

心灵护航

关爱心理健康是对老师最好的问候

全媒体记者 余依萍 实习生 叶毅和 文/图

9月10日这天,很多人会对老师说“您辛苦了”,而平时我们却很容易忽略,老师们也有疲倦的时候。

心理健康教育专家曾对部分教师心理健康状况进行测试,结果显示:当前我国教师的心理健康状况令人担忧。教师心理健康问题检出率为48%,其中12%有明显心理亚健康症状,2%较为严重,其余有轻度心理亚健康症状,教师心理健康问题已成为一个不容忽视的现实。

当了老师后不会笑了

莹莹(化名)是一名小学女教师。

工作了三年后的一次同学聚会上,一名同学说:“我发现你好像变了,变得不会笑了!”这句话把莹莹吓了一跳。她原本是一个爱笑的女孩,上大学那几年,同学们最羡慕的就是她的“乐天派”心态。她整日乐呵呵的,天下的事,在她的眼中就没有什么值得忧伤的。现在的她,怎么会不会笑了呢?连莹莹自己都有些弄不明白,但她还是有所感觉:踏上教

师岗位后,自己的笑容的确变少了。

每个学期,学校都会有一次定期的心理自查,让老师们通过自查表了解自己的心理健康状况。以前,莹莹从没正儿八经地查过。同学聚会后的新学期,学校又发放了心理自查表,这次莹莹破天荒地仔细对照、认真填写,好好自查了一遍。她把分数计算了一下,对照自查说明,结果让她诧异:轻度抑郁。这有些让人难以置信!莹莹仔细回想起自己的种种表现:生活没有激情,工作压

力大,经常睡不着觉……她这才发现,同学说她不会笑了是对的,也许这就是“轻度抑郁”的症状。

这本来只是猜想,但一个星期后证实了。莹莹请了假,鼓起勇气跑到医院心理科,找到专业的心理医生进行诊断。最终,医生在诊断栏上写下了四个字:抑郁状态。通过和医生的交流,莹莹找到了自己出现抑郁状态的缘由:追求完美的性格和工作心态的失衡,导致自己陷入了焦虑、迷茫,走向抑郁。



龙回实验小学校长臧学华在给学生们上课。

新手老师遭遇学生挑衅

小周(化名)是一名刚大学毕业入职的高中语文老师。“我有信心和同学们相处好,让他们喜欢上语文这门学科。”在开学之前,小周为同学们准备了许多课堂惊喜和小礼物。

上了一周的课后,小周回到家里,不禁向父母吐起了苦水。“开学第一天,为了能拉近与学生之间的关系,我丝毫没有摆老师的架子,还跟他们玩一些游戏来放松心情。”小周说,在课堂上,学生们都很配合,并且会和她开玩笑。可是自己怎么

也没有想到,学生们竟然会在背地里取笑她。

小周的牙齿从小就有些凸出,再加上以前忙于学业,一直到现在才有时间去整牙。小周说,有一次在教学楼的厕所里,她听到学生们在讨论着什么,还时不时发出笑声,仔细一听,居然是在议论自己。“‘龅牙妹’每天咧着嘴巴在那里笑,露出她的钢牙套,实在太好笑了。”她还每节课跟我们玩游戏,把我们当幼儿园小朋友吗?”

听到这些话,小周十分难过。她

用心去准备课堂活动,甚至有时心情不好也依然笑脸面对,竟然被学生们嫌弃。“我从未训斥过他们,就是在他们吵闹嬉戏、不好好完成作业时,也只是耐心地告诉他们不能再犯。”小周说。

这段时间,班上开始冒出好几个“刺头”,经常针对小周,几乎每节课都“乱接话”。而小周点名让他们回答问题时,这些学生却一言不发,或胡乱回答,引得全班同学哄堂大笑,让她下不了台。小周能感觉到,这几位同学是在故意跟她作对。“我有点干不下去了。”辞职的念头在小周心中越来越强烈。

◆咨询观点

学会疏解情绪 舒缓心理压力

幸运的是,教师心理健康问题已得到重视;现阶段学校招聘中,除了心理学、教育学知识的考核以外,还将心理测评纳入其中,尽可能筛选出心理健康状况良好的师资队伍;不少学校每个学期都会对教师进行一次心理测评,掌握教师心理健康状况,一旦教师出现心理困扰的情况,就及时进行疏导、干预;教育行政部门也采取多种政策与措施,为教师心理健康保驾护航。

教师应该如何平和情绪、舒缓压力、改善焦虑,从而拥有健康心理、积极心态呢?

