

“双减”政策下的教师心理健康： 风险因素的识别与保护机制的研究

易之瑶

重庆工商大学，重庆

摘要 | “双减”政策实施后，教师工作负荷与角色复杂度显著提升，使其心理健康面临新的挑战。本文系统梳理了“双减”政策出台后至今CSSCI与核心期刊的相关研究，旨在探讨该背景下教师心理健康的现状、影响因素及保护机制。研究发现，我国教师心理健康问题总体检出率为16.1%，强迫、抑郁、焦虑等问题突出，且在不同学段、区域和群体间呈现显著差异，其风险因素分布于宏观、中观与微观多个层面。与此同时，心理弹性、情绪智力等内部保护因素，以及制度保障、社会支持等外部保护因素，能有效缓解压力，促进心理健康。本文最后从个体、学校、社会及政策多维度提出教师心理健康的支持策略，以期为构建促进教师心理健康的良好教育生态提供理论参考与实践指引。

关键词 | “双减”政策；教师心理健康；风险因素；保护因素；社会支持

Copyright © 2025 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/>



1 引言

教育是国之大计，教师是立教之本。教师的心理健康不仅关乎其职业发展与生活幸福，更是影响学生身心成长与教育生态平衡的重要因素（俞国良，2025）。自2021年7月“双减”政策实施以来，教师面临教学模式与工作内容的深度调整。课后服务的常态化、作业设计的精细化以及家校协同的深化，使教师的工作负荷与角色复杂度显著增加，心理健康状况面临新的挑战。因而，在“双减”政策背景下系统梳理教师心理研究的现状，聚焦研究热点与实践难点，反思其中存在的问题与局限，对于推动我国教师心理研究的创新发展、促进教师心理健康水平的持续提升，具有重要的理论价值与

现实意义。

基于对CNKI中国学术期刊网络出版总库中期刊论文库的检索，以“教师心理健康”“教师心理”“教师心理健康教育”“教师心理健康状况”“教师心理健康问题”等为核心检索词，并结合“中小学教师”“中学教师”“小学教师”“幼儿教师”等群体限定词进行联合检索。文献来源类别依据南京大学《中文社会科学引文索引（CSSCI）来源期刊目录》与北京大学《中文核心期刊要目总览》的期刊范围进行筛选；检索时间限定在“双减”政策实施之后的2021年8月至2025年10月20日。通过系统的主题阅读与筛选，剔除与研究主题关联性较弱的文献，最终共获得有效文献30篇。根据检索结果可

基金项目：重庆工商大学2021高层次人才科研启动项目“‘双减’政策实施情况评估与展望”（项目编号：2155033）。

作者简介：易之瑶，重庆工商大学讲师，研究方向：教育心理学。

文章引用：易之瑶. (2025). “双减”政策下的教师心理健康：风险因素的识别与保护机制的研究. *中国心理学前沿*, 7(11), 1380-1385.

<https://doi.org/10.35534/pc.0711225>

知，近年来教师心理健康相关研究数量相对有限，整体研究关注度仍有待提升。现有研究主要围绕不同教师群体的心理健康现状、影响因素及提升对策三个核心维度展开，形成了较为系统但仍需深化的研究格局。

2 教师心理健康现状与检出率研究

我国教师群体心理健康问题总体检出率为16.1%，呈现缓慢上升且复杂波动趋势，其中强迫（20.5%）、抑郁（18.8%）、焦虑（16.1%）三大问题最为突出，且外化问题（15.4%）的增长速度略快于内化问题（16.6%），成为亟待重点关注的领域（靳娟娟，俞国良，2024；俞国良，2025）。从群体分布来看，中学阶段和中部地区教师的心理健康问题尤为凸显，中部地区不仅整体检出率偏高，其内部各类心理健康问题的类型差异也显著大于其他区域，东部地区同样存在类似的类型差异特征（靳娟娟，俞国良，2024）。不同学段教师的心理健康问题呈现显著差异。幼儿教师心理健康问题以抑郁（11.2%）、焦虑（8.2%）、强迫问题（8.1%）为主，且整体检出率显著低于其他学段，但城市、公办及西部地区幼儿教师的心理健康恶化趋势相对更快（赵成佳等，2024）；小学教师的强迫问题（23.5%）检出率最高，其次为抑郁（18.3%）和躯体化问题（15.9%），其心理健康问题存在性别与区域差异，但不同经济区域的检出率无显著区别（黄潇潇等，2024）；中学教师则深受睡眠问题困扰，该问题检出率高达36.4%，同时强迫（23.0%）、抑郁问题（20.1%）也较为严重，其中初中教师、班主任教师和乡村教师的心理健康问题更突出，且随年份呈现持续恶化趋势（于晓琪等，2024）。此外，年龄因素对教师心理健康问题检出率的调节作用显著，36~40岁的教师往往面临职业生涯关键期的工作与家庭压力，检出率显著高于35岁及以下教师群体。值得注意的是，性别对教师心理健康问题检出率的调节作用不显著，男女教师在各类问题上的分布无统计学差异（靳娟娟，俞国良，2024）。中学阶段细分群体中，初中教师、班主任教师和乡村教师的心理健康问题更严重且随年份恶化（陈紫薇等，2024）。

