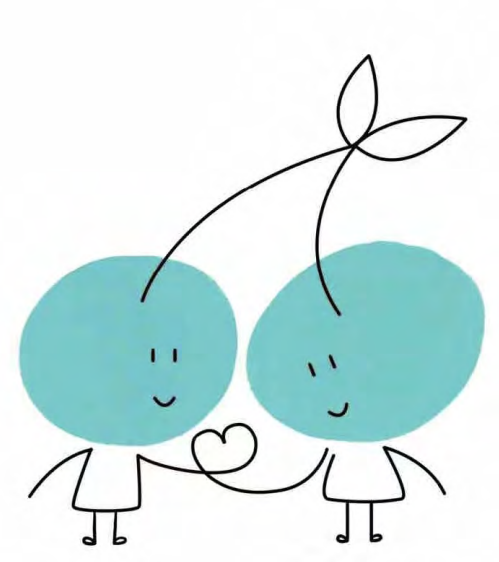
2022.09



教师心理健康手册

一份给新手教师的求生指南

教师心声社

前言

相较于新课标、项目制学习、学生心理健康这些更多人关注和讨论的议题，教师心理健康还非常冷门。在社会一般认知中，教师职业稳定；工作内容单纯；还有寒暑假，实在没有什么理由抱怨自己的心理健康需要关注。实际上教师职业的困难程度常常被外显特征遮盖，不为外人所知。

学生的训育问题日渐增多且复杂，学生的言语和肢体攻击，学生缺乏学习动机；社会大众对教育成效、教师素质不满及多种要求；教师承担过多基层行政工作，这些都是导致教师职业倦怠的因素。特别近年来应试教育和素质教育从观念到教学现场都在交锋和拉扯，教师在心理上也时常感到冲突。

国内师范教育侧重学科知识、教学法，缺乏对真实教育挑战的提前准备，也轻视社会情感方面的学习。如何觉察自己的情绪？如何回应冲突？如何建立边界？如何分清自己的需求和他人的需求？这些问题是老师在处理与学生、家长、同事、学校多重关系时，保持稳定的心法。很可惜老师们在成长中鲜少习得，在师范教育中也没有学习。

如何让学生信服？如何取得家长的信任？如何和班上有问题行为的学生相处？新老师对自己和学生都有比较高的期待，刚入职，工作热情高，想让班级变好，把课上好。但教育这件事最困难的地方，在于不是老师付出了时间和精力，学生就会有进步。新老师多数时间被挫败感围绕。“差不多得了”、“不知道自己做那么多有什么意义”，新老师一方面会宽慰自己，让自己好过些；另一方面又会为自己的心态感到悲哀，心有不甘。

这本小册子关注老师的亲身经历和感受，希望给处在求生期的新老师提供心理健康方面的新认知，也希望以这本小册子作为开端，邀请更多教育者加入关于教师心理健康的讨论，也许我们还可以一起编写第二期、第三期。

感谢所有参与创作这本小册子的伙伴。

教师心声社

2022 年 9 月

本手册由 @ 教师心声社 组织编写、排版及发布
（以下排名不分先后）

写作：顾谈、王怡珂、张琴、刘浏、王梦然、张静初、陈嘉桢、孙骁
编辑：武凯、王梦然、刘浏
排版：王梦然
插画：陈嘉桢
校对：张静初、王垚森

本手册适用于“知识共享署名 – 非商业性使用 4.0 国际许可协议（CC BY–NC–ND 4.0）”： https://creativecommons.org/licenses/by–nc–nd/4.0/。 使用者只要注明来源，且不用于商业用途， 便可随意分享本手册部分或全部内容。

目录

第一节 教师心理知多少

教师心理健康数据 2

在工作中教师常常面对哪些挑战 4

这对教师的精神健康有什么影响 5

评估你的工作压力 6

制定自我关怀计划 7

第二节 新教师常见的心理挑战与应对策略

如何建立恰如其分的权威 12

教师如何看待由学生问题行为造成的挫败感 16

被碎片化的工作 – 教师工作背后的掌控感、秩序感和“精神熵” 22

新教师如何寻求有效的外部支持 28

第三节 来自区域实践的启示

台湾的教师支持如何在现场实现 32

非营利组织如何支持教育工作者 —— 以英国 Education Support 为例 41

附录

写作者手记 45

压力知觉量表 PSS (Perceived Stress Scal) 47

如何使用本手册

本手册为新教师群体编写，你可利用它评估自身压力状况、制定自我关怀计划、了解新教师常会遇到的情绪挑战，以及不同区域的教育系统、非营利组织在教师心理支持方面是怎么做的。

你可以按照自己的速度阅读，结合自身经验思考手册呈现的观点。

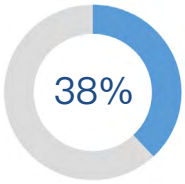
第一节

教师心理知多少

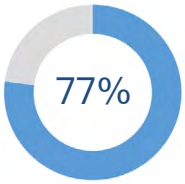
教师心理健康数据

最近三年，学者们采用症状自评量表（SCL-90）针对全国不同地区中小学教师心理健康进行测评。其中三份报告 * 分别调查了成都某区、四川广汉和珠三角某城市中小学教师心理健康状况，调查结果均显示**中小学教师的心理健康水平低于全国常模，特别是强迫、躯体化、抑郁方面得分显著高于普通人群。**

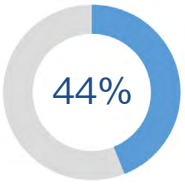
关注教育行业从业者心理健康的英国慈善机构 EDUCATION SUPPORT，**在 2021 年教师幸福感指数报告中披露了以下数据：**



38% 的从业人员在过去的一个学年都经历了心理健康问题。



77% 的从业人员都因为工作原因经历了各种症状（其中领导层占 84%，学校教师占 77%）。



44% 的教育业从业者在面对工作问题时会向家人和朋友寻求支持。

44% 的从业人员认为他们身上出现了焦虑的症状，超过英国国家统计署（Office for National Statistics，简称 ONS）提供的全国数据平均水平（37%）。在这群人中 44% 的人的焦虑症状已经由医生确诊。

28% 的从业人员认为他们身上出现了抑郁的症状，超过 ONS 提供的全国数据平均水平（21%）。在这群人中 54% 的人的抑郁症状已经由医生确诊。

29% 的从业人员认为他们身上出现了过劳的症状，其中 38% 的人群是学校领导，27% 的人群是学校教师。

这项调查也评估了各种改善心理健康方法的现状：

50% 的从业人员会向同行谈及自己的心理问题，发现这样做给了他们看问题的新角度，并且让他们知道自己并不孤独。

29% 的从业人员透露他们会因为羞耻感而难于跟同行谈及自己的心理健康问题。

47% 的从业人员认为能有一个鼓励人们畅所欲言的工作文化会有助于解决这种羞于开口讨论工作心理问题的羞耻感。

1. 邓小兵 , 田利燕 & 吉萍 .(2020). 义务教育阶段教师心理健康状况及其影响因素调查——以成都市 A 区义务教育阶段教师为样本 . 成都师范学院学报 (11),7–14.
2. 张斌 , 王敏 & 蒋玉国 .(2022). 新时代县域内中小学教师心理健康调查报告——以广汉市为例 . 教育科学论坛 (17),11–14.
3. 梁剑玲 & 陈晓新 .(2020). 高中教师心理健康状况调查与研究 . 中小学心理健康教育 (03),4–8+16.

在工作中教师常常面对哪些挑战?

高负荷工作

除承担日常备课、上课、批改作业和个别辅导等常规教育工作，还需管理班级和家长沟通，以及接受教学、班主任工作等方面的考核考评。在防疫背景下，教师还须承担统计信息、上报等基层行政工作。

高密度情绪劳动

情绪劳动指要求员工在工作时展现某种特定情绪以达到其所在职位工作目标的劳动形式。教师耐心为学生解答各种疑惑和与家长沟通，上课时也需要给学生传达积极饱满的情绪，这些情绪劳动在无形中消耗教师的精神能量。

社会大众（包含家长）对教育成效、教师素质不满多种要求

传统的师道和与之相关的权威在五六十年代和往后的市场驱动力下被彻底颠覆，教师成为提供教育服务的角色，当家长发现教师没有为自身（孩子）最大利益来考虑，或是对教育成效不满，会通过投诉保障权益。现有的系统保障了家长对知情权、选择权、受尊重权利的要求，但往往忽略了教师的受尊重权。

教育理想和教育现实的冲突

近年来应试教育和素质教育从观念到教学现场都在交锋和拉扯，教师在心理上也时常感到冲突；是开阔学生的视野，启发思辨，探索知识？还是应试训练提升成绩？尊重孩子，温和而坚定，自己认同这样的教育理念，可到了实际工作中，怎么好像还是惩罚更管用？

这对教师的精神健康有什么影响?

当教师长期面对高负荷的工作和高密度的情绪劳动，身体健康和精神健康都会受影响。教师上课持续用嗓，普遍患有慢性咽炎，遇到某段时间压力过大，不注意休息，容易急性发作，这是身体健康受影响的表现。精神健康方面，许多教师正面临职业倦怠 (Burnout)。

世界卫生组织将“倦怠”界定为一种因职业导致的现象，主要有三个特征：
1. 耗竭：经历职业倦怠的教师会感觉精疲力尽，不能再继续工作；
2. 嘲讽：心理上厌恶工作，对工作持嘲讽的态度，做负面评价；
3. 无效能感：自己的工作没有效果，没有意义。

职业倦怠不易察觉，直到到达一个临界点，才发现自己深陷其中，老师们可以根据以下几个早期表现来做自评。

持续疲劳

正常的疲劳状态身体可以自行调节，三天的小长假或寒暑假过后，便可恢复元气。但如果过劳，疲劳的状态会长期存在，可能会妨碍睡眠、易怒、影响饮食。

回避

不愿意和同侪社交，少参加科组、年级会议、学校活动，也很少交流自己教学中遇到的挑战；和同事交流时，经常在抱怨学生、家长、学校政策和教育局。

自我怀疑

评估课堂成效是教师进步的关键。但处于职业倦怠的教师会怀疑自己是否能胜任教学，也会怀疑自己所在工作的价值。

失去热情

新教师在职业一开始对自己和学生都有较高的期待，相信自己能够支持学生成长，对课堂做出改变。但职业倦怠会熄灭教师的热情，担心自己出差错，对现实感到无助。

评估你的工作压力

请你给自己安排一个不受外界干扰的时间和空间，坐下来静静地回想一下自己最近一周和最近一个月的状态。

手册的附录里为大家提供了知觉压力量表 PSS（Perceived Stress Scale）[1] 为大家评估自身压力状态提供参考。

你可以点击这里跳转到附录中的量表进行评估

如果你觉得自己需要找一位合适的心理咨询咨询师，这里有一些小贴士：

你可以回顾咨询过程中的自己真实感受。

适合的咨询师会带给你这样的体验：

1. 当你被咨询师倾听的时候，你能感受到来自咨询师的尊重、理解和包容。
2. 与咨询师的交流是通畅的，你可以畅所欲言，而咨询师都可以准确地理解。咨询师表达的，你也可以轻松、容易地接收到。你们能一起工作产生一些新的视角和认识，你还愿意和咨询师进行下一次会谈。

如果遇到以下不适合的情况，你可以考虑请咨询师转介：

不能感受到是一个安全的环境，非常明显地感到压力、被批评等恶劣的体验，且与咨询师沟通后没有获得解释或缓解，反而有更负面的情绪等出现。

1. 知觉压力量表 PSS（Perceived Stress Scale）https://en.wikipedia.org/wiki/Perceived_Stress_Scale

制定自我关怀计划

老师的责任感，会让老师把处理学生状况，回应学生需求放在首位，忽略了自己的需求。面对不如意或暂时难以改变的情况，你可以做些什么来帮助、鼓励、安顿自己的内在与外在?

希望你选择一个不受打扰的空间，静下来，为自己拟定这份自我关怀计划。提前制定计划，是因为当你陷入困境时，头脑高速运转，掉入思维漩涡，自我能量低，已无多余心力再来寻找自我关怀的方法，最好提前给自己准备一个自我照顾急救包。

1. 列出当你感到沮丧、不安、混乱时，你能做的、会让你感觉好一点的事情。比如散步、收拾房间、去到大自然等。

点击文本框直接输入你的答案

2. 列出当你需要支持时你能联系的人。比如你最好的朋友、家人、你的咨询师、老师等。

请继续思考以下问题，把你写下的名字分类。

1. 当我感到抑郁和焦虑时我可以联系谁?
2. 当我感觉孤独我可以联系谁?
3. 如果我需要陪伴谁能陪着我?
4. 谁会聆听我?
5. 谁会鼓励我走出去做些有意思的事情?

点击文本框直接输入你的答案

3. 写下当你在困境中你会对自己说的鼓励的话。如果你觉得有些难写，可以想象如果你的好朋友遇到了相同的困境，你会对 ta 说什么。

点击文本框直接输入你的答案

4. 列出在困境中，你需要避免接触的人或避免做的事情。

比如：我应该避免频繁刷手机消息。我应该避免一直待在房间里。我应该打开窗帘，让光线进来。

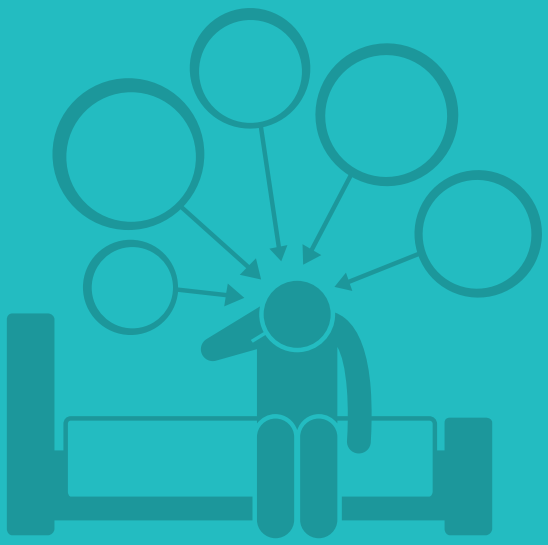
点击文本框直接输入你的答案

5. 你可以汇总里面的关键信息做一张卡片随身携带。你也可以考虑拍张照存在手机里。常看看它。最关键的是，请记得在需要的时候使用它。

改编自 Elaine S. Rainfrette 博士的 Emergency Self-Care Worksheet

第二节

新教师常见的心理挑战与应对策略



你是否也遇到过以下困惑和挑战?

（1）我想和学生做朋友，我性格也比较温柔，和学生相处久了他们根本不听我的话。看到其他严厉的老师管理班级很有一套，我却怎么都学不来。

（2）班上总有几个调皮的学生“制造麻烦”，说也说不听，管也管不来，我拿他们真没办法。

（3）教学工作已经让我疲惫不堪，行政工作更加让我分身乏术。工作时间被各种琐事分裂成碎片，我好像被一件又一件工作推着走，无暇顾及生活和自我提升，生活不在我掌握之中。

（4）作为一名新教师，我需要支持才能走得更快、走得更远，但又时常感觉孤军奋战；我不知道去哪里找到有效的外部支持。

如果上述任何一种情形让你感同身受，欢迎你继续往下阅读。本小节汇集了四位老师对上述问题的思考，希望我们彼此互助，调节情绪压力，学会自我照顾。

如何建立恰如其分的权威

作者：张琴

新教师的权威建立之路：始于内在信念，归于学生的福祉

好老师是在学习旅程中取得了良好的进展，并愿意沿着这条路走回去，从而能够帮助他们身后的人在同一条路上找到自己的路。

——《教学的元素》*

新教师职业的第一个考验就是如何在学生面前树立权威。相对而言，学生会“欺负”新教师，试探他们的底线。因为缺乏经验，内心不够自信，不少新教师在课堂管控、班级管理上都存在一些问题。新教师内心也会有一些矛盾：我太严肃学生是不是不愿意亲近我；我本身很温柔也凶不起来 .....

我们不妨回到权威本身：我真的了解权威吗？如何建立真正的权威？我这样的个性是不是建立不了权威？如何应对权威不足带来的挑战和情绪困扰呢？

一、权威是什么

作为教龄两年的新教师，我脑中的权威：是不怒自威的气场，好像只需一个眼神，全班就会安静下来；同时也是合理带领同学们遵守班级规则的能力。不知道你们眼中的权威是怎样的呢？

近期，通过阅读和反思，我对于权威有了更深刻的认识。权威，或者说威严，本质上是对他人的合理影响。从我们拥有教师身份的开始，就拥有了一定权威（可能很多老师忽略了这一点），我们要做的是如何守住和发展这一权威。

首先我们要有对知识的价值和用途的内在信念，以及传授这些的决心。我的一位同事是音乐老师，上课前她会让所有同学把带来的作业放在音乐教室门口的箱子里。受功利思想的影响，学生们有些轻视副课，但她坚信音乐对学生人生

* James M.Banner, Jr.,and Harold C.Cannon.The Elements of teaching(1997).Yale University Press

的价值，“好好上音乐课是为了学生能变成一个更丰富的人”。这样的信念，是我们树立权威的根基，你是否有这样的信念呢?

第二，权威来自于对集体规则的尊重，学生服从于规则而非个人；师生需要共同营造遵守规则的班级氛围。你可以平易近人，但要严格执行校规、班规。将规则和人分开，这样也更能保证公平性，增强你的权威感。怎样制定规则并执行，将在后文详述。

第三，权威也要求教师努力展现那些他们希望学生发展的品质，所谓‘身正为范”。多年后，学生可能忘记了一些具体的知识，但对某个老师的美好品质还记忆犹新。

二、怎样建立权威

1. 能具备所教科目丰富的知识，也能承认自己的无知

何谓丰富的知识？对于一个老师来说，包括对教学标准、内容、方法的熟悉，也包括能解答课堂延伸问题的知识。我曾经听过同行很精彩的一堂心理课，她将整本书的内容融入一节课，备课时参考学术前沿的论文，使得课堂富于创新、干货满满。这些榜样提醒我：要给学生一桶水，教师要汲取整片海洋。

另一方面，即使教师再精通科目知识，ta 也有不知道或不能回答的问题。这时，不妨坦诚自己的无知，与学生讨论如何找到答案，甚至可以设计一个学生单独或集体找出答案的作业，创造探索的契机。

2. 与学生保持一定的正式距离

年轻教师比较推崇民主、平等的师生关系，但要避免和学生走得太近。“Stay friendly, but don't be friends. 保持友善，但不要做朋友。”第一次和学生见面，不要过于表现想和学生亲近的感情；日常也要减少和学生无意义的闲聊，特别是涉及个人隐私的部分。

