

中小学教师助人胜任力现状与提升对策

王玉兰, 胡春林, 张丽萍, 资跃艳, 戴敏, 马晓梅*

云南省传染病医院 云南昆明

【摘要】面对中小学生心理问题出现高发化以及低龄化这样的现实挑战,教师身为学生心理健康引导的关键主体,其助人胜任力的提升变成了中小学心理健康教育的核心命题,本文依据助人胜任力的核心维度构建量表来展开摸底调查,系统剖析当下中小学教师在心理认知、沟通技巧、关系构建、问题干预以及自我调节这五个维度所呈现出的“整体达标然而结构失衡、基础良好但专业存在不足”的特征。结合“探索-领悟-行动”三阶段的助人模式以及近年的研究成果,从分层培训体系、多元实践平台、多维支持机制以及全员育人文化这四个维度给出提升对策,为构建高质量的中小学心理健康教育体系提供理论与实践方面的参考。

【关键词】中小学教师;助人胜任力;心理健康教育;提升对策

【基金项目】国家心理健康和精神卫生防治中心、中国教育发展基金会、教育部学生服务与素质发展中心支持项目(XS24B101)

【收稿日期】2025年10月11日

【出刊日期】2025年11月8日

【DOI】10.12208/j.ije.20250417

Current status and improvement strategies of primary and secondary school teachers' helping competency

Yulan Wang, Chunlin Hu, Liping Zhang, Yueyan Zi, Min Dai, Xiaomei Ma*

Yunnan Provincial Infectious Disease Hospital, Kunming, Yunnan

【Abstract】 In the face of the increasing prevalence and younger age of psychological issues among primary and secondary school students, teachers, as key facilitators of student mental health, must enhance their competency in aiding others. This has become the core issue in mental health education for these students. Based on the core dimensions of helping competency, this study constructs a questionnaire to conduct a baseline survey, systematically analyzing the current characteristics of primary and secondary school teachers across five dimensions: psychological cognition, communication skills, relationship building, problem intervention, and self-regulation. These characteristics include "overall compliance but structural imbalance, and a solid foundation but professional deficiencies." By integrating the "Exploration-Insight-Action" three-stage helping model with recent research findings, this study proposes improvement strategies from four dimensions: a tiered training system, diverse practical platforms, multi-dimensional support mechanisms, and a culture of collective student development. These strategies provide theoretical and practical references for building a high-quality mental health education system in primary and secondary schools.

【Keywords】 Primary and secondary school teachers; Helping competence; Mental health education; Improvement strategies

在当下这个社会处于转型的时期,存在着多种压力,这些压力使得中小学生心理行为方面出现的问题越来越明显,心理健康已然成为影响青少年全面发展的一个关键要素,学校是学生成长的主要场所,学生在学校的时间一般比与家人相处的时间要长,教师在教育教学以及日常互动等表现,会对学生的心理发展产

生持续不断的影响。教师的助人行为是不是专业,这直接和心理健康教育的实施成效相关联。

教师助人胜任力,指教师在教育场景中引导学生化解心理困扰、培育积极心理品质的核心能力,涵盖心理认知、沟通互动、问题干预等多方面素养,是实现“全员育人”心理健康教育目标的重要支撑^[1]。目前,中小

第一作者简介:王玉兰(1983-)女,彝族,云南昆明人,本科,主管护师,研究方向:精神疾病临床护理,护理管理;

*通讯作者:马晓梅

学心理健康教育专业资源仍显不足, 多数学校仅配备1名专职心理教师, 部分专业资质欠缺, 难以覆盖全体学生心理需求。因此, 提升全体教师的助人胜任力, 成为突破当前资源困境的必然选择。

1 中小学教师助人胜任力现状分析

通过构建涵盖心理认知、沟通技巧、问题干预、关系构建、自我调节五个维度及20项二级指标的助人胜任力量表, 对多学段、多教龄、多学科教师进行调查, 结果显示当前教师助人胜任力呈现“整体达标但结构失衡、基础良好但专业不足”的特征。