“心病还须心药医,解铃还须系铃人。”市中心医院精神科主任医师方向明表示,教师群体应注意培养自己的情绪觉察能力,并学会自觉、灵活地调控自己的情绪,减少紧张、恐惧、愤怒和失望等不良情绪对生活和工作干扰,做一个乐观而快乐的人,让自己成为一束阳光,去照亮他人、温暖学生。为此,方向明提出了以下对策:

1. 客观认识自我、悦纳自我
- 教师自身可以学习相关心理健康知识,学会自我调适,接受

“教师”这个角色带来的各种境遇,建立合理的、客观的自我期望值。

一方面,对待学历、职称、职务乃至人生,都应注重努力的过程,而淡化结果,给自己树立合理的奋斗目标。另一方面,既承认自己的优点,又接纳自己的缺点,积极肯定自己的价值和无可替代的独特性。

2. 学会理性思维,提高心理弹性

教师切忌情绪化处理问题,尤其是面临课堂上突发事件造成师生冲突时特别要注意,切忌情绪化处理问题。面对冲突和挫折,要保持理智、冷静的心态,学会幽默地处理问题,这是每一位老师都必须学会的一种能力。

另外,面对压力,要学会合理宣泄情绪。情绪的宣泄可以从“身”“心”两个方面着手。“心”的宣泄,如在适当环境下放声大哭或大笑,向亲近和信任的朋友或亲人倾诉衷肠,写日记或给自己写信等;“身”的宣泄,如散步、运动、唱歌、逛街等。

3. 寻求专业帮助
- 老师们可以通过学校心理咨

询室或者专业书籍、网上资料等,了解心理健康和各类异常表现,尤其关注自己的睡眠和情绪。如果失眠或者持续情绪低落超过两周,就要引起足够重视。在尝试一些自我调整的方法之后仍没有好转,建议主动去具有专业资质的心理和精神卫生机构寻求专业人员的帮助。

世事纷纷扰扰,人间喜怒哀乐。没有一个人能置身于情绪和心理困扰之外,唯有正确面对困扰,及时调整情绪,积极寻求帮助,才能解决问题,迎来生活的阳光和生命的喜悦。教师的心理健康,不仅影响着教师职业的幸福感和成就感,也影响着生命个体的快乐、喜悦,还影响着讲台之下学生的身心健康。希望全社会都来关注教师的心理健康,让讲台上的教师在自己获得幸福的同时,也给予讲台下的孩子幸福。



扫一扫看新闻

别让压力影响心情

很多教师透露,他们在日常生活、工作中,会有胸闷气短、头晕头痛等症状,去医院做了各种检查,却又没查出实质性的疾病。

对此,市中心医院精神科主任方向明表示:“这跟教师平时的工作状态有关系,工作中的压力会引发教师情绪波动,甚至出现明显的心理健康问题,很多情绪问题也会表现为躯体化的症状。比如,很多焦虑状态的人总是无缘无故躯体不适,多次去医院检查却查不出任何器质性问题,这时候我们就有理由高度怀疑,这些是情绪问题的躯体化表

现。此类症状在心理科很常见。”

“在高中升学压力下,学校会有月考、期中考、期末考的评比,班级成绩差的老师会被批评。”高中老师杜伟(化名)坦言,每一次考试,既考为了学生,也考了教师。此外,同一学科的教师之间还会存在竞争关系,考试成绩会与绩效、职称等挂钩,这是他焦虑的主要原因之一。

“不仅是学校,社会和家長对学生的成绩都会非常关注和期待,导致教师的教学压力特别大,尤其是毕业班老师,工作和生活完全没有办法分开,压力会到达顶峰。”初中

老师陈楠(化名)对记者说,他们在工作也会接到一些临时任务,比如接手上级部门的检查工作、收集汇总一些资料等,这部分工作与自身的教学工作关系不大,但仍要占用一部分时间和精力,这会导致焦虑症状加剧。

