

# 高校工会在教职工身心健康服务体系建设中的实现途径\*

郝晓帆

(扬州大学, 江苏 扬州 225000)

**摘要:**当前高校的主要任务是为社会输送高素质、高质量的综合型人才,而高校教职工承担着培养人才的重任。随着国家经济不断地发展,社会对高校教职工的要求越来越高,高校教职工在巨大压力下出现了如角色认同、人际关系、情绪等各种身心健康问题。高校工会组织作为具有内聚力的群众组织,必需要关注教职工的身心健康状况。因此,高校工会应充分发挥自身的作用,开展教职工心理健康服务,营造和谐的校园文化氛围,加强教职工的身心健康教育,设计多样化的教职工活动,从而提高教职工的身心健康水平,让教职工以良好的心态开展教育教学工作。

**关键词:**高校工会 教职工 身心健康服务体系 有效途径

**DOI:** 10.12319/j.issn.2096-1200.2022.25.112

## 一、引言

教职工是教育工作的核心和关键因素,只有在教职工自身的专业知识和身心健康都得到保证的情况下,才能提高学生的综合素质,实现教学质量的提升。教职工的综合素质直接关系到高校现代化的教学质量,关系到学生的素质教育成功与否。随着社会不断地发展,高校教职工队伍面临着越来越大的挑战,各种工作压力、心理压力以及人际交往压力扑面而来,给高校教职工带来了极大的困扰。教职工的身心健康状况,是决定教育事业发展的重要因素。而高校工会是一个以保障教职工正当权益的群众团体,应深入地思考教职工的身心健康问题,并对其进行深入的研究,以此建设符合教职工身心健康发展的服务体系。

## 二、高校工会身心健康服务体系的相关概述

身心健康服务,顾名思义就是身体和心理健康服务,是一种通过职业机构或个人,根据身体和心理健康的基本原理,以广大的社区居民为主体开展的一项服务工作。自二十世纪八十年代以来,国家对身心健康服务工作进行了探讨,从医疗模式转变到教育模式,再转变为社会模式,并逐渐由一般民众向残疾人士等特定群体转变,在这一过程中,都取得较为显著的成效。但是,目前的身心健康服务工作还面临着许多问题,许多工作方式无法为特殊群体提供有效的服务指导。高校教职工就属于特殊性群体,他们的身体问题和心理需求与其它社会群体有着很大的差异。而高校工会在解决教职工身心健康问题方面有独特的优势。高校工会的基本职责是维护教职工的合法权益。教职工的合法权益既包括应有的经济权、政治权,也包括身

体和心理健康权。因此,高校工会工作人员应充分发挥自身的职能和作用,为教职工提供身体和心理咨询服务,维护和提高教职工的身体素质和心理素质,防止教职工产生身体病痛和精神疾病<sup>[1]</sup>。高校工会身心健康服务工作的目的是通过对高校教职工身心健康问题进行分析,提供针对性的科学高效的服务,以此保证教职工的身心健康,让教职工能够更好地投入到教学工作中。要想实现这一基本目标,就必须充分发挥高校工会的服务职能,构建能够满足教职工身心健康需求的服务体系。高校工会在构建服务体系的过程中,可以借鉴一些国外的先进案例,并根据高校教职工的实际情况,应用相关的人体学和心理学理论,确定基本目标、主要内容、具体路径以及保障支撑体系,以此保证身心健康服务工作的科学性和实效性,为高校教职工提供良好的身心健康服务。

## 三、高校教职工身心健康问题的表现

### (一) 基于角色认同的心理健康问题

不能正确地认识自己的角色是目前许多教职工的心理问题。教职工在工作中扮演着多种不同的角色,这是教职工产生这一问题的主要原因<sup>[2]</sup>。教职工承担着多种职责:首先,教职工既是传授学生知识的导师,也是约束学生行为的管理者,对学生负有教育与管理的职责;其次,教职工既是学生的朋友,也是学生的精神医生,要与学生进行平等的沟通与交流;再次,教职工也要与其他教职工、家长、学校领导打交道;最后,教职工在家里还扮演着丈夫或妻子、儿子或女儿的角色,处理家庭中的人际关系。有些教职工经常埋怨社会、学校、同事有负于自己,经常担

\* 本文系扬州大学 2021 年度工会工作研究课题:“高校工会在教职工身心健康服务体系建设中的作用”(编号:2021YB05)。

心学生的学习成绩,由此产生过度的忧虑与压力。

### (二) 基于社会适应性的心理健康问题

身心健康的教职工,可以利用自身的力量去改变周围的情况,使自己的理想与外部环境相符;另一方面,在自身的能力范围内,教职工可以选择其他方式来适合新的环境。然而,社会在不断地发展,社会价值观念、生活方式、科学知识等方面都有了很大的改变,同时也使教学工作越来越复杂、越来越繁重。在面对日益复杂的、瞬息万变的社会生活中,许多教职工难以适应,会出现强烈的焦虑、抑郁等情绪,从而造成工作倦怠的情况。