然而，教师心理健康问题检出率的准确性受到多重因素干扰。在外部技术层面，学校类别、出版年代、测量工具及检出标准的差异均会导致结果偏差（于晓琪等，2024）。同时，检出时间的选择、教师群体心理健康意识的提升等因素，也可能导致检出率呈现表面增长趋势（靳娟娟，俞国良，2024）。因此，客观准确的识别与诊断已成为该领域研究的重要前提。此外，教师作为多重角色的承担者，其角色认知模糊、角色期望过高等问题虽不直接影响检出率数据，但会加剧心理问题的实际发生，间接对检出结果的长期趋势产生作用（靳娟娟，俞国良，2024）。在区域与群体差异方面，城市、

公办和西部地区幼儿教师心理健康恶化趋势较快；小学教师心理健康问题存在性别与区域差异，但不同经济区域检出率无显著差异（赵成佳等，2024；王学振等，2024）。

3 教师心理健康的风险因素

3.1 宏观层面

宏观层面的风险因素主要体现在政策变动、社会期望、经济社会指标三个方面。

教育政策的改革直接改变教师的工作内容与责任边界，在优化教育生态、提升教学质量的同时，可能引发短期的适应压力。研究发现，2014年全面深化教育领域综合改革出台，系列教师激励政策使教师心理健康问题出现短期下降（黄潇潇等，2024）。然而，2021年的“双减”政策对课后服务、作业设计和家校协同等方面提出了新要求。教师需额外承担课后托管和个性化辅导等任务，工作时间延长、内容更加繁杂。部分教师难以适应政策转型而出现焦虑情绪（赵梓叶等，2023）。从角色理论视角来看，教育改革的深化推动了教师职业角色的转型。传统教学任务与新增职责的叠加导致教师角色认知模糊，易出现责任过载与心理资源消耗（靳娟娟，俞国良，2021）。此外，教育改革带来了评价体系转型，要求教师重新学习和适应新的评价方法，进一步加重心理压力（务凯等，2025）。同时，教育政策在执行过程中还存在区域差异。中部地区因教育资源竞争激烈且政策支持相对不足，教师的压力显著高于西部地区（靳娟娟，俞国良，2024）。

社会对教师职业的高期待给教师带来持续的心理压力。传统观念强调教师的奉献精神，忽视了教师作为普通个体的基本需求（靳娟娟，俞国良，2024）。在教育改革背景下，社会对教师的能力期待进一步多元化。教师需兼具教学能力、情绪调节能力、人际沟通能力等多重素养，尤其“双减”后，家长对课后服务质量、学生个性化发展的期待，进一步加剧了教师压力（赵梓叶等，2023）。更值得关注的是，社会对教师的负面事件过度放大，进一步加剧了教师的职业焦虑与自我怀疑，削弱其心理韧性（务凯等，2025）。

GDP、居民消费水平、出生率、失业率、互联网普及率等经济社会指标通过影响教师的物质生活与工作模式，间接作用于其心理健康。从经济维度来看，GDP的快速增长并未同步提升教师的职业回报感，教师面临生活成本上升与薪酬增长滞后的矛盾，这种付出与回报的失衡成为抑郁、焦虑问题的重要诱因（黄潇潇等，2024）。居民消费水平的提高进一步放大了这一矛盾，尤其中部地区作为人口大省，教育竞争激烈且生活成本较高，教师的经济压力显著高于西部欠发达地区（靳娟娟等，2024）。从社会人口维度来看，出生率的波动

