

浅谈教师职业倦怠成因及对策

周国辉

(吉林工贸学校 吉林 吉林 132000)

[摘要] 职业倦怠是影响教师心理健康的重大隐患。本文从社会、职业、学校和教师个人四个方面分析了产生职业倦怠的原因及其影响,并从营造尊师重教氛围、加大教育投入,强化以人为本、完善体制机制,树立正确职业观、成就最好的自我三个方面研究探索了职业倦怠的对策,尤其是就教师个人的教育理想观、职业认同观、角色期待观、自我幸福观、专业发展观、生活品味观、个人修养观做了较为深入的阐述。

[关键词] 教师; 职业倦怠; 成因及对策

职业倦怠(burnout)是指个人在工作压力之下产生的身心疲劳、失去热情的状态。职业倦怠是由burn(燃烧)和out(出来、离开)组成,可以意译为“燃烧尽了、没有激情了”。职业倦怠常见的表现有:情感衰竭,没有活力,没有工作热情,去人格化,对工作敷衍了事;无力感或低个人成就感等。职业倦怠对于教师这个职业而言,它不仅会影响教师的心理状态、工作状况、生活质量,还必然会影响学生的心理健康、学习效率以及学生的发展,继而影响到教学质量和事业发展。

一、教师职业倦怠的成因

教师由于职业的特殊性,其心理问题产生的原因更为复杂。既有客观的,又有主观的;既有共性的,又有特性的;既有宏观的,又有微观的。众多因素相互交织和作用在一起,因而出现了职业倦怠问题。主要原因在于:

(一) 社会方面的原因

1、社会期望值过高,心理压力过大。教师职业因其特殊性而被认为是“太阳底下最光辉的职业”,教师是“人类灵魂的工程师”,社会对教师的期望越来越高。在这种职业道德和个人素养的高标准、严要求下,承受着很大的精神压力,不敢有半点闪失,否则便会受到社会舆论的谴责,在处理问题和自我认知中,小心翼翼、不敢越雷池半步,这使教师承受着巨大的心理压力。加之,教师工作时间普遍较长,不可能是传统意义上的八小时工作,任务重、要求高、压力大更是普遍现象,生理和心理上的压力逐渐增大,成为教师产生职业倦怠的重要根源。

2、教育难度大,家长要求不断提高。现在大多数家庭对子女的教育问题都非常重视,但是学生不尽如人意的特点是依赖性强、娇生惯养、进取心不强,家长对孩子的教育要是“妈宝”、要么是“自宝”,使得简单的教育问题往往因为家长参与,使得学生的个性变得复杂化、甚至是扩大化。小到打扫卫生、排座,大到犯错体罚,稍有不慎,就会被学生和家“投诉”,在正常的教育工作中,教师变得畏首畏尾,甚至有“退隐之心”,这就难免使教师出现职业倦怠。

3、社会地位不高,社会待遇仍偏低。近年来,国家越来越重视对教师的人文关怀和政策支持。但是,与其付出和回报相比仍然有相当大的差距,尤其是物化为现实的结果时,教师的社会地位和经济收入仍然尴尬。一时的奉献很容易做到,但是再好的发动机也需要好好的保养,一味地奉献终究会使人情绪上和行动上出现问题,也就逐渐会产生职业倦怠。

(二) 教师职业的原因

1、教师工作具有“无边界性”的特征。教师职业不像医生的工作,通过治愈一种疾病而终结;也不像律师的工作,随着一个案件的结案而终结。因为没有明确的界限,教师不知道他在什么时候才算完成了工作,使教师长期处于工作的压力之下。教育工作不是一种简单的重复劳动,而是不断创新、探索的工作。一旦身心疲惫,必然会产生倦怠情绪。

2、教师职务晋升和职称评聘受限。教师的一生都是日复一日、年复一年干着同样的工作,职务晋升的空间因为教育工作的特殊性和更为集中的金字塔现象而变得有限。职称评聘、职务晋升和工资调整都具有很强的稳定性和规律性,与工作业绩联系有限,所以教师不可能像行政、企业等行业的优秀人才那样,经常有升迁或加薪的机会,发展动机在看似简单的重复中逐渐消失,职业倦怠随之而生。

