

赴肯汉语志愿者教师心理压力分析与对策

郑丹丹

(埃格顿大学孔子学院, 纳库鲁 肯尼亚 20115)

摘要:随着肯尼亚汉语推广工作的深入发展,汉语志愿者教师是汉语教学的主要力量和保证。但是由于身处异国,沟通交流有障碍,工作压力等各方面原因,造成部分志愿者教师存在不同程度的心理压力等问题。本文通过从工作实践中分析影响汉语志愿者教师心理状况的因素,分析问题产生的具体原因,并有针对性地提出解决问题的对策。

关键词:肯尼亚;汉语志愿者;汉语推广;心理压力分析;对策

中图分类号: H195.3

文献标志码: A

文章编号: 2225-6296(2014)01-0024-04

肯尼亚位于非洲东部,赤道横贯中部,东非大裂谷纵贯南北,是撒哈拉以南非洲经济、教育基础较好的国家之一。虽然从1998年就已开设汉语课程,但接受国家汉语志愿者教师仅有4年历史。从2009年到2012年,国家汉办共派出37名汉语志愿者教师赴肯尼亚教授汉语,分别就职于内罗毕大学孔子学院,肯雅塔大学孔子学院,埃格顿大学和基西大学的汉语教学点。由于近年来汉语推广在肯尼亚取得不错的成绩,教学课程从最初的兴趣课程发展到现在的选修课、必修课、学位课程、培训班等形式,满足了不同学生的需要,同时对于国际汉语志愿者教师的需求逐渐增加。

肯尼亚社会治安形势总体良好。但由于其邻国索马里仍处于内战状态,为恐怖主义分子制造爆炸事件和小型武器流入创造了可乘之机。近年来肯物价上涨较快,失业率居高不下,肯治安状况不尽如人意。2010年,经肯警方大力打击犯罪、整肃治安,肯全国范围内犯罪率呈下降态势,但抢劫、恐怖袭击事件和暴力袭警案件时有发生,非法拥有枪支情况仍然存在。首都内罗毕和第二大城市蒙巴萨为肯犯罪率较高的地区。2011年初,索里马境内反政府武装“沙巴布”组织再次发出对肯进行恐怖袭击的威胁。目前,肯各级警察部队已全面提升戒备级别^①。这使得肯尼亚汉语志愿者教师在生活、语言及文化适应之外,更增加了障碍。

一、肯尼亚汉语志愿者教师心理压力分析

心理压力主要是因各种刺激因素所引起的身体不适和精神上的紧张、焦虑、苦闷、烦躁等不良

收稿日期:2013-04-02

作者简介:郑丹丹,肯尼亚埃格顿大学汉语志愿者教师,研究方向为高等教育、教育管理。Email: vicky. m. zheng@gmail. com

反应,如果心理压力过大将直接影响心理健康,造成不良影响。由于汉语志愿者教师目前是汉语教学的主要力量和保证,他们的心理健康影响汉语推广工作的实施,因此了解和掌握他们的心理动态,解决当前存在的问题,对于汉语教师志愿者项目的实施有着非常重要的作用。本文就肯尼亚汉语教师志愿者为例,以问卷调查及访谈的形式,分析现存的问题,并提出适当的解决方案。

(一)难以适应异国生活环境所产生的心理压力

志愿者首先面临是生活环境的变化。许多志愿者在从事汉语教学工作之前,从未出过国门,从调查的结果来看,82%的志愿者教师是刚迈出校门的大学毕业生,18%具有研究生以上的学历。当来到肯尼亚后,生活变化巨大,很难适应:从典型的“米饭+蔬菜+清茶”的东方生活跨入“面包+烤肉+咖啡”的西方生活,肯尼亚主食为Ugali,是一种稠密的玉米糊,89%的志愿者不习惯食用;同时客观环境远离祖国和亲人,受网络,通信等条件限制,不能与家人常常联系;交通不便,出门乘坐黑人的“share minibus (matatu)”,非常拥挤,安全系数低,特别不适合女生出行。因此年轻的志愿者面对陌生的环境一时不知如何去适应。

