

B类  
同意对外公开

# 株洲市教育局文件

株教提字〔2024〕6号

## 关于市政协十届三次会议第2103055号提案的 答 复

江沙沙委员：您好！

您提出的“关于重视教师心理健康的提案”收悉，您经调研反映的教师心理健康问题确实存在，所提出的建议也很中肯，感谢您对一线教师身心健康的关心和关注，针对您的建议，经局办公会研究同意，现答复如下：

### 一、教师心理健康问题的主要表现

教师心理健康问题的主要表现分为生理、心理、职业和人际关系四个方面。生理方面主要表现为失眠、呼吸困难、四肢乏力、无食欲、头晕目眩等；心理表现：常处于情绪低落、心境不佳的

状态，不能有效调节和控制自己的情绪，严重的形成恶性循环，最终使他们长期处于紧张、焦虑、忧郁状态。有的教师在工作和生活中不能很好处理理想与现实的矛盾，导致心理失衡，诱发不良情绪，严重的导致心理表达伴随一定的不当言行等；职业方面，主要表现为职业观念问题和职业行为问题。表现为不能良好适应工作，造成职业倦怠；人际关系上，主要是不能跟同事、学生、领导融洽相处，有效沟通，有时甚至会发生冲突等。

## 二、教师心理健康问题的主要成因

造成教师心理健康问题的成因是多方面的，主要是如下几个方面：

### 1. 社会环境因素

（1）社会发展和教育改革对教师提出了越来越高的要求。现代信息技术和媒体的快速发展，使得知识传播迅速，促使学生获得知识的渠道多元化，教师已经不是学生唯一的信息源，教师感到自己的地位和权威受到挑战，都对教师的素质提出了更高的要求。由于“许多教师忙于教学工作，没有重视进修学习，所以在新的要求、新的形势下就显得能力不足，力不从心。这样就产生了烦躁、焦虑的情绪。”

（2）社会各界对教师角色的要求和期望较高。社会各界都非常关注教师的工作质量，甚至有时会有过度的期望和要求。如：个别家长望子成龙，把希望全盘寄托在教师身上；个别家长不配合教师工作，甚至到学校吵闹，教师感到身心俱疲。“社会对中

小学教师存在着不切实际的职业期待”，社会中普遍存在一种心理：教师就是一种只有付出，不求回报的职业。这种职业期待使得教师不得不压抑自己的一些真性情以符合社会对教师群体的期待和要求。这种被压抑的情感并不会就此消失，日积月累，一旦超过了个体所能承受的限度便有“井喷”的危险。

（3）教师的待遇普遍不高，社会地位削減，工作强度大。社会对于教师的要求，几乎是一个完美的形象。自媒体时代包容多元化的声音，对各行各业均提出各种质疑与挑战，没有谁能保持完美。教师也是有“七情六欲”的普通人，当经济收入于社会要求严重失衡，工作强度与社会地位严重失衡的时候，心态的失衡便难以避免。

## 2. 学校环境因素

（1）学校指标考评。学校对教师的评价体系，教师是否接受评价的方式和学校的管理制度等，均对教师心理有很大影响。部分学校唯分数是瞻，把分数作为衡量教师工作水平的唯一标准。有的家长对学生的教育投入的精力较少，很少与教师沟通，对学生教育的期望都压在教师身上。各方的施压与不理解，使得教师心理负担很重，长久不能释放压力，心理健康问题由此产生。

（2）学生的心理健康、学习情况等也与教师的压力密切相关。在学校中，教师每天主要面对的是学生，学生的品行和学习情况，班级情况和学生的心緒状态等，都会影响到教师的教学信心和工作状态。管理学生困难，学生纪律问题是造成教师职业倦

怠的主要原因之一。教师在面对繁重的教学工作的同时，还要应付上级领导部门的各种检查与考核，这使得教师身心俱疲。

### 3. 教师个人因素

(1) 教师自身因素。教师自身是出现心理健康问题的内因，也是根本原因。影响教师心理健康的自身因素主要包括教师的人格特征、教育教学能力、成长经历、自我认识与调节能力、个人修养等。如一些教师不能客观认识自我与现实，目标不切实际，或者过于追求自尊的需要和自我实现的需要，结果理想与现实冲突，如果不能很好地进行心理调节，极易出现心理问题。部分教师对自己要求过于苛刻，在工作上要求“完美”，一旦目标不能实现，就会有很强的挫败感，过分自责，以至于产生不良情绪。也有很多老师“以校为家”，陪伴家人的时间和精力大大减少，易出现家人不理解，闹矛盾的情况。或是家人、自己的身体健康情况等，也会给教师带来很大的压力。还有很多教师面对压力，消极情绪得不到疏解，长期憋闷在心里，容易出现心神不定、情绪失控，失眠等问题，出现问题找不到情绪的宣泄口。