这种焦虑也源自教师对工作的严格要求。作为一名乡村教师,振兴(化名)的压力主要来源于“身兼数职”的“心有余而力不足”。“师资配备不足时,只能实行‘大包干’,可能会让一个老师担任几乎所有科目的教学工作,备课、上课的时间非常久,心理压力很大。”振兴说。

萍心而论 一周婚姻观察

全媒体记者 余依萍

从古至今,婆媳之间就是一种剪不断、理还乱的关系。当小夫妻组建新家之后,不少人会面临与婆家人住在一起的问题。

“婆婆和大姑姐时常对我的小家指手画脚,而老公对长辈言听计从,让我十分憋屈。我曾想过离婚,但又担心孩子在单亲家庭中不能健康成长。有没有什么办法,让婆家人退出我们的生活?”近日,晓晓(化名)打电话联系记者,诉说了她在婆家这些年的遭遇。

晓晓和老公陈良(化名)是通过亲戚介绍相识的。“陈良话很少,性格内敛,我就是看上他的老实,认为和这种性格的人在一起生活,不会受气。”晓晓说,因为当时她已快到而立之年,真心以结婚为目的去相亲的,所以确定恋爱关系后,就跟着陈良去见了婆家人。

陈良的父亲已过世多年,家里只有陈良的母亲和姐姐。姐姐比陈良大7岁,离异后一直住在娘家,每次晓晓去家里,她都会热情相待,嘘寒问暖,俨然一副家长的样子。“我和陈良举办婚礼也都是大姑姐一手操办的,不仅如此,大姑姐还出钱买了家具、家电,让我十分感动,觉得她有本事、有能力。”晓晓说,结婚初期,他们的生活相对比较独立,彼此相安无事。陈良也主动把工资交给晓晓保管,无论晓晓花多少钱,他都从不过问。

婚后十多年,婆家人仍不知“断舍离”

结婚后的第二年,晓晓生下了儿子,婆婆特别开心,帮衬着照顾月子期间的晓晓。其间,在育儿观念上,晓晓和婆婆产生了很大的分歧:婆婆经常不洗手就去抱孩子,还喜欢亲孩子的脸;孩子哭闹时,婆婆会抱着摇晃……在晓晓看来,这些都不利于孩子的健康成长。可是晓晓说了好几次,婆婆都不当回事,于是晓晓希望陈良能出面制止。没想到的是,陈良把她的原话直接告诉了婆婆。婆婆以为晓晓嫌她脏,一气之下夺门而去。大姑姐听闻此事,十分生气,晚上回家后把陈良叫到自己房间,叮嘱他不要凡事都听老婆的。大姑姐的行为令晓晓不解,也让她感到气愤。

因为育儿分歧,晓晓和婆婆、大姑姐产生了隔阂,之后,婆婆和大姑姐对晓晓的态度发生极大改变,也开始插手小夫妻的生活。“每次陈良回家,婆婆和大姑姐总要说我的坏话,而陈良回来后就会挑我的毛病。”晓晓始终觉得婆家人不应该干涉他们夫妻的生活,而且还发现陈良是个典型的“妈宝男”,没主见,口无遮拦,经常把夫妻之间发生的事情告诉家人。婆婆和大姑姐担心陈良吃亏,就拼命维护他,帮他出主意,有时还支持他和妻子冷战,甚至鼓励他离家出走。

3年前的那个生日,晓晓至今记忆犹新。“我看中了一款原价近万元的包包,打折后只要2000多元,于是把链接发给老公,希望他可以在我生日

的时候送给我。”晓晓说,可她没想到,陈良竟打电话告诉了姐姐。大姑姐指责她不会过日子,让陈良不要宠着她。陈良竟真的拒绝了晓晓的要求,晓晓为此事还与陈良大吵了一架,而陈良马上就去找姐姐诉苦,结果婆婆和大姑姐又相继打电话训斥晓晓。为了此事,晓晓和陈良冷战了很久。