(二)难以适应当地人际关系产生的心理压力

肯尼亚与中国的文化距离很大,中国人谦虚、谨慎、内敛,而肯尼亚人开放、悠闲,喜欢享受生活,因此当志愿者教师与当地交流中,由于语言障碍,思维习惯及风俗习惯等的不同,使他们容易在人际交往中受挫,因此产生心理压力。同时由于身处肯尼亚,中国人较少,交际面相对于东南亚国家的志愿者来说比较狭小,因此更加孤独和寂寞。

(三)汉语教学工作产生的心理压力

工作中的压力长期以来都被认为是导致心理和生理问题的危险因素,调查表明有50%~80%的疾病是由工作压力直接或者间接引起的。由于肯尼亚官方语言为英语和斯瓦西里语,属于表音文字(phonogram),而汉语属于表意文字(Logogram),它和表形文字(ideogram)紧密联系在一起,在教授学生汉语时,如何使他们正确理解并牢记汉字的书写,成为一个难题。由于肯尼亚经济水平并不发达,教学设备与教材短缺都制约着汉语志愿者教师水平的发挥。而且教学过程中的沟通障碍,文化背景差异下教学困难,教学效果都不尽如人意等,造成了汉语志愿者教学工作的压力。

(四)理想与现实导致的差距导致心理压力

从问卷调查中,了解到84%的志愿者出国做志愿者的动机是希望能出国开阔眼界,增加人生经历,但是61%并没有对需要面对的现实做好充分的准备。因此在到达目的地时,发现现实生活与自己理想的生活存在着差距,而且一些地方经常断水断电,教学设施陈旧落后,当地人员素质差。这一切都使志愿者情绪低落,因此形成一定的心理压力。

(五)一些重要关系丧失容易形成心理压力

由于汉语志愿者教师系统并不完善,志愿服务最多三年,对于归国志愿者还没有任何就业选择及安置方面的优惠或激励措施,多数志愿者对于未来发展目标并不明确,因此产生焦虑,紧张,渴盼早归的心理反应。而且由于身处海外,国内一些重要突发事件,如国内亲人的突发事件、婚姻、爱情的变故,国内一些重要的发展机会不能把握等等,这些都会对志愿者的心理产生重大影响。调查显示82%左右的赴肯汉语志愿者教师都产生过一定的心理问题,主要表现在孤独感(39%)、无助感(17%)、烦躁(12%)、抑郁(14%)等方面。

二、在肯汉语志愿者教师心理压力调试

国际汉语志愿者是一个团队,每一个志愿者所面临心理问题和心理压力事关整个团队的成败,如果不能及时解决,进而影响国家汉语志愿者项目的实施。从肯尼亚汉语教师的心理压力分析来看,事物的内外部因素共同影响着志愿者的心理,需从两大方面寻求解决问题的方法:

(一)内部因素:克服心理压力,首先要靠志愿者们自身的主观努力。

1. 调整心态

汉语志愿者教师在赴任前应该全方位了解肯尼亚的国情,自己具体工作岗位情况,有一定的预期;学会关爱自己,养成良好的工作和生活的习惯;要正确面对各种突发事件和重大丧失,“塞翁失马,焉知非福”,尽可能改变对压力状态的看法,以积极乐观的心态投入到工作中。

2. 提升自我

汉语志愿者教师自身需要加强学习,面对语言体系的不同,应该在教学过程中不断探索适合当地学生的教学方法,努力提高自身能力,尤其是英语语言能力,这样才能够减少在工作和生活中与当地入交流的障碍,顺利展开工作。

3. 拓展交际圈

由于肯尼亚华人少,因此汉语教师不应局限于肯尼亚华人圈子,应该尽量参与当地学校组织的各项校园活动与社会活动,与当地同事交朋友,努力融入当地人的生活,从而减少孤独感。