3、工作成果和效果展示需要的时间长。板凳还须三年冷,由于教育教学工作是一个周期性强的劳动,要想成长为一名合格的、以至于优秀的教师是需要较长时间的,它的成果很难在短时间内显现,个人的才能也是需要较长时间的认同的。因而,对于教师来说,由于长期的工作而看不到成果,个人成长得不到想要的关注,很难体会到成就感,久而久之,就丧失了对教师职业的兴趣。

(三) 学校方面的原因

1、学校的人文精神和人文环境的因素。学校的办学思想、发展目标、前景规划、人文氛围等都会对教师产生影响。学校对教师的重视程度以及上下关系、同事关系、师生关系的和谐程度等也都对教师有重要影响。学校在干部任用、评优评先、职称评聘等群众关心的问题上是否公正客观,教师对学校是否有归属感、在学校工作生和生活是否有幸福感等等,都会对教师的职业认同产生很大的影响,这些都直接影响到职业倦怠的出现和表现程度。

2、学校管理问题和考评制度偏失的问题。各种评价与考核、职称评聘与内部人事制度改革的问题;日趋复杂的师生关系及工作强度增大的问题;不仅加重了教师的工作负担,而且也干扰了教师的工作节奏。加之,学校人本管理缺失的问题、学校对教师的考评不甚合理的等问题,使得大部分教师感到身心疲惫、力不从心。

(四) 教师个人的原因

1、教育理想缺失,加剧产生职业倦怠。有些学校忽视了对教师的理解和对教师教育理想的激励,水平再高、成绩上不去也不会得到肯定;干得再好、出了安全问题也是一票否决;学校评价教师的制度的不合理性,降低了教师对教育理想的追求,教师专业素养的提升因此受到限制,使教师的职业倦怠感日渐强烈。

2、性格影响态度,个人经历影响选择。性格决定命运、性格也自然会影响到事物的态度,教师作为师者,更应该清楚倦怠首先是源于自己,源于自己的心态以及经历。比如工作否已经尽力、是否自己已经懈怠、自己的专业素养是否达标、工作是否出色、是否有进取之心等等。性格内向、缺乏自信、悲观消极的人更易于产生职业倦怠。教师的自身因素是产生职业倦怠的重要原因。

3、心态不够平和,不能正确看待荣誉和评优。评优在客观上起到了积极的评价作用,调动了部分教师的工作积极性和成才的愿望,但因“名额有限”及其他原因,能获得荣誉称号的只是教师队伍中的一小部分,对大多数教师来讲,尽管他们有强烈的荣誉需求,荣誉仍然与他们无缘,形成了不当的精神压力。长此以往,打

消了他们上进的积极性,感觉“干得再好也没有用”,于是产生了倦怠心理。

二、教师职业倦怠的对策

(一) 社会层面:营造尊师重教氛围,加大教育投入。

1、大力营造尊师重教氛围。政府应该通过舆论导向和政策倾斜等多种途径,保障和提高教师的社会地位,引导人们建立一种合理的期望。对于教师工作中存在的不尽如人意的地方,社会、学生和家应该以平常心对待,多一点宽容和理解,给一个适当宽松的环境;多一点支持和关爱,减轻一下教师本就过重的心理压力,创设一个较为人文的社会环境。

2、进一步加大对教育的投入。教师除了要养家度日,还更希望有一个体面的生活和一个与之价值相适应的社会地位,维护自己的“师道”尊严和合法权益。不能让教师干着着体面的事却遭着“囊中羞涩”的罪。政府应该进一步改善教师待遇,提高教师工资,既能让教师得“口惠”,更能让教师实现“实至”,使社会对教师职业的高要求与其待遇相一致,这一措施对于减少或延缓教师职业倦怠很有力。