影响学生规模，进而改变教师的工作负荷，招生人数的增加直接正向预测教师的焦虑、抑郁问题，而自然增长率的下降可能导致教育资源配置调整，加剧教师职业竞争（黄潇潇等，2024）。失业率的上升则使教师对职业稳定性的担忧增强，间接加重心理压力。从技术维度来看，互联网普及率的提高与科技的迭代，虽然推动了教学模式革新，也给教师带来技术适应压力。线上教学工具的频繁更新、网络舆情的快速传播等，使教师需持续投入精力学习新技术，同时应对网络环境下的多元评价压力，最终诱发躯体化症状与职业倦怠（王学振等，2024）。

3.2 中观层面

中观层面的风险因素聚焦于教师工作场域，涵盖学校组织管理、工作任务分配等维度，构成了教师心理健康的重要外部压力来源。

“双减”政策虽以减轻学生学业负担为目标，却在执行中一定程度上增加了教师的工作负荷与任务复杂度。教师需投入更多精力进行作业设计的优化，兼顾个性化与减负目标，还需同时承担常态化的课后服务组织工作，导致工作时间显著延长（边玉芳，田微微，2025）。不同学段的教师还面临不同类型的压力：中学教师需在减负与升学指标之间寻求平衡，长期承受应试评价带来的竞争压力；小学教师需应对低龄学生的多样化需求，课后辅导与行为引导任务繁杂；幼儿教师则因幼儿安全与发展的高要求，时刻保持警觉，高度消耗精力（陈紫薇等，2024；赵成佳等，2024）。这种长期高强度的工作状态，会逐步引发教师的情绪耗竭、睡眠障碍等问题，进而诱发焦虑、抑郁等心理困扰（务凯等，2025）。

学校层面的管理模式直接影响教师的工作体验与心理健康。当前，不少学校仍以学生成绩、升学率等结果性指标作为主要考核标准。这种轻过程、重结果的评价导向，容易使教师长期处于高压状态，甚至陷入焦虑（边玉芳，田微微，2025）。学校在制定教学计划、安排工作任务时，没有充分吸纳教师意见，行政干预过多。教师感到自主权受到限制，进而影响其职业认同感（务凯等，2025）。并且，不同岗位、不同学段教师的任务分配与支持保障也存在不均衡。班主任、乡村教师等群体承担更多职责，却缺乏对应的资源倾斜与心理支持，容易产生不公平感和情绪耗竭（陈紫薇等，2024）。

各类与教育教学无直接关联的行政事务，严重挤占了教师的工作与休息时间，成为心理压力的重要诱因。研究显示，85.5%的教师报告承担大量非教学任务，其中“迎接检查、评估”等行政性事务占比达53.65%，教师需花费大量精力进行数据填报、材料整理、工作留痕等，部分教师出现填表时间比备课时间更长的问题（务凯等，2025）。此外，学校组织的各类非教学活动、教

师职称评定的材料准备、课题申报等任务，进一步分散了教师的精力（边玉芳，田微微，2025）。这种任务过载会导致教师长期处于多线作战的状态，逐步引发心理疲惫与抵触情绪，最终影响心理健康。

3.3 微观层面

微观层面风险因素聚焦于教师个人在职业实践与生活场景中的具体互动情境，具体可从社会比较、校园人际冲突、工作—家庭跨界影响展开。

社会比较作为教师职业场景中普遍存在的心理现象，会加剧职业压力对心理健康产生负面影响，这种效应在教育改革背景下进一步显现。教师群体的社会比较涵盖多维度，既包括传统的教学业绩、学生成绩、职称晋升等职业发展指标，也涉及“双减”政策实施后新增的课后服务质量、作业设计创新效果、家校协同成效等任务表现维度（董志文等，2023）。当教师进行向上社会比较时，易产生自我效能感降低、职业挫败感增强等负面认知，进而放大职业压力。研究证实，社会比较可通过职业压力的中介作用间接损害心理健康（董志文等，2023）。此外，线上社交平台的普及进一步拓宽了社会比较的范围，教师可便捷获取全国范围内同行的优秀成果，加剧了比较的压力，长期积累易诱发抑郁、强迫等心理问题。

