年女教师如不能及时学会将压力转化为动力,建立压力转化释放渠道,就容易造成压力转化受阻,从而对自身产生本领恐慌感、能力不足感,对争当一名好老师感到不自信,最终导致职业幸福体验受阻。

2.3 职业价值取向偏差引起的满足感欠缺

高校教师的职业价值取向是高校教师个体对所从事的教师职业意义与价值的理解和定位。个体的职业价值取向不同,其在职业中所获得的体验和感受也有所区别。高等教育本身应使个体终身受益,不仅受教育者可从中受益,教育者也应终身受益。除作为一种谋生手段外,教师职业本身也有其生存和发展的需求,教师个体也渴望在教育教学过程中实现个人价值,培育优秀人才,获得社会的认可和尊重^[13]。教育者不仅要追求生存价值,还需追求成长价值,若只将教师职业作为一种谋生手段,极易缺乏对教育工作的内在热情,难以全身心投入教书育人全过程,职业满足感更无从谈起。毫无疑问,唯有职业幸福感、满足感较强,方能在工作中有更为出色的表现,拥有更高的职业生命质量。受多方因素影响,与高校青年男教师相比,高校青年女教师在职业发展过程中存在一定的主动意识较弱、内在动力不足、自我定位较低等问题,这种对职业的认知和态度在很大程度上影响着她们的工作态度、工作热情和工作成效,导致职业价值取向偏差,从而淡化职业满足感所带来的精神享受,失去实现自我价值的意义。与同年龄阶段的企业白领、公务员等青年职业女性相比,高校青年女教师的收入水平较低,薪金难以达到理想水平,付出与收获有时难成正比,两者间形成较为强烈的反差,由此造成青年女教师职业满足感降低,滋生不满情绪,产生职业倦怠。

3 积极心理学视阈下高校青年女教师幸福感培育

3.1 增强积极情绪,塑造积极心态

积极心理学认为,情绪有积极情绪和消极情绪之分,两者是人类不同进化任务中神经生理系统不同成分的反应。积极情绪促使人接近带来愉悦的情境,是双赢的模式;消极情绪则是一种非输即赢的零收益游戏。积极心理学之父马丁·塞利格曼在其《真实的幸福》一书中将积极情绪分为三类:与过去有关的幸福、与现在有关的幸福、与将来有关的幸福。与过去有关的积极情绪包括满足、骄傲、安详;与现在有关的积极情绪包括即时快感与长久欣慰;与将来有关的积极情绪包括希望、乐观、信任^[14]。积极心理学家

弗莱德里克森提出了积极情绪的扩展-建构理论,认为积极情绪不仅能反映个体的幸福,而且有助于个体的成长和发展,能够带来创造性和生产力^[15]。为此,若要提高高校青年女教师的幸福感,促使她们掌握、拥有人生不同阶段的幸福,首要方法是增加其积极情绪体验。

Plant等人对情绪的调查研究发现,情绪存在性别刻板印象,女性所具有的情绪类别远多于男性,存在情绪化的特点^[14]。女性情感细腻,注重细节,追求完美,在遇到问题时情绪更容易产生波动,当面对矛盾与冲突时,更容易产生消极情绪。高校青年女教师在面对工作、事业、家庭的多重心理压力时,也更容易产生情绪方面的障碍,工作效率、生活状态较易受到情绪的影响。高校青年女教师教书育人的职业特殊性决定了她们需具有健康、稳定、快乐的正面情绪,平静、乐观、向上的良好心态,需善于克服消极情绪,培养积极情绪。为此,高校青年女教师要学会正视情绪、接受情绪,承认情绪是自我的一部分,当消极情绪出现时,试着感受它、体验它,从自我或外界角度调整它、转化它,学会控制情绪,调节情绪,通过积极的自我心理暗示调节过于紧张的情绪,用积极心态强化积极效果,从而形成思想、情感和行为方式的积极取向。高校青年女教师要依托自身较高的文化修养和特有的知性气质,不断认识自我、分析自我、悦纳自我,提高自尊自爱水平,形成较为稳定的内在价值评价系统,树立正确的自我意识,储存美好的情绪体验,塑造积极阳光的职业心态,提高自我心理“免疫力”,让内心充满爱,让学生感受爱。

3.2 营造积极关系,寻求积极改变

友谊与家庭关系对幸福的重要性毋庸置疑,营造和谐关系,创造友爱环境,构建积极、健康、强大的社会支持系统能加深个体的归属感,使个体在体味幸福的同时创造幸福、享受幸福、传递幸福。高校青年女教师作为社会群体的一员,始终处于师生关系、同事关系、朋友关系、夫妻关系、恋人关系、亲子关系等交织而成的多维互动人际网中,社会的认可与尊重、领导的信任与肯定、学生的成长与进步、同事的理解与帮助、家人朋友的关心与支持,都能让她们感到温暖、感动与满足,从而增强正面情感,抑制负面情感。高校青年女教师应在与他人交往的过程中主动寻求情感支持,建立良好的人际关系网络,正确处理各种社会关系,以获得更多的社会支持,在通过他人的良好互动中正确认识自己,科学估量自己,避免因自我期望值过高而带来的失望、沮丧,在他人理解中获得精神幸福。面对机遇、压力和挑战,要学会运用积极力量,提升意识唤醒的自我改变策略,进行自我评价与自我解放,学会自我减压,赢得心理上的安全感、信任感与归属感,释放心理压力,提高个人成就感,获得良好的情绪体验,增强双重角色的双重正能量。

