

初中教师职业倦怠的成因及对策分析

谢雨婷

江汉大学

摘要: 教师是教育改革中的重要因素,影响着教育改革成效。受多方面影响,初中教师当前面临的压力越来越大,导致部分初中教师产生职业倦怠,影响着教师的身心健康和教学质量。本文首先分析了初中教师职业倦怠的原因,并针对此提出了相应的解决对策,期待对教师职业倦怠的解决给与参考。

关键词: 教师; 职业倦怠; 成因; 对策

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.05.154

引言

职业倦怠主要指个体在工作期间所面临的压力超出了自身极限值,导致个体的生理、情感、行为出现了一些问题,具体表现为身心疲惫、无精打采、厌恶工作等。在当今社会中,几乎各行各业的工作人员都存在一定的职业倦怠,教育领域亦是如此。初中教师面对着初中阶段的学生,初中生自我意识较强,且情绪波动大,独立并带有一定叛逆特点,导致初中生管理难度增强,初中教师承担着较强的管理责任和心理压力,影响初中教育的质量和社会的长远发展。

一、初中教师职业倦怠的具体表现

(一) 认知动力不足

部分初中教师当前就是处于具备丰富的知识储备和较强的教育教学水平,但是不具备更新知识的勇气和先进的理念,普遍存在吃老本、走老路的想法,不能充分满足新时代下教改与学生不断变化的要求,换句话说就是在教学方面缺乏动力,不够热情积极,有着得过且过、虚度光阴的心理。尤其是中老年群体的教师,他们在教改上秉持着抱残守缺的观念,不愿意做出创新举动,而是喜欢依然延续以往的教学模式,拒绝参与到教育改革的浪潮中。究其根本,是因为这些教师严重缺乏内心的认知动力。

(二) 去个性化

去个性化主要指教师面对工作毫无往日的激情,已经将教师这份神圣的职业看作是谋生的工具,对待学生也不认真负责,更多的是漠视。更不会因为学生自身实际情况而对教学方案做出调整。教育这份工作需要爱的支撑,包括对职业的热爱、对学生的关爱以及对同事的友爱,这是做好教育的必备条件。“去个性化”这一表现对整个教学质量有着较大负面影响,是教师职业倦怠的症状之一。

(三) 创造性缺失

教育的对象是青春活泼的青少年群体,他们分别来

自不同的生长环境和家庭背景,因此性格、资质也大不相同,这决定了教育是一件充满创造性的工作,比如教育情境的创设、教学方法的设计、学生问题的处理等都需要创造性的激发。然而受职业倦怠影响,教师在开展教学活动时通常是结合自身的实践经验去进行,应付了事,没有进行过深入调查和考虑,导致教学缺乏前瞻性和创造性。在执行领导发布的指令时,也是按部就班、墨守成规,完全没有自己的想法,主观意识薄弱,责任心不强。

(四) 低成就感

对教师这份职业而言,成就感至关重要,是督促激励教师进步的基石,是教师职业道路上不可或缺的促发剂。然而当教师出现职业倦怠后,他们会完全忽略工作中的乐趣,无论是学生的成长和学校的发展都与自己无关,工作时间也不会感到愉悦,而是一段非常艰难的时光。此外,职业倦怠也会使教师以往独属于教师这份职业的光荣,甚至会因此多出些许的焦虑与烦忧。

二、初中教师职业倦怠的成因分析

(一) 社会期待因素

在当前社会背景下,大众对待教师普遍有较高的期望值,从“人类灵魂的工程师”“阳光职业”等称号中不难看出,在大众心中,教师是神圣的职业,而教育的改革发展也备受各界重视。初中教师职业倦怠的社会因素就是来源于此,他们身上肩负着为国家培养社会主义接班人的重担,这施加了不少的社会压力。然而事实上,教师的社会地位与社会舆论之间存在非常大的差距,导致教师从心理层面出现不平衡感,从而产生职业倦怠。

(二) 学校因素

首先,职称评审压力大。初中教师的职称评聘始终在改革,尽管与之前相比完善了许多,但竞争激励还存在一些问题。在实际操作过程中,大部分都是以论文发表数量、科研成果、企业调研等方面的参数为指标

决定教师的职称，这对潜心教学的一线教师而言太不公平。久而久之，部分教师对如何提高教学效果与质量、如何专心教学等问题，会产生较多的顾虑和抵触心理。其次，学校管理向着精细化趋势发展，条条框框太多，也为教师带来了不小的心理压力，甚至会磨灭教师想要创新的热情。而且受制于这些管理条例，教师很难发表自己的看法，并会不由自主地去赞同自己内心不认同的意见，或者会用沉默的方式来逃避责任。最后，分工安排不恰当。很多专任教师已经被分配了较多的教学任务，还需要负责其他工作，大大增加了劳动强度，使教师在学校投入了更多时间和精力，造成了更大的精神压力。