(二) 学校层面:强化以人为本,完善体制机制。

1、重塑“以人为本”的管理理念。如果教师置身于缺乏人情味、没有归属感的环境中,自然容易产生职业倦怠。因此,学校领导要尊重教师、理解教师,倾听他们的诉求,重视他们的建议,关心教师身心健康,打好感情牌,注重以情感人、以情动人、以情励人、以情留人,让教师在学校里都有存在感和归属感,这将有助于激发教师的工作热情与动力,减轻教师的职业倦怠感。

2、完善教育评价机制。体制和机制用好,就是一个激励人鼓舞人的法宝;用不好,就是一把双刃剑。学校要改革教师评价标准和体系,将教师的工作业绩与多方面因素结合起来,善于用发展性评价影响教师,全面客观地评价教师的工作,积极为教师提供提高和发展的机会,使职业压力成为职业成长的动力。涉及教师切身利益的问题,学校管理应注重公平公开,增加透明度,用制度说话,提高教师的满意度,降低和减轻职业倦怠感的产生。

3、促进教师专业成长。为教师搭建提高自身素质、强化业务能力、强化自我发展的舞台和平台,使教师能够适应新时代、新形势、新课改的需要,增强适应发展的能力和信心,从而消除工作的职业枯燥感和知识枯竭感。要舍得在教师身上投入,注重精神鼓励与物质奖励的有机结合,助推教师走专业化发展的道路,切实提高教师的内在素质。学校用饱含真情实意的行动和教师悦纳自己的愿景减缓教师职业倦怠发生的机率。

三、教师个人层面:树立正确职业观,成就最好的自我

1、树立正确的教育理想观。不管是什么原因使自己选择教师这个职业,都应该有一种教育情怀和教育责任,因为你,你就在这,既来之,则安之。教育理想,就是引导教师在当下这个时空里,静下心来,思考自己要成为一个什么样的教师,是选择优秀,还是选择平凡,还是选择平庸,还是选择平庸,是把它当作吃饭和养家的手段,还是当作一个事业。这些问题需要在平时工作中、日常生活中去由学校引导和激励,并使教师自己认同,进而变成一种追求。一个人若是能够选择自己最乐意做的事情,然后倾情投入,不但能够做出最好的成绩,而且也将过得幸福快乐。内因和外因的交互作用,职业倦怠问题自然得到缓解或解决。

2、树立正确的职业认同观。“爱岗敬业”是各行各业都推崇的一个词,所表达的是职业的认同感和投入度。只有教师具有真正的职业认同,感受到职业带来的幸福与价值,才能体会到职业给自己带来的满足感。正确的职业观念是教师提高工作能力的基石,只要保持高度的事业心和责任感,教师的工作就一定能够更加有利于教育教学的开展。

3、要有正确的自我幸福观。幸福是对自己工作、生活满意程度的一种主观感受。教育的特殊性决定了教师必然要面对诸多别人遇不到的问题,这是职业使然。愉快接受自己的职业和现状是明智的选择,因为,改变不了,就只能去适应,千万不要和自己的现在过不去。作为教师,如果将职业的选择和职业的贡献结合在一起,那么就是在成全自己、成就学生。想想自己桃李满天下,想想收到学生的祝福,那些学生的不成熟、家长的不懂事只是那一瞬间,在你人生的长河中又算得了什么呢?有所期待会让我们有奔头、不颓废,有所成就会让我们有价值、不虚无,有了成就感,自然就会有幸福感。

4、要有正确的专业发展观。教师要有“充电”意识,要通过不懈的努力来提高自身的业务知识和业务能力。“学”如逆水行舟,不进则退,教亦如是。教师要勇于抛弃传统的教育方法和教学手段,积极探索信息化教学手段,享受数字化校园建设给自己的备课、上课带来的福音。要想过得去就得认真学,要想过得硬就得多付出,要想争得一席之地就得加倍努力。永远要记住:专业是我们的立身之本,不发展终究会落后,不自强终究会被淘汰。