### (三) 基于人际关系的心理健康问题

许多教职工在工作上存在着自我良好的感觉,有些教职工的自尊心强、敏感,无法掌控自己的情绪,不善于处理人际关系,性格倔强,容易产生人际关系的压力。此外,部分教职工未能认识到交际能力的重要意义,缺少与人相处的技巧,交际范围狭窄。有研究表明:部分教职工除了工作上的联系之外,都极少与他人进行交流,缺少与别人交流的技能,而且部分教职工的交际范围非常狭窄。

### (四) 基于情绪方面的心理健康问题

部分教职工在情绪方面存在一定的问题,主要特点是对国家、教育、个人前途的担忧,对感情方面太过敏感,哪怕是一个很小的问题,也会激起他们的情绪波动<sup>[3]</sup>。这部分教职工不善于掌控自己的情感,可能会将自己不快乐的情感带进教室,将工作中的坏心情带回家里。

### (五) 基于性格缺陷的心理健康问题

还有部分教职工在性格上存在一定的缺陷,其表现特点是:抑郁、孤独、过度重视自我价值的实现,对社交期待过高。此外,这部分教职工还存在自我贬低情况,经受不住社会风暴的侵袭和考验,容易沾染上社会上的恶习。

### (六) 基于缺少锻炼机会的身体健康问题

目前大部分高校教职工都忙于备课、教学、科研,所以他们的空余时间很有限,就算有空闲时间,也会首先处理个人的事情。部分年轻教职工缺乏健身意识,对健康的重要性认识不足,持有错误的观念,认为自身还年轻,身体健壮,没有必要去锻炼。还有小部分教职工意识到了健身的重要性,也定期开展了健身活动,但健身活动仅限于单纯的步行、跑步等运动,并不能达到真正健身的效果。

## 四、高校工会建设教职工身心健康服务体系的有效途径

### (一) 切实履行好工会组织的职责,保障教职工的合法权益

中国高校工会是党领导下的群众组织,它主要的职责在于保障教职工的合法权益。高校工会具有群众性、民主

性以及内聚性,一切工作都以保护教职工的正当权益为核心,让教职工能够安心开展日常教学活动。要想维护教职工的合法权益,应从教职工的身心健康入手,切实做到从教职工的实际情况出发,正确地协调和处理好教职工的关系,发挥高校工会的服务功能,保障教职工的权益不受到侵害<sup>[4]</sup>。教职工的各类关系可以分为工作管理、业务发展、私人利益等关系。在需要的时候,要运用合法的手段,保障教职工的合法权益,使教职工的身体和心理方面都保持良好的状态,积极地投入到教学工作。

### (二) 创建良好的心理健康政策环境,改善教职工的身心健康问题

从一定程度上讲,教职工身心健康问题的主要原因在于社会。高校工会可以从社会舆论现状入手,根据现有的政策、管理方式,制定心理健康教育计划,尽可能地给教职工创造宽松、愉快的政策环境,从而有效地改善教职工的收入、社会地位,让教职工职业成为受人尊敬的职业。从变革的观点来看,在制订改革政策时,一定要考虑教职工的承受能力,尤其是对教职工的嘉奖、职称评定,不能以教职工的工作成绩或研究成果为标准,要对教职工进行综合、公正的评定。在制定相关规定之前,应将拟定的政策送交由教代会进行讨论,并充分征求全体教职工的建议。在管理中,要做到以人为本,尽可能把关爱带给教职工,让教职工得到充分的肯定,从而改善教职工的身心健康问题。

### (三) 营造和谐的校园文化氛围,提高教职工的文化内涵

和谐的文化氛围,是一种“民主法治,公平公正,诚实友善,安稳健康”的人文氛围。在营造和谐的校园文化氛围中,高校工会要始终遵循先进的社会主义文化取向,把学校的专业特色与教职工的精神建设紧密联系在一起,选择合适的视角和方式,把教职工的情绪、心理素质、文化素质等因素都集中起来,营造良好的校园文化氛围。例如,举办心理交流活动、歌舞比赛、书法比赛等文化活动。通过这些活动,既能满足教职工的精神需要,又能使其身体得到放松。让教职工在此过程中沟通与交流,释放和宣泄心中的苦闷和不满,从而使心理上的紧张减轻,以此改进了人际关系,提高教职工的文化内涵。

### (四) 加强教职工的身心健康教育,培养教职工的自我调节能力

教职工要有保持身心健康的意识,要自觉地了解自己的身体和心理问题,要明白所有的外在援助都是间接的、辅助的,甚至连心理医师所能做的也只是教导人们如何去释放自己的情绪。自己的心理障碍需要自己解决,所以教