社会应进一步形成尊师重教的良好氛围,切实提高高校教师的社会地位、经济待遇和职业尊严,给予高校女教师更多的信任、尊重与人文关怀。高校应营造以信任、关爱、支持为基础的教师管理文化,打破“女低男高”的性别等级制度,在职称评定、课题申报、进修培训、工作考核等方面给予高校青年女教师适当帮扶,制定科学合理的考核标准,为青年女教师搭建学术交流的良好平台,营造积极阳光的学术文化,以最大限度唤醒她们的内在潜能,使她们感受到自己被承认被接纳被肯定,加强她们对自身价值感、效能感的认可和确认。同时,家庭应为青年女教师提供心灵休憩的港湾,父母、爱人应学会倾听与共情,使她们的心理困扰及时得到适当的宣泄和释放。高校青年女教师个体也应结合自身实际,制订合理的职业生涯规划及学术主攻方向,对面临的压力、挫折、困扰等进行正确归因,增强复原力,有效处理各种机遇和挑战,实现积极改变。

3.3 挖掘积极品质,形成积极自我

幸福是一种能力。积极心理学认为,积极自我与个体幸福之间存在着密切联系。女性心理素质水平的高低决定着她们的工作效能、适应能力与生命质量。增强积极情绪,挖掘积极特质,优化心理品质,形成积极自我,是高校青年女教师提升幸福能力、提高幸福感的必然选择。积极品质是个体内在的积极力量,是个体在知情意过程中表现出来的稳定心理倾向,唯有心理的积极品质得到培育与增长,个体的消极面才能得到有效的抑制和消除。高校青年女教师的积极心理品质包括学习、兴趣、创新、智慧、热情、勇敢、诚实、诚恳、勤奋、公平、友善、谦虚、幽默、感恩、乐观、希望等,这些积极心理品质影响着她们的教书育人效果,促进着她们的个人职业发展,维护着她们的身心健康,是她们获得幸福感的基石^[16]。

师爱是一种崇高的大爱、博爱。爱是教育的基础,教育离不开师爱。“桃李满天下”的教育幸福是教师职业独有的特殊幸福。高校青年女教师应重新审视教师职业的使命感、责任感、幸福感,发自内心地敬业乐业爱业,对教育怀揣认同感和投入感,培育爱的力量,构建爱的磁场,密切师生关系,赢得美好体验。幸福感是一种模糊的表达,难以给出准确的定义,但它却在每个人的心灵深处占据着重要位置。爱己者,必爱他人。高校青年女教师应以全新的视角发现和激发自身独特的人格魅力、文化底蕴及女性光辉,以欣赏的眼光看待每一名学生,一切从积极视角出发,用积极的自我影响学生,启迪学生,感染学生,激励学生,以幸福教育让学生感受教育幸福,营造幸福的“蝴蝶效应”,在教学相长中共同进步与发展,塑造积极的人生。

4 结 语

教育是一项特殊的精神活动,如何使学生习得幸福、拥有幸福、延续幸福,成长为健康、自由、全面的人是教育的最终使命。只有幸福的教师,才能教出幸福的学生,高校青年女教师在职业生涯中要学会运用积极的思维模式认知教师职业,以积极的心态享受育人过程,用积极的行为创造多彩生活,增强自身的幸福体验、积极体验、正向体验,释放师爱的热情与力量,将幸福感贯穿于教书育人全过程,于潜移默化中激发学生内心蕴藏的正能量,享受教师职业带来的快乐和满足。

参考文献:

- [1] 裴森,李肖艳. 国外教师幸福感研究进展[J]. 教师教育研究,2015,27(6):93.
- [2] 王亚玺. 国外有关教师幸福感影响因素的研究[J]. 学理论,2014(14):272.
- [3] 蒋平. 趋向积极:积极心理学视野下高校教师的角色认同与自我发展[J]. 继续教育研究,2015(5):49.
- [4] 欧秀兰,王增,曹文秀. 积极心理学与提升教师职业幸福指数研究综述[J]. 赤峰学院学报(自然科学版),2016,32(12):98.
- [5] 马多秀. 积极心理学视野中的教师幸福[J]. 教育评论,2011(6):48.
- [6] 唐军. 一项关于高校教师工作快乐源与苦恼源的研究[J]. 中国人力资源开发,2015(1):67.
- [7] 喻柯,苟威,王晓琴,等. 高校女教师工作家庭平衡与主观幸福感的关系研究[J]. 学周刊,2017,2(2):209.
- [8] 杨延昌,陈元芹. 浅谈高校女教师不良情绪调节策略[J]. 山东女子学院学报,2012(4):83.
- [9] 孟庆霞. 破解女教师幸福指数低的原由[J]. 黑龙江教育学院学报,2015,34(4):44.
- [10] 姜淑梅,李喆,张春梅. 高校女教师主观幸福感的调查及提升策略研究:以吉林省高校为例[J]. 吉林师范大学学报(人文社会科学版),2016(2):108.
- [11] 曾金霞. 积极心理学视野下高校教师心理健康模式的构建[J]. 教育与职业,2015(34):60.
- [12] 严桂清. 青年女教师心理压力及应对方式调查研究[J]. 学理论,2013(8):293.
- [13] 黎柠宁,余欣欣. 积极心理学视野下促进教师心理健康的价值抉择[J]. 兰州教育学院学报,2012,28(5):157.
- [14] CARR A. 积极心理学:关于人类幸福和力量的科学[M]. 郑雪,等译. 北京:中国轻工业出版社,2008:2.
- [15] 刘翔平. 当代积极心理学[M]. 北京:中国轻工业出版社,2010:54.
- [16] 余欣欣,李山. 积极心理品质:教师职业幸福感的基石[J]. 广西师范大学学报(哲学社会科学版),2012,48(2):88.