

# 高校教师职业倦怠及影响因素分析

刘愉佳 刘伟

(湖南涉外经济学院 湖南 长沙 410205)

**【摘要】**高校是我国教育领域中不可缺少的部分,是我国综合素质人才培养的摇篮,对我国社会发展起到极大的促进作用。但是,由于受到内外因素的影响,在高校负责教学任务的教师往往会出现不同程度的职业倦怠现象,这种现象的发生不仅会降低教师的教学热情与积极性,还会导致高校教学质量及效率出现大幅度下降,对于学生的未来发展也会起到极为不利的影响,因而对高校教师职业倦怠影响因素的分析与处理是十分重要。正因如此,本文对高校教师职业倦怠的影响因素加以分析,并以此来提出相应的解决措施。

**【关键词】**高校教师;职业倦怠;影响因素

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.297

由于21世纪的社会发展节奏相对较快,人们随着工作量的增加心理也会出现不同程度的排斥与厌烦情绪,尤其是随着新生人口数的不断增加,对于教育行业来说更是起到极大的压力。高校教师在进行日常的教学过程中往往会出现乏力、心情不佳的消极情绪,很难保持较为有效的教学热情,这种症状会随着时间越来越重,教学时间越长,这种消极情绪所带来的影响也会越发明显,从心理方面来讲,教师所面临的这种状态便是职业倦怠症状,又被称为职业枯竭心理疾病,是一种随着现代社会发展衍生的社会心理疾病。与其他心理疾病相同,职业倦怠的出现正是教师在进行日常教学过程中因某种因素的影响或长期压力的压迫性导致心理出现了不同程度的倦怠兴趣,这种病症出现在精神方面,很难通过物理药剂进行医治。对于教师而言,一旦出现职业倦怠现象,就会导致体罚学生的现象发生。

## 1. 高校教师职业倦怠的影响因素

### 1.1 福利待遇问题

随着我国社会的不断发展,相应的物质消费也会随之增加,对于物质的追求可以说是最低级的人类需求,但同样,物质本身的现实意义使其成为国民生活在社会中的基础所在。虽说教师是人类文明的启蒙者,但这一职业同样可以归属服务业,教师也需要获取一定的经济作为物质生活基础<sup>[1]</sup>。但是,当前我国高校教师在薪酬方面情况相对糟糕,不同类别的高校对于教师的福利待遇也会出现极大程度的差别,比如公办高校的工资待遇相对较好,且工资稳定,而私立高校则要根据实际情况去决定教师的待遇情况,一般来说,大部分私立高校教师的待遇比较差,尤其是当教师在进行外出学习后更会为自己深感不值,同为教师行业,在教学水平占据优势的情况下自己所得到的薪酬只有公办高校教师的七成,自然会出现极为明显的消极情绪,导致教师不再将工作重心放在学生与教学内容上,而是去思考如何跳槽或者其他。

### 1.2 学生质量差

学生质量也是导致高校教师出现职业倦怠问题的原因之一,就目前我国教育领域发展趋势来看,部分高校由于自身招生门槛相对较低,以至于被学校进行招入的学生质量无法满足教师教学需要。这类学生往往存在着基础知识薄弱、学习能力较差、学习态度不端正等问题,导致教师在进行教学过程中往往需要消耗更多的心力与精力,不仅需要将自己的学习心态加以考虑,还要针对学生当前所存在的基础知识薄弱情况进行概念方面的教案设计与计划,整个教学工作量成直线上升,使得教师身心俱疲,从而引发职业倦怠现象。另外,由于学生对于高校知识的学习态度过于懒散,尽管教师竭尽所能根据学生的喜好的进行课程知识的教学改变,但仍然很难得到较为明显的成果,心血的辜负、学生的不堪使得教师产生极为严重的挫败感,怒其不争,选择放手不管,从而与学生一同进行应付教育的课堂教学工作,以至于高校的教学质量无法得到有效提升。