1.1 基础心理认知达标, 但专业识别能力不足

调查结果说明, 大多数教师对于学生心理健康的意義有着清晰的认识, 超过八成的教师可察觉到学业压力、同伴冲突等常见因素会对学生的心理状态产生影响, 并且在日常教学过程中也可留意到学生的情绪变化, 这呈现出了较为良好的基础心理认知素养, 然而在专业心理问题识别方面却存在十分突出的不足: 只有大约三成的教师可精准地分辨正常情绪波动与心理问题之间的界限, 对于焦虑、抑郁等常见心理问题的典型表现了解并不全面, 对于学习障碍、适应障碍等特定心理问题的识别率是低, 大多时候会将其错误地判断为“学习态度不端正”“性格内向”等并非心理因素所引发的问题。这样一种“知道其关键性却不了解具体情况”的状况, 致使教师很难在心理问题刚刚出现的时候就及时进行干预, 错失了最佳的干预时机^[2]。

1.2 沟通意识普遍具备, 但专业沟通技巧欠缺

沟通身为助人行为的关键载体, 其意義在教师群体里获得了广泛认可, 大部分教师乐意耗费时间同学生展开交流, 试着去知晓学生内心的想法, 然而在沟通技巧的专业性上有着较为十分突出的欠缺: 在沟通姿态这一方面, 将近六成教师依旧是以“教育者”“管理者”的身份来主导沟通, 习惯于运用说教、劝导的方式, 没能切实达成平等倾听, 致使学生不愿意主动吐露真实的诉求, 在沟通方法这个层面, 缺乏对共情、具体化、积极关注等专业技巧的运用, 当面对学生的负面情绪时, 大多时候采用“别难过”“要坚强”这类简单的安慰方式, 很难有效地减轻学生心理压力, 在沟通场景的把握上, 对于私下沟通与公开沟通的边界划分不清楚, 部分教师在公开场合提及学生的隐私问题, 反倒加重了学生的心理负担^[3]。

1.3 关系构建意愿强烈, 但深层信任建立困难

良好的师生关系乃是助人行为得以有效开展的基础条件, 调查显示教师一般较为看重与学生构建良好

关系, 期望借助亲近学生来提升教育影响力, 然而在深层信任关系的构建方面存在诸多妨碍: 从教师角度而言, 部分教师把“严厉”和“权威”视作等同, 在教育进程中过度着重规则约束, 致使学生产生敬畏而非信任, 部分教师欠缺对学生个体差异的尊重, 对不同性格、成绩的学生存在隐性偏见, 影响信任关系的形成^[4]。从互动角度来讲, 多数师生互动聚焦于学业指导场景, 涉及情感需求、价值困惑等深层话题的交流非常少, 使得关系仅停留在“教与学”的表面, 难以形成“可信赖、敢倾诉”的深层联结, 这种情况在高中阶段表现得格外突出。

1.4 问题处理态度积极, 但干预能力存在短板

当面对学生所呈现出的心理困扰时, 大多数教师持有积极干预的态度, 并且愿意主动去给予帮助, 然而他们干预能力在专业性与针对性方面存在着严重的欠缺, 在干预方式这一方面, 将近七成的教师采用经验式的处理模式, 这种模式依靠的是自身的教学经验, 而非专业理论的指导。比如说, 当面对存在人际冲突的学生时, 大多采用“各打五十大板”这种调和方式, 却没能从认知层面去帮助学生掌握人际交往的技巧, 在干预边界的把握上, 出现了过度干预和干预不足这两种极端情况, 一部分教师试图去解决超出自身能力范围的严重心理问题, 而另一部分教师由于担心处理不当, 选择消极观望, 把所有问题都推给专职心理教师。在干预的延续性上, 缺少系统的跟踪反馈机制, 一般是一次性沟通之后就不再关注后续效果, 很难形成完整的干预闭环。

1.5 自我调节意识薄弱, 职业耗竭风险较高

教师自身的心理状态会对其助人效果产生直接影响, 相关调查说明中小学教师在自我调节能力方面普遍存在不足, 一方面, 教师承担着繁重的教学任务, 要接受频繁的考核评价, 还面临着复杂的家校沟通压力, 这使得他们自身心理能量消耗极大, 然而近半数教师却缺乏有效的压力释放途径, 大多时候会把工作压力带入与学生的互动之中。另一方面, 当面对学生出现的负面情绪以及心理问题时, 部分教师会产生如“无力感”“挫败感”等负面体验, 因为缺乏专业的自我关怀训练, 这些负面情绪持续累积, 会影响助人质量, 又会增加职业倦怠的风险, 形成“助人者需助而未助”的困境。

2 中小学教师助人胜任力提升对策

立足“全员育人、全程育人、全方位育人”理念, 结合“探索-领悟-行动”三阶段助人模式, 从以下四方面构建提升路径。

2.1 构建分层分类培训体系, 夯实专业基础

针对教师能力差异, 建立“基础普及+专项提升+精英培养”分层培训体系:

基础普及: 将助人课程纳入入职及在职培训必修内容, 覆盖心理识别、基础沟通、师生关系等, 采用案例教学与情景模拟, 提升实操性^[5]。

专项提升: 面向班主任、骨干教师等开展“焦点解决短期咨询”“团体心理辅导”等专项培训, 培养可独立开展小型干预的骨干力量。

精英培养: 选拔有心理学基础的教师, 通过高校研修与临床实习, 打造双师型教师队伍。

建立培训效果评估机制, 将助人胜任力纳入绩效考核, 确保培训实效。

2.2 搭建多元实践赋能平台, 强化技能应用

推动教师在真实场景中转化理论知识:

建立校本心理督导机制, 由专职心理教师或外聘专家定期组织案例研讨, 提升问题处理能力。

推行师生成长伙伴计划, 鼓励教师与学生建立一对一帮扶, 在实践中锻炼沟通与关系构建能力^[6]。

开展心理主题教研, 探索学科教学与心理教育融合路径, 如在语文教学中引导共情, 在体育中培养抗挫能力。

搭建校际交流平台, 组织经验分享与技能竞赛, 促进优质经验传播。

2.3 完善多维支持保障机制, 解除后顾之忧

从制度、资源、心理三方面构建支持体系:

制度支持: 制定《中小学教师心理健康教育工作指南》, 明确职责边界与操作规范; 将助人成效纳入评优评先、职称晋升指标。

资源支持: 加大心理资源投入, 建设标准化心理辅导室; 搭建数字化资源平台, 整合测评工具、案例库与培训课程。

心理支持: 关注教师自身心理健康, 定期开展团辅、压力管理讲座, 提供心理测评与咨询服务, 预防职业耗竭。

2.4 营造全员育人文化氛围, 凝聚育人合力

构建尊重、理解、支持的育人环境:

加强心理健康教育宣传, 引导学生正确看待心理问题, 主动求助; 帮助教师认识助人工作是专业成长的重要组成部分。

构建家校社协同育人格局, 通过家长学校、社区心

理服务进校园等方式, 形成育人合力。

树立起可帮助他人的榜样, 凭借定期评选先进个人, 以此来发挥出示范的作用, 构建起有包容性质的容错机制, 激励教师勇于大胆地进行实践, 在指导过程当中实现改进, 营造出一种宽松的探索氛围^[7]。

3 结论

中小学生心理健康教育属于一项系统工程, 而教师助人胜任力的提升乃是筑牢此项工程的关键基础, 当下中小学教师助人胜任力基础认知方面表现良好, 然而专业能力存在欠缺, 实践意愿较为强烈, 不过支持保障并不充足, 迫切需要借助精准培训、实践赋能、支持保障以及文化营造等多个维度的举措共同发挥作用。未来随着心理健康教育理念持续深入, 要探寻“互联网+心理健康教育”等新型提升途径, 强化助人胜任力的长效评估以及动态调整, 促使教师助人胜任力从基础达标迈向专业精湛, 让每一位教师都可成为学生心理健康成长的守护人, 为青少年的健康成长提供保障。

参考文献

- [1] 郭庆,王朋娇. 双减政策下中小学教师家校社协同育人胜任力结构模型构建研究[J]. 中国教育技术装备,2022(23): 42-44,48.
- [2] 刘敬云,任玉丹,韩奕帆. "三区三州"小学数学骨干教师教学胜任力现状及提升策略[J]. 数学教育学报,2023,32(2):44-50.
- [3] 赵梦丹. 高职心理健康教育教师教学能力提升路径研究[J]. 教育教学论坛,2024(2):169-172.
- [4] 刘视湘,刘亚鹏. 北京市中学心理健康教育教师胜任特征研究[J]. 中小学心理健康教育,2020(10):47-51.
- [5] 林思颖,唐芳贵. 中小学心理健康教育教师胜任力研究综述[J]. 科学咨询,2021(15):7-8.
- [6] 谭鑫,龚民,何冬冬,等. 中学教师"课程心育"胜任力研究[J]. 湖南师范大学教育科学学报,2023,22(4):42-51.
- [7] 凌霄,童婷. 中小学心理健康教育教师危机干预胜任力分析与发展[J]. 教师教育论坛,2023,36(1):21-26.

版权声明: ©2025 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS