

教育研讨

2024年12月第6卷第6期

高校教师情绪劳动与心理健康关系探析

聂与吴颖

成都医学院心理学院，成都

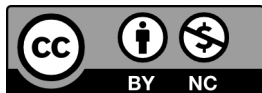
摘要 | 高校教师的工作属于脑力、体力和情绪劳动。本文整理了高校教师情绪劳动的影响因素，主要分为个体因素和组织因素两类。并通过对情绪劳动的两种具体内容取向——表层扮演和深层扮演的了解，总结出针对高校教师在不同场景下进行不同情绪劳动干预的措施。

关键词 | 高校教师；情绪劳动；心理健康

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



党的二十大报告首次提出，科技、教育和人才是我国全面建设社会主义现代化的基础和战略支撑。高校是人才培养和聚集的主要场所。教师则是高校重要的人员组成部分，因此，对于这支队伍的建设需要国家、社会、高校以及个体四位一体地全面部署。高校教师的身心健康与教育事业的发展紧密相连。就目前而言，高校教师除授课外，还承担一些与教学相关的其他工作，如撰写论文、主持项目、承担社会服务、指导学生论文以及其他日常工作，以便于更好地让学生从学校走向社会，如此繁重的工作任务导致教师长期处于精神疲惫的状态^[1]。但目前，高校教师队伍身心健康及职业状态等方面的研究受关注度相对较低^[2]。国内外研究表明，教师职业状态与抑郁、焦虑、偏执等负面情绪高度相关，这些负面情绪严重影响着高校教师的身心健康^[3]。

尽管教师在课堂上具有权威性，但高校教师面对的学生属于成年人，尤其需要关注自身与他人的相互尊重，以便于营造良好的课堂氛围和和谐的师生关系。正

如哈格里夫学者提出的，教学不仅是技能性工作，还需要情感介入及情绪劳动^[4]。因此，高校教师除脑力劳动和体力劳动外，还需要进行情绪劳动，以便更好地与学生建立良好的关系，胜任高校工作。以往学者提出，高校教师是情绪劳动者，并且是高情绪劳动者^[5]。针对教师情绪劳动的研究，目前正逐渐深入，并且已经有学者从情绪劳动的影响因素到教师情绪劳动的过程，再到强调情绪劳动的结果，构建出完整的框架理论和研究^[6]。

1 情绪劳动的研究

1.1 情绪劳动的含义

关于情绪劳动的研究众多。例如，格兰迪学者提出情绪劳动者是企业或组织在工作状态中所期望的情绪表达，个体需要根据情境进行必要的心理调节加工^[7]。察普夫提出从业者个体根据企业制定的情绪行为目标，有针对性地进行个体情绪调节行为^[8]。迪芬多夫等学者提出情绪劳动是个体在工作状态下对情绪不协调的监控和

基金项目：成都医学院校基金，心理专项（项目编号：CYZX21-01）。

通讯作者：吴颖（1985-），女，四川成都人，成都医学院心理学院讲师，研究方向：心理健康。

文章引用：聂与，吴颖. 高校教师情绪劳动与心理健康关系探析 [J]. 教育研讨, 2024, 6 (6) : 1804-1807.

<https://doi.org/10.35534/es.0606263>

调节的加工过程^[9]。霍赫希尔德提出情绪劳动包含三种分类：表层扮演、深层扮演以及真实情绪流露^[10]。上述三种基本属于负性、正性以及中性的内容取向，同时还涉及四种工作特性取向：强度、频率、多样性和持久性。情绪劳动概念的提出，帮助个体了解情绪识别、管理以及个体需要针对特定情境进行相应的情绪调控，以便于个体更好地完成工作和生活。

1.2 情绪劳动的影响因素

影响教师情绪劳动的因素主要涉及两个方面：个体方面和组织方面。个体方面有三个内容取向，表层扮演涉及隐藏个体真实情绪，压抑的状态会导致个体进而产生职业倦怠感。深层扮演则根据不同情境进行相应的个体调整，去除个性化，个体容易造成更大的压力。同时，根据博尔顿对情绪劳动的研究，指出动机属于一个关键的个体因素。教师采用各种情绪劳动，受四种动机影响：物质、专业、表现和馈赠^[11]。在高校教师的人口学变量方面，学历、教龄、职称等因素对其情绪劳动有显著影响^[12]。

组织方面则涉及社会文化和企业特色。我国社会文化对教师的工作定义为：传道授业解惑，因此对教师职业能力要求极高，教师需要呈现高素质、高资质以及高道德，在情绪方面的管理必须严格要求，即为“严师”，才能培养出“高徒”。角色限定让教师不可随意表达情绪，否则容易让家长以及学生产生不信任的感觉。而企业特色方面，学校是教师主要的工作场所，尤其教育理念发展到“以学生为中心”，教师更多属于引导的角色，体现了服务的概念，因此在传统观念与当下观念的碰撞下，教师需要花费更多的精力进行情绪劳动。并且高校教师还需要进行一定的社会服务，与不同的群体建立良好的关系，宣传先进的理念，进而需要更高的情绪劳动投入。目标对象、人际互动、社会规范、角色限定、工作目标等均可能会影响教师情绪劳动的策略^[13]。