3. 建立规则的小方法

可以向老教师请教一些最简单有效的班级制度，同时观察这个班孩子的风格。太“疯”（有个性）的班级，收得紧一些，少捧多压；相反风格的班级就多设计鼓励机制激发学生的自主性。

让大家参与班规的制定，做到“人人参与，制定大家的班规”，而不是老师自己的班规。形成简明扼要的条文上墙，有必要的时候，每天强化一下，如朗读、紧扣班规进行考评等等，最关键的是：来自于学生的需求，奖惩合理并且言出必行。如有个别意外情况，可让班级孩子投票或讨论后酌情处理。

班规的制定，让班级学生由最开始的无序状态尽快进入正常运作。如：几点交作业，谁收发作业，值日生负责哪些内容等等，先让班级有基本的时间节点意识，保证生活、学习正常运作。老师根据班级孩子的完成情况逐步调整，以一个月或半学期为周期不断完善。

你的权威，不一定是严肃的表情和严厉的态度，更多的是让孩子们知道一个集体中，规章制度比个人更重要。

4. 鼓励学生的抱负

好的学校和老师会鼓励学生超越自我、实现抱负，在精神上引领学生。电影《无问西东》中梅贻琦面对文科很好，但跟随大趋势选择理科的学生吴岭澜，给他上了一堂“何为真实”的课。他说“人把自己置身于忙碌当中，有一种麻木的踏实，但丧失了真实。真实是你看到什么，听到什么，做什么，和谁在一起，有一种从心灵深处满溢出来的不懊悔、平和与喜悦。”这段话启迪了吴，让他超越了自身的麻木，选择心之所向的专业。

一个能启发和引领学生的教师一定能得到学生的信服，收获权威。可能对于新教师，成为这样的引领者尚有困难，但我们仍能将“用生命影响生命”的心态带到教学中。

三、如何应对权威不足带来的挑战和困扰

即使了解了以上方法，权威的建立也无法一蹴而就，在建立的过程中我们会经历很多挫折和困扰。

新教师也会因为没建立好权威而承受一定的心理压力。乱糟糟的课堂会极大地打击教学热情，消耗精力，还可能让新教师陷入自我怀疑中。

这时，你可能需要以下的心理小 tips：

1. 告诉自己这是每个新教师都会遇到的问题，不是因为我不好。建立及维护权威和掌握知识一样，需要不懈的努力。多请教老教师有关权威和规则建立的经验，在教学中试验，并根据个人风格做调整。

2. 一些学生在课堂上“捣蛋”，违背规则，甚至和老师产生冲突，这不是针对你。也许是一些情境唤起了 ta 曾经的创伤体验。（详见下篇中“创伤知情”的内容。）

3. 停止反刍。反刍是指经历了负性事件后，个体对自身的消极情绪及可能产生的原因和后果进行反复思考。权威不足造成的困难可能引发反刍：我是不是建立不好权威，我不适合当老师。以后我可能一直这样管不好学生，职业生涯没希望了。这时候可以用强迫转移注意力、正念冥想等方式停止反刍。

4. 建立自己的社会支持系统。新教师很需要有一个坚实的支持系统，给自己提供帮助和支持。它可能是信任的亲友，也可能有相似困扰的同行。我曾经有个新教师组成的群聊，大家会在里面吐槽自己在职业上遇到的困难、糟心事等。吐槽虽不能解决实际困难，但帮我宣泄了情绪，也让我感到自己并不孤单。

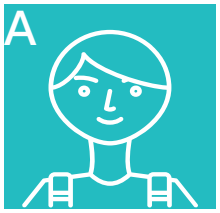
返回目录

教师如何看待由学生问题行为造成的挫败感

作者：刘浏

给老师们造成工作压力的因素众多，其中最强烈和难以化解的，是学生问题行为及其所造成的课堂突发状况带来的持续性压力。近年来，学生抑郁情况多发，学生训育问题多且复杂，这方面的压力陡增。

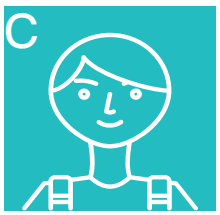
我曾在一所公立初中教历史，最多的时候，带 8 个班，每个班都会有几个“问题”学生。



常年坐在教室后排，上课画画；我从来没有见他拿出过课本；试卷上只写名字和选择题，晚上打游戏到很晚。

上课趴在桌上睡觉，很容易被激怒，在课堂上和同学发生口角，爆粗口

面对这几位学生，
你会有哪些情绪呢?



有时会让你感觉学习特别认真，上课做笔记，作业工整，有时又很长一段时间欠交作业，上课斜侧和周围同学说话，当你指出他的问题，他表现得特别委屈。

课堂的不安定份子，用矿泉水瓶、鼠标、胶带发生声响，提醒、警告甚至威胁他，都没有改善。当你要求他离开教室，他沉默拖延，无视你的存在。

沮丧、挫败、不被尊重、烦躁、愤怒，我会反复出现这几种情绪。沮丧和挫败来自于我希望学生有所改变；也尝试和他们交流，给予肯定，收效甚微，我开始怀疑是不是自己能力不够。烦躁和愤怒，通常在学生和我顶嘴、无视我的存在时突然爆发。

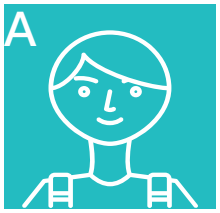
时间久了，一想到去到某个班，会遇到某几个孩子，就有些烦躁；加上教学任务繁重，我也不是班主任，无心力多花时间了解这些孩子。

看见学生所受的伤

作为老师，我们知道学生在校的问题行为，绝大部分受家庭环境影响形成。老师改变不了家庭环境，学生的行为也无法改变，我们的负面情绪因学生的问题行为反复出现，这成了一个无解的死结。

放下“老师应该保持耐心、情绪稳定”的道德要求，老师感到的愤怒、挫败，是神经系统面对外界压力时的正常反应。老师用斥责、威胁、惩罚来回应孩子，不代表这个老师不是好老师，他不理解孩子的大脑和神经系统如何运作，只能用他唯一所知的方式回应。

老师对自己有所了解了，再来看学生。我们先离开课堂，看看这些孩子在上学前经历了什么。



A 的妈妈生病很久，在他刚升入初中时去世，他的爸爸已经年近六十，没有精力在教育方面给他更多帮助。

家里做生意，缺少对孩子的关爱，棍棒式教育，孩子经常被打。

老师只能看到孩子学习成绩不好、作业欠交、上课不专心、出现言语攻击或肢体攻击行为，看不到孩子的创伤经验；或者老师对学生的家庭情况有所了解，习惯把其统称为“家庭教育的问题”，不知道这些创伤经验到底给孩子造成了什么伤害，也不会将他所受到的创伤与在学校的表现联系起来，理解他在学校的问题行为。

童年的创伤经历和学校表现存在关联

这些创伤经验在心理学中被称为“儿童期负面经验”（Adverse Childhood Experiences, ACE），或称“童年逆境”，它们会对孩子在青少年时期和成年后的心理健康、学业、工作机会和未来的收入潜力造成持续负面影响。美国联邦疾病管制局（Centers fors Disease Control and Prevention，简称 CDC）将其界定为发生在 0–17 岁的潜在创伤性事件，如经历暴力、虐待、或忽视；目睹家中或社区的暴力；家庭成员试图自杀或死于自杀，也包括削弱孩子安全感、稳定感、连接感的环境因素，例如家庭成员存在心理健康问题、或滥用药物、酗酒等情况。

源自儿童期负面经验中的毒性压力不利于孩子的大脑发育、免疫系统和压力应对系统的发展，进而影响孩子的注意力、决策力和学习力，让他们做不到和未受过创伤的孩子一样专注于学习阅读和写作或解决数学问题，参与课堂讨论，也做不到在人际交往中有清晰的个人边界，更无法同理他人感受。

布鲁斯·D. 佩里在《登天之梯》中写道，“如果一个孩子遭受过极端或普遍的威胁和创伤的话，他的压力系统也会变得非常敏感，他也许会将普通的经历看成是威胁，从而做出反应。”

如果孩子曾目睹过成年照护者之间的暴力，或经历虐待、忽视，当他进入教室，看起来离开了家庭的毒性压力，但他还是会感觉周遭是不可预期和充满危险的。

当老师理解孩子在学校的行为和创伤经历存在关联，就知道孩子顶嘴、趴在桌

上睡觉、抱怨，不是在故意针对你，对你不满，而是他的大脑启动了毒性压力应对模式。

如果老师也处于应激状态，斥责、威胁或惩罚孩子，并不会让孩子意识到他的问题，反而孩子会感觉到更加不安全，作出反射性的、冲动且激烈的反应。比如老师质问“你在干什么”，没收他的手机，同学的一句讽刺，都有可能让他失控大吼或夺门而出。

先关照好自己

老师需要觉察自己当下身体和头脑的感受，是不是身体紧绷，呼吸加快，这些是感受到威胁和攻击后处于应激状态的表现。这时候不要着急去解决问题，管教孩子。离开对峙状态，深呼吸，转过身先让自己冷静下来，回到平稳状态中。什么也不做，不是妥协退让，对学生行为问题的放任不管。在双方都处于应激状态之下，管教行为是无效的。老师先关照好自己，回归稳定，孩子感觉到危险解除，自己是安全的，才能慢慢离开战斗模式。等学生恢复身心平衡后，教师再和学生共同解决问题。

教师对有创伤经历的学生投入精力，努力建立关系，希望支持到学生；学生可能有所改变，也可能没有，还有可能出现反复，这些情况都非常正常。当短期内没有改变，或出现反复时，不代表老师的能力不够，只是说明童年逆境给孩子造成的负担太过沉重。为孩子营造安全接纳的环境，是学校、教育系统和社会的责任，不应将重担全部压在老师的肩上，要求他们独自医治“社会病患”

上述理解孩子问题行为的视角，被称作创伤知情（Trauma-Informed ）。
留佩萱在《用创伤知情眼光理解孩子》一文中将“创伤知情”定义为一种解读事情的眼光，理解创伤造成的影响，改变看待孩子行为的眼光、改变孩子行为的方式。

从“你有什么问题（What's wrong with you）”转向“你身上发生了什么（What happened to you）”。

从上世纪 80 年代开始，美国卫生福利部结合国会议员，以及各民间团体，发起创伤知情心理卫生教育运动，如今创伤知情理论已经被广泛应用于心理治疗、儿童福利系统、学校等机构。华人心理师和教育工作者组成华人创伤知情推广团队，借由举办培训、写作、制作影片来推广创伤知情。

“创伤知情”理论能帮助老师解开工作效能感低和面对学生问题行为常见的几点迷思：

1. 学生不是故意针对你
当学生经历过童年逆境或仍处于创伤环境中，他的注意力、情绪、社交、学业表现都会受影响，他们不是故意走神、打瞌睡、顶撞老师，以此表达对老师的不满。

2. 孩子的行为也不会因为批评、惩罚、讲道理而发生改变。
老师若受愤怒支配，为了维护威严强硬命令学生，或实施惩罚，非但不能让学生调整自己的行为，学习如何调节情绪，反而可能会给学生造成过度压力，激起学生的激烈反应。

3. 创伤经历恢复漫长，当短期内没有改变，或出现反复时，不代表老师做出的努力无效，也不代表老师能力不足。

希望老师给自己更多自我照顾，成为经历童年逆境孩子身边可信任的成年人。学校也应给老师营造安全、信任、支持的工作氛围，接纳老师出现沮丧、挫败、烦躁、愤怒的情绪，不要求老师永远温和、友善、亲切。老师和孩子一样，当感觉安全、被理解、被信任，情绪会回到平稳的状态，也愿意在职业中有所成长。

参考资料：

1. 布鲁斯·D. 佩里 (Bruce D. Perry)， 迈亚·塞拉维茨 (Maia Szalavitz).(2015).《登天之梯：一个儿童精神科医师的诊疗笔记》. 重庆大学出版社
2. 美国药物滥用暨心理健康服务署 (Substance Abuse and Mental Health Services Administration，简称 SAMHSA)
3. 教师为什么需要创伤知情（一）、（二）（辅导教师观点分享：蔡素玲老师）

延伸阅读：

1. 成为创伤知情
2. TLPI: Helping Traumatized Children Learn

返回目录

被碎片化的工作 –
教师工作背后的掌控感、秩序感和“精神熵”

作者：王梦然

写在前面的话

当我们更了解自己时，我们就能离幸福更近。我希望这是一篇能帮你厘清思路的小文章，可以让你轻轻松松看完，甚至还能饶有兴趣地提起笔在手边的纸上跟着文里的内容一起写写画画。可能我写的内容你都不同意，但没关系，这说明你看完了我的这篇小文章，更重要的是，我想跟你说：“你的需求被看到了，它也是很多人的需求，你不是一个人在挣扎。”

看不见的“暗”时间里，我们付出了多少?

碎片化的体验无法以意义和目标的形式凝结成持久的价值反馈，它不具备体验上的留存性。

– 崔庆龙 微博

教师工作有其特殊性，行业外的人只看到了我们工作的“明”时间，即我们的课表时间，只有身在其中，才能体会到教师职业中的时间之“碎”。教学工作只会花掉那些具体写在课表上的时间吗？有多少时间能为教学任务服务？碎片时间里做的事情，有多少带来成就感和快乐？我们的时间，有多少是属于自己的?

这篇文章将聚焦在“碎片化工作”这一主题，希望可以和大家聊一聊教师工作中被迫碎片化的工作特点、背后的心理学解释，以及可能的应对方法。

教师到底是那种工作节奏？你能把它画出来吗？

Step 1
请你大致画出自己一周的时间表，有固定安排的时间（上课，会议）用一个颜色填充，在没有固定安排的时间（例如：空课时间段），列出自己理想的工作安排。

Step 2
现在拿出一根红笔，回忆一下，你被临时塞进去了哪些工作，在旁边用红笔补充上。

Step 3
现在拿出一根蓝笔，本来自己的工作安排是否因为任务规划不合理没法在规定时间完成，因为临时新的任务被打断，被重新调整到了哪个时间段，把它用蓝笔画出箭头引注到实际完成的时间。

Step 4
思考问题：通过这张表你能看出什么？是红色的笔记多，还是蓝色的笔记多？你觉得自己的记录是按部就班还是纷乱无序呢？

在碎片化的时间中工作 – 到底是什么让你感到不舒服？

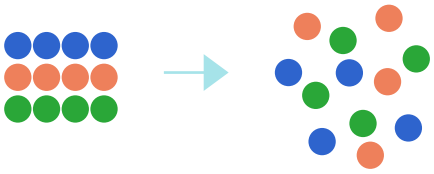
幸福感一部分由掌控感构成，失序的工作会让我们失去对自己工作的掌控感。在《可塑的我 – 自我发展心理学的 35 堂必修课》这本书中，作者对有关掌控感的三个常见误区进行了辨析。我们可以将这三个误区结合我们自己的工作情境进行反思。跟着这样的思路思考，你有什么新的小点子冒出来？你可以记录在下一页最下侧的空白框里。

误区 1：	误区 2：	误区 3：
以为所有的事情都要按照自己的方式去做，不然自己就没有掌控，就会难受。	以为目标都可以完成，或者是按照计划节点完成才算是掌控。	以为必须要每天都要自律，要有所成长，才算是掌控。
真正的掌控感： 能够接受并非所有事情都掌控在自己的手上，在事情发生变化时，可以从容面对；	真正的掌控感： 在实现目标受阻时，能快速认清事实并灵活调整计划，同时不会因此而变得情绪化；	真正的掌控感： 能够毫不费力地完成很多人认为需要高度自律才能完成的事情。
把人生当场冒险，能控制的也许不多，紧紧抓住就可以，不能控制的也许会让我们有新的蜕变。	钻牛角尖要不得	统一你的意念，想想你真正需要的是什么，让自律自然而然的发生。
“学生不听话” “家长不理解” “领导不支持” 人是最大的变量， 我们无法真的 “掌控”对方。	哪些工作能有辅助工具让我更快做完？哪些工作重复性高让我有模版 / 模式可循？ 事情来了先别急，给它先做个诊断看看轻重缓急	小朋友需要的“brain” break，大人也需要。爱自己就允许自己有一些“没有”意义的时间吧。
你的想法？	你的想法？	你的想法？

看完了这三个误区，你还会纠结“掌控感”吗，希望它能让你更加松弛，而不是把自己的心弦绷的更紧。找准一个合适的度，再去进行自己个性化的调适，也许更容易得到满意的答案。

心流：失序的工作增加了我的精神熵，我要打造自己的心流城堡来反击

当我们把自己作为一个客体去研究，跳出自身的框架去观察自己，我们能够有效减少自我这座容器里因为情绪产生的困难吗？我们的工作经常强调去为学生创造一个积极、安全的学习环境，那么我们又如何为自我去创造这样的环境呢？在《心流 – 最优体验心理学》这本书中，作者系统阐述了心流理论，进入心流状态的条件。



熵增
图片来源：作者自绘

精神熵

“熵”用来描述一个体系内的混乱度，当我们把自己看成一个独立的体系时，负面情绪，比如恐惧、焦虑、无聊、忧伤会在内心产生“精神熵”，引起混乱，让人无法集中。当我们有能力产生快乐，力量，机敏这样的正面情绪时，它们会进一步引发良性的思考活动，让思想变得更加有序，内在动机更加稳定。那么如何给我们的心（良性的正面情绪）、意（内心自发的动机）、念（有序的思想）提供一个稳定的容器呢？这里给大家提供一个关键词“心流”。

心流指的是一个人完全沉浸在某种活动当中，无视其他事物存在的状态。处在心流状态中的人，常常会有一种忘我的专注，忘记对于时间和周围空间的感知，有一种持续性的内在动力。当我们还是一个孩子时，你沉浸在玩耍中，听不到

妈妈喊你回家吃饭，当人们长大后，进行某种主动创作型的活动时，比如绘画，做手工，写作，都有可能触发这种忘我的体验。你在备课时会有这种感觉吗？当你真的不被打扰，专注于教研中，在世界上最宁静的角落里，发挥自己的专长，解构如何带领别人畅游知识海洋的方法，远处操场上孩子们嬉闹的声音仿佛变成了白噪音，一切都是那么遥远。当我们的能力和任务难度相匹配时，这种心流状态更能帮助我们在无聊和焦虑中保持平衡和专注。

构筑你的心流城堡

还记得我们小的时候用被单、枕头、椅子搭建的小城堡吗？孩童时的我们常常躲在这所“小城堡”里，在自己的想象世界里天马行空。如果我们能找出合适的线索，迅速搭建起合适的环境，就能让自己更快进入心流状态，找回我们心里那个充满创造力的快乐孩童。