(2) 教师职业因素。教师职业的特殊性要求教师在工作中单担任多重角色，往往会出现造成角色模糊、角色冲突、角色负荷过重的情况，如果教师不能有效调节，就会产生一定的压力。教师在教书育人过程中与学生有时是亦师亦友的关系，有时又担任着家长的角色，要根据需要实时的转换角色。就教育职业来说，教育体制改革的力度不断加大，“如教师的职称评定、末位淘汰、

新课程改革等，每位教师都感受到了前所未有的压力。”教育制度的改革，使得教材和教学手段不断发生改变，为适应新的变化，教师教学需要不断随之改变，加大了教师的工作量和工作难度。另外，素质教育的提倡，要求教师不仅要注重对学生的知识传授，同时还要加强心理素质教育，这进一步加大了教师的工作量。进而使教师产生一定的焦虑抑郁情绪。

### 三、中小学教师心理健康问题呈现上升趋势

随着信息渠道的网络化，近年来，网上不断有中小学生、中小学教师跳楼自杀等消息出现，这肯定是心理健康问题的极端行为，反映出中小学教师心理健康问题越来越突出，呈现上升趋势，也是影响经济社会发展的重大公共卫生问题和社会问题。教师承担着培育未来栋梁的重要责任，是备受关注的群体。我国第一部“心理健康蓝皮书”——《中国国民心理健康发展报告（2017-2018）》指出，教师的心理健康水平逐渐下降，尤其是中小学老师，常见抑郁和焦虑等心理问题。当前，中小学心理健康教育工作日益受到重视，但作为影响学生健康成长的重要一环，教师的心理健康问题受到的关注度却相对偏低。

中国人民大学心理健康教育跨学科平台首席专家俞国良教授说：“心理健康的教师才能教出心理健康的学。了解、把握教师心理健康问题的特点、影响因素和发展趋势，是提高教师心理健康水平的前提，更是实施‘教育强国’的基础工程。”“对教师群体而言，确定教师心理健康问题测量工具是基础准备，构

建教师心理健康问题常态化监测体系是必然选择，控制教师心理健康问题风险因素是关键保障，扼制教师心理健康问题恶化趋势是核心行动。”

#### **四、关注和缓解教师心理健康问题的减压减负措施**

教师是教育的基础和必要条件，如果没有称职的教师，不仅影响中小学生的学习和健康成长，也会影响社会发展和民族复兴。同时，教师也是对学生进行心理健康教育的实施者，是学生心理健康的重要保证，是解决学生心理健康问题的关键，只有心理健康教师才能营造健康的教育环境，培养出身心健康的学生。各级党委、政府及教育行政部门也关注到这个问题的重要性和紧迫性，也在通过各种措施来重视、预防、干预、疏导中小学学生和教师的心理健康问题，在加强对中小学生的学业减负时也对中小学教师减压减负：

##### **1. 国家层面**

(1) 《中华人民共和国教师法》中明确规定：“各级人民政府应当采取措施，加强教师的思想政治教育和业务培训，改善教师的工作条件和生活条件，保障教师的合法权益，提高教师的社会地位。全社会都应当尊重教师。”“教师的平均工资水平应当不低于或者高于国家公务员的平均工资水平，并逐步提高。”

“侮辱、殴打教师的，根据不同情况，分别给予行政处分或者行政处罚；造成损害的，责令赔偿损失；情节严重，构成犯罪的，依法追究刑事责任。”等教师相关权利、义务、待遇、法律责任方面的内容。

(2) 2019年12月,中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于减轻中小学教师负担进一步营造教育教学良好环境的若干意见》,并发出通知,要求各地区各部门结合实际认真贯彻落实。

(3)教育部《中小学心理健康教育指导纲要》中指出:“要重视教师心理健康教育工作。各级教育行政部门和学校要把教师心理健康教育作为教师职业道德教育的一个方面,为教师学习心理健康教育知识提供必要的条件。要关心教师的工作、学习和生活,从实际出发,采取切实可行的措施,减轻教师的精神紧张和心理压力,使他们学会心理调适,增强应对能力,有效地提高心理健康水平。”

(4)教育部办公厅发布《关于加强学生心理健康管理工作的通知》(教思政厅函〔2021〕10号),提出了要“加强源头管理,全方位提升学生心理健康素养”,“增强学校、家庭和社会教育合力”。国家对于青少年心理健康的高度重视,意味着所有老师需要学习和掌握心理咨询技能。老师不仅要面对繁重的教学任务,还要面对各种教学评比、考评职称、科研活动等,很容易诱发心理健康问题。老师学习心理咨询课程,能够及时察觉自己的心理问题并有效排解,还能学会认知自我,提高心理承受能力,让身心健康发展,从而更加热爱教育行业热爱自己。