晓晓说,自从生了孩子之后,她就在家当起了全职太太,而随着孩子逐渐长大,花销也越来越大,陈良每月的工资所剩无几。婆婆和大姑姐听说后,便指责晓晓花钱大手大脚,让陈良限制她的消费。此后,晓晓养成了记账的习惯,每次花钱都会把日期和金额记下来,表面上是为了节省开支,实际是为了让婆家人了解钱的去向。陈良每月工资只有四千多元,除了满足一家三口的生活开销,还要给孩子买衣服、文具,让他参加各类补习班,别说存钱了,就连维持正常生活都困难。

这时,婆婆和大姑姐开始对陈良说,妻子存不住钱,让他把工资卡要回来。“陈良虽然是家中最小的孩子,但已到不惑之年,应该有明辨是非和独立处理事情的能力,不应该再生活在家人的羽翼下。”晓晓说,虽然和老公发生过很多不愉快,但她认为这都是他们夫妻之间的事情,不需要他人干涉。晓晓希望婆婆和大姑姐能听一听她的心声,退出他们的生活,无论今后发生多大的事情,都交给他们夫妻自己解决,这样他们会生活得更幸福。

◎记者手记 >>>

婆媳矛盾的确让很多人头疼,让两个完全没有血缘关系的人,因为一个男人而住在同一个屋檐下,而且要在短时间内处成“母女”,实在有些难度。再加上一个强势的大姑姐,要想相安无事,更加不容易。但婆媳矛盾并非无解,如果能遇到明事理的婆婆,在说明事态严重性后,彼此各让一步息事宁人,还是有很多发展空间的。高智商的婆婆,应该懂得适时退出孩子们的生活,不再插手儿子、儿媳的内部事务,给小夫妻相对独立的空间,直至婆媳相互尊重、相互包容,聪明的儿媳也自然会真诚对待长辈。

再看晓晓一家,因公公去世早,丈夫自幼随母亲和姐姐长大,他们一家三口相依为命,感情自然是深入骨髓。亲人相处时的小摩擦,更加需要彼此沟通和理解,毕竟,世上没有十全十美之人。

亲人,需要相互照顾,也需要过好各自的生活,掌握好亲人之间的相处之道,是让亲人更亲的关键因素。因此陈良应该学会独立生活、经营家庭,当好妻子与家人之间的“连心桥”。晓晓呢,也不要拒亲人于千里之外,毕竟从这件事情中可见,婆婆和大姑姐的本意和出发点都是好的,让他们幸福也是家人最大的心愿。

九月九日,“长长久久” 义乌百余对新人喜结连理

全媒体记者 余依萍 文/摄

本报讯 9月9日,因谐音“久久”,被赋予“长长久久”的特殊含义,不少新人选择在这天登记结婚,希望自己的婚姻也能长长久久、幸福美满。记者从市民政局了解到,当天全市有110余对新人办理结婚登记手续。

当天上午9时,记者在婚姻登记中心看到,大厅等候区内已有许多准新人在排队登记,现场也被红色、粉色背景墙等装饰烘托得喜气洋洋,更具仪式感。递交资料、盖章、拍照……每对准新人脸上都洋溢着幸福的笑容,他们在颁证嘉宾见证下,共同诵读结婚誓词,郑重许诺,开启一段新的人生旅程。

据悉,市民政局提前做了准

备,认真落实疫情防控措施,精心布置颁证大厅,让准新人们分批次入厅办理结婚登记手续,全天候为新人提供贴心服务。

“近年来,人们越来越重视婚姻仪式感,在每年具有特殊寓意的日子,我们都会迎来结婚登记高峰。为此,我们提前做好准备,通过预约等方式,确保每一对前来办理婚姻登记的新人都能如愿颁证。”市婚姻登记中心主任龚君婷说,当天,该登记中心颁证大厅举行了“浙风有礼‘义’结良缘”主题活动,特邀金华市人大代表作为颁证嘉宾,见证新人们共同走过神圣的红地毯,在庄严的国徽前诵读结婚誓词,真情告白,互相承诺,在神圣的颁证仪式上留下永久的美好回忆。



新人诵读结婚誓词