2 教师情绪劳动与心理健康研究

教育工作在某些方面也被认为是一项情感性工作，其中涉及一系列的情绪表达和体验，互动双方能感受多种情绪：喜悦、愤怒、难过、紧张等。情绪的自然表达对于教师的身心健康有一定积极意义。但以弗伦策尔为代表的研究者在针对教师情绪劳动研究中得出，情感的自然真实表达也不完全是积极的，消极的情绪表达往往会让教师在教学中产生无聊、厌烦、失望和愤怒的表情，以及出现较低的工作满意度、情绪疲惫、身心健康状况差等状态^[14]。表层表达则会让表达者引发情绪失调以及情感耗竭，从而对教师产生负面的健康影响。深层表达较为复杂，一方面，有助于提升教学满意度和效能感，另一方面也可能产生焦虑情绪，从而可以发现情绪

劳动对个体的身心健康影响是一把“双刃剑”。

多名学者研究得出，教师在工作中采用表层扮演的的情绪状态，即隐藏真实的情绪，就会出现一定的内心矛盾，进而在工作中降低职业幸福感^[15]和工作满意度^[16]，同时提升职业倦怠感^[17]，这些均不利于个体的身心健康状态。作为高校教师，情绪劳动在工作中需要格外关注。教师情绪展现多数以伦理道德形式被隐藏或融于专业知识、教学技能以及职业素养中，情绪劳动已经成为教师一种自我管理的过程。面对成年的学生，进行成人的人际关系互动，情绪劳动的不同内容则需要谨慎对待，避免出现更严重的后果。也有研究指出，关注教师情绪劳动不仅与教师专业发展相关，还有利于通过对情绪的调控帮助其提高工作和生活的质量^[18]。

3 调整情绪劳动策略

根据情绪劳动的两种内容取向：表层扮演和深层扮演，有针对性地调整情绪劳动策略。教师需要根据情境，脱离伪装、适当且自由地宣泄情绪。研究显示，在冲突情境中，高冲突，教师采用深层扮演效果相对较好；低冲突，使用浅层扮演效果较好^[19]。

3.1 浅层扮演

个体浅层扮演行为基于主体感知自我情绪与外部组织要求不一致时，只简单通过改变个体面部和躯体外部可见的情绪以达成目标，主要是隐藏真实情绪，但真实情绪并未发生改变，甚至被压抑。在一般演讲型工作中，教师较多地需要采用浅层扮演行为，以便于在课堂中实现亲和行为以及善意的思想传达，同时维持良好的课堂氛围。在与学生互动时，及时调整不同情绪，与学生同悲喜，也可以达到同理心教学，让学生更能参与其中。

浅层扮演行为主要涉及的策略为假装和抑制。假装即明显表露积极情绪，例如微笑或者营造积极的课堂氛围等；抑制表现为暂时搁置负面情绪和妨碍教学目标的行为^[20]。有研究表明，表层扮演与教师离职倾向、情绪倦怠有着显著正相关，因此，教师需要根据适当情境谨慎采用表层扮演行为^[21]。

3.2 深层扮演

深层扮演行为是个体内在情绪与外部组织表达要求不一致时，通过思考、想象以及记忆等心理过程来激起某种特定需要的情绪，使自我情绪内外表达一致，同时展现出来的过程。上述个体情绪行为需要个体投入更多的精力来实现，对个体要求相对较高。教师在非教学过程中，多数采用深层扮演，以稳定情绪，降低紧张感，完成其他任务。个体积极改善定势思维，调整状态，减少冲突感，以便于深层扮演行为顺利进行。教师进行深层扮演时可以采取一些干预措施，以帮助其训练和加强该行为，主要包含三种策略：分离、重新聚焦和认知重构^[20]。

分离,即教师角色分离,设定限制,防止自我角色与教师角色冲突,专注于职业角色带来的情绪。重新聚焦,相当于转移注意力,帮助教师关注积极内容,以便于表达正向情绪。认知重构,属于个体需要对当下负面事物或者情境采取积极解释,帮助其从多角度看待问题,缓解当下的紧张和焦虑。

4 总结

基于格兰迪的情绪劳动的工作机制模型,教师工作中的情绪事件对个体情绪劳动具有重要的影响^[22]。社会各机构给予教师充分的人文关怀和心理疏导,使教师因为长期的情绪劳动而付出的身心资源得到有效且及时的补充,采用柔性关怀,共同为教师的身心健康努力^[23]。毕竟,良好的社会支持系统是一个重要的补充载体,可降低教师的社会压力^[24],使教师在工作中能够及时采用合适的情绪劳动策略,胜任培育人才的任务。