职工要学会调节情绪，平衡心理。在蓬勃发展的社会，多元角色交替，繁杂多变的工作与人生必然产生种种负面的情感，这就需要教职工能够利用一些科学的方式加以宣泄。比如，参加心理健康知识讲座、心理健康问题讨论会等，并通过学习身心健康知识，来调节自身的身体和心理健康，使教职工意识到身体健康和心理健康是同等重要的。

### （五）重视教职工心理健康平台建设，拓宽教职工获取身心健康知识的渠道

高校工会应重视新媒体平台的建设，创建服务于教职工身心健康发展的信息平台，努力提高平台内容的质量，充分发挥新媒体的作用。一方面，高校工会建立的心理健平台可供高校师生使用，在此期间，可组织教职工开展平台建设方面的教学研究工，确定教职工心理健康平台的内容，并选择相关的管理员，保证输出不一样的心理健康知识，提高教职工阅读的兴趣；另一方面，高校工会在做平台编写工作时，要选择专业的编辑人员进行页面排版，确保设计的版面具有吸引力；最后，高校工会应密切关注平台的推送工作，确保相关的编辑人员能推送出不一样的心理健康文章，方便教职工进行阅读交流，并且不定期地在平台上开展教职工心理健康的学习，真正地促进教职工身心健康的发展。

### （六）开展情感互动交流，指导教职工快速获取心理知识资源

高校工会利用新媒体平台开展身心健康服务时，应充分认识到平台的互动优势，通过网络，鼓励教职工进行交流学习，并与教职工展开有关身心健康服务主题的讨论。同时，通过教职工讨论的内容，高校工会可以及时了解教职工的想法，帮助教职工解决相关的身心健康问题。新媒体平台的管理者应掌握在平台推送内容、回复教职工信息的操作，以便与教职工进行互动。例如，当管理者向教职工发送相关的身心健康文章后，可以添加一个问题：“这篇文章对你有什么帮助，请留言”，以此了解教职工的看法，继而促进高校工会和教职工的情感交流。

### （七）设计多样化的教职工活动，提高教职工的身心健康水平

高校工会要注意将线上与线下服务相结合，形成混合服务模式，充分发挥线上与线下相结合的优势，全方位提高身心健康服务水平。例如，高校工会可以利用平台向教职工传播与心理健康有关的文章，并在线下讲解相关的知识，提高教职工的理解能力，帮助教职工掌握新的身心健康知识。此外，高校工会还可以开展不同的实践活动。例如，情感主题沙龙、狂欢派对、教职工相亲会或是户外文

体活动等，为教职工创造良好的沟通环境，从主观上减轻或消除教职工之间的矛盾。良好的人际交往对教职工的精神状态有很大的影响，良好的人际交往有助于提高教职工的潜能，提升教职工的工作质量，改善其的身心健康问题。最后，高校工会还要善于体会和洞察教职工的情绪，了解并排除影响教职工关系的不利因素，尽量给教职工提供交流和了解的空间，为教职工搞好人际关系提供一个良好的沟通平台。

### （八）加强全民健身的观念，提高教职工的健身意识

高校工会要充分利用互联网、新媒体等媒介，积极宣传体育健身的好处，增强教职工体育健身的意识。特别是要把健身理念推广到年轻教职工身上，年轻教职工正值壮年，正是开展体育运动的关键阶段，但是，部分年轻教职工对健身锻炼的重要性认识不足，持有错误的观念，认为自己还年轻，身强体壮，没有必要去锻炼，因此，高校工会应加强运动健身的普及力度，给教职工普及科学的运动方法，让教职工意识到运动的重要性。此外，还可以在校园内多做宣传，在走廊、走道以及宣传栏等地方，制作健身的宣传海报，鼓励教职工进行体育锻炼，以此提高教职工健身观念。

## 五、结语

高校工会建设教职工身心健康服务体系，既为教职工学习身心健康知识提供了资源的支持，也为教职工教育教学工作提供了良好的环境保障，让教职工摆脱身心健康问题的困扰，正常地开展生活和工作活动。教职工身心健康服务体系的建设应该被重视。为此，高校工会应充分发挥自身的工作职能，积极探索健康服务，为高校教职工创建良好的身心健康服务体系，加强与教职工的沟通互动，鼓励教职工重视自身的身心健康问题，提供线上与线下的服务，最大限度地发挥新媒体的作用，以便更好地解决教职工的身心健康问题。

## 参考文献

- [1]高伟涛,黄金.高校工会在我国高等教育“双一流”建设之路的实践与探索[J].工会博览,2022(30):62-64.
- [2]张海涛,杨帆.高校工会助力青年教师发展的探索与实践[J].工会博览,2022(28):32-33.
- [3]胡建平,刘福密,孙守印等.新时代高校工会助力教师思政工作的实现路径[J].成才,2022(18):75-76.
- [4]赵贞,袁博,徐文思.协同视域下高校工会参与思想政治工作的路径研究[J].在线学习,2022(06):69-71.