(5)教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》的

通知（教体艺〔2023〕1号）中指出：“多措并举加强教师心理健康工作，支持社会力量、专业医疗机构参与教师心理健康教育能力建提升行动，用好家校社协同心理关爱平台，推进教师心理健康教育学习资源开发和培训，提升教师发现并有效处置心理健康问题的能力。”

## 2. 省级层面

（1）《关于加强新时代学生心理健康教育的意见》（湘办发〔2020〕12号）中指出：“高度重视教职员心理健康教育与关怀疏导。”

（2）2020年中共湖南省委办公厅、湖南省人民政府办公厅关于印发《湖南省中小学教师减负清单》的通知，要求各市州、县市区委，各市州、县市区人民政府，省直机关各单位结合实际认真贯彻执行。

（3）2024年5月7日，湖南省委教育工作领导小组下发《2024年省级层面涉及中小学校和教师的督查检查评比考核和进校园活动白名单》，明确了2024年省级层面涉及中小学校和教师督查检查评比考核事项仅3项、进校园活动仅10项。保留、整合、取消46个事项统筹成“白名单”上的13项，切实为教师减负。各地要将落实白名单情况纳入市县人民政府履行教育职责评价等督导评估的重要内容，进一步完善监测、举报、核查、问责、通报等机制，不得将各类社会事务进校园工作情况与学校考核、干部教师评优评先和绩效考核挂钩。湖南省教育厅将通过“教师

负担码上报”平台和教师负担监督举报电话对各地、各单位工作落实情况加强跟踪，确保各项工作要求落地落实。

### 3. 市级层面

(1) 《关于印发〈株洲市进一步加强学生心理健康教育和安全管理重点工作实施办法〉的通知》(株发〔2020〕8号)中：要求市县两级财政按照每年10元生均基准定额配齐心理健康教育专项经费、全面落实“四个到位”(教师全员心育100%到位)、“五项制度”(一是教职工招录审查制度，二是教职工入职承诺制度)等。

(2) 在2023年株洲全市教育工作会上的报告《打造“美好教育”品牌 擦亮“幸福株洲”底色》中提出：“加强高水平队伍培育，锻造‘美好教师’。师资是美好教育的关键。要聚焦师德之美，把师德师风建设摆在首要位置，引导广大教师以德立身、以德立学、以德育德、以德育人。聚焦师能之美，加大教育领军人才培养力度，造就一支让党和人民满意的高素质专业化创新型教师队伍。聚焦仪态之美，让教师仪态端庄大方、自然得体，以从容自信的步履、端正挺拔的站姿、亲切温和的目光、准确生动的手势给学生美的感受、美的熏陶。聚焦职业之美，维护教师合法权益，全力保障教师工资待遇，让教师职业上有成就感、生活上有幸福感、社会上有荣誉感。”

(3) 《中共株洲市委教育工作领导小组关于印发〈株洲市中小学教师减负清单〉的通知》(株教小组发〔2024〕1号)

中：把减轻中小学教师负担工作作为整治形式主义、官僚主义的有效抓手，纳入重要议事日程。要对照《株洲市中小学教师减负清单》，全面开展自查自纠、清理规范，严格落实审批备案制度，层层压实责任，认真抓好贯彻落实，依法保障学校办学自主权和中小学教师各项权益。

(4) 《中共株洲市委教育工作领导小组关于印发〈株洲市全面加强和改进新时代学生心理健康工作十六条措施（暂行）〉的通知》(株教小组发〔2024〕2号)中：“强化心育培训。从2024年起，市教育局每年培养100名具备专职心理健康教育资质的教师。将心理健康教育基础知识技能培训纳入中小学校长任职资格培训、班主任培训和新教师入职培训。各县市区每年对专(兼)职心理健康教育教师进行不少于1次全覆盖专题培训，学校每学年面向全体教职员开展不少于8课时、对全体班主任开展不少于20课时的心理健康教育专题培训，至少开展1次教师心理健康关怀活动，计入校本培训学分。”

(5) 株洲市卫健委也督促各级各类学校按要求设立心理辅导室和配备专兼职心理健康教师，每年组织对各级各类学校教师心理健康师资及相关防治知识培训。其中，2023年，举办学校精神卫生与心理健康培训两期，共计培训心理咨询老师、校医和班主任老师等200余名。并继续加强与教育部门的沟通联系，组织精神卫生专业技术人员或专家，对心理健康服务有需求的教师提供专业技术指导。株洲市三医院作为全市精神病专科医院，

通过量表测评、问卷调查等方式，可提供心理健康状况体检测评服务，费用为 20 元/人/量表或 30 元/人/量表(经物价部门认定)。有需要的学校或单位可组织预约集体服务。

## 五、进一步重视和加强教师心理健康问题的调适和疏导

1. 社会层面：各级党委政府、社会各界要革新社会教育观念，创设尊师重教社会环境

(1) 各级党委政府要采取切实措施落实中央、国务院关于为中小学师生减负的政策。各省之间、各市州、各县市区、各级各类学校之间均要严格执行相关减负政策，防止“教育内卷”，维护良好的“教育生态”。

(2) 各级相关部门要采取措施切实监管“网络舆情”，特别是涉及中小学教师、学生的跳楼自杀等敏感信息，要引导做客观、正能量的表述，杜绝负能量的“网络发酵”，以免影响中小学师生和社会民众的全面正确判断。

(3) 社会各界要正确看待教师职业。教师是从事教育职业的普通人，也需要面对社会方方面面的压力，也需要生存和自我发展，去掉教师的“神性”，将其当作普通人看待。这样可以降低教师的身心压力，也可以避免过高的道德标准带给教师的精神负担，有利于教师保持健康良好的心理状态。

(4) 树立尊师重道的良好社会风气。教师这一职业确实需要更多的奉献精神与工作热情，理应具有较高的社会地位，真正树立尊师重教的良好社会风气，使教师成为人们心中所期待的职业，进而帮助教师产生高涨的工作热情。

（5）改善教师工作环境，提升教师待遇。相关政府和部门为教师的工作和生活提供宽松的环境，对教育管理体制进行全面改革和创新，建立科学化、规范化的教育评价机制。在一定程度上能够满足教师生活的物质需求和心理需求，提升教师职业的社会地位。加大教育投入力度，提高中小学教师的福利待遇和社会地位。

## 2. 学校层面：树立维护教师心理健康的意识

学校不仅是学生学习的主要场所，也是教师教书育人的主要场所，学校应重视每一位教师的心理健康情况，保障教师能够以积极乐观的心态去面对日常工作。如：学校要严格考察新招聘教师的心理调适能力作为衡量教师的综合能力的重要方面把好教师的“准入关”；构建良好的学校教育环境，发挥党支部、工会组织对教师身心健康的人文关怀作用；加强教师的心理健康教育、加强对教师心理健康的常态化干预、定期开展教师身心健康体检；改革教师评价制度、科学合理的评价教师的教学业绩、切实减轻教师工作负担等，把教师的时间精力还给教育教学、还给课堂、还给学生。

## 3. 教师个人层面：提升维护心理健康的能力

（1）正确认识自身。教师也要不断加强学习，如学习《教师心理问题自我调适》，对自己准确认知，以客观的态度评价自己，才能更好地接受自己的优点和缺点，认清自己，制定相应的工作目标，以更好的心态调适工作和生活。

(2) 建立理性认知。对事情的分析判断保持客观的态度，不因错误认知而歪曲事实。不要成为“应该”的奴隶，放弃绝对化要求，放弃“非黑即白”“非此即彼”的刻板思维，寻找更多的解决方法。

(3) 学会自我调整。教师面对各种压力，情绪异常时，要学会以合适的方式进行调整、缓解、适当的情绪表达能促进相互沟通，相互理解。如：在课余时间进行运动方式训练；丰富自身的业余生活；培育兴趣爱好，适当转移注意力；增加人际交往，与他人倾诉，避免自我封闭等。

(4) 保持乐观开放的心态，遭遇问题要积极解决。相信自己的能力，相信困境会发生变化，不轻易放弃。对问题进行客观描述，权衡利弊，积极寻求各种可能的解决方案。

(5) 寻求社会支持。在家庭、朋友、团队中，寻找尽可能多的社会支持，可以帮助宣泄不良情绪，获得情感理解和各种形式的帮助，也能增强人际关系。

中小学教师的心理健康，关乎孩子们的心理健康，关乎祖国的未来，社会各界、学校、家庭、教师自身，都需要行动起来，建立尊师重道的社会风气，帮助教师解决实际生活困难，平衡好家庭、工作与自我发展；教师自己也应努力提升心理能量，利用好身边资源，以饱满的热情投入到“为党育人、为国育才”工作中。

再次感谢您对教育的支持与关注。

承办负责人：李易常  
承 办 人：肖 男  
联系 电 话：22663735



---

株洲市教育局办公室

2024年9月12日印

---