（三）学生管理因素

学生是使初中教师感到职业倦怠的第三大因素。学生学习成绩不合格，积极性不高，学习兴趣短缺，因此教师不可避免会担心学生的前途，最后导致职业倦怠。同时，初中生的少年正处于青春期，情绪情感、性格行为等都会出现各种各样的复杂问题，使得教师难以管理，即便是管理也要花费很大的工夫和精力，这也增加了教师的压力。此外，在大部分中学内，教师所教授的学生数量也比较多，教学任务繁重，工作压力大，也会使教师产生职业倦怠。

（四）教师自身因素

首先是教师的自我认知与评价。对自己期望值高、追求完美与成功的教师更易出现职业倦怠问题，比如会因为未达到所设的预期目标而感到沮丧与失望，借此对工作产生厌倦与疲惫感。其次是教师的情绪调节能力与心理韧性，在实际教学期间，教师往往需要应对多种挑战与困难，包括学生的不良行为、家长的不满等。若教师情绪调节能力差，很容易被这些琐事困住，承受巨大的压力，进而出现情绪耗竭与职业倦怠。再次，教师的自我效能感不高。所谓自我效能感，指的是在做一件事之前，对自己能不能在规定时间内做好这件事，达到什么成就所进行的主观判断，也可以说是对自己办事效率、质量的自信心。自我效能感与职业倦怠有着密切关系，从工作内容上看，初中教师工作复杂繁重，在任职3年及以上后，通常会患上咽喉炎、颈椎病等职业病。受这些问题的影响，教师会产生消极、焦虑的情绪，若不及时调整自己的心理，就会使职业倦怠问题日渐严重。最后，教师的知识结构与能力素养不完善。教师专业水平的高低对职业倦怠有直接影响，随着新课程改革的全面展开和不断深化，新的教育教学和课程理念、现代教育技术手段不断涌现，这对教师的能力提出了更高的要求。

某些教师在面对新的教育教学理念和现代教育技术手段时感到力不从心，也会产生职业倦怠。

三、初中教师职业倦怠的对策

（一）社会要加大对初中教师的支持力度

首先，完善教师补充激励机制，注重初中教师成长。现阶段，初中教师的社会地位、收入都比较低，社会各界对教师这一职业都有着极高的期望值，认为教师是无私的、伟大的，这为初中教师带来了较大的压力。针对此，地方教育行政部门应当结合当地教育部的政策措施，积极落实，并遵守国家规定，及时补充教师资源，使其能满足初中教学工作需求，避免单个教师教授太多班级，导致教师过于疲劳倦怠。从近几年发布的政策来看，国家为初中发展提供了很大的支持，各级地方教育行政部门应当全面贯彻这些政策，鼓励群众尊重初中教师，完善优化教师补充激励体系，关注初中教师的职业成长，使教师能感受到来自社会各界的关心。

其次，引导社会正确认识教师职业。面对社会给予的过高的期望值，比如有些人将教师视为无私奉献的蜡烛，认为教师是太阳底下最光辉的职业，还有人认为教师是无所不能的“圣人”。教师的自我角色认知与社会角色期望之间的冲突就会让教师产生职业倦怠。所以，社会还需对教师这一职业做出合理的认识，可通过新媒体进行宣传，构建一种对教师的人文关怀氛围，呼吁民众更新认知，摒弃对教师固有的看法，指出教师也是普通人，有缺点，也有能力不足的时候，大家应当对教师建立合理的期望，切勿将孩子的成长、行为都归结到教师身上，降低社会舆论对教师的偏见认识。在社会层面为教师构建一个和谐轻松的环境，并组织家庭教育辅助学校教育，加强对家庭教育的管理与指导，减轻教师的心理负担。

最后，教育改革要注重教师的需求。无论是教育改革还是课程改革，无一例外都会增加教师的工作量，为教师施加更多压力。主要原因是改革这件事要求教师去认识学习新的理论和方法，更新教学理念，将之前的教学模式全部推翻重建，这势必会为教师带来更多的负担。所以，教育部或学校在进行教学改革时，一定要优先考虑教师，包括教师的工作量以及所能承受的压力等，并参考一线教师的意见，尽可能不要带给教师更多的负担与工作量，更不要让教师产生教改就是否定自己过去的教学这种想法。

（二）建立科学的学校管理制度

首先，构建健全合理的学校管理机制，满足教师的激励因素与保健因素，加强教师在教学活动中的获得感与成就感。当教师被学生家长恶语相向时，学校领导不

要过于偏向家长，而是应当先从教师身上了解情况，考虑教师的个人感受。若教师的举止行为无误，那么学校一定要坚定的维护教师，增强教师对学校的归属感。

其次，定期组织教师参加专业的心理辅导活动，邀请心理学专家来校，通过推心置腹的聊天，缓解教师的压力与紧张情绪。再次，创办家长委员会，从各班级中选出一位家长代表，作为该委员会的成员。学校与家长委员会合作开展感恩小活动，比如为教师制作感谢小卡片，为教师送上清利咽喉的金嗓子、含片等，以示家长对教师工作的大力支持。同时，学校还应营造友好团结的校园环境，要求各科各级教师互帮互助、彼此友爱，由此提升教师的职业自豪感和幸福感。