除社会比较外，教师在校园人际互动中的冲突也会消耗心理资源。中学学生叛逆引发的管理难题与同事相处冲突，构成了教师人际关系的两大主要压力源。在学生管理层面，中学阶段尤其是初中学生的叛逆心理突出，表现为课堂纪律涣散、对抗教师指令、学业动力不足等问题。而“双减”政策下课后服务时间的延长，使教师与叛逆学生的互动频次增加，管理难度进一步提升（陈紫薇等，2024）。教师需投入大量精力进行行为引导与情绪疏导，长期应对此类问题易产生情绪耗竭，甚至出现对教学工作的抵触心理（赵梓叶等，2023）。在同事相处层面，教师间因教学理念差异、职称评定竞争、工作任务分配不均等问题引发冲突（赵梓叶等，2023）。这种冲突会破坏人际支持网络，使教师原本可通过同事互助缓解的压力无法得到释放，进而加剧孤独感与职业倦怠，最终形成心理健康问题。

教师的工作与家庭冲突是另一个影响心理健康的重要因素。“双减”政策带来的工作负荷增加进一步模糊了工作与家庭的边界，教师需在延长的工作时间之外兼顾家庭责任，导致角色冲突加剧，易引发抑郁、焦虑等负面情绪（邓林园等，2023）。此外，教师的抑郁情绪还可能通过家庭互动传递给子女。一方面，处于抑郁状态的教师在教养过程中易表现出情绪不稳定、教养方式严苛或情感回应不足，破坏家庭情绪氛围；另一方面，教师因工作疲惫而减少高质量亲子陪伴，降低亲子互动质量，进而增加子女出现抑郁症状的风险。

4 教师心理健康的保护因素与提升研究

教师心理健康的保护因素涵盖心理弹性、情绪智力、社会—情感能力、心理调适能力、健康促进生活方式及情绪意识等维度。这些因素通过缓解职业压力、优化情绪管理、改善人际互动等路径，共同保护教师的心理健康。

4.1 内部保护因素与个体提升策略

心理弹性是教师应对逆境时保护自身心理功能的关键特质，其核心作用在于通过恢复、保护和促进缓解压力冲击（边玉芳，田微微，2025）。实证研究表明，心理弹性能显著调节社会比较倾向与职业压力、不良心理症状的关系（董志文等，2023）。高心理弹性教师在面对各类社会比较时，能将压力感知转化为成长动力，而非自我否定。“双减”政策落地后，心理弹性强的教师能更快修复课后服务后的情绪耗竭，屏蔽任务增加带来的焦虑，主动调用同事经验、教学资源优化策略，减少因适应不良引发的心理负担。心理弹性可通过正念培训、压力应对训练等方式增强，适配不同职业发展阶段的教师需求。

情绪智力包含感知、运用、理解、调节自身与他人情绪的四大能力。高情绪智力教师能通过认知重评、情绪表达优化等策略，减少教学压力引发的负面情绪（边玉芳，田微微，2025）。与之相近的社会—情感能力则包括自我觉察与反思、情绪识别与调节、关系觉知与沟通三大维度（赵梓叶等，2023）。自我觉察与反思能帮助教师及时识别压力源，调整工作节奏，避免压力累积；情绪识别与调节使教师在处理学生问题时，能快速识别学生的情绪需求，稳定自身情绪，减少情绪耗竭；而关系觉知与沟通有助于教师在家校互动中准确解读家长情绪、设定合理的责任边界，避免人际冲突，提升职业胜任感。针对“双减”实施后家长对学生成绩的焦虑，可通过强化教师的社会—情感能力，使其以共情方式开展理性沟通，从而化解家校矛盾，避免因人际摩擦加剧心理负担。

个体认知与行为的适应性调适同样是内部保护的重要环节。认知重构可帮助教师调整对职业压力、角色期望的负向认知。例如，将“双减”教学改革从负担转为专业提升契机，摒弃必须让所有学生完美成长的理想化信念，减少自我否定（俞国良，2025；靳娟娟，2021）。在职业维持期，通过积极自我对话强化自我肯定，能有效缓解焦虑情绪（俞国良，2025）。同时，规律运动、正念练习、合理作息等健康生活方式能有效缓解共情疲劳与职业倦怠，为心理健康提供生理支撑（务凯等，2025）。掌握目标与表现趋近目标能正向预测工作投入，并通过提升教师效能感、降低焦虑水平间接维护其心理健康（王嘉莹等，2022）。应注重培育教师

的成长型思维、强化自我调适能力，通过反思个人成长史、培养共情能力、练习情绪调节技巧等途径，系统提升社会—情感能力。针对职前教师，应开展融合教育视域下的心理健康专项培训，为其未来职业适应奠定心理基础。