5、要有正确的生活品味观。工作是辛苦的,是要付出很多精力和情感的。如果整天谈论的全是工作,我们也会觉得很累,甚至有厌倦的情绪。因此,教师在工作之余,要培养自己的兴趣爱好,既可以丰富自己的业余生活,又可以调节身心、锻炼身体。教师要在积极努力的工作中不断调试自己的心态,细细品味生活的乐趣。多彩的人生,会让人兴致盎然;丰满的人生,总让人充满期待。

6、要有正确的个人修养观。一个人可以控制自己情绪的人,是一个成熟的人。教师的情绪控制是非常重要的,教师是为师者,不能肆意妄为,不能口无遮拦,不能喜怒无常。遇事要保持理智,尽量克制,增强自制力和抗挫折力,以良好的心态对待生活和工作中的不如意,因此,教师应该提高自身修养,焕发工作热情,以儒示人、以德育人、以修养引领人。

“落红不是无情物,化作春泥更护花”。教师的职业倦怠不是小问题、小事情。小则影响一个班的学生、中则影响一个学校的发展,大则影响教育事业的未

来。这不是小事，需要社会、学校和教师个人各自努力、统筹互促，共同打造一支乐观豁达、阳光向上、技艺精湛的教师队伍，让希望之花绽放在教育枝头！

参考文献

[1] 伍新春, 张军. 教师职业倦怠预防[M]. 中国轻工业出版社, 2008.

核心素养下《分子的立体构型》教学设计

白 鸿

(河北省秦皇岛市新世纪高级中学 河北 秦皇岛 066004)

【摘要】 2017版普通高中课程标准提出要培养学生的学科核心素养，化学学科核心素养之一“证据推理与模型认知”指出，“能认识化学现象与模型之间的联系，能运用多种模型来描述和解释化学现象”。本节课将从价电子对互斥理论入手，构建价电子对互斥模型，即VSEPR模型，进一步揭开物质世界形形色色的分子结构的冰山一角，从而提升学生相关的核心素养。

【关键词】 价电子对；价电子对互斥模型（VSEPR模型）；分子构型

一、教材分析

本节课是人教版《化学选修3》第二章第二节第一课时的教学内容。

在《必修2》学习过有关化学键和电子式的基础知识，在《选修5》学习过一些典型有机化合物的分子结构，学生对化学键和分子的立体构型，有了一些初步的认知。

在《选修3》第二章第一节又学习了共价键中 σ 键和 π 键的形成过程及特征。

所以本节课是在前面所学基础上，根据价层电子对互斥理论对简单共价分子结构的多样性和复杂性进行探究，对后面学习分子的极性和性质也有重要的指导作用。通过本节课的学习，学生能够在分子水平上认识不同分子构型的形成原因，对前面的学习拨云见日，进一步形成有关物质分子结构的基本概念。

根据对本节课的教材分析，预估本节课的教学目标如下：

1. 通过组装分子的球棍模型，激发学生的学习兴趣，感受化学世界的奇妙。

价电子对数	价电子对互斥模型（VSEPR模型）	分子或离子构型
4	正四面体	正四面体形
		三角锥形
		角形（V形）
3	平面三角形	平面三角形
		角形（V形）
2	直线形	直线形

2. 学生通过对典型分子立体结构的探究过程，学会运用观察、比较、分类及归纳等方法对信息进行加工，提高科学探究能力。

3. 学生能够根据价电子对互斥理论，判断典型分子或离子的价电子对互斥模型，进一步判断典型分子或离子的立体构型。

二、学情分析

学生通过对原子结构的学习，对元素原子的价电子认识有一定的基础，而且也了解由于电子云的重叠方式不同形成的不同的共价键 σ 键或 π 键，这些对本节课的学习都有很积极的作用。但是部分学生的立体思维、理解能力、计算能力要差一些，对理解分子的立体构型、价电子对的计算、以及由VSEPR（价电子对互斥）模型到分子构型的转变会有一定的难度。