到达心流状态的四个要素

任务本身：

目标是否拆解的足够小，能让我在确定的时间内完成？

及时反馈

完成目标后是否有明显的反馈（可见的成果，自我奖励）

任务难度：

太难会让人一下子想要放弃

外部环境

安静的，不被打扰的，

什么让我熟悉而放松？

结语

自我心理调试只是一方面，在我们的生活中，能改变的事情是少数，不能改变的事情也许占比更多。通过这篇小文章，希望大家不仅能梳理出可以改变的部分，更重要的是，不要忘了从另一个角度看问题，发现什么是很难改变的，并且不要将这些不能改变的事情归因于自己。一份职业首先是我们谋生的手段，如果它不能带给我们快乐，那就尽量减少它的痛苦，祝大家都有美好的未来！谢谢你看到这里！

返回目录

新教师如何寻求有效的外部支持

作者：陈嘉桢

嗨，谢谢你终于来到了这里。不知你会不会被大家戴上诸如“光荣的人民教师”、“太阳底下最光辉的职业”、“坐拥寒暑假”、“传道授业解惑”之类的头衔？这些标签，都似有若无地暗示着：你是施予者，你任重道远，你需要支持他人。

想邀请你抛开这些曾经贴在你身上标签，想一想：从事教师的这段时间里，你，过得怎么样呢？

装得像“老师”该有的样子

我想先与你分享我的故事。我是一所县城村小的老师。我的学校很新，意味着老师们也很年轻。我们一般年纪，一样勤奋，一样咬紧牙关暗自较劲。从就职的第一天开始，前辈们就告诫我：“你不能在学生和家长面前表现得像个新手，你要很成熟，哪怕是装出来的。你不能太温柔，你要严厉，老师就要有老师的样子。”

装着装着就像了，我嘀咕着。也学着前辈们那样装成熟，装严厉，装得像一位“老师”该有的样子。不瞒你说，我时常破功，有时也会迷茫：这些是我想要的吗？我像个游戏玩家，每天早晨伴随着闹铃响起，血槽满满地开启新的一天，生命值 100% + 防御力 100%。随着时间推移，生命值不断降低，防御力不断减弱，到了下班时生命值和防御力都趋近于 0。

班主任在管理学生和处理各类事物时候常有焦灼感、无力感，有想要逃离的时刻，也有消极和负能量的时刻。科任老师也会时常陷入不知道做了什么，一天就已过完了的虚空错觉中。教师群体中的竞争关系，也会给老师带来另外的压力；评职称、评优评先属于显性竞争，还有资源共享的小团体和外部他者之间的隐性竞争。老师们要想每天 8 小时阳光地面对孩子，靠自己内心已有的力量，着实有些力不从心了。这时，有效的外部支持可以为老师提供持续的动能。

外部支持：组建教师自组织

我对“外部支持”的理解分成广义和狭义两种。广义的理解为教师在工作之余有一个精神养吧可以休憩。狭义上的教师外部支持系统，指源源不断地赋能体系，这个体系和自己的专业技能丝丝相扣，也依靠跨界学习领域的团队和伙伴共同构建。

把教师放置于学校这个小系统，老师们处在年段、教研组、集备组、课题组等成员有交叉的工作团队中。同事之间存在着一定的竞争，难以做到足够的坦诚。年段各小组在日常的教学研讨中会流于形式未触及根本，有时发现问题、提出问题之后却没有解决的办法。疲惫不堪的老师们并不把教研当成是提高自我的方法，而将其视为额外的负担。

合作难，有一方面的因素是情感的粘合度还不够高。我们年段老师们的情感联结是通过共同练字实现的。老师 A 想要提高教师专业技能——练字，于是找到当地某书法老师学习。可一人的行动力总有不足，于是老师 A 呼朋引伴，邀请了办公室的同事们抱团一起拜师，一同学习。就这样，几人踏上了课余时间临帖、练字的生活。练字在于静心。累时难免互相调侃几句；犯懒时因为有同伴，便会互相督促；众人一道把每天练习的作品给师傅批改，一起挨骂也一起被夸讲。大家总是一起共进退，还会一起复盘。

从练字开始，几个志同道合的老师们还组织了舞蹈、音乐等活动。区别于学校要求设置的备课组、课题组，练字小分队是教师自发组成的学习团体，也可称之为教师自组织。大家在专业技能学习和业余活动中建立的情感连接和合作经验延续到了工作中。

你可能会嘀咕：我身边没有可以一起抱团学习的同事，怎么办？

别急着怨天尤人，在雪崩之前，试试看先行动起来。

《第五项修炼》在“学习型组织的精神”一节中提到，只有通过个人学习，组织才能学习。没有个人学习，就不会有组织的学习。学习型组织的精神，在于组织中的个人对于学习的不断追求。在这里，“学习”指的不是获取更多信息，而是扩展实现我们生活中真正渴望的能力；这是终身的生成性学习。

下面给出构建学习型组织的几点小贴士：

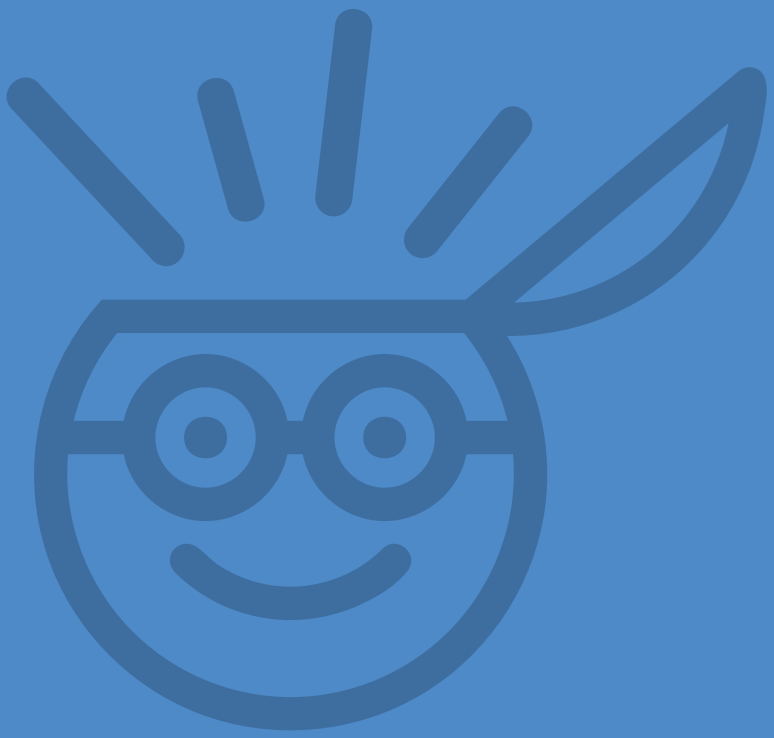
1. 明确目标：知道你想要做什么，你希望从这个学习型团队中可以得到什么；
2. 树立愿景：为小团队确立一个共同的期待；
3. 匹配手段：行动起来，为这个目标寻找手段，寻求外部支持；
4. 回到自身：将在学习型组织中习得的能力，应用于日常的工作和教学中，让外部的支持促成内部循环圈更好的运转。

因个体存在差异，每个人寻求外部支持的内容和方式也各有不同。把从外部领域汲取到的力量为自己所用，助力自己走得更远。希望每一位老师都能寻找到切实有效的外部支持，为自己所处的内部循环圈不断蓄能。

返回目录

第三节

来自区域实践的启示



台湾的教师支持是如何在现场实现的

作者：顾谈

有关教师职业倦怠议题的研究并不少见，问题确实存在，但为何鲜少有人真正行动起来，支持教师的心理健康呢？首先，大众认知的教师形象就是无私奉献；教师的辛苦、付出、承受理所当然。再者，教师作为成年人，相较于身心发展并未成熟的孩子，具备一定的抗压能力，因此社会和教育系统对心理健康的关注和资源投入会优先给到学生，鲜少关注老师。

可实际上，学校的高效运作和学生的学习成长离不开每位教师日常的工作，教师效能的发挥需要其全面健康的发展来支持。教师研习一贯以来皆以教学效能为主，心理效能层面少有涉及，如果没有一个良好的心理状态来运用教学知识和技能，又如何期望教师能发挥潜能呢？因此，教师心理健康就是协助教师高效发挥潜能的关键。

台湾社会文化造就的人文关怀，也体现在教师支持方面。台湾地区对教师的支持从 1981 年成立「台北市教师研习中心」开始，再到当今加入高校端「教师效能枢纽」的支持，已有 40 余年的积累。在师培阶段，有来自高校研究学者的支持；此阶段的支持提供教学效能和心理效能；在职阶段的支持，主要由教育系统提供，此阶段同样兼顾专业知识技能研习和教师心理支持，例如，谘询服务、希望心坊和专案辅导。

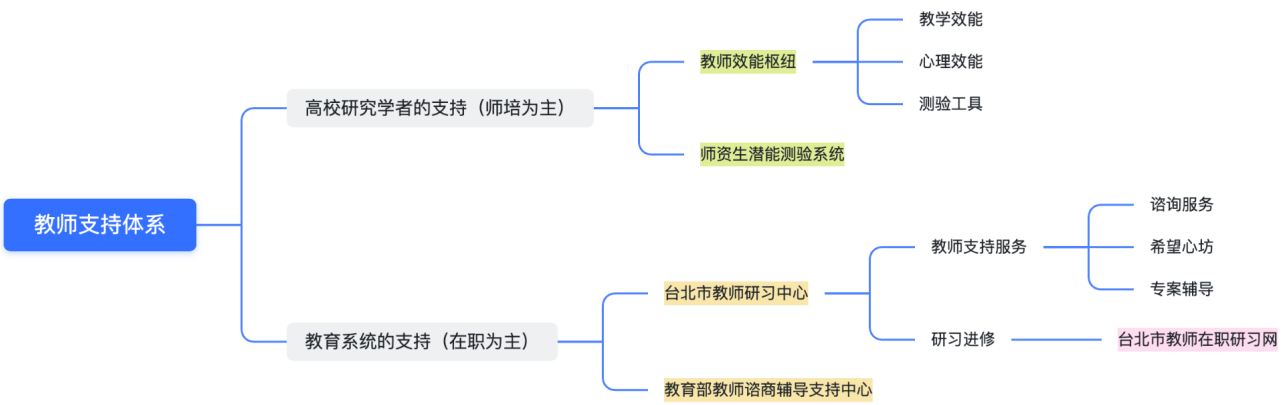


图 1：教师支持体系

台湾的教师支持既具备可得性和实用性，又兼顾个性化需求。首先，教师支持资源遍布整个教育系统，使得教师可以轻松获取个人所需的支持，教学层面或心理层面皆很丰富；其次，研习资源皆由教学现场实际的问题出发，发展出不同类别的研习课程，而非仅停留于理论层面的学习。

来自高校端研究学者的支持（师培阶段为主）

频繁的课程改革、不可预测的疫情，都给教师带来了前所未有的挑战和压力，高校端的研究学者意识到，历来给教师的支持大多都集中在教学，现如今社会普遍关注孩子的心理健康，却忽略教师也有需要。

台湾师范大学根据「教学与学习国际调查」（Teaching and Learning International Survey，TALIS）指出，了解与协助教师的心理，帮助其因应来自教学、学生管教、家校沟通等压力，做好生涯规划是当前重要议题。台师大副校長宋曜廷亦表示，师培期间培养与激发学生的热忱很重要。师资培育学院也投入教师的生涯辅导，与老师对话、思考自己为什么要从事这份工作，另也重视老师的心理卫生，并协助教学生涯停滞的老师找回教学的动力。可见，教育投入不能片面关注学生；从教师层面多加投入，形成好的教育循环系统，才是维持教育事业永续发展的长远之道。

教师效能枢纽

今年 7 月，台湾师范大学结合校内教师的诸多研究专业成立了「教师效能枢纽」TEACHub（Teachers' Efficacy Augmenting and Coaching Hub），协助教师的专业发展与提供心理支持，以期帮助老师提升复原力、教学上的热忱与能量。

面对教师工作的复杂性及自身经验的不足，新手教师的困境通常有：初入职场的无力感与挫折感、低估环境高估自己造成的落差感。为此，教师效能枢纽针对新手教师打造自主学习平台，持续因应教育环境的变化，强化新手教师的专

业效能。其次，汇整有助于教师自我了解的测验工具及辅导知识和技能的专业文章，提升新手教师的专业自信。最后，统整台师大各项心辅资源，协助新手教师发展教学核心能力及正向心理素质，稳定职涯发展。

TEACHub 的网站主要分为「教学效能」、「心理效能」和「测验工具」三个区块。

教学效能

此区块汇整了教师专业增能相关的活动资讯（如图 2），教学实务与班级经营增能影片，线上教学工具、相关资源网站等。

图 2：教师专业增能研习系

心理效能

此区块提供教师心理谘商机构的联络方式及因应策略相关资源、文章分享等，例如「定心正念学习网」汇整了许多正念练习的方式。另外，亦举办不同主题的心灵成长研习工作坊，如「探索我的情绪图腾」教师情绪陶冶工作坊、「找回初衷：教师生涯与意义建构」工作坊（如图 3）、「教师各角色之整合」工作坊。

图 3：找回初衷：教师生涯与意义建构工作坊

测验工具

此区块包含师资生潜能测验，包括「教师情境判断测验」、「教师工作价值观测验」，「教师人格测验」。师培单位可据此了解学生在测验上的表现，学生也可由此了解自己未来成为优良教师的可能性，测验结果也为学生提供教师职业选择方面的建议。

师培生需要外界提供鹰架帮助其获得最好的成长。在师培阶段提供有力、有效的支持，强化了教师支持体系的完整性。

来自教育系统的支持（在职阶段为主）

教育系统的支持不仅设置了不同层级的研习机构，也依据不同类型及任职年资的教师提供差异化的培训，做到各取所需。

台北市教师研习中心

台北市教师研习中心（下文简称「研习中心」）于 1981 年 9 月 28 日正式成立，在成立后两年即 1983 年 9 月开办「教师谘询服务」。研习中心为全台湾唯一县市级教师专属研习机构，虽然隶属于台北市教育局，但台湾其他各县市在职教师皆可在网站获得研习资讯，此中心的所有资源可以说是全台湾共享，获得资讯和资源并不困难。

研习中心设定的「教师研习体系」会根据不同类型及任职年资的教师进行针对性的培训，做到有的放矢（如图 4）。在教育现场，初任教师和成熟型教师在工作中所遇到的困境和问题不尽相同。因此，立基于教学事务中实际会出现的问题，提供满足教师个人需求的研习培训，才能使得效益最大化。

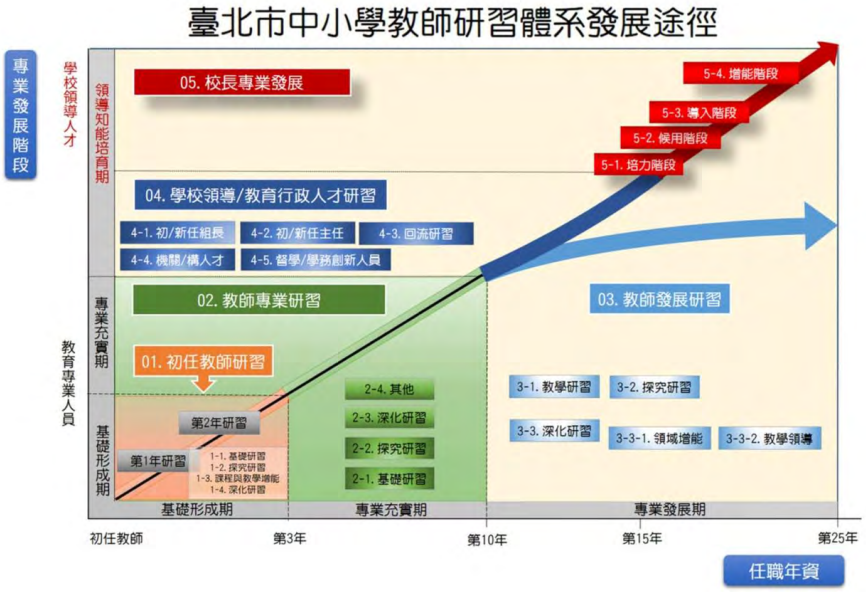


图 4：台北市中小学教师研习体系发展途径

此中心对教师的支持主要分为「研习进修」、「教师支持服务」两部分，均涵盖心理相关议题。

研习进修

研习进修包含「研讨会」、「特色研习」板块，其中，「特色研习」板块为整合既有自然和人文资源，将「环境教育」融入研习，关怀地球环境保护，推动永续发展之理念，这也是体现了教育的温度。教师可在研习中心的分支——「台北市教师在职研习网」查阅研习活动详细资讯，并进行报名。研习类别涉及面广，涵盖教育各层级，包括教育行政、学校行政、领域教学、新兴议题、技职专业、幼儿教育、特殊教育、资讯教育、教育研究、教师专业组织、12 国教与教育政策、绩效管理、智慧校园、谘商辅导和创新实验，在每个类别之下还细分出不同的主题。

教师支持服务

研习中心为促进与维护教师身心健康，为台北市公私立高级中等以下学校现职专任教师、代理代课教师及实习教师提供谘商辅导支持服务，设立教师谘询专线，建构教师支持中心网络平台。

如表 1 所示，此服务未来期望与大台北地区（台北市、新北市和基隆市）各相关心理谘商、医疗、社教、社福机构建立横向连系，以通畅转介管道。同时也与「台北市家庭教育中心」及「台北市学生辅导谘商中心」建立合作机制，为「亲、师、生」3 个不同族群提供心灵成长的资源。

层级	负责单位	功能	备注
第 1 层级	学校	教育、辅导	由学校教师负责，重点在于教育，需求最大
第 2 层级	专业机构	谘询、谘商	由专业机构负责，重点在于矫正及补救功能
第 3 层级	医疗体系	治疗	由医疗体系负责，重点在于治疗

表 1：助人机制分层架构

「教师支持服务」包括谘询服务、希望心坊和专案辅导，依据教师个人需求进行选择。

谘询服务

服务项目分为专业谘询、个别谘商辅导、团体谘商辅导、教师谘询服务专线以及其他支持服务。

1. 「专业谘询」提供教师因工作适应、辅导与管教学生、亲师沟通、生涯规划、压力调适、人际关系、情绪管理等议题而产生心理困扰之专业谘询服务。
2.「个别谘商辅导」透过对话，协助教师自我觉察与统整，以解决教师心理困扰。
3. 「团体谘商辅导」则是以团体或工作坊形式，透过不同议题探讨，帮助教师自我觉察及统整，以纾解教师工作压力。
4. 「教师谘询服务专线」是由专业人员接线提供谘商辅导与谘询以及精神医学谘询。
5. 「其他支持服务」为不定期办理增能舒压多元实务知能及演练课程、校园减压系列讲座等。

注：专业谘询则是针对困扰议题明确的人，重点在于问题解决导向。个别谘商辅导适合对于自己的困扰尚不清楚的人，重点在于自我探索。

教师预约谘询的大致流程为来电告知需求、录入当事人需求和资料、排入候补、安排会谈时间、面谈或电话协谈、会谈结束如有意愿续谈登记续约。为顾及教师心理危机需求之急迫性，教师进行个别谘商辅导与谘询服务以每学期六次为限。

希望心坊

「教师希望心坊」实施的目的是有效协助台北市教师缓解教学现场及生活上的压力，办理纾压多元实务知能及演练课程，以提升教师教学及辅导效能，并提供教师谘商辅导支持的资源。
下表 2 是部分课程内容。

教师自我成长工作坊	想念的自己：生命中的重要时光
	看不见的礼物：与重要他人的关系
教师辅导增能减压课程	无错区游戏：非暴力沟通的翻转教室
	情绪对话卡在教学上的运用
	教师自我身心调适与情绪疗愈
	师生关系中情绪与舒压的平衡点
	调节亲师生情绪从理解身心讯息开始

表 2：教师希望心坊课程表

专案辅导

专案辅导之对象主要为不适任教师，「不适任」亦即进入辅导期之疑似教学不力或不能胜任工作、有具体事实或违反聘约情节重大之教师。此中心接获学校启动辅导机制之公函后，将立即启动教师专案辅导机制，开办整合教学及辅导策略之课程，以期教师在参与此研习后，能透过正当、合理且符合教育目的之方式，达到积极正向协助、教育、辅导学生之管教目的，进而提升教学品质。辅导参考课程包含一些常见主题（如表 3 所示），也可以根据教师个人需要，规划并商订个性化的自订课程。

序号	课程名称
1	班级经营 / 教室情境塑造策略
2	亲师及师生沟通实务
3	学生行为辅导策略
4	情绪管理与压力纾解策略
5	正向管教实务探讨
6	校园师生的权利与义务关系

表 3：教师专案辅导参考课程

教育部教师谘商辅导支持中心

台湾教育部教育署委托台湾师范大学于 2020 年 10 月 1 日起规划设立「教育部教师谘商辅导支持中心」，提供教师专业及保密的谘商辅导支持服务，提供教育部所属高中及以下学校教师情绪抒发的窗口。此中心成立之目标是满足教师纾压、减压及自我觉察需求，增强教师自我照顾能力，适切处理校园人际及家庭关系，达到身心平衡之目标。中心提供专业谘询、个别或团体谘商辅导及心理危机介入，在工作适应、管教学生经验、亲师沟通、生涯规划、压力调适、人际关系及情绪管理等层面给予教师协助。

在疫情不断的背景之下，除了受到时空限制的实体工作坊，该中心亦举办云支持讲座，且相关讲座资讯皆通过社交媒体（如，Facebook 粉丝专页）进行分享。图 5 为最新线上讲座。

图 5：教育部教师谘商辅导中心教师暑期云支持线上讲座

台湾地区的教师支持体系能取得现今的成果，一方面是源自于时间的积累，现有的支持都是基于教学现场的实际问题发展而来，而非仅仅提供上层理论概念。教师在教学现场时常遇到的问题皆寻得相应资源，获得解答；不同类型和年资的教师亦能找到适合自己的支持架构。另一方面则是深植于社会文化之中的人文关怀，不仅仅在教师支持层面，整个社会氛围都展现出对不同族群的关怀。

参考资料

1. 台北市教师研习中心网站 https://tiec.gov.taipei/Default.aspx
2. 教师效能支持枢纽网站 https://teachub.tw/teach-study.html
3. 教育部教师谘商辅导支持中心 https://tcare.k12ea.gov.tw/
4. 台北市教师在职研习网 https://insc.tp.edu.tw/index/DefBod.aspx
5. 台北教师 e 学苑（教师线上研习课程）https://ono.tp.edu.tw/insc
6. 师资生潜能测验系统 https://taa.ntnu.edu.tw/taa/CN/Course.aspx
7. 台湾国中教师考虑转职比例高！台师大支持枢纽陪老师面对工作困境 https://flipedu.parenting.com.tw/article/007449
8. 做教师ㄟ后头厝！教师谘商辅导支持中心揭牌 https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&s=E72F33DADCF6C2C9

返回目录

非营利组织如何支持教育工作者
——以英国 Education Support 为例

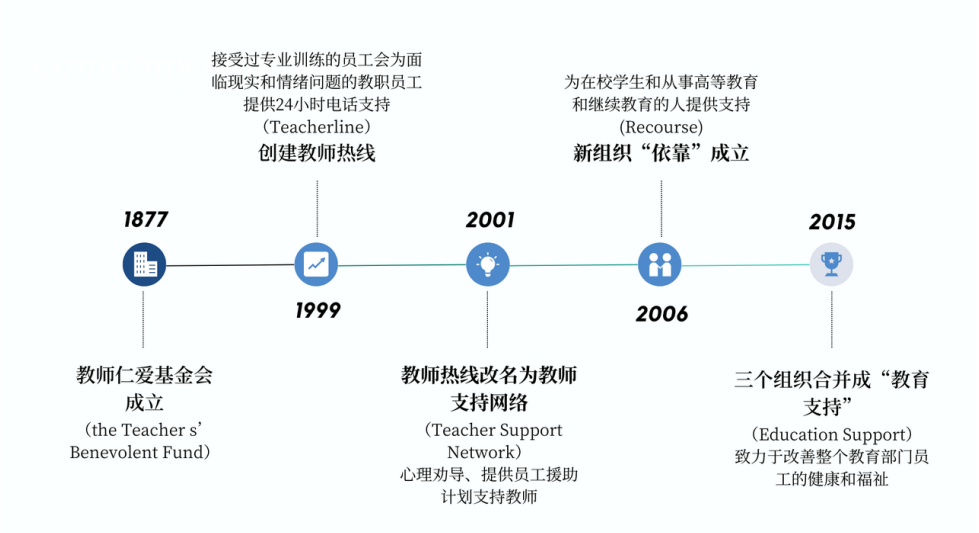
作者：王怡珂

Education Support 是一家英国的非营利性组织，旨在促进全英国教师、学校领导和辅助相关人员在整个职业生涯和退休期间的心理健康、福祉和效能，为教育工作者带来了工作和生活上的帮助。该组织相信健康的心理状态会带来更好的教育。其收入来源来自个人捐赠、为学校和教育组织提供心理支持服务，同时也接受英国其他教育、员工福利、政府和慈善组织的赠款。

Education Support 的帮扶对象为：有经济困难、疾病、残疾、健康状况不佳（精神或身体）和与老年有关的疾病的教育部门的在职人员、前工作人员或退休人员及其家属。

由教师建立，已支持教育工作者 144 年

Education Support 的源起可追溯到 1877 年成立的教师仁爱基金会（the Teacher s’ Benevolent Fund）。基金会为处境困难的教师及其家庭提供经济援助。经过了二战后，逐渐从单纯的财务支持衍生至身心健康和精神支持，随着技术发展，该组织也从单一的电话热线扩展成了线上网络支持，最终形成了成熟的教师心理健康帮扶系统。



图中信息来自 「教育支持」官方网站

在个人、组织、政策层面支持教育工作者

Education Support 不仅身体力行直接支持教育工作者，也积极鼓励领导和管理者重视员工的心理健康，还在教育政策的制定中做倡导。

（1）支持个人，对遭遇职场霸凌和经济困难的对象伸出援手

职场霸凌可能是口头、身体或心理的；它可能当面发生，也可能发生于网络。无论肇事者是否有意，如果侵犯了一个人的尊严，就是职场霸凌。霸凌可能是一次性事件，也可能是持续骚扰，后者在实际情况中更常见。很多人遭遇职场霸凌后不知道该向谁求助。Education Support 为遭遇职场霸凌的教育从业者提供心理支持。

乔安娜是一名小学教师，她很喜欢她的工作，尤其是她的学生们。当初乔安娜面试的时候，她和校长似乎想法一致，乔安娜认为她们会合作愉快，但结果并非如此。校长污蔑乔安娜对一个孩子大喊大叫，她感到很无奈，孤立无助，无法继续投入工作。

乔安娜认为自己是典型的新任教师，只想教好班上的孩子，不想处理教职工之间的问题。为了让自己走出阴影，乔安娜搜索了教育咨询服务，并找到了 Education Support 帮助热线。她拨通热线，电话由一位女士接听，她把所经历的一切都告诉了这位女士。这位女士在听完后表示乔安娜的感受完全正常，之后他们谈了许多，不仅仅是工作，还有她过去的事情。在和 Education Support 取得联系后，乔安娜意识到自己并不孤独，也鼓励有相似经历的教师大胆寻求帮助。

Education Support 会在了解咨询者情况后，为面临经济困难的教育工作者们给予经济支持。支持覆盖了在职或已退休的员工。

伯纳德是一名中学数学教师，他的妻子是一名护士，他们和两个儿子住在伦敦

南部。伯纳德的家庭拮据，窘迫的经济情况使他不得不多做几份工作，他开始兼职代课教师。疫情导致学校关闭，他上不了班，失去收入来源。他的妻子在医院长时间轮班，他需要照顾孩子们。他在网上找到 Education Support，通过申请获得了一笔补助金，用于支付他们家三个月的市政税和服务费，这大大地缓解了伯纳德的经济压力。

（2）与学校合作，为学校领导者和教职员提供心理支持

Education Support 为学校提供员工帮助计划（EAP [1]），员工可通过电话、线上、面对面进行咨询；也为部门管理者提供教练服务，发展他们的软实力，建立处理复杂情况的自信。

2020 年 9 月至 2021 年 6 月，由威尔士政府出资，Education Support 和威尔士 74 所学校合作开展了幸福感项目。该项目由六个版块组成：

1. 组织学校领导者的线上同侪支持小组；
2. 英国咨询与心理治疗协会的注册心理师为学校领导者做 1 对 1 电话督导；
3. 学校心理健康和幸福感项目：专业人士支持学校制定提升员工心理健康和幸福感的计划；
4. 建立专门面向威尔士教职员的心理健康网站；
5. 提供工具和信息，帮助教职员练习如何做个人的反思，和互相给予反馈；
6. 开展相关主题的线上研讨会。

（3）开展研究并倡导政府政策的修改

Education Support 开展心理健康方面的研究，如每年发布教育者幸福感报告、调查疫情影响下教育者的心理健康状况、为压力、焦虑、抑郁、倦怠等心理症

1. 员工帮助计划（Employee Assistance Programs，EAP）是由雇主为其员工设置的一套系统的、长期的福利与支持项目。通过专业人员提供的诊断、建议与培训，对员工提供专业和保密的咨询，旨在预防和帮助解决员工的各种心理和行为问题，提高员工在企业中工作绩效。来源：维基百科

状研究对策。

Education Support 首席执行官是英国教育部福利宪章起草委员会的成员，也是教育领域心理健康行动小组的成员。该组织与英格兰和威尔士的政策制定者、教育工会和义务教育的相关部门机构联系密切，倡导在教育政策中纳入心理健康的内容。

参考资源

1. Education Support 2015–2016 年年度报告和账目
2. Education Support 2020–2021 年年度报告和账目

返回目录

附录 1：写作者手记

刘浏

教师心声社发起人，和搭档运营一档教育类播客「剁椒粿条」。

今年 2 月我在写作关于教师心理健康的文章时，发现中文资料实在太少了，现有的文章反复让老师“调节工作压力”、“平衡工作和生活”，这些建议在我看来属于正确的废话。我冒出了编一本教师心理健康手册的想法，呈现教师心声。如果仅靠自己，我没有勇气开启这么一个大工程，终于等到暑假，召集了 10 位伙伴，这本小手册是我们共创的成果。

武凯

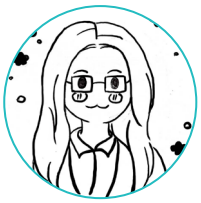
英语教师 / 课程研发 / 培训设计，教育学硕士，在上海教过书，在云南支过教。

整本手册从构思到最后产出凝结了全体创作者来自教学一线的观察和思考，相信广大新教师在字里行间中或多或少都能看到自己的影子，希望这本小册子能够让老师们感受到被理解、认可和关心，虽然每个人遇到的实际问题有所不同，但希望都能从手册中得到一些启发。

张静初

英语专业大三学生，心理学深度爱好者。

因为以后的职业选择是一名教师，所以毫不犹豫且带着一份好奇的心情加入这次共创，想要了解更多教师心理健康的问题和现状，同时也希望我们的产出能帮助更多的教师。



顾谈

过期的数学老师、美食雷达、摄影爱好者，现在是 keep running 的日落收集者。

从教师群体内部看见、感受到情绪问题，因此跳出舒适圈，开启了自我照顾之旅，致力于自我探索、教师情绪议题的研究，如今「旅程」结束，希望借由所学成为最适自我，亦能给教师同伴们提供力所能及的支持。

王怡珂

英语师范专业准毕业生，研究方向为英语文学、跨文化交际。

在大三的教育实习中对国内现阶段的教师心理健康情况产生担忧，似乎与学生的身心健康对比起来，教育工作者并不能得足够重视。在疑惑与担心之际遇见了其他共创者们，非常荣幸能加入此次共创项目，并且能够为扩大对教师心理健康关注度贡献自己的一份力。

张琴

2 年教龄中学心理老师。

看到手册的招募，就感觉自己需要做些什么。从初期刘浏细致的一对一沟通，到大家头脑风暴的会议，再到各自的书写，很开心和这个团队一起完成这份手册。如果这能让同为教师的你感觉到：哇，原来这个问题不是只我遇到过，我也许还可以这么做；我会感觉很欣慰。也希望整个社会能越来越关注教师心理健康，给他们多一些宽容。

王梦然

双语学校小学老师，转行进入教育行业还是个新人。

教师作为一种职业既有其特殊之处，也和其他职业一样有许多共性。希望这本手册能为大家提供一些不同的视角，体察自身。职业只是我们的身份标签之一，在这之上构建更丰富更强健的精神主体才是我们追求的长期目标。

陈嘉桢

九年一贯制小学语文老师，职场新人。

入职后才发现，要学习的不止一点点。新手教师在日常工作和与人相处的过程中很容易陷入一些内耗状态。想要改变这种状态要先从看见自己内心的需要开始，关注自身心理健康，才能更好的可持续的支持 ta 人。想要告诉你的是，慢慢长征路，我们都在路上。

附录 2：压力知觉量表 PSS (Perceived Stress Scal)

请回想最近一个月来，发生下列各状况的频率。

1. 一些无法预期的事情发生而感到心烦意乱

从不 0 ☐ 偶尔 1 ☐ 有时 2 ☐ 常常 3 ☐ 总是 4 ☐

2. 感觉无法控制自己生活中重要的事情

从不 0 ☐ 偶尔 1 ☐ 有时 2 ☐ 常常 3 ☐ 总是 4 ☐

3. 感到紧张不安和压力

从不 0 ☐ 偶尔 1 ☐ 有时 2 ☐ 常常 3 ☐ 总是 4 ☐

4. 成功地处理恼人的生活麻烦

从不 0 ☐ 偶尔 1 ☐ 有时 2 ☐ 常常 3 ☐ 总是 4 ☐

5. 感到自己是有效地处理生活中所发生的重要改变

从不 0 ☐ 偶尔 1 ☐ 有时 2 ☐ 常常 3 ☐ 总是 4 ☐

6. 对于有能力处理自己私人的问题感到很有信心

从不 0 ☐ 偶尔 1 ☐ 有时 2 ☐ 常常 3 ☐ 总是 4 ☐

7. 感到事情顺心如意

从不 0 ☐ 偶尔 1 ☐ 有时 2 ☐ 常常 3 ☐ 总是 4 ☐

8. 发现自己无法处理所有自己必须做的事情

从不 0 ☐ 偶尔 1 ☐ 有时 2 ☐ 常常 3 ☐ 总是 4 ☐

9. 有办法控制生活中恼人的事情

从不 0 ☐ 偶尔 1 ☐ 有时 2 ☐ 常常 3 ☐ 总是 4 ☐

10. 常觉得自己是驾驭事情的主人

从不 0 ☐ 偶尔 1 ☐ 有时 2 ☐ 常常 3 ☐ 总是 4 ☐

11. 常生气，因为很多事情的发生是超出自己所能控制的

从不 0 ☐ 偶尔 1 ☐ 有时 2 ☐ 常常 3 ☐ 总是 4 ☐

12. 经常想到有些事情是自己必须完成的

从不 0 ☐ 偶尔 1 ☐ 有时 2 ☐ 常常 3 ☐ 总是 4 ☐

13. 常能掌握时间安排方式

从不 0 ☐ 偶尔 1 ☐ 有时 2 ☐ 常常 3 ☐ 总是 4 ☐

14. 常感到困难的事情堆积如山，而自己无法克服它们

从不 0 ☐ 偶尔 1 ☐ 有时 2 ☐ 常常 3 ☐ 总是 4 ☐

总分：

结果分析

总分得分为 14–28、知觉到的压力较低。
你当前的压力处于低水平，你对自己当前的生活有足够的掌控和控制，不会因为一些无法预期的事情发生而感到心烦意乱和惊慌失措。

总分得分为 29–42、知觉到的压力适中。
这个分数指出你的生活中的兴奋与压力量也许是相当适中的。
偶尔会有一段时间压力太多，但你也许有能力去享受压力，并且很快地回到平静状态，因此你面临的压力对你健康并不会造成威胁。不过做一些松弛的练习仍是有益的。

总分得分为 43–56、知觉到的压力较高。
你当前经历较高的压力，它可能已经对你的身心健康造成负面影响，需要你采取措施加以调节。

总分得分为 57–70、知觉到的压力非常高。
你的压力过大，身体可能会有一些症状，急需减压，可以寻求专业人员的帮助。
你在面对那些模糊的、难以改变的、长期的压力问题就会显得更束手无策和焦灼不安。

这个分数表示你确实正以极度的压力反应在伤害你自己的心理健康。你需要专业心理咨询师给予一些忠告，他可以帮助你消减你对于压力器的知觉，并帮助你改良生活的品质。

点击这里回到正文

压力知觉量表 PSS（Perceived Stress Scal）。压力知觉量表于 1983 年出版，已成为用于测量非特异性感知压力的最广泛使用的心理工具之一。 它已被用于评估情境压力的研究、减压干预措施的有效性、以及心理压力和心理压力之间的关联程度，心理压力被定义为人们感知到的需求超过了他们应对能力的程度。

关于教师心声社

教师心声社致力于支持教师心理效能，提高公众对教师心理健康的认识。通过教师心理沙龙、支持小组、放空之旅、生命故事书写，为教师创造轻松接纳、互相支持的对话空间。

联络我们

邮箱：federerforeverlove@outlook.com

微信公号：教师心声社