

doi:10.13582/j.cnki.1674-5884.2017.02.026

# 自我实现与心理健康的关系及 对教师心理健康的启示

张文江

(淮北师范大学 教育学院,安徽 淮北 235000)

**摘要:**自我实现与心理健康存在密切的交互作用的关系。马斯洛认为自我实现的人的心理健康水平更高,自我实现是心理健康的重要基础,又可作为判断心理健康的基本依据。这些观点体现了马斯洛的积极心理健康观。马斯洛的积极心理健康观对看待教师心理健康的影响因素,以及对提高教师心理健康水平的观念与方法都具有一定启示作用。

**关键词:**自我实现;心理健康;教师;积极心理健康

**中图分类号:**G443

**文献标志码:**A

**文章编号:**1674-5884(2017)02-0106-03

教师心理健康是教师专业发展的基本条件,关注和促进教师心理健康,对教育教学改革与发展有重要价值。本文旨在以马斯洛人本主义的积极心理健康观为视角,梳理自我实现与心理健康的关系,并结合影响教师心理健康的因素,指出自我实现论对教师心理健康理论与实践方面的有益启示。

## 1 自我实现与心理健康的关系

在需要层次论基础上,马斯洛单独列出人自我实现的需要,构成自我实现论。自我实现是马斯洛人本主义心理学思想的核心概念。马斯洛曾多次描述过自我实现的内涵,但并未形成统一的界定。一般认为,自我实现指的是人对于自我发挥和自我完成的欲望,充分利用和开发天资、能力、潜能等,使人的潜力得以实现的倾向。“一位作曲家必须作曲,一位画家必须绘画,一位诗人必须写诗,否则他始终都无法安静。一个人能够成为什么,他就必须成为什么,他必须忠实于他自己的本性。”<sup>[1]</sup>这段心理学名言成为自我实现论的代言。自我实现是一种心理发展与成长的结果,更是一种在自我经验基础上去实现真正自我的过程。

马斯洛提出的生理、安全、归属与爱、尊重等层次的需要,可视为缺失性需要,自我实现的需要可看作成长性需要。缺失性需要具有生存价值,而成长性需要则具备发展价值。发展价值体现在有益于个人的成长、人性的完善、潜力的发挥、幸福感的获得。在满足自我实现需要的方式上,人与人之间存在较大的个体差异。如此,所有正常人通过自我实现提高心理健康水平就具备了可能性和方向性。

在马斯洛眼中,需要满足的程度与心理健康的程度有确定的联系。需要满足层次越高,心理健康水平也相应提高。健康人的主要动力来自于充分发展和实现自己潜能的需要。健康成长趋于自我实现,自我实现的人更可能成为心理健康的人。可以说,马斯洛持有一种积极的心理健康观,认为个体的自我实现是心理健康的基本条件,又是心理健康的重要标志。因此,满足自我实现需要,达到个体发展成长的目的,本身就是在向心理健康的方向前进。当然,这并不否认自我实现与心理健康的交互关系,即心理健康也是自我实现的重要基础。

收稿日期:20160924

基金项目:淮北师范大学青年科研项目(2013xq10)

作者简介:张文江(1980-),男,河北邢台人,讲师,硕士,主要从事人格发展与教育研究。

个体需要满足的层次越高,心理咨询与治疗的效果越明显。比如生理需要和安全需要很难通过心理咨询和治疗来满足,而爱和尊重需要方面的问题则相对容易通过心理咨询和治疗来解决。自我实现作为需要层次金字塔的顶端,为心理咨询和治疗功能的发挥提供了更大空间。同时,马斯洛心理咨询和治疗理念的根本目的在于促进人的自我成长和自我实现。

马斯洛在其《动机与人格》一书中早已提出,未来的心理学要“走向积极的心理学”,并点明了若干积极品质的研究内容和主题。马斯洛认为:“健康并不仅仅是没有疾病……除讨论有缺陷者的防御手段外,还必须讨论健康、强健的人的最高能力。”同时,他还提出了“满足健康(gratification health)”或“幸福健康(happiness health)”的概念<sup>[1]</sup>。这些观点都表达了马斯洛积极心理健康观的思想,道出了自我实现与心理健康关系的真谛。

从人生长远发展来看,自我实现这种“似本能”的力量就成为人成长发展的根本动力。自我实现并非一种静态的自我状况,也不仅仅是自我发展的终点,而是一个人连续不断地实现自身潜能的过程。自我实现的人,即那些达到高度成熟、健康、自我完善的人,代表了人性能够达到的最高境界。自我实现者的特征也常常与精神的完全健康联系在一起。马斯洛曾指出自我实现的人可能发展为更健康的人,这是对自我实现与心理健康关系的最好诠释。

2 教师心理健康的影响因素

国内学者研究表明中国教师心理健康问题比较严重<sup>[2]</sup>,且教师心理健康的总体水平呈逐年下降的趋势<sup>[3]</sup>。教师心理健康问题的原因包括社会、学校、学生等外部因素,也包括教师自身的职业认同感、职业胜任力、职业发展规划等内部因素。

2.1 影响教师心理健康的外部因素

教师不是生活在真空中,很多现实因素会影响到他们的心理健康水平。影响教师心理健康的外部因素是指教师自身之外的所有因素,主要包括社会因素、学校因素、学生因素等。这些因素对教师心理健康或单独发挥作用,或相互交织共同影响。

由于社会对教师角色期望的多元化,教师需要根据不同的社会期望来定位自己。教师角色定位明确有利于教师心理健康,否则,教师可能出现角色混乱问题,从而影响到教师心理健康的水平。为满足社会的角色期待,教师常常在超负荷的身心压力下工作。如果社会对教师的付出不能理解和有效支持,就很有可能导致教师心理失衡,引发教师心理问题或出现亚健康或不健康的状况。