三、教学目标

1. 学生掌握中心原子价电子对的计算方法。

2. 学生能构建价电子对互斥模型（VSEPR模型）

3. 学生能根据VSEPR（价电子对互斥）模型判断出分子或离子的立体构型。

4. 通过组装分子的球棍模型，激发学习兴趣，感受化学世界的奇妙。

四、教学重点、难点：

教学重点：价层电子对互斥理论。

教学难点：用VSEPR（价电子对互斥）模型解释分子或离子的立体构型。

难点突破：借助球棍模型和电子式共同分析，降低难度，弥补学生立体思维的不足，完成由VSEPR（价电子对互斥）模型到分子或离子构型的转变的教学。

教学环节	教学活动		设计意图
	教师活动	学生活动	
创设情境	1. 学生读图：教材P35 2. 安排任务：分别拼出水分子、氨气分子、二氧化碳分子、甲烷等一些分子的球棍模型，并观察这些分子的立体构型。	1. 仔细观察不同颜色的小球是什么原子。 2. 观察小球上的小孔个数对你有什么启发？ 3. 组装球棍模型，观察不同分子的立体构型。 4. 分析模型中的“棍”有什么含义？	1. 激发学生的学习兴趣。 2. 引出 σ 键电子对。 3. 认识 π 键对分子构型没有影响。
板书	一、形形色色的分子		
2. 追本溯源	1. 为什么分子构型不同？即使原子个数相同的分子构型也不一样？ 2. 写出甲烷、氨气、水、二氧化碳、甲醛分子的电子式。	1. 按要求书写有关物质的电子式。 2. 并板演展示。	1. 通过电子式凸显出球棍模型中未能显现的“孤电子对”。 2. 理解价层电子对概念。
3. 拨云见日	1. 观察球棍模型和对应电子式，分析价层电子对之间的相互作用。 2. 分析不同分子呈现不同立体结构的原因。	1. 讨论“价层电子对之间的相互作用” 2. 分析这种作用对分子构型的影响。	1. 建构“价电子对互斥模型”即VSEPR模型。 2. 理解“价层电子对互斥理论”。
板书	二、价电子对互斥理论 价电子对互斥模型（VSEPR模型） 正四面体 平面三角形 直线形		
4. 深挖细究	1. 思考：如何得出中心原子的价电子对数呢？	1. 根据球棍模型、电子式、原子达到稳定结构的需求进行分析。 2. 阅读教材P37相关内容。	1. 解决“价电子对数的计算方法”。 2. 阅读理解孤电子对数的计算。
板书	价电子对数 = σ 键电子对数 + 孤电子对数 σ 键电子对数由分子式决定 孤电子对数 = $(a - xb) / 2$		
5. 难点突破	1. 分别求出甲烷、氨气、水分子中的价电子对数。 2. 分析这些分子价电子对互斥模型（VSEPR模型）与分子构型的关系。	1. 计算相关分子价电子对数。 2. 讨论价电子对互斥模型（VSEPR模型）与分子构型的关系。 3. 讨论如何实现二者的转化？	1. 难点突破：由VSEPR模型到分子立体构型，就是“忽略掉孤电子对”即可。 2. VSEPR模型相同分子构型不一定相同。
6. 拓展延伸	1. 计算下列微粒的价电子对数、指出VSEPR模型，判断微粒的立体构型。	1. 以 CO_3^{2-} 、 NH_4^+ 、 SO_4^{2-} 、 SO_3^{2-} 为例计算并判断。	1. 引出离子立体构型的判断方法。
板书	价电子对互斥模型（VSEPR模型） 正四面体 三角锥形 角形（V形） 平面三角形 角形（V形） 直线形 分子或离子立体构型 正四面体 三角锥形 角形（V形） 平面三角形 角形（V形） 直线形		
7. 学以致用：	课堂练习	判断下列微粒的立体构型（ SO_3 、 SO_2 、 NCl_3 、 ClO_4^- 、 PO_4^{3-} 、 CO_2 ）	1. 熟练判断分子或离子的立体构型。 2. 为后续学习做好储备。

五、教学过程：

六、板书设计：

第二节 分子的立体构型

一、形形色色的分子

二、价电子对互斥理论

价电子对数 = σ 键电子对数 + 孤电子对数

σ 键电子对数由分子式决定

孤电子对数 = $(a - xb) / 2$