### 1.3 教育工作过于繁重

并非所有高校的教师数量都很多,在部分中小规模的高校中师资队伍人员相对稀少,尤其具备高资质或者高水平教学能力的教师资源更是如同凤毛麟角。虽然我国曾明确指出教师每周工作量为16节,但因为师资人员数量的缺乏,导致教师不得不身兼多职,很多教师每周工作量超过了23节,这对教师的身心都是极大的消耗,工作量的巨大,再加上学生素质较低,教师便很难对其进行有效的管理工作,以至于学生的个人素养与学习水平都无法得到有效的提升<sup>[2]</sup>。不仅如此,对于高校本身而言,部分教师不光要进行日常的教学工作,还要承担班主任的职位,对学生进行日常管理,这就导致教师在想尽办法提高学生对于教学内容积极性与学习效率的同时还要对学生之间的矛盾进行处理,如此繁重的工作量也是导致高校教师出现职业倦怠现象的一大原因。正因如此,高校想要避免教师出现职业倦怠症状,便要想办法降低教师的教学工作强度,并对教师进行相应的资金补偿,以此来确保不会出现较为严重的人才流失现象。

## 2. 高校教师职业倦怠问题的解决措施

### 2.1 加强教师福利待遇

高校想要解决当前教师所存在职业倦怠的问题,就要对教师的福利薪酬进行合理的调整与提高,并针对教师当前所面临的经济压力情况建立较为完善的教师社会保障机制,以此来缩短与高等院校之间教师所存在的薪酬差距。这样教师不仅能从

高校的举措中感觉到高校本身对自己的尊重,还能确保物质生活得到有效保障以此来实现提升教师对高校的信赖感与依靠感,使教师心甘情愿对学生负责,进而实现提升高校教学质量与教学效率的目的。除此之外,高校还要对教师制定公平、积极的奖励措施,学生培养质量高的教师可以进行升职或者现金方面的奖励。另外,院校还可以在教师的办公室进行意见箱的设立,当教师有对学生或者教学过程有建议时,可以进行匿名投稿,由相关负责人对教师所提出的问题进行审核,并及时对其完成相应的解决工作,第一时间解决教师所面临的困惑与问题。高校负责人需要严格遵循以人为本为基本原则,提高对教师的关照程度,使教师能够感受到高校给予其的敬意与尊重,以此来避免职业倦怠现象的出现。

### 2.2 提高高校招生门槛

提高高校招生门槛是解决教师职业倦怠问题的有效措施之一。对于高校负责人而言,要将自己的发展目光放得长远,不能只在意眼下的短暂利益,这对高校的未来发展起到极其不利的作用,而企业想要避免这一现象发生,就要从提升整个高校的招生门槛入手。在进行招生时高校需要对学生的综合素质以及学习能力进行严格考核,只有符合高校招生标准的学才能进入高校,以此来提升整个高校的生源质量。通过提高学生招生门槛不仅能缓解当前教师所面临的工作量,还能极大程度上提升高校的教学质量。此外,高校在派遣招生负责人时还要建立较为完善的招生责任标准,避免出现裙带联系等不公平的现象发生,确保学生的综合质量能够满足相关标准需求。不仅如此,院校还可以对拥有特殊荣誉或在某一学科相对优异的学生进行招生,再由教师对其进行相应的培养,这样教师在进行日常教学的过程中会因学生的理解能力以及学习能力较强而降低工作量,并且愿意去培养学生,以此来实现双赢的目的。

### 2.3 提高师资队伍质量

高校需要对教师资源进行引进,并对当前进行教学工作的教师进行定期的教学培训,以此来达到提升整个师资队伍质量的目的。在这一过程中,高校还可以制定较为合理的评判机制,并定期对教师的教学能力以及综合水平进行考核,对于成绩优异的教师进行现金奖励或者升职,在进行评判时,高校不应将重点全部放在教学能力方面,还要对教师的个人素质以及道德品质进行严格检查。想要提升教师教学质量,先要确保教师的个人素质能够为学生树立正确的价值观。通过评判机制不仅能有效提升教师的自我学习能力,还能提升教师对于教学工作的积极性与责任心。高校还要制定相对完善的教师管理体系,并且实行奖惩措施,定期对教师的教学效率及质量进行合理评级,并且不定期对学生进行私下访问,从而实现对不同教师的真实评测,避免出现教师以身份压迫学生根据自身意愿进行评价。对于学生心中所崇拜或教学质量相对优异的学生高校可以对其进行相应的奖励。此外,高校还要对师资队伍的整体数量进行扩张,避免出现因师资力量不足而导致的工作量较大现象,通过以上措施不仅能够有效缓解当前我国高校所面临的教学压力,还能极大程度上避免职业倦怠现象的发生。

