



全人教育基金
Whole Person Education Foundation

连山壮族瑶族自治县

“ICAN 全人教育，一代更胜一代” 三年计划

第一阶段教师培训

教师精神心理健康整体评估报告

2013 年 4 月 16 日

连山壮族瑶族自治县，“ICAN 全人教育，一代更胜一代”三年培训计划的目的是强化教师、学生、家长的精神心理健康，实现一代更胜一代。本计划以“两代同行”的形式进行，“两代”是指成年人（教师及家长）和学生（中学生、小学生及幼儿园学生）。教师方面的培训包括两方面，首先是强化他们的精神心理健康，然后再培训他们运用“ICAN 全人教育”中学课程、“ICAN 全人教育”小学课程和“ICAN 全人教育”幼儿课程培训学生，强化学生的精神心理健康。

连山县由七个镇组成，三年培训计划之第一年在永和镇及吉田镇推行（永和镇及吉田镇人口占连山县大概一半），其他五个镇将于第二年加入，届时全县七个镇将同时推行此计划。

第一阶段教师培训的目标是强化教师的精神心理健康，所用培训课程是以网上自学形式进行。本阶段培训于 2012 年 12 月 17 日开始，直至 2013 年 4 月 15 日已经有 582 位教师完成。

教师在第一阶段网上培训开始的时候，首先进行了“培训前”的网上精神心理健康评估，在完成培训后，再进行“培训后”的网上精神心理健康评估。个别教师已经通过自己的网上学习户口知悉自己“培训前”和“培训后”的精神心理状态及改变。此整体评估报告，综合了所有已经完成培训教师的“培训前”和“培训后”的精神心理状态及改变。

精神心理健康评估人数：

“培训前”：632 人

“培训后”：582 人

精神心理评估报告的内容包括：

- (1) 抑郁、焦虑、压力程度
- (2) 生活满意程度
- (3) 家庭关系指数
- (4) 精神心理健康状况



(1) 抑郁、焦虑、压力程度

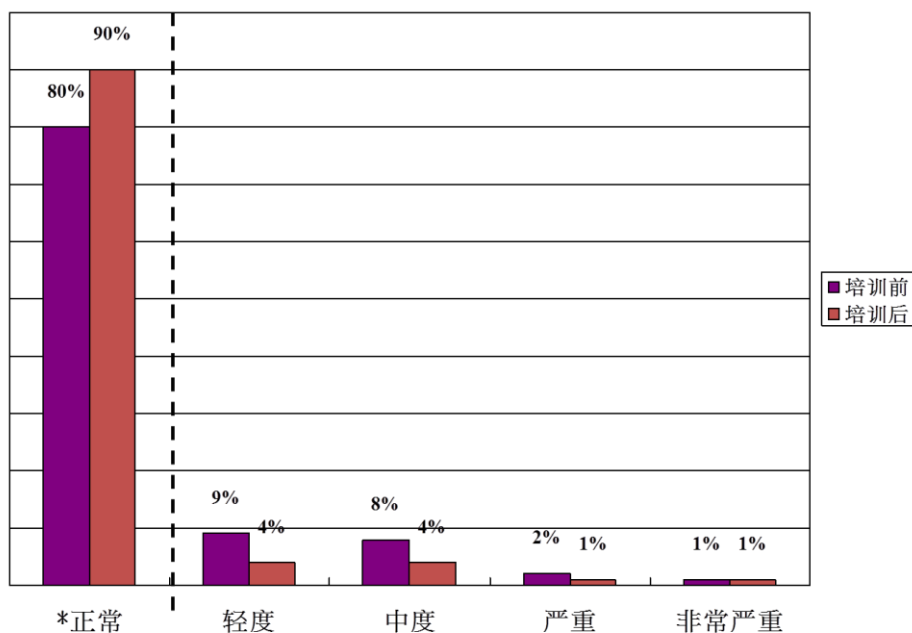
本部份评估所用的工具是国际知名的“抑郁、焦虑、压力量表 (Depression, Anxiety and Stress Scales, 1995)”。此量表用作评估个人的抑郁、焦虑和压力程度。

相关文献: Lovibond, S.H., & Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the Depression, Anxiety, Stress Scales* (Second Edition) Sydney: Psychology Foundation.

A. 抑郁程度

整体教师“培训前”和“培训后”抑郁程度如下:

抑郁程度	培训前		培训后	
正常 (没有抑郁)	507	80%	522	90%
轻度	55	9%	26	4%
中度	53	8%	24	4%
严重	15	2%	5	1%
非常严重	2	1%	5	1%
	632 人	100%	582 人	100%



* “正常”: 属正常水平, 没有抑郁征状。

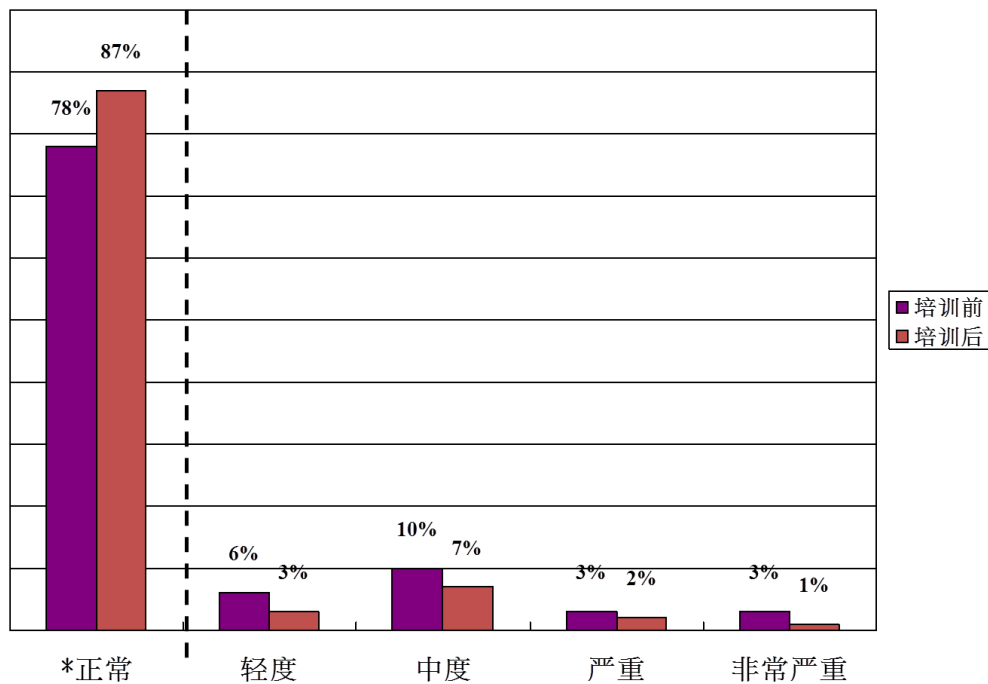
图一: 教师“培训前”和“培训后”的抑郁程度



B. 焦虑程度

整体教师“培训前”和“培训后”焦虑程度如下：

焦虑程度	培训前		培训后	
正常（没有焦虑）	492	78%	505	87%
轻度	39	6%	16	3%
中度	64	10%	43	7%
严重	22	3%	11	2%
非常严重	15	3%	7	1%
	632 人	100%	582 人	100%



* “正常”：属正常水平，表示没有焦虑征状。

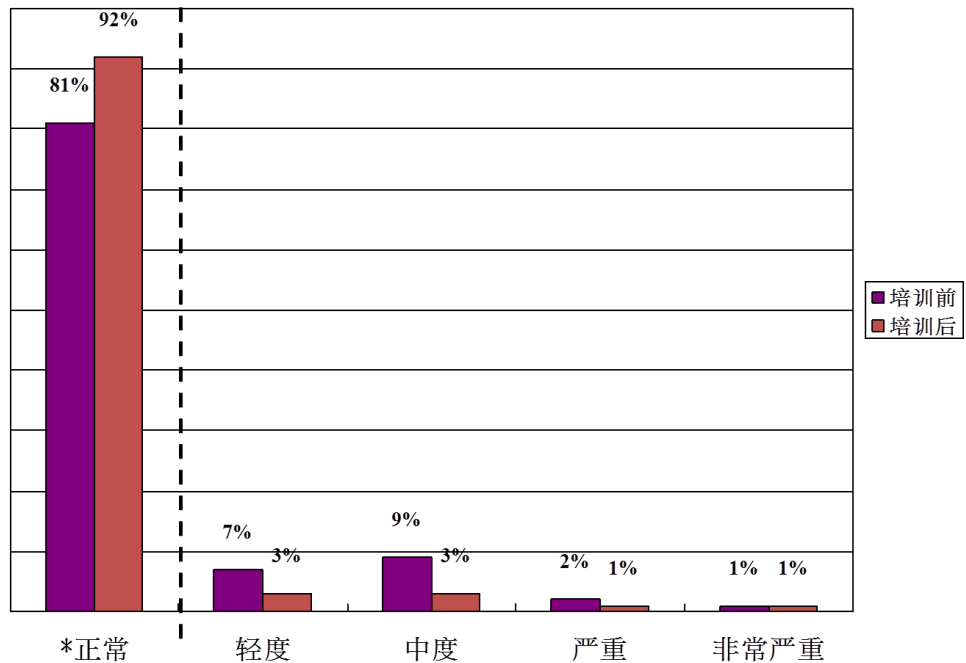
图二：教师“培训前”和“培训后”的焦虑程度



C. 压力程度

整体教师“培训前”和“培训后”压力程度如下：

压力程度	培训前		培训后	
	人数	百分比	人数	百分比
正常（没有压力）	519	81%	535	92%
轻度	44	7%	18	3%
中度	55	9%	23	3%
严重	13	2%	4	1%
非常严重	1	1%	2	1%
	632 人	100%	582 人	100%



* “正常”：属正常水平，表示没有出现压力征状。

图三：教师“培训前”和“培训后”的压力程度



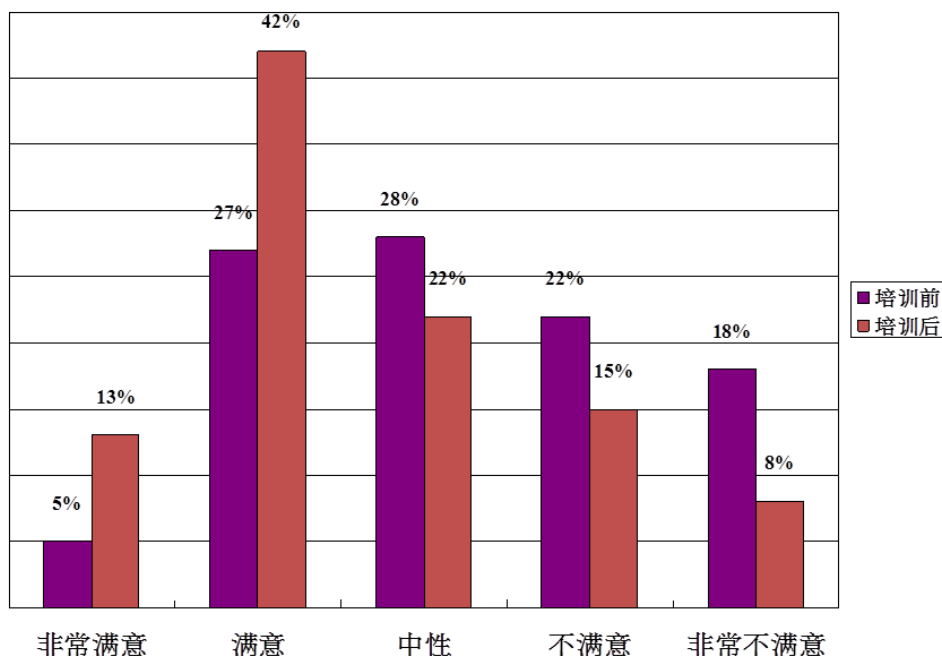
(2) 生活满意程度

本部份评估所用的工具是国际知名的“生活满意度量表”(The Satisfaction with Life Scale, 1985)。

相关文献: Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

整体教师“培训前”和“培训后”的生活满意程度如下:

生活满意程度	培训前		培训后	
非常满意	31	5%	77	13%
满意	171	27%	244	42%
中性	178	28%	126	22%
不满意	138	22%	88	15%
非常不满意	114	18%	47	8%
	632 人	100%	582 人	100%



图四：教师“培训前”和“培训后”的生活满意程度



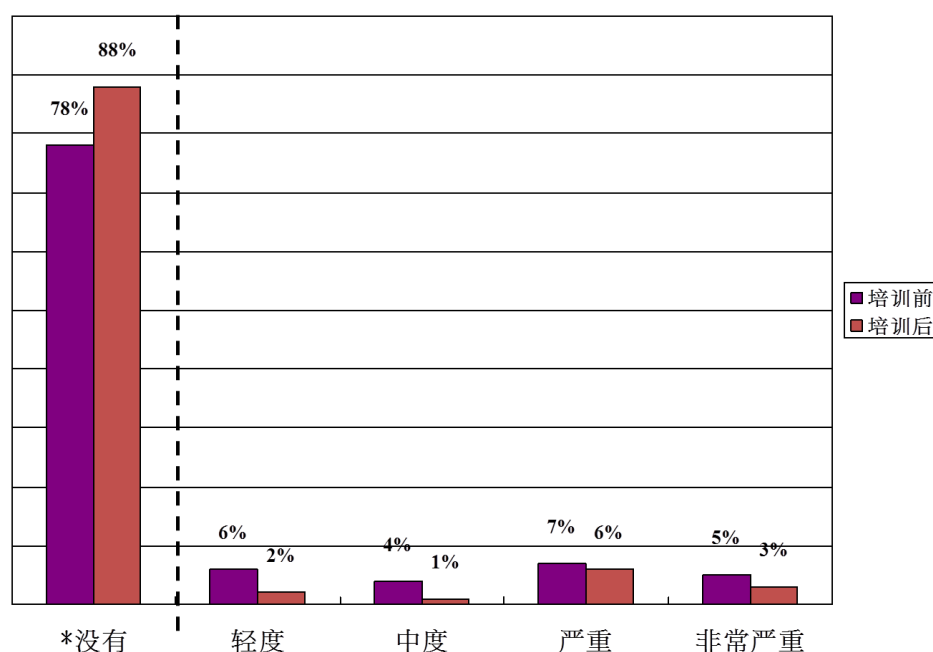
(3) 家庭关系指数

本部份评估所用的工具是国际知名的“家庭关系指数量表”(Index of Family Relations, 1997)。

相关文献: Hudson, W. W. (1997). *The WALMYR Assessment Scales Scoring Manual*, Tallahassee, FL: WALMYR Publishing Company.

整体教师“培训前”和“培训后”的家庭关系如下：

家庭关系问题程度	培训前		培训后	
	人数	百分比	人数	百分比
没有	496	78%	506	88%
轻度	35	6%	12	2%
中度	24	4%	7	1%
严重	45	7%	37	6%
非常严重	32	5%	20	3%
	632 人	100%	582 人	100%