最后，教师的工作时长也要结合实际情况进行设置，包括早自习、晚自习的坐班等，可采取弹性上下班制，制定科学的值班方案。教师所教授的班级、学科也要合理设置，避免双班主科的问题，若师资力量短缺一定要及时引进新力量，防止教师过度劳累。此外，学校在开展各项活动时，可安排教师轮流参与，尽可能少占或不占教师的课外时间；认真倾听并采纳初中教师的需求，让教师能意识到学校对他们的尊重与重视；秉持“以人为本”的基本原则制定管理体系，不要只重视分数与升学，而是要多多关注教师的身心健康，给予教师贴心、暖心的工作体验，防止职业倦怠发生。

与此同时，学校也要注重教师在人际关系方面的问题，帮助教师构建和谐和同事与领导关系，比如对学校的教学条件进行优化，为教师们之间的沟通提供良好平台，定期举办集体性活动等。在教师良好的合作关系和校园文化氛围下，增强教师的归属感，激发教师对教学工作的热情，这对教师职业倦怠的缓解有很大帮助。

（三）加强教师对情绪的调节

首先，初中教师要对自身进行客观公正的评价，既要认可自身的优势和价值，也要明白自己身上的缺点，接纳自己的不完美。忽略外界的干扰因素，根据制定的计划一步步落实，不攀比、不抱怨，在理想与现实间寻找平衡点。其次，面对课堂教学中的突发情况，要快速用正确的方式去处理解决，尽量使自己的情绪平稳无波动，不要对学生发泄自己的负面情绪。当然也不应当将负面情绪长时间埋藏在心底，需要寻找合适的方式发泄出去，例如跑步、对朋友倾诉等，充分缓解自己的心理压力。

再次，初中教师要深入发掘自身的潜力，优化个人效能。在新时代下，教师要及时更新自己的教学理念，遵循素质教育的原则，将重点放在德智体美劳全面发展

上，杜绝教育功利化。不要一味看重学生的学习成绩，坚定自己从事教育行业的初心，由此可有效减少压力。

最后，教师也要提升自己的身体素质，坚持锻炼。亚健康问题对人的生理、心理都有较大影响，而教师的身体如果处于亚健康状态，那么其工作效率就会下降，职业倦怠的程度也会增加。所以教师务必要认识到身体健康的重要性，防止因为工作损害自己的身体，每天的饮食要规律，营养要合理搭配。可以在下课后在操场上慢跑5公里，与同事去运动室打乒乓球、羽毛球，制定每周或每月的运动计划，让自己的身体动起来，这对提升自身的身体素质，保持心理的愉悦性有很大帮助。嗓子对教师来说也十分重要，所以还需加强对嗓子的保护，比如买罗汉果、胖大海这种药食同源的食物。

结语

初中教师职业倦怠是一个复杂的问题，需要从社会、组织和个人三个方面入手进行综合治理。在治理之前，需要先对初中教师职业倦怠的产生原因进行分析很有必要，只有明确根源在哪，才能采取科学有效的对策去缓解、规避教师的职业倦怠，通过加大对初中教师的支持力度、建立科学的学校管理制度、加强教师对情绪的调节等对策可以有效地缓解教师的职业倦怠，提高教师的工作效率和教学质量，进而促进教育事业的健康发展。

参考文献

- [1] 刘廷廷. 初中教师职业倦怠标准研究分析[J]. 大众标准化, 2021, (21): 148-150.
 - [2] 丁雯, 姜雯宁, 边雪晴, 等. 教师情绪智力和职业倦怠: 组织公平感的中介作用[J]. 心理技术与应用, 2021, 9(07): 391-401.
 - [3] 邢焰, 张钢. 黔南州初中化学教师职业倦怠调查研究[J]. 教育教学论坛, 2021, (17): 30-33.
 - [4] 韦金权. 西部少边穷地区初中教师职业倦怠成因及对策[J]. 西部素质教育, 2019, 5(20): 98-99.
 - [5] 王舟, 卞茜, 舒京平, 等. 初中教师与医师的压力源、职业倦怠状况及影响因素[J]. 职业与健康, 2019, 35(20): 2793-2796.
 - [6] 伍新春, 齐亚静, 臧伟伟. 中国中小学教师职业倦怠的总体特点与差异表现[J]. 华南师范大学学报(社会科学版), 2019, (01): 37-42+189-190.
 - [7] 杨轲. 中职向高职(高专)升格初期教师教学方面的困境及对策[J]. 西部素质教育, 2018, 4(07): 96-98.
- 作者简介: 谢雨婷, 女, 2001年2月, 汉族, 吉林省长春市, 硕士在读, 研究方向是应用心理学、组织与管理。