## 结语

综上所述,针对当前我国高校教师所存在的职业倦怠问题,高校需要从教师的福利待遇、招生标准以及教师质量三方面入手,并以此为基础进行相应的对策实施,为教师营造出舒适、尊重、自由的教学环境,从根本上提升整个高校的教学水平与质量。

## 参考文献

[1]张佳祺,伍向民,王桥枫,等.南宁市高校教师职业倦怠现状及其影响因素分析[J].应用预防医学,2020,026(002):111-114.

[2]白婧,张苗宇,贾甜甜,等.山东省民办高校教师职业倦怠调查分析[J].科教文汇旬刊,2015.

## 作者简介:

刘愉佳(1986.10.03-),女,汉,沈阳人,硕士、研究生,湖南涉外经济学院,研究方向:学校体育学。

**【课题】**湖南省教育厅科学研究项目,《困厄与解厄-湖南省高校体育教师职业倦怠研究》,课题编号:19C1096

# 高校钢琴教学中的演奏心理训练与培养研究

沈晓军

(江西应用科技学院 江西 南昌 330103)

**【摘要】**不同的钢琴作品所表达的音乐形象是不一样的,每一首,都表达着自己的某种思想和情感。这种情感通过艺术处理展现在观众面前,或喜或悲,或兴奋,有自己内心想法和情感,所以演奏的时候,不仅仅是演奏音符,更要在音乐中演奏出情感,必须掌握弹钢琴的技巧,并培养出具备良好的音乐表现力的演奏者,才能充分表现出作品蕴涵的情感。

**【关键词】**钢琴教学;演奏;心理训练

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.298

## 一、钢琴教学发展的主要现状

在对学生进行钢琴教学时,演奏者的水平高低与音乐基础知识的掌握密切相关。特别是我国高校钢琴教学中对学生在乐谱、演奏技巧、手型训练等方面的认识密切相关,但是绝大部分教师更注重演奏的速度,对钢琴指法的要求过于苛刻,这与学习钢琴的初衷背道而驰。学生在进行钢琴学习时,不仅要会弹,更应该能够用所弹奏的音乐,把自己的情感以及音乐所表达的情感展示出来,让听者能够感受到,让弹奏者以及所有的听众都能够感受到音乐的神奇之处。要培养学生对于钢琴

艺术的喜爱,帮助学生去建造属于他自己的正确的世界观,让学生们都能够具有良好的音乐能力。

在高校钢琴教学中,教师的教育与学生的音乐表现密切相关。教师不仅要教给学生扎实的理论知识,还要教给学生丰富的经验,用自己的个人魅力引领学生走进钢琴的世界。让学生多学习,不断拓宽视野,让学生更好地表达自己的音乐所蕴涵的情感,真正提高自己的音乐素质。

## 二、演奏技巧与音乐表现力

在学术界,钢琴演奏技能分为身体技能和练习技巧,身体技能包括手指、手腕、手臂等需要训练的身体技能;练习技巧是指理解作品的乐谱和具体的钢琴演奏练习需要一定的技巧,要想演奏出好的钢琴音乐,离不开一定的演奏技巧。

钢琴音乐的表现力是通过钢琴弹奏表达音乐内容的能力,它包括理解音乐的能力和感受音乐的能力两个方面,他们两者之间的关系,应该是相互依存不可分割的。一部音乐作品或者曲目中的思想情感,以及内在情感被演奏者用音乐思维和高超的技术来给观众展示出来。一名钢琴演奏者所拥有的音乐表现的能力越高,所表达的音乐的内容也就越深刻,音乐表现越是鲜明,能够让在座的所有听众感受到身临其境的感受。作为钢琴演奏者,不能够没有音乐表现力,这正是一名钢琴演奏者的灵魂所在。