* “没有”：表示没有家庭關係问题。

图五：教师“培训前”和“培训后”的家庭关系问题程度



(4) 精神心理健康状况

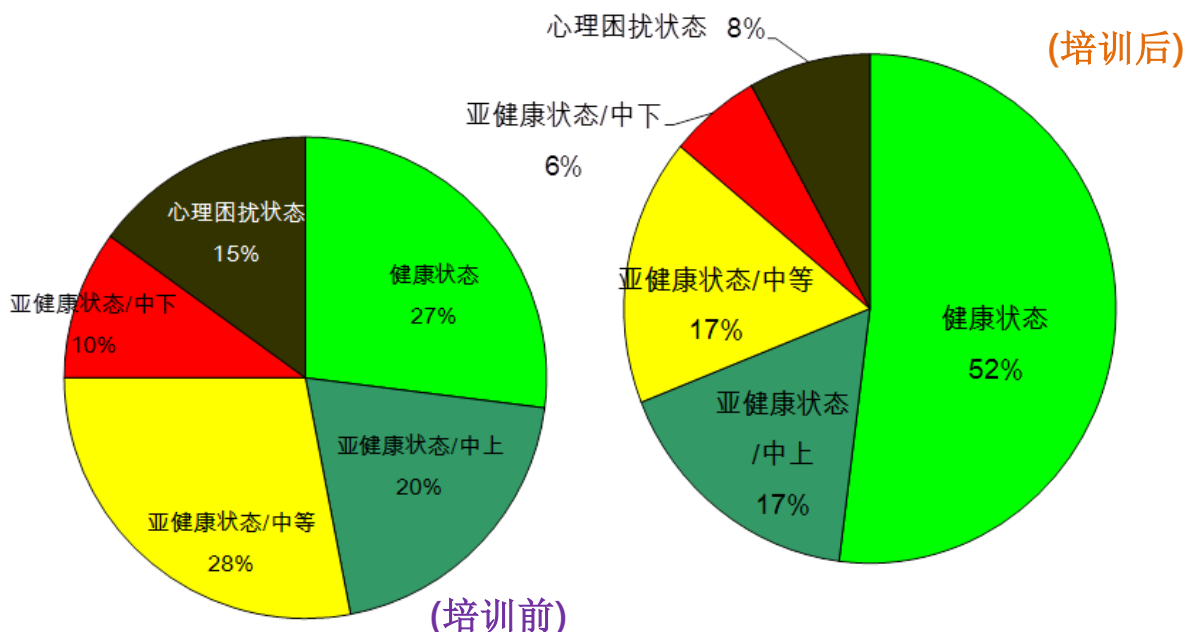
根据世界卫生组织 (World Health Organization)对“精神心理健康”的定义，“精神心理健康”不只是指没有精神心理疾患，还包括心理处于良好状态，而且能够在人生各方面（包括个人生活、工作表现、家庭关系）都能够发挥高效能，并对人生感觉满意。

世界卫生组织也指出，社会上大部分人士的精神心理健康虽然不至于被界定为“疾患”，但却处于“不健康”的状态，称之为“第三状态”或“亚健康状态”。

我们根据世界卫生组织的定义，以心理疾患征状和生活满意程度两个指标，把心理健康分为五种状态，分别为：健康状态、中上水平的亚健康状态、中等水平的亚健康状态、中下水平的亚健康状态及心理困扰状态。

整体教师“培训前”和“培训后”的精神心理健康状况如下：

精神心理健康状况	培训前		培训后	
健康状态	170	27%	305	52%
亚健康状态中上	125	20%	97	17%
亚健康状态中等	178	28%	100	17%
亚健康状态中下	62	10%	33	6%
心理困扰	97	15%	47	8%
	632 人	100%	582 人	100%



图六：教师“培训前”和“培训后”的精神心理健康状况



全人教育基金
Whole Person Education Foundation

总结

以上整体教师精神心理状态的结果显示，教师经过第一阶段的网上培训，精神心理健康状况有很明显的进步，我们可以作出科学的结论，就是经过培训，强化教师精神心理健康的目标是成功的。第二阶段教师培训即将开始，目标就是培训教师运用“ICAN 全人教育”中学课程、“ICAN 全人教育”小学课程和“ICAN 全人教育” 幼儿课程培训学生，强化学生精神心理健康。我们期待这个目标也会是成功的。