

# 实习教师教学焦虑的表现与形成机制

## ——基于斯宾诺莎的情感学说

田国秀, 刘天

(首都师范大学教师教育学院, 北京 100037)

**摘要:**近年来,教师教学焦虑受到广泛关注,而实习教师的教学焦虑却鲜有研究。基于斯宾诺莎情感学说的研究视角,运用半结构化访谈方式收集资料,并结合程序化扎根理论和 Nvivo11 Plus 软件对实习教师教学焦虑的情绪表现和形成机制进行动态分析,可以发现,实习教师在教学实践中所经历的教学焦虑,主要表现为“担忧害怕”和“自惭形秽”,是实习教师受到外界环境刺激后观念力量发生变化的直观反应。实习教师教学焦虑的根源在于个体与环境之间存在的非对称、不平衡关系,即实习教师在复杂多变的教育环境中往往处于相对弱势的地位,这种不对等性加剧了其内心的焦虑感。因此,实习教师要不断提升自己,尤其是要转变自身观念。即实习教师应该正视焦虑的必然性,以必然性知识替代单纯想象;剖析焦虑生成场域,以明晰观念取代模糊认知;锁定焦虑转化节点,以多元思考代替单一视角;制定焦虑的指导信条,以理智次序替代想象序列;寻求焦虑的绝对克制,追求教育终极之爱。

**关键词:**实习教师;教学焦虑;斯宾诺莎情感学说;主动情感;充分观念

**中图分类号:**G443 **文献标识码:**A **文章编号:**2095-8129(2024)06-0073-09

**基金项目:**教育部人文社会科学重点研究基地北京师范大学教师教育研究中心重大项目“追踪数据驱动的教师专业发展质量研究”(22JJD880009),项目负责人:康晓伟。

**作者简介:**田国秀,教育学博士,首都师范大学教师教育学院教授;刘天,首都师范大学教师教育学院硕士研究生。

百年大计,教育为本。教师是教育高质量发展的保障。近年来,教师焦虑受到广泛关注,比如角色焦虑、时间焦虑、教学焦虑等。实习教师作为教师队伍的后备力量,首先要过教学关,才能赢得学生信任和用人单位的认可。在实习教师的成长轨迹中,教学焦虑问题尤为凸显。它不仅是对实习教师教学能力的一种考验,更是影响其从“学习者”向“教育者”身份顺利转变、深化专业自我认同以及奠定长远职业生涯发展的关键因素。然而,遗憾的是,当前的研究对于实习教师这一特殊群体所面临的教学焦虑问题,尚未给予充分的关注与深入的探讨。

以往关于教师教学焦虑的研究大多基于心理学视角,侧重从教师感受、归因、认识等角

度探查表现和成因。这类研究有利于教师自我承担责任,不推卸,不回避,但因为并没有揭示焦虑的本体论原因,即没有触及焦虑的根本来源问题,虽有助于教师缓解和调节焦虑,但并未帮助教师从根本上化解焦虑。

斯宾诺莎(Baruch de Spinoza)作为一位哲学家,探究了情感来源、情感本质等本体论问题。他将事物的本质定位于一物努力保持自我的存在<sup>[1]104-105</sup>,并在此基础上主张实体的本质就是力量<sup>[2]29</sup>,力量流动产生情感<sup>[1]97</sup>。这是本研究的理论出发点,由此对教师焦虑作出本源探查,帮助教师更深入地认识焦虑,化解焦虑。

### 一、文献回顾与理论视角

情感是个体内部的有限资源,焦虑状态严

重影响个体情感能量的自我保存。已有研究表明,教师面对课堂情况的未知而产生教学焦虑,不仅伴有一些生理反应,还会引发心灵观念变化<sup>[3]</sup>,即正如斯宾诺莎所说的“身体活动力量增减”“心灵观念力量流变”。

### (一)教师焦虑的界定与表现

“焦虑”一词最早源于拉丁文 *angere*,即“通过归置使痛苦”“使窒息”<sup>[4]</sup>。韦伯斯特(Webster)大辞典把焦虑定义为“对即将发生的或预期的(恶劣事件)所产生的一种心理上的忧虑不安……是一种不正常的、无法抵抗的忧虑和恐惧的感受,经常带有明显的生理症状(如出汗、紧张或脉搏加快),怀疑现实的真实性,曲解威胁性事件的特性,也怀疑自己解决问题的能力”<sup>[5]</sup>。学者萨丕尔(Shimon Spair)和阿伦森(Arnold E. Aronson)将焦虑定义为一种令人不快的情绪状态,包括不确定和期望不好的事情会发生<sup>[6]</sup>。从心理学角度看,焦虑指对危险的一种情感上的反应,伴随着生理感觉,如颤抖、剧烈心跳等,甚至是对想象出来的危险的一种反应<sup>[7]</sup>。总之,焦虑是一种情感体验,聚焦于对负性事件的恐惧和不安,同时伴有生理表征和心理反应。

焦虑作为一种情感状态,各行各业都存在,教师焦虑甚为普遍。王海涛认为教师焦虑是“教育教学的不确定性所引起的一种担忧的期待”<sup>[8]</sup>。伍美群认为教师焦虑指由于即将来临的困难,而体验到身体和心理的平衡状态受到威胁,进而形成的伴有紧张、担忧的不良情绪体验<sup>[9]</sup>。

随着教师焦虑研究的深化,教师职业焦虑、时间焦虑、角色焦虑、技术焦虑等纷纷受到关注。职业焦虑指教师对自身职业发展产生的焦虑。王才康指出幼儿教师的职业焦虑较为严重<sup>[10]</sup>。时间焦虑是因为时间流逝而产生的紧张、恐惧的情感状态,倾向于一种时间压力幻觉。阎光才通过定量分析得出36~55岁的高等学校教师时间焦虑最为严重<sup>[11]</sup>。角色焦虑是教师因为角色冲突造成的心理体验或情感状态,主要表征是心理枯竭、职业倦怠和

存在性困惑<sup>[12]</sup>。技术焦虑是指教师在面对新技术时所表现出来的焦虑或恐惧等适应性疾病,主要表现在对教育技术的难以选择、对技术应用潜在伦理问题的恐惧等<sup>[13]</sup>。

### (二)教师教学焦虑的相关研究

关于教师教学焦虑的定义,美国克雷顿大学的加德纳(Louis E. Gardner)和里克(Gary K. Leak)给出的定义是:一种涉及教师在准备与执行课堂活动时产生的焦虑<sup>[14]</sup>。王力娟进一步细化,认为教学焦虑是教师在进行课堂教学活动时,突发未经预料的课堂状况,从而引发教师产生一种强烈而又短暂的情绪体验<sup>[15]</sup>。

关于教师教学焦虑的原因,伍美群认为与教学效能感具有密切联系<sup>[9]</sup>。莫杰(Kolawole A. Mojeed)认为教师自身的知识储备是产生教学焦虑的影响因素<sup>[16]</sup>。霍维茨(Elaine K. Horwitz)认为学生对教师的不认同、不尊重也会产生教学焦虑,并且是较为重要的影响因素<sup>[17]</sup>。

关于教师教学焦虑的对策,伯恩斯坦(Douglas A. Bernstein)从心理学出发,认为多与其他有经验的教师沟通交流可以减少教学焦虑<sup>[18]</sup>。张蔚认为可以通过向有经验的教师学习、参加培训课程等来降低自身教学焦虑<sup>[19]</sup>。

由此可见,众多学者已积极投身于从心理学维度深入剖析教师教学焦虑的外在表现及其根源的探索之中,诸如外部环境的不确定因素(如课堂突发事件的应对、学生反馈的负面效应等),以及教师个人能力与素养提升的迫切需求。这些分析均蕴含了一定的合理性。然而,这些探讨往往局限于静态的分析框架之内,未能充分捕捉到情感变化的动态本质。

实则,任何情感的波动皆是内在力量与外界环境间复杂且动态博弈的产物。教师教学焦虑的涌现,正是教师个体状态与外界环境不匹配、不均衡状态下的直接反映。本研究力图超越传统静态分析的界限,聚焦这种动态力量博弈的过程,为理解并应对实习教师教学焦虑提供更为鲜活、深入的视角。

### (三)斯宾诺莎:焦虑是一种被动情感

斯宾诺莎认为身体是心灵的认识对象。

情感的形成基于心灵的想象<sup>[20]508</sup>。“我把情感理解为身体的感触,这些感触使身体活动的力量增进或减退,顺畅或阻碍,而这些情感或感触的观念同时亦随之增进或减退,顺畅或阻碍”<sup>[1]97</sup>。斯宾诺莎深刻洞察到,情感是我们基于身体感触而产生的、对外界刺激的反应,表现为身体活动力量的增减与心灵力量的流转与变化。而“身体的感触”之存在,必须依托于“身体存在”这一基本前提,它无法脱离身体活动而单独存在。因此,情感的萌芽源自身体受到外界环境的触动,这一触动随即催生了一系列身体感触以及与身体感触紧密相连的心理变化与观念。换言之,没有身体受到的刺激作为起点,心灵观念的变化便无从谈起,情感的力量也就无法流淌。

斯宾诺莎认为情感有主动、被动之分,主动情感指“对这些感触中的任何一个感触,如果我们能为它的正确原因,那么我便认为它是一个主动的情感,反之,便是一个被动的情感”<sup>[1]97</sup>。由于人类无法穷尽对复杂世界的认识,导致人们受外界刺激产生的情感大多是被被动情感。这些被动情感一直奴役着人们,人必然常常受制于被动的感情,沦为情感的奴隶<sup>[20]506</sup>。人类的行为皆是在情感的支配下进行的,减少被动情感的支配,加强主动情感的适应,是人类摆脱情感奴役的基本途径。

实习教师的教学焦虑是一种被动情感,指实习教师受自身能力、学生课堂表现、教学任务要求等因素影响而产生的对备课、授课等教学活动的恐惧、自卑等情感状态,是一种需要

转化、调整和改善的情感。

二、研究设计

(一)研究方法

质性研究的目的是在特定的情境设置下分析现象,从而进行分析概括<sup>[21]</sup>。由于人的情绪很难量化,探究实习教师的情感体验需要具体且深入,因而采用质性研究方法,聚焦教学情境,分析实习教师的教学焦虑。本研究的核心问题是研究实习教师教学焦虑的情绪表现与形成机制,已有研究对本问题的关注度较少且系统化程度较低。而程序化扎根理论强调“明确概念的指向,指向变化会产生新的概念内涵”<sup>[22]</sup>,有助于在动态过程中把握实习教师教学焦虑的形成机制,因而本研究选择程序化扎根理论的策略对研究资料进行分析,并使用斯特劳斯(Anselm Strauss)三种编码类型——开放式编码、主轴编码和选择式编码——对研究资料进行分层、分类聚合。

(二)资料收集

通过与受访者(详见表1)展开半结构访谈,进行数据收集,了解实习教师教学焦虑的表现、原因。半结构访谈采用自制的访谈提纲进行,共7道题目:1~2题了解受访者的基本信息,包括实习学校和实习时间;3~4题了解受访者在备课期间的焦虑表现、刺激因素;5~6题了解教学、上课期间的焦虑表现、刺激因素;第7题为受访者补充或扩展信息。

以下是受访者的基本信息整理,受访者编号由访谈时间以及姓名首字母组成。

表1 受访者基本信息

| 受访者编号        | 性别 | 实习学校            | 实习年级 | 实习时长 |
|--------------|----|-----------------|------|------|
| 20230715FR   | 女  | 北京育才学校          | 九年级  | 8周   |
| 20230721ZMLM | 女  | 西藏当雄县中学         | 九年级  | 9周   |
| 20230723FXW  | 男  | 首都师范大学附属中学      | 九年级  | 8周   |
| 20230809AYJ  | 女  | 首都师范大学附属中学      | 八年级  | 8周   |
| 20230809GKX  | 女  | 北京育才学校          | 八年级  | 6周   |
| 20230809ZYN  | 男  | 北京市丰台区第二中学      | 八年级  | 12周  |
| 20230809WHY  | 男  | 北京市昌平区第一中学天通苑校区 | 四年级  | 12周  |
| 20230809HY   | 女  | 贵州省天柱民族中学       | 高三   | 4周   |
| 20230809ZGL  | 女  | 中国人民大学附属中学翠微学校  | 高一   | 5周   |
| 20230810LWY  | 女  | 北京市陈经纶中学(保利分校)  | 九年级  | 8周   |

(三)资料分析

利用 Nvivo11 Plus 软件对访谈资料进行分层编码和词频分析,围绕“实习教师教学焦虑的表现与形成机制”这一问题对资料中的有关现象进行编码。第一步,对访谈资料中的教学焦虑事件、行为进行分类、命名,形成初始概念和初始范畴;第二步,以开放式编码的结果

为基础,上位提取主轴式编码,建立概念与概念之间、行为与行为之间的种属关系,形成主范畴;第三步,在多个主轴式编码中进行提炼归纳,提取核心概念,生成本文中实习教师教学焦虑的表现、产生原因。最终共提炼出 11 个初始概念,凝练为 4 个初始范畴,上位总结出 2 个主范畴。部分资料分析过程详见表 2。

表 2 开放式编码及主轴式编码结果示例(部分)

| 研究资料                                                                                       | 初始概念    | 初始范畴       | 主范畴                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|----------------------|
| 我第一次上讲台,会担心讲不好怎么办。学生回答不了我的问题怎么办呀,或者说我的课堂讲快了、讲慢了怎么办(20230715FR)                             | 对教学过程担忧 | 担忧害怕       | 实习教师<br>教学焦虑<br>情绪表现 |
| 就是目前课程标准在发生变化,中考、高考进行改革,所以在备课过程中就要查阅很多资料,可能会有点头疼(20230809ZGL)                              | 对教学准备担忧 |            |                      |
| 他们可能知道我是实习老师,不听我的。甚至我还会想是不是因为我不太像老师,所以他们都不怕我(20230721ZMLM)                                 | 对教学权威自卑 | 自惭形秽       |                      |
| 在实习之前看过很多关于 00 后老师实习的视频,感觉他们上课收放自如,再看看我自己就觉得很虚(20230723FXW)                                | 对教学能力自卑 |            |                      |
| 一开始是表述自己观点,到后面可能就胡搅蛮缠,感觉脑子嗡嗡的(20230809WHY)                                                 | 课堂纪律    | 外界环境<br>刺激 | 实习教师<br>教学焦虑<br>形成机制 |
| 碰到预设教学安排临时更改的情况,直接愣住了(20230809ZYN)                                                         | 任务安排    |            |                      |
| 有些学生可能注意力不太好,向他们提问的时候,什么都答不出来,我就特着急,手心都出汗了(20230721ZMLM)                                   | 师生互动    |            |                      |
| 举例子的時候,学生对例子感兴趣以至于有点偏离课程主题,脑袋空空不知道怎么拉回来(20230810LWY)                                       | 课堂反馈    | 观念力量<br>变化 |                      |
| 作为教师需要有扎实的基础知识才行,但是我没有把知识点内容讲解到位,说到底还是知识的匮乏(20230809GKX)                                   | 单维度归因   |            |                      |
| 当时讲课问问题没有人回应,我也没有做预案,就不知道要怎么办。说实话,就有点像期末考试复习了一堆题,但是唯独没有准备真正要考的题,不确定性特别强,脑子一片空白(20230715FR) | 过往记忆    |            |                      |
| 我实习的班级纪律不好我是知道的,因为之前指导教师跟我说“班里有不听话的同学就多管管,你该发火就发火,得镇住他们”(20230809AYJ)                      | 间接经验    |            |                      |

三、研究发现

(一)实习教师教学焦虑的情绪表现

斯宾诺莎指出“每一个自在的事物莫不努力保持其存在”<sup>[1]104</sup>,包括有生命体、无生命体等<sup>[2]36</sup>。斯宾诺莎认为,主体的所有情感都是由欲望、快乐、痛苦三种原始情感复合而成<sup>[20]501</sup>,欲望是人的本质自身,快乐是主体获得更多自我保存的能量,痛苦源于主体不能获得更多自我保存的力量<sup>[1]150-151</sup>。虽然斯宾诺莎没有专门交代焦虑的具体定义,但他在《伦理学》中对于“痛苦”“恐惧”“自卑”的界定可以帮助我们深入理解实习教师教学焦虑的表现。

1. 担忧害怕

实习教师的教学焦虑主要源于恐惧和不

自信。与受访者提到“教学焦虑”时,他们高频使用“担忧害怕”和“自惭形秽”。“担忧害怕”占比最多,比如:教学准备时对案例、素材的选择是否合理;能否抓住教学重点难点;实际教学过程中对进度的掌控是否合适;等等。鉴于自己的实习教师身份,受访者对自身的教学能力、教师权威产生怀疑,出现“自惭形秽”心态。部分受访者认为自己难以圆满完成教学任务,怕学生们在课上提出“难以回答”“超出预案”的问题,进而产生对备课上课的担忧、害怕、不自信。教学焦虑使他们的实习感受大打折扣,自身情感力量被削弱。

斯宾诺莎指出“恐惧是一种不稳定的痛苦,此种痛苦起于关于将来或过去某一事物的观念,而对于那一事物的前途,我们还有一些

怀疑”<sup>[1]154</sup>。对实习教师来说,虽然培养单位给出了具体明确的任务要求,但实际教学时会有很多“额外”工作、偶发事件、课堂变化,使得实习教学充满未知和不确定性,令实习教师常常感觉到焦虑和不安。

就是目前课程标准在发生变化,中考、高考进行改革,所以在备课过程中就要查阅很多资料,可能会有点头疼。(20230809ZGL)

担忧自己找不到、找不好合适的教学角度和素材。(20230809GKX)

担忧把握不住重点和考点,给学生造成困扰,他们高三生压力本身就很大了。(20230809HY)

我第一次上讲台,会担心讲不好怎么办。学生回答不了我的问题怎么办呀,或者说我的课堂讲快了、讲慢了怎么办?(20230715FR)

很怕上课时会有同学会提出一些我课上回答不上来的问题。(20230809AYJ)

## 2. 自惭形秽

“由于痛苦而将自己看得太低就是自卑”<sup>[1]158</sup>。实习教师会担任学科实习教师和实习班主任,作为学科实习教师,进班授课时会出现各种各样的情况,实习教师难以把控课堂局面,授课效果并不理想。作为实习班主任,当权威遭到学生质疑时,教学焦虑会更为严重。

他们可能知道我是实习老师,不听我的。甚至我还会想是不是因为我不太像老师,所以他们都不怕我。(20230721ZMLM)

在实习之前看过很多关于00后老师实习的视频,感觉他们上课收放自如,再看看我自己就觉得很虚。(20230723FXW)

## (二)实习教师教学焦虑的形成机制

### 1. 外界环境触动身心——身体表征显现

上述教学焦虑并非空穴来风,诸多外界因素的刺激引发了实习教师的教学焦虑。常见的外界因素包括课堂纪律、学生反馈、师生互动以及任务安排等。

有些学生可能注意力不太好,向他们提问的时候,什么都答不出来,我就特着

急,手心都出汗了。(20230721ZMLM)

一开始是表述自己观点,到后面可能就胡搅蛮缠,感觉脑子嗡嗡的。(20230809WHY)

举例子的時候,学生对例子感兴趣以至于有点偏离课程主题,脑袋空空不知道怎么拉回来。(20230810LWY)

碰到预设教学安排临时更改的情况,直接愣住了。(20230809ZYN)

人类的情感建立在身体感触的基础上<sup>[2]48</sup>。分析上面列出的实习教师教学焦虑的种种表现,可以发现,每一种焦虑体验都伴有一定的身体感触,比如“手心都出汗了”“脑子嗡嗡的”。主体受外界刺激,产生身体感触,自我保存的力量发生流变,导致身体活动力量的增减,是焦虑形成的身体基础。

### 2. 身体感触与心灵共鸣——观念力量变化

焦虑情绪的出现,不仅涉及身体力量的起伏波动,同时也伴随着观念力量的增减变化。斯宾诺莎曾深刻指出,几乎所有与现实生活紧密相关的知识,其实质都属于想象知识<sup>[20]420</sup>。这些知识包括人们直接的感官知觉、间接的传闻、泛泛而谈的经验、深藏脑海的记忆,以及那些基于简单归纳推理所得等。通过访谈,发现实习教师在面临各种身体情状时,往往会基于这些情状对情绪发生进行简单的自我归因,不知不觉中受到想象知识影响。

#### (1)单维度归因:“怪我经验太少”

首先,面对难以掌控的课堂局面,他们常常感到经验不足,没有面对复杂教育情境的应对能力。其次,学生的疑惑反问使实习教师认为自己缺乏全面的知识储备。此外,繁重的教学设计、变化的教学安排让实习教师手足无措,质疑自己的教学备课能力、临场应变能力。

课堂秩序混乱还是因为自己组织教学经验不足。(20230723FXW)

对课堂掌握能力欠缺,备课备得不充分,和学生沟通交流能力还有待提升。(20230809WHY)

作为教师需要有扎实的基础知识才行,但是我没有把知识点内容讲解到位,说到底还是知识的匮乏。(20230809GKX)

斯宾诺莎认为,想象是我们凭借人体情状的观念对外界事物的认识,而且当“人的身体为外物所激动的任何一个情形的观念必定包含有人身的性质,同时必定包含有外界物体的性质”<sup>[1]61</sup>。这意味着,人的身体对外界刺激作出反应时,其表现不仅受到个体自身特质的影响,还深受外界环境特性的塑造。面对教学焦虑这一普遍存在的挑战,实习教师们往往努力探寻其背后的原因。他们试图解开这个难题,希望通过找到问题的根源来减轻内心的焦虑。

然而,遗憾的是,实习教师在探寻教学焦虑的原因时,往往将视野局限在想象知识的范围内,过度聚焦于自身角度,缺乏对教育实习整体面貌的深刻洞察和全面理解。这种片面的归因方式不仅无法揭示焦虑的真正原因,还可能使实习教师陷入一种自我怀疑和挫败感的漩涡中,进一步加剧他们的焦虑情绪。

### (2) 沉睡记忆被唤醒:“这感觉似曾相识”

教学的真实场景千变万化,充满强烈的生成性,这种不确定性往往使得焦虑情绪在实习教师心中逐渐升温。除了意识到自身在教学能力和经验方面的不足,实习教师还普遍认为焦虑情绪“似曾相识”。

当时讲课问问题没有人回应,我也没有做预案,就不知道要怎么办。说实话,就有点像期末考试复习了一堆题,但是唯独没有准备真正要考的题,不确定性特别强,脑子一片空白。(20230715FR)

还有就是心理因素的影响。紧张让我漏掉了一些本来已经准备好的话,使得这节课所有环节进行完之后还有较长的剩余时间。就像我当时教师资格面试似的,紧张得忘记草稿的内容。(20230809GKX)

“那些并不是直接引起我们快乐、痛苦、爱和恨的对象可以成为这些情感的原因,方法是通过想象使它们与某些我们感到快乐、痛苦、爱和恨的东西在我们心灵内相结合,从而使我们具有这些情感”<sup>[20]504</sup>,是斯宾诺莎对情感结合律的阐释,这一理论有助于人们深入理解实习教师在面对教学工作时,为何会联想到其他相关事项,进而产生教学焦虑。那些给予人们

快乐或痛苦等强烈情感的来源,很大程度上是人们在过去日常生活中积累的情感体验,即人们的库存情感。作为一名实习教师,面对即将到来的或者已有的教学任务产生教学焦虑,不可避免地会联想到以往的类似经历,可能是对面试结果的担忧,也可能是对考试难度的未知感到恐惧。这些激活库存情感而产生的教学焦虑,是实习教师采用情感结合律的体现。

### (3) 间接经验的影响:“别人提醒过我”

除了实习教师自身归因,受访者还提及了一些外部因素。这些因素虽然处在受访者的了解范围内,却也在无形中影响着他们的情感状态。比如,指导教师的细心提醒和实习学姐的建议,虽然本意是帮助实习教师更好地适应和完成实习任务,但有时候这些提醒和建议却会在无形中形成情感映射,使实习教师感受到一定的压力。这种压力往往源于对自己能够达到期望的担忧,以及对失败的恐惧,进而导致实习教师的焦虑情绪纷至沓来。

实习的学姐说,一个教案要改10多遍,指导老师才能让你上台讲,当时就倒吸了一口凉气。(20230723FXW)

我实习的班级纪律不好我是知道的,因为之前指导教师跟我说“班里有不听话的同学就多管管,你该发火就发火,得镇住他们”。(20230809AYJ)

“那些并不是我们快乐、痛苦、爱和恨的原因的对象可以成为这些情感的原因,方法是通过想象我们模仿我们所爱或恨的对象对它们的情感,从而使我们具有相应的情感”<sup>[20]504-505</sup>。这是斯宾诺莎对情感模仿律的解释,有利于理解实习教师为何潜意识里会产生对自己教学能力的不自信等。实习教师面对眼前的课堂情况和教学任务,会想起学姐提到的“繁重的备课任务让人很头疼”,或者是指导教师安慰的“实习教师的课堂可能会有些混乱”等。个体情感直接源于当下情境的刺激,同时又有对他人情感体验的参照或映射,实习教师将自己的当下处境与他人情感暗示相连接,情感模仿悄然发生,教学焦虑悄然而至。

由此可知,实习教师教学焦虑的生成机制的内在逻辑是:教学焦虑起于外界环境因素的

刺激,这些刺激首先触动实习教师的身体感知,进而引发一系列观念变化,具体表现为想象认知的激活、情感结合律的运作以及情感模仿律的介入,三者交织融合,最终促成教学焦虑的形成。

## 四、讨论与建议

### (一) 研究讨论

“只要我们仅仅知道想象事物,或者只要我们受感触而起某种情感,这种情感包含我们身体的性质和外界物体的性质时,那么我们必然被动”<sup>[20]505</sup>。前文已述,实习教师的教学焦虑主要体现在备课、讲课过程中的“担忧害怕”“自惭形秽”。实习教师的教学焦虑状态受到外界环境的直接冲击、想象的隐形拉力等多重因素交织影响。从本质上而言,实习教师教学焦虑的产生,正是其自身与外界环境间力量博弈失衡的直观体现。当实习教师的知识储备尚显浅薄,经验积累尚不足以应对外界对教学任务的高标准要求时,这种力量对比的不均衡便自然而然地引发了教学焦虑。

心灵的想象本身并不包含错误,只是由于缺乏一个足以排除错误观念的观念<sup>[20]374</sup>。教学焦虑产生的过程中,实习教师的身体常常被动地接受着外界环境的刺激,而环境本身的稳固性又使得改变环境变得异常艰难。这意味着,实习教师无法轻易摆脱实习场域的限制,更无法单方面、轻易地改变实习环境、班级氛围或是学生的表现。然而,这并不代表实习教师无能为力。相反,他们可以在教学焦虑逐渐成形的过程中,主动剔除那些不充分的观念,将其转化为更加充分和成熟的认知,逐渐化解教学焦虑,实现自我成长与提升。

### (二) 研究建议

1. 正视焦虑的必然性:以必然性知识替代单纯想象

“只要心灵理解一切事物都是必然的,那么它控制情感的力量便愈大,而感受情感的痛苦便愈少”<sup>[1]243</sup>,斯宾诺莎提醒人们,以事物的必然性知识代替单纯的想象知识。实习教师产生教学焦虑的主体原因是受到了想象知识的影响,而想象知识“除了仅足以表示想象的

情况以外,再也不能表明事物的本性”<sup>[1]41</sup>。实习是一个脚踏实地、不断摸索的过程,面对陌生的教学环境、学生群体,教师教学焦虑是必然会出现的,实习教师要建立正确的心理预期,明白实习是挑战 and 机会并存的过程,持积极态度,抱着学习和成长的心态面对挑战和困难,积极主动探索适宜的教育教学方法、可行的班级管理举措,在实践中不断完善和提升自己。

2. 剖析焦虑生成场域:以明晰观念取代模糊认知

每一个人都有清楚地了解自己和自己情感的力量,因此可以少受被动情感的束缚<sup>[1]241</sup>。每个人若能对自我及自身情感有清晰的认识,便能挣脱被动情感的桎梏,掌握自我情感的主动权。因此,实习教师需努力对自我、环境以及情感进行深刻的认知和充分的理解。

作为教育工作者,要深刻自省,明确自身的优势与不足,在实习的过程中,不断扬长避短、提升自我。同时,实习教师也要深入了解实习环境,包括校园文化、班级氛围等,从而精准把握教学焦虑产生的根源,避免盲目行动。面对焦虑,实习教师应持有正视的态度。适度的教学焦虑,其实是对教学责任的体现,它能够激发实习教师的内在潜能,促使实习教师取得突破性的进步。面对焦虑,积极应对远比消极抱怨来得更有意义。实习教师可以尝试重新解读教学焦虑,将其视为成长的契机,是对实习的高度重视,是成长的必经之路。在正确观念的引领下,实习教师不仅能够降低焦虑的负面影响,更能激发内在的力量,以平和的心态面对各种挑战。

3. 锁定焦虑转化节点:以多元思考代替单一视角

一个与许多不同的原因相关联的情感,如心灵能同时考察这个情感及其诸多不同的原因,人们感受到的痛苦少,受每一原因的激动也少<sup>[1]244-245</sup>,这启示人们从多方面思考产生教学焦虑的原因,获得更全面、更灵活的理解。教学过程中,实习教师可以通过合理分配注意力、情境转换、认知重组等方式降低焦虑状态。当学生表现出强烈情绪或行为时,实习教师可

以尝试从不同角度去理解:青少年思维活跃,不守成规;中学生思维跳跃,虽不够严谨但不乏奇思妙想。实习教师可以把临时教学调整或紧急任务视为自我锻炼的机会,提升自己的教学适应能力。

4. 制定焦虑的指导信条:以理智次序替代想象序列

主体具有依照理智的次序解读身体感触与外界事物联系的能力和力量<sup>[1]245</sup>,实习教师常常依赖于个人的既有经验和主观想象来解读这些身体感触及外界环境,因此,他们在教学过程中感受到教学焦虑的可能性相对较高。但是当实习教师按照世间万物、完备知识的理智次序来分析身体感触,便不易于被情感所激动。

然而,人们很难有对世间万物的完备知识储备,因此制定一个理性的教育信条用以指导实习教师的教学实践,显得尤为重要。比如,当学生在课堂上对实习教师的知识水平提出质疑,令实习教师手心出汗时,不要局限于“我知识太匮乏了”的自我怀疑。实习教师可以回归教育的本质——教学相长。在这种理念的指引下,实习教师可以与学生共同深入探讨质疑的根源,倾听他们的想法,以开放的心态包容他们对权威的挑战。这样,实习教师不仅能够获得心灵的宁静,更能在与学生的互动中不断丰富自身的知识储备,实现真正的共同成长。

5. 寻求焦虑的绝对克制:追求教育终极之爱

前述4种化解教学焦虑的方法均是从对教学焦虑和刺激实习教师对外界事物的正确理解来达到克制被动情感的目的,然而斯宾诺莎认为“我们并没有克制感情的绝对权威”<sup>[1]236</sup>,意味着完善对外界环境的充分认识难以从根本上遏制焦虑,实习教师需要追求一种内在的、自发的方法以达到对教学焦虑的压制与化解。

主体越能够生成对教学环境、教育生态、教育事业的爱,就越具有克制情感的决定力量<sup>[1]266-267</sup>。这种力量并非外在赋予,而是源自内心对世界的深刻理解与热爱。对于实习教师而言,这一道理同样适用。当实习教师逐渐理解教育的真谛,深深爱上这份神圣的职业时,面对教育场景中的千变万化、教学实践中

的复杂百态,便能够更加从容不迫,不易为外界所动摇并产生被动情感。因为他们的内心已经充满了对教育的热爱与执着,这种热爱与执着成为克服困难、应对挑战的强大动力。因此,实习教师应该从内心深处坚定对教育的信仰与热爱,不断地学习、探索,深入理解教育的本质与规律,如关心爱护学生、与同事协同合作等,以便更好地应对教育实践中的各种挑战。

情感源于力量的博弈。本研究旨在借助斯宾诺莎情感学说,引领实习教师洞悉教学焦虑的本质。通过这一透镜,实习教师能够更深刻地理解焦虑的真相,进而通过观念的革新与认知的升级,实现情感状态的积极蜕变,强化内在的情感韧性,为自我保全与持续发展奠定坚实的基础。教师情感研究的哲学路径无疑蕴含着巨大的潜力与无限的可能,本文的探索仅作为情感本体论与情感起源哲学探讨的初步尝试,留下了广阔的学术疆域待后来者继续耕耘。具体而言,力量博弈的多样化分类、其博弈程度的精准界定等问题,均构成了未竟之问。唯有通过不懈的后续研究,才能进一步揭示教师情感世界的丰富层次与深刻内涵。

#### 参考文献:

- [1] 斯宾诺莎. 伦理学[M]. 贺麟,译. 2版. 北京:商务印书馆,1983.
- [2] 崔露什. 斯宾诺莎情感理论研究[M]. 北京:中国社会科学出版社,2021.
- [3] 张龙荣. 小学初任教师教学焦虑研究——以广汉市91位小学初任教师为例[D]. 成都:四川师范大学,2020.
- [4] 郭兴举. 教师焦虑的概念分析[J]. 当代教师教育,2019(3):27-32.
- [5] 林恩·克拉克. SOS! 救助情绪——处理常见情绪问题实用指南[M]. 姚梅林,庞晖,姚枫林,译. 北京:北京师范大学出版社,2002:130.
- [6] SPAIR S, ARONSON A E. The relationship between psychopathology and speech and language disorders in Neurologic patients [J]. Journal of Speech and Hearing Disorders, 1990, 55(3):503-509.
- [7] 卡伦·荷妮. 我们时代的病态人格[M]. 陈收,译. 2版. 北京:国际文化出版公司,2007:28.
- [8] 王海涛,李润洲. 人学视野的教师焦虑[J]. 中国教育月刊,2011(12):17-20.
- [9] 伍美群,冯江平,陈虹. 中小学教师焦虑对工作倦怠的影响:教学效能感的中介效应[J]. 基础教育,2015(2):

- [10] 王才康,杨宁. 幼儿教师自我效能感与焦虑水平研究[J]. 中国临床心理学杂志,2001(4):295-296.
- [11] 阎光才. 大学教师的时间焦虑与学术治理[J]. 教育研究,2021(8):92-103.
- [12] 余宏亮. 教师角色焦虑三维透视[J]. 全球教育展望,2016(7):96-103.
- [13] 罗莎莎. 智能时代教师新兴技术疏离感及其纾解——基于机体哲学的视角[J]. 教师教育学报,2024(4):58-66.
- [14] GARDNER L E, LEAK G K. Characteristics and correlates of teaching anxiety among college psychology teachers[J]. Teaching of Psychology,1994,21(1):28-32.
- [15] 王力娟. 中小学教师状态焦虑研究[D]. 重庆:西南大学,2008.
- [16] AKINSOLA M K. Assessing pre-service teachers teaching anxiety[J]. American Journal of Educational Research,2014,2(12A):41-44.
- [17] HORWYK E K. Even teachers get the blues; recognizing and alleviating language teachers' feelings of foreign language anxiety[J]. Foreign Language Annals,1996,29(3):365-372.
- [18] BERNSTEIN D A. Dealing with teacher anxiety: a personal view[J]. The Teacher Educator,1983,19(2):19-24.
- [19] 张蔚. 对外汉语新手教师教学焦虑研究[D]. 上海:华东师范大学,2012.
- [20] 洪汉鼎. 斯宾诺莎哲学研究[M]. 北京:中国人民大学出版社,2013.
- [21] FAROU S. Primary school teachers' restricted and elaborated anger[J]. Cambridge Journal of Education,2010,40(4):353-368.
- [22] 贾旭东. 衡量. 扎根理论的“丛林”、过往与进路[J]. 科研管理,2020(5):151-163.

## Performance and Formation Mechanism of Trainee Teachers' Teaching Anxiety: Based on Spinoza's Theory of Affection

TIAN Guoxiu, LIU Tian

(College of Teacher Education, Capital Normal University, Beijing 10037, China)

**Abstract:** In recent years, teachers' teaching anxiety has been widely concerned, while the teaching anxiety of trainee teachers has been rarely studied. Based on Spinoza's affection theory, this study takes semi-structured interview to collect data, and dynamically analyzes the emotional performance and the formation mechanism of trainee teachers' teaching anxiety in combination with programmed root theory and Nvivo11 Plus software. It is found that the teaching anxiety experienced by trainee teachers in teaching practice is mainly manifested as "fear" and "self-shame", which is the intuitive response of trainee teachers stimulated by the external environment and the change of conceptual power. Further tracing, it reveals that the root cause of trainee teachers' teaching anxiety lies in the asymmetric and unbalanced relationship between individuals and the environment, that is, trainee teachers are often in a relatively weak position in the complex and changeable educational environment, and this asymmetry exacerbates their inner anxiety. Therefore, the trainee teachers should enrich themselves, especially with the fulfillment of concepts that trainee teachers should face up to the inevitability of anxiety, replacing simple imagination with the knowledge of necessity; analyze the generation of anxiety, substituting fuzzy cognition with clear idea; lock the transformation node of anxiety, transcending the single perspective with multiple thinking; formulate the guiding creed of anxiety, turning the imagination sequence into rational order; seek the absolute restraint of anxiety, pursuing the ultimate love of education.

**Key words:** trainee teachers; teaching anxiety; Spinoza's theory of affection; action; adequate idea

责任编辑 李 玲