4.2 外部保护因素与环境支持策略

完善的制度保障可赋予教师可控感与公平感，从而保护教师心理健康（边玉芳，田微微，2025）。在压力削减方面，应减少非教学类繁杂事务，让教师回归教育教学本职，缓解行政事务带来的时间挤压。合理的薪酬待遇、清晰的职业发展路径，能使教师的时间与精力投入获得对等回报，减少因付出与回报失衡引发的心理压力（边玉芳，田微微，2025）。“双减”政策落地后，制度保障的适配性尤为重要。需明确课后服务、暑期托管等额外工作的补偿性激励机制，将教师的心理健康指标纳入学校的考核评价体系，增加专业技术岗位招聘名额以降低师生比，这些措施能有效缓解政策实施带来的工作负荷增长。此外，设立教师心理健康专项政策，规范心理体检、心理咨询、危机干预等服务流程，为教师提供系统性的心理支持（边玉芳，田微微，2025）。

学校环境与氛围直接影响教师心理健康，而社会支持能有效缓解工作压力带来的冲击。研究发现，所有的支持来源中，同事支持是最为重要的，其次是朋友、家人、领导与家长支持（务凯等，2025）。良好的同事关系便于日常沟通与协作，有助于教师分担教学压力；而积极的校园文化则能强化教师的职业价值认同，让他们在多方鼓励与肯定中提升自我效能感，将职业压力转化为专业成长的动力（边玉芳，田微微，2025）。教师对学校管理是否公平、团队氛围是否融洽以及对职业前景是否有信心，都会显著影响其心理状态。研究指出，民主式的管理与发展性评价能有效减轻教师的心理负担（务凯等，2025）。因此，建议学校定期组织教师座谈，为教师提供情绪与意见表达的渠道。同时，开展丰富的文体活动与个性化心理咨询服务，增强教师间的情感联结。学校可以组建由校领导、心理教师和年级组长等组成的心理健康关怀团队，定期开展心理讲座与团体辅导，让同事之间的支持作用得到最大发挥。同时，社会层面的支持同样关键。营造尊师重教的文化氛围，通过大众传媒引导公众理解教师工作的专业性及艰巨性，减少不合理的角色期望。通过健全社会支持系统，为年轻教师提供成长机会与宽容环境，提升其职业获得感（边玉芳，田微微，2025）。家校社协同育人机制的完善能明确各方责任边界，避免将教育压力过度转移给教师，减少家校矛盾引发的心理负担（边玉芳，田微微，2025）。

在支持体系构建上，需建立多层次协同机制。国家层面应政策先行，健全教师心理健康服务体系与监测体

系，统一心理健康测评工具与检出标准，控制风险因素以遏制问题恶化。政府可通过举办健康素养大讲堂等形式，建设规范的教师心理健康服务中心和教工之家（靳娟娟，俞国良，2024；黄潇潇等，2024）。学校层面应着力适度减负、优化工作环境，搭建家校社协同网络以减少教师家校合作压力。针对中职学校等特殊教育环境，需完善心理健康教育政策、提高教师职业地位（边玉芳等，2025）。跨层面协同方面，个体层面应明确教师、家长、自我的角色边界，避免角色冲突。社会层面通过政策规范教师角色期望，避免责任无限扩大（靳娟娟，2021；俞国良，2025）。

5 结论与展望

通过对“双减”政策实施以来教师心理健康研究的梳理发现，教师心理健康状况整体不容乐观。教师群体心理问题检出率呈现缓慢上升趋势，强迫、抑郁、焦虑等问题尤为严重。不同学段、地区、岗位和年龄的教师群体面临着截然不同的心理挑战，具有鲜明的群体特异性。教育政策的转型、社会角色期望过高，以及经济社会发展共同构成了教师心理健康的宏观外部压力。学校管理中的考核导向、非教学任务负担以及支持资源的分配不公，是引发教师职业倦怠与心理耗竭的关键因素。同时，教师可能在社会比较、人际冲突，以及工作与家庭的平衡方面进一步消耗其心理资源。

教师心理健康的促进依赖于内外部保护因素的协同赋能。从内部来说，教师自身的心理弹性、情绪智力与认知行为调适能力，是保护心理健康的基础。从外部来看，学校民主公平的管理氛围、强有力的同事支持系统，以及社会尊师重教的制度保障与文化环境，是不可或缺的外部条件。因此，维护教师的心理健康，需要个体、学校与社会协同的支持体系。