对于钢琴演奏者来说,作曲家的感情只音乐表现完美才能得到诠释,因此,教师要在注重培养学生的演奏技巧的基础上,更要注重培养学生的音乐表现力。

### 三、钢琴演奏技巧的训练

钢琴演奏者必须要有扎实的钢琴演奏基础,才能在此基础上提升自己的音乐表现能力。扎实的基本功就如同修房子时的地基一样,若地基不稳,所运用的材料再怎么好,房子也不可能修得高且稳。所以钢琴演奏者应当要有扎实的基本功,并在此基础上完善自己的音乐表现能力。

#### (一) 身体技巧

##### 1. 手指技巧

手指是直接触键的部位,学生有效地训练手指,学习克服每个手指的弱点,使五个手指逐渐获得有力的支撑,要特别训练四个手指张开,这一点非常重要,四指要具有一定的灵活性和独立性。

##### 2. 手腕技巧

弹钢琴时,手腕太紧绷会导致肩膀疲劳。手腕的动作要符合旋律和作品的节奏。手腕的使用主要是在动作的方式上,手腕的动作一般分为上下、左右旋转,在乐谱中演奏连续的、轻快的双音和弦八度跳音和主音演奏。左右手腕的运动主要用于弹奏音阶和琶音,以及在键盘上上下下奔跑时,主要应用是用拇指旋转手腕,手腕由外到内或由内到外的旋转,这种旋转是非常重要的,但是比较难,这需要学生有意识地学习掌握。

##### 3. 手臂技巧

在弹钢琴时,特别重要的是要使用灵活的手臂,比如弹和弦,手臂应该要自然且放松。手臂带动手从琴键提起,然后落在琴键上,这样就可以完成演奏动作,发出优美的声音。因此,学习钢琴的学生应该正确地理解在弹奏过程中手的动作是如何进行的,特别是弹奏音响明亮的八度和弦的时候,必须让整个大臂都发挥作用。

#### (二) 练习技巧

##### 1. 读谱技巧

读谱是表现一首作品的基础,上面除了音符的节奏外,还有很多表现形式。从乐谱上可以看出作品的音乐风格,理解作曲家的感情,可以准确地表达作品。然而,在现实的钢琴演奏中,很多人忽略了这些符号,只是机械地演奏,并没有恰当地揭示作品的真谛,渐渐弱化的音乐的内涵,作品中的每一个音符标记等都是不可或缺,作曲家在写每一个音符和每一个音乐术语时,都充满了深刻的意义,试图让演奏者准确地表达自己的情感意图,用各种符号准确地表达自己的情感意图内在情感。要培养学生深入阅读乐谱,不仅要读懂乐谱上符号的含义,还要读懂音乐的内容和作曲者的意图。在教学中,要培养学生认真、始终如一地阅读乐谱,使他们能准确地表达每一个音符的时间价值和音乐观念,以及适当控制手指的节奏和弹奏的方法,进一步理清乐谱形式的和声与曲式结构,准确理解作品的情感。

#### 2. 指法技巧

指法是钢琴演奏的技术基础,教师要提醒学生注意指法的练习,一是要求学生每一个键上加强音阶、琶音及和弦的练习,使学生掌握演奏的基本指法,掌握不同的弹奏方法,由于学生基本上熟悉了不同的学习方法,教师应自觉地引导学生加强练习,提高学生手指的灵活性。

#### 3. 合理运用踏板

在钢琴练习中也要注意踏板的使用训练,踏板的目的是为了更好的表现音乐,合理地使用踏板可以使音乐更加优美,有人说“踏板是钢琴家的第三只手”,这充分说明了踏板在钢琴演奏中的重要性。在钢琴上有三个踏板,右踏板是一个延音踏板,又称弱音踏板,是三个踏板中最重要,最常用的右踏板主要包括踏板的节奏性踏板法,和声法和切分踏板法。工作原理是在杠杆附近安装一块毛毡,以延长琴弦的持续时间,提高声音和共鸣。左踏板是弱音踏板,左踏板的作用是增加声音的柔和度,消除音质上的敲击声,只要在需要使用弱音的音符或乐段时按住左踏板,中间踏板就是一个没有意义的保留音踏板。