参考文献

- [1] 古冰, 邓勇. 高校教师心理健康问题研究 [J]. 高教学刊, 2023, 9 (4): 134-137.
- [2] 赵云龙. 中国高校教师心理健康变迁的横断历史研究: 2001-2010年 [J]. 现代预防医学, 2014, 41 (15): 2769-2772.
- [3] Yang RJ, You XQ, Zhang Y, et al. Teacher's mental health becoming worse: the case of China [J]. International Journal of Educational Development, 2019 (70): 102077.
- [4] Hargreaves A. The emotional practice of teaching [J]. Teaching & Teacher Education, 1998 (8): 835-854.
- [5] 杨田静, 尹爱青. 我国高校教师情绪劳动研究述评 [J]. 黑龙江高教研究, 2019, 302 (6): 93-97.
- [6] 周钧, 蒋方蕊. 教师情感劳动研究综述——机遇 CiteSpace 的知识图谱分析 (2000-2023) [J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2024, 9 (43): 7-10.
- [7] Grandey A A. When the show must go on: Surface acting and deep acting as determinants of emotional exhaustion and peer-rated service delivery [J]. Academy of Management Journal, 2003, 46 (1): 86-96.
- [8] Dieter Zapf. Emotion work and psychological well-being [J]. Human Resource Management Review, 2002, 12 (2).
- [9] Diefendorff J M, Gosserand R H. Understanding the emotional labor process: A control theory perspective [J]. Journal of Organizational Behavior, 2003 (24): 945-959.
- [10] Arlie Russell Hochschild. Emotion Work, Feeling Rules, and Social Structure [J]. American Journal of Sociology, 1979, 85 (3).
- [11] Bolton SC. Old ambiguities and new developments: exploring the emotional labor process in working life: renewing labor process analysis [M]. London: Palgrave Macmillan, 2011.
- [12] 陈晓宁. 高校青年教师情绪劳动的实证研究 [J]. 黑龙江高教研究, 2010 (12): 23-26.
- [13] 杜贻. 幼儿教师职业认同的影响因素及促进策略研究 [J]. 就业与保障, 2022, 301 (11): 160-162.
- [14] Taxer J L, Frenzel A C. Facets of teachers' emotional lives: a quantitative investigation of teachers' genuine, faked, and hidden emotions [J]. Teaching and Teacher Education, 2015 (49): 78-88.
- [15] 卫少迪, 关金凤, 王淑敏, 等. 幼儿教师职业认同、情绪劳动与职业幸福感的关系 [J]. 中国健康心理学杂志, 2021, 29 (9): 1367-1371.
- [16] 谭亚梅. 情绪劳动与工作倦怠、工作满意度的关系 [D]. 郑州: 河南大学, 2008.
- [17] 毛晋平, 莫拓宇. 中小学教师心理资本、情绪劳动策略、工作倦怠的关系研究 [J]. 教师教育研究, 2014, 26 (5): 22-28, 35.
- [18] 刘迎春. 教师情绪表达规则刍议 [J]. 浙江师范大学学报 (社会科学版), 2012 (2): 6-11.
- [19] 李海燕. 教师情绪工作策略适应性的实验研究 [J]. 教师教育研究, 2020 (1): 41-49.
- [20] 尹弘飏. 教育实证研究的一般路径: 以教师情绪劳动研究为例 [J]. 华东师范大学学报 (教育科学版), 2017, 35 (3).
- [21] 周厚余. 情绪劳动策略对小学特殊教育教师离职意向的影响: 情绪倦怠的中介作用 [J]. 杭州师范大学学报 (自然科学版), 2021 (6): 584-590.
- [22] Grandey A A. Emotion regulation in the workplace: a new way to conceptualize emotional labor [J]. Journal of Occupational Health Psychology, 2000 (5): 95-100.
- [23] 余凤燕, 郑富兴. 因果机制管理路径: 国外教师情绪劳动研究综述 [J]. 比较教育学报, 2021 (6): 101-115.
- [24] 朱小荷, 杨绍清, 彭焱. 高校教师职业压力与心理健康的相关研究 [J]. 现代预防医学, 2011, 38 (24): 5097-5098, 5110.

Exploration into the Relationship between Emotional Labor and Mental Health of College Teachers

Nie Yu Wu Ying

School of Psychology, Chengdu Medical College, Chengdu

Abstract: The work of university teachers belongs to mental, physical, and emotional labor. This article categorizes the influencing factors of emotional labor among university teachers into two main types: individual factors and organizational factors. And through understanding the two specific content orientations of emotional labor: surface play and deep play, summarize targeted emotional labor intervention measures for university teachers in different scenarios.

Key words: University teachers; Emotional labor; Mental health