从学校层面来看,教育教学管理制度的缺陷是影响教师心理健康水平的重要因素。教师聘任、教学评价、教学管理等制度存在的不完善地方,对教师心理健康具有一定消极影响。当教师无法适应这些方面的不足或改革时,心理就可能失去平衡状态<sup>[4]</sup>。其中,与教师心理健康有更直接关系的方面是教师职称晋级的问题。由于教学评价的难度和问题,科研项目与成果往往成为衡量教师水平的重要指标,甚至成为唯一依据。从现实来看,在各种评定中,科研参数已大大超越教学参数。由于科研项目申报获批和科研成果出版发表的资源有限性,造成教师的激烈竞争,带来了较大心理压力。

学生对教师心理健康在一定意义上也造成了不同程度的影响。相比过去的学生,当前学生有两点明显的不同:其一,网络极大拓宽了他们获取信息的通道;其二,相对的高度社会化。这些特点造成了他们对教师教学模式的多元化需求以及对教师角色的多重期望。教师不能再以知识权威和绝对权力的姿态自居,而更应充当教学过程的“积极推进者”“平等对话者”和“行动研究者”等多种角色。与此同时,教师如何确定学生发展成长的标准,如何促进学生的发展成长,都是具有相当挑战性的问题<sup>[5]</sup>。学生的时代特点与对教师素质的新要求都直接影响到教师的教学效能感,从而影响教师的心理健康状态与行为表现。

2.2 影响教师心理健康的内部因素

影响教师心理健康的内部因素主要有职业认同感、职业胜任力和职业发展规划等三个方面。

教师职业认同感直接影响教师的工作幸福感和快乐感,对教师的工作归属感也产生较大影响,进而调节着教师的心理健康水平。部分教师存在对专业发展价值认识不清、对专业发展意识淡漠、对职业规范认识不到位、对专业发展规律认识模糊等职业认同方面的问题<sup>[6]</sup>。导致教师心理健康问题的外部因素,通过教师内部心理变量发生作用。教师的职业认同感起到核心的中介作用。面对同样的影响因素,具备较高职业认同感的教师,可能会合理对待,甚至变不利为有益;而对职业认同感较低的教师则可能成为心理健康的隐患。

教师的职业胜任力不仅是其作为专业技术人员的基本条件,也从根本上直接影响教师的心理健康状况。由于在教师职前教育、入职和选拔、工作评价等环节存在的种种问题,并不能保证每一位教师都具备较高的职业胜任力。不能胜任所从事的教学或科研工作,首先表现为“心理受挫”。因此,教师的心理健康问题是其胜任力不足的一种常见显著副作用。

职业发展规划缺失,是造成教师心理健康问题又一重要的自身因素。教师心理健康随职业发展进程而变化。若能够进行科学合理的职业发展规划,有助于事业发展,对心理健康也有益。从现实来看,相当部分大学教师没有进行过职业发展规划,有的则比较模糊,不具备可操作性。教师的职业发展方向不明,容易造成行为无效、情绪低落、意志动摇等不良后果。总之,教师自身职业心理品质的低下是影响心理健康水平的内在根本原因。

### 3 自我实现论对教师心理健康的启示

人在自我实现的过程中,能够不断克服自身的消极心理品质,增长积极的心理品质。根据马斯洛的观点,自我实现的过程也就是人追求完全心理健康的历程。教师在专业发展过程中,通过追求自我实现,是达到心理健康的一条有效路径。

第一,社会大众对教师的认识和评价应更加客观、合理,实事求是,为教师专业发展提供自我实现的社会氛围。马斯洛认为,社会因素是造成个体难以自我实现的重要原因。尊师重教的社会环境对教师的自我实现具有促进作用。尽管教师队伍可能存在一些问题,但社会大众不能以偏概全,特别不能因为极个别教师出现的问题,而对教师整体持完全否定的态度。否则,教师心理健康会受到波及。

第二,学校及教育管理部门应为教师的自我实现和心理健康提供人本化的环境和条件,建立健全科学的教师评价和激励机制。按照马斯洛需要层次论的基本观点,个体低层次需要的满足是追求高层次需要的基础。相对生理需要、安全需要、归属和爱的需要、尊重需要,自我实现需要是最高层次需要,也是成长性需要。因此,科学合理的教师评价和激励机制成为教师自我实现和心理健康的重要条件。

第三,教师自身应不断追求创造性的人生目标,提高教师职业认同感、职业胜任力,做好教师职业发展规划。外因通过内因发挥作用,教师自身因素是自我实现和心理健康的根本条件。面对各种外在条件,教师要正确定位自我,主动提升教育教学能力,积极规划人生与职业,不断挖掘自身潜能。如此,教师在自我实现的道路上,持续增强自身的积极品质,便可能达到最佳心理健康的状态。

#### 参考文献:

- [1] 马斯洛. 动机与人格[M]. 许金声,等译. 北京:中国人民大学出版社,2013.
- [2] 王智,李西营,张大均. 中国近20年教师心理健康研究述评[J]. 心理科学,2010(2):380-383.
- [3] 衣新发,赵倩,胡卫平,等. 中国教师心理健康状况的横断历史研究:1994~2011[J]. 北京师范大学学报(社会科学版),2014(3):12-22.
- [4] 吕斐宜. 论影响高校教师心理素质发展的因素与对策[J]. 武汉大学学报(人文科学版),2006(4):515-519.
- [5] 钟启泉. “有效教学”研究的价值[J]. 教育研究,2007(6):31-35.
- [6] 刘万海. 教师专业发展:内涵、问题与趋向[J]. 教育探索,2003(12):103-105.