#### 四、结语

钢琴教师应教会学生演奏并且培养学生的音乐表现能力,使学生从整体上理解音乐的情感内涵和表现形式。特别是在演奏结束后,学生在掌握一定的演奏技能时,必须以音乐表现力为钢琴教学的核心,从根本上改变传统的思维方式,发自内心地看待演奏的曲目,以情感挖掘音乐效果,把简单的身体技能“演绎”成完美的音乐形象

#### 参考文献

- [1]黄静乐.师范类院校钢琴教学中学生音乐表现力的提高[J].大舞台,2013(7):208-209.
- [2]曾殿埝.格里格a小调钢琴协奏曲的文本风格演绎分析[D].上海:华东师范大学音乐学院,2011.
- [3]李虹.音乐作品曲式分析[M].重庆:西南师范大学出版社,2005:33-36.

## 论高校音乐专业学生钢琴演奏能力的培养

余蕾

(江西应用科技学院 江西 南昌 330103)

**【摘要】**钢琴学习需要有耐心,并且注重细节的学习,具备扎实的基本功是学习钢琴演奏的前提。钢琴基本功训练可以提高学生的钢琴演奏水平,让学生具备良好的钢琴演奏技巧。要重视钢琴基本功训练,并且以科学的方法进行钢琴演奏教学。

**【关键词】**高校;钢琴演奏;培养

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.299

### 一、培养社会主义核心价值观

教学中可充分挖掘思政教育的素材,比如让学生在钢琴教学中相互观摩,相互讨论,培养互助精神和学习精神;让学生在钢琴小组课中演奏评比,培养学生的竞争意识和增强荣誉感,促进学生认真学习钢琴的积极性;让学生分析作品的内涵和表达的主题思想等,培养学生的创新能力和开拓意识,并使其受到民族精神和爱国主义教育;让学生经常组织音乐会或者上台演奏,培养学生的舞台适应能力和集体主义精神等,都是培养社会主义核心价值观很好的途径。

### 二、钢琴演奏听觉能力的培养

#### (一) 外部听觉能力的培养

视唱练耳课是钢琴听觉培养的重要途径,进行有计划有目的,由浅入深、由简单到复杂的系统训练,通过考核来实现学生学习钢琴的效果,提高钢琴听觉能力。视唱练耳课既是钢琴专业学生的必修课,又是钢琴专业学生演奏能力提升的核心课程,是一种外在听力能力提升的特殊过程。也就是说,通过教师教、学生学的形式来培养音乐感知能力。这种外在听力的训练,包括指导学生认真学习钢琴的过程,教师对钢琴进行范奏的过程,重点乐段重点教学过程,学生弹奏错误纠正过程,师生对钢琴作品的分析讲解和演奏过程,都强制性要求学生记忆、模仿、分析和理解,形成完整的外在听力能力的提升过程。

在外部听力学习中,学生应有一种自我要求和自我约束的主动性和自觉性,用心去感受生活中美妙动听的声音,尤其是音乐的声音。这不仅能帮助学生去理解钢琴作品,而且还能够提高学生的钢琴演奏技艺。听歌曲可以促进人体荷尔蒙的分泌,提高学生的听力。聆听钢琴作品可以感受音乐的美感,感知钢琴弹奏的技巧,感悟钢琴演奏的情感再现,辨析钢琴曲曲式结构的变化、乐思的起伏,以及感知钢琴演奏的身体重心、演奏肢体的变化和神情的表达等。

#### (二) 内部听觉能力的培养

内部听力培养是在外部听力的基础上实现的,有了良好的外部听力基础,就能够有效提升学生的内部听觉能力,也就是自我演奏的能力。学生的自我演奏是一次听觉能力的训练过程,这就是内在听力的训练,重在培养内在的感知能力。演奏者通过演奏不同的钢琴作品,练习肢体状态、肌肉运用、触键感知、呼吸运用、手指的力度、手指的起伏、手背的幅度、脚踏踏板等内在感觉来实现身体内部的一种感知能力,是一种有演奏境界的能力和潜在意识自觉的反映。所以说,学生要通过大量演奏不同的作品来培养钢琴的听觉能力。