当前教师心理健康的研究多为横断面调查，未来可开展长期追踪研究，以揭示“双减”政策影响的长期效应，以及教师心理健康的动态变化轨迹。同时，结合采用质性研究方法，深入挖掘教师的内在体验与叙事，使研究结论更具深度与解释性。此外，现有研究多聚焦于基础教育阶段的教师，对于幼儿教师、特殊教育教师等群体的关注仍显不足。未来研究应加强对这些被忽视群体及面临人工智能新挑战的教师群体关注，实现支持范围的全覆盖。

参考文献

- [1] 俞国良. (2025). 新时代教师心理健康教育回顾与展望——基于20年的理论与实践探索. *中国教育科学(中英文)*, 8(1), 130-143.
- [2] 靳娟娟, 俞国良. (2024). 教师心理健康: 现实样态与风险防范. *教育研究*, 45(7), 134-147.
- [3] 俞国良. (2025). 新世纪以来我国教师心理健康问题: 检出率分析与应对. *北京师范大学学报(社会科学版)*, (1), 73-84.
- [4] 赵成佳, 黄潇潇, 俞国良. (2024). 中国内地幼儿教师心理健康问题检出率的元分析: 2000—2022. *心理与行为研究*, 22(2), 145-153.
- [5] 黄潇潇, 靳娟娟, 俞国良. (2024). 中国内地小学教师心理健康问题检出率的元分析: 2000—2022. *心理与行为研究*, 22(2), 154-162.
- [6] 于晓琪, 黄潇潇, 俞国良. (2024). 中国内地中学教师心理健康问题检出率的元分析: 2000—2022. *心理与行为研究*, 22(2), 163-172.
- [7] 陈紫薇, 于晓琪, 俞国良. (2024). 中学教师心理健康问题特征及影响因素研究. *教育测量与评价*, (3), 88-96.
- [8] 王学振, 黄潇潇, 俞国良. (2024). 小学教师心理健康问题的特点、影响因素与发展趋势. *中国人民大学教育学报*, (2), 167-180.
- [9] 赵梓叶, 蔡旻旻, 刘翔平, 等. (2023). 以社会—情感能力为核心素养的教师心理健康. *教育科学研究*, (1), 80-87.
- [10] 靳娟娟, 俞国良. (2021). 教师心理健康问题与调适: 角色理论视角的考量. *教师教育研究*, 33(6), 45-51.
- [11] 务凯, 李永鑫, 王萍. (2025). 新时代中小学教师心理健康: 影响因素与提升对策. *课程·教材·教法*, 45(9), 153-159.
- [12] 董志文, 曹毅, 侯玉波, 等. (2023). 社会比较与中小学教师心理健康: 职业压力与心理弹性的作用. *中国健康心理学杂志*, 31(6), 876-881.
- [13] 邓林园, 高诗晴, 王婧怡, 等. (2023). 新冠疫情期间中小学教师工作—家庭冲突和抑郁: 有调节的中介模型. *心理发展与教育*, 39(1), 121-131.
- [14] 王嘉莹, 姚梅林, 刘红瑞. (2022). 成就目标与教师效能感、焦虑、工作投入的关系: 基于变量中心和个体中心的视角. *心理与行为研究*, 20(1), 122-129.
- [15] 边玉芳, 田微微. (2025). 中小学教师心理健康的风险因素、支持机制与应对策略. *人民教育*, (10), 11-16.

Teacher Mental Health under the “Double Reduction” Policy: A Study on Risk Factor Identification and Protective Mechanisms

Yi Zhiyao

Chongqing Technology and Business University, Chongqing

Abstract: Since the implementation of the “Double Reduction” policy, teachers’ workload and role complexity have increased significantly, posing new challenges to their psychological well-being. This paper systematically reviews relevant studies from CSSCI and core journals published since the introduction of the policy, aiming to explore the current state of teacher mental health, its influencing factors, and protective mechanisms under this context. The study finds that the overall detection rate of mental health issues among Chinese teachers is 16.1%, with obsessive-compulsive tendencies, depression, and anxiety being prominent problems. These issues exhibit marked disparities across educational stages, regions, and demographic groups, with risk factors identified at the macro, meso, and micro levels. Meanwhile, internal protective factors such as psychological resilience and emotional intelligence, alongside external protective factors like institutional safeguards and social support, can effectively mitigate stress and promote mental health. Finally, this paper proposes multi-dimensional support strategies-targeting the individual, school, community, and policy levels-to contribute to the construction of a healthy educational ecology that fosters teacher psychological well-being, offering both theoretical insights and practical guidance.

Key words: “Double Reduction” policy; Teacher mental health; Risk factors; Protective factors; Social support