(二)外部因素:国家汉办及中国驻肯尼亚大使馆等,可从以下方面帮助教师克服心理压力。

1. 加强肯尼亚汉语国际推广项目的管理工作

在对肯尼亚志愿者进行调查的过程中,发现个别派出单位将志愿者派出后就放任不管,缺乏沟通管理,以至于他们在遇到困难时不知如何处理。由于志愿者大多是刚毕业的学生,无论是生活、工作还是心理情感上都需要关心、爱护以及疏导与沟通,因此有必要加强肯尼亚汉语国际推广项目的管理工作,由专人统一管理肯尼亚汉语教学志愿者项目的事务,分期组织聚会和教学的交流活动。针对在教学中遇到的问题,加强交流与指导,使汉语志愿者教师感受到家的温暖。

2. 促进志愿者之间的交流

发挥肯尼亚孔子学院的优势,为志愿者教师提供能够互相交流教学经验、互相学习的平台;通过网络课堂或实地讲座的形式为志愿者教师提供一定的培训,进一步强化汉语基础知识,钻研适合当地特点的教学方法;而且还要加强教育学、心理学及二语教学基本知识的应用性指导,使志愿者全方位提高教学能力和教学技巧。

3. 增加基础教学设施的投入

虽然肯尼亚在东非的经济水平较高,但是所拥有的教学设施和设备也只能勉强满足已有的教学需求,不能满足现有汉语课程的要求,因此增加了汉语志愿者教师的授课难度。所以需加大对基础教学设施的投入,改善教学条件,使志愿者可以更加有效地进行汉语教学。

4. 实现汉语志愿者教师可持续发展

汉语志愿者教师项目应该是体系完整、长期运作的项目,后续的保障和支持也是非常重要的。目前国家汉办对志愿者的选拔、培训、外派及人才的储备等工作已经初具规模并日趋完善,但是对于归

国志愿者的再使用、长期合作并没有一个合理的措施,对于归国志愿者还没有就业选择及安置方面的优惠或激励措施,因此出国做志愿者对未来就业没有太大优势。因此笔者建议,应由国家汉办向政府有关部门争取一些关于志愿者回国后身份、就业和继续深造等方面的优惠政策,如志愿者回国后还应属应届毕业生,同时完善志愿者归国的善后工作,如考研、公务员、事业单位等方面应给予一定的照顾,把赴海外支援教学也算在工龄以内,这样可以减少志愿者教师的后顾之忧,调动他们从事汉语国际推广的积极性和主动性。

总之,汉语志愿者身处特殊的环境,担当特殊的任务,其心理健康问题不容忽视。从一定的角度来看,个体的心理健康问题将直接影响整个组织的效能及目标的实施。因此,深刻分析其心理压力成因,从内部因素和外部因素对心理压力进行有效调试,对于汉语志愿者项目实施工作具有非常重要的现实意义。

注释:

①肯尼亚安全防范.中国领事服务.2013年3月26日

参考文献:

宋原:《海外汉语志愿者心理压力分析和对策》,《重庆科技学院学报》,2008年第10期。

孙琴、李艳:《国际汉语教师跨文化适应策略分析——以国家公派到南非的教师为例》,《教育科学文摘》,2012年第2期。

吴雁江、俞勤伟、方熹:《泰国汉语教师志愿者项目实施情况调查报》,《云南师范大学学报》,2010年第5期。

The Analysis and Solutions of Psychological Pressure about Chinese Volunteer teachers in Kenya

ZHENE Dandan

(Confucius Institute at Egerton University, Nakuru Kenya 20115)

Abstract: With the further development of Chinese promotion in Kenya, Chinese volunteer teachers are the major force and guarantee of the Chinese language teaching. However, due to the living conditions in a foreign country, communication barriers, work pressure and other reasons, there are different levels of psychological stress and other issues which exist in part of the volunteer teachers. In this paper, through the work experience to analyze the factors that affect the psychological condition of Chinese volunteer teachers, analyze the specific reasons of these problems, and propose some solutions to solve the problems.

Key words: Kenya; Chinese volunteer teachers; Chinese promotion; psychological stress analysis; solutions