### 三、学生钢琴演奏表现能力的培养

钢琴演奏的表现力是指演奏者在演奏过程中通过对音乐的理解、演奏技巧的运用、演奏情感的表达和演奏作品乐思的实践过程。这种表现力是一种完整的、系统的情感再现和身体的触摸感知,以及外界公众对演奏者的舞台形象和演奏技艺的认可。

#### (一) 音乐感受力

音乐的感受力培养是钢琴演奏表现力的内驱力,同时也是演奏者的外在表现力的原动力。演奏者在演奏钢琴时是通过钢琴作品文学思想和故事情节的渲染而形成的动态行为,是将钢琴作品的文学内涵进行艺术化的升华,以音乐的流动和演奏者的情感而展现出来的。可以这么说,钢琴作品的文学内涵是钢琴演奏的灵魂,

钢琴演奏只是赋予了钢琴文学的一种表现形式,而钢琴演奏则是架起了钢琴文学与钢琴演奏之间的桥梁,因为钢琴文学在演奏者内心中培养了感情,催发了演奏技巧的动态。所以,在钢琴教学中培养学生正确理解钢琴作品乐思、读懂钢琴作品文学思想以及准确分析曲式结构中展现的钢琴文学意境,并恰当运用钢琴弹奏技巧来赋予演奏作品的整体效果,这是钢琴演奏表现力的一个重要内容。

#### (二) 音乐想象力

音乐想象力是钢琴演奏者的高层次表现,必须建立在一定音乐基础和文学基础之上,是对钢琴作品认识过程结束后的一种内心构思和情感升华的表现,是把对作品创作的背景了解和主题思想的认识融入联想中。只有优秀的钢琴教师才拥有丰富的音乐想象力,才能将音乐想象力以循序递进的方式传授给学生。要让学生在钢琴学习和演奏的过程中把钢琴文学中的“喜、怒、哀、乐、美、丑、善、恶”内化于心,外化于行。比如,在演奏《梁祝》时,如何去想象引子中的美丽动人的场景,想象草桥结拜的甜蜜温馨,长亭惜别的依依不舍,抗婚的撕心裂肺和投坟的悲痛欲绝,以及化蝶时的那种重获人生和自由的美好向往。这无疑是一种美好的想象力的作用。这种想象力有了,学生演奏的内心定力就足了,表现力也就自然而然地提升了。

#### (三) 音乐理解力

音乐理解力是培养学生在钢琴学习过程中的一种基本能力。首先要对钢琴作品的曲目有所认识和了解,钢琴作品的曲目一般表达了作品的音乐风格,如:《爱的小夜曲》《布拉姆斯的摇篮曲》《阿拉伯风格曲》和《土耳其进行曲》等等,让学生在曲目中学习和把握演奏钢琴的风格,不同风格的作品音乐特点和演奏表达都是不一样的。在分析钢琴作品风格时,必须根据创作者的创作背景和意图,教师以文学寓意去表达,使学生能够通过作品风格的理解去把握整部作品的主题思想,进而促进学生理解作品与演奏表演的结合,方能使学生的演奏声情并茂,较好地表达作品的用意以及运用演奏技巧。只有充分地理解音乐作品,才能实现演奏技巧和方法的释放,确保钢琴作品的弹奏触动听者的心灵,达到学习钢琴的目的。

#### 四、结语

钢琴演奏表现能力的培养是多层次、多渠道的,教师选择教学素材十分关键,对于不同能力的学生应该选择与之相适应的音乐作品进行教学,方可为学生提高钢琴演奏的表现力奠定坚实的基础和创造有利条件。除了选材之外,在学生的钢琴演奏技巧的培养上,教师的循序渐进、因材施教是很重要的。学生的钢琴学习教材、曲目和技法等不能一刀切,因人而异的层次性教学是确保每个学生钢琴演奏能力提升的重要保证。

#### 参考文献

- [1]吴春丹.一部全方位解读钢琴演奏技巧的经典之作——评《现代钢琴演奏技巧实用教程》[J].大学教育科学,2018,(01):2.
- [2]杨晓丽.浅析基本功练习的技巧在钢琴演奏中的运用——以保山学院音乐教育生为例[J].北方音乐,2016,(16):47.
- [3]郭益.关于钢琴演奏技巧中技术概念的认识与理解[J].云南社会主义学院学报,2012,(01):251-252.