

中职教师“职业倦怠”情绪化解之我见

曹红丽

(郑州财经技师学院 河南 郑州 450013)

[摘要] 当今时代, 中职教师中存在职业倦怠情绪, 工作无动力, 无价值感, 幸福感不高。疲惫消极的心理氛围, 不利中职师生的教学相长, 不利职业教育教学的良性发展。本文描述了中职教师“职业倦怠”情绪现状, 分析其形成原因, 教师主观意识、教学态度、工作责任感的问题居多, 客观原因有来自体制不健全、教学对象素养参差不齐、社会风气浮躁、疫情反复等, 予以解决的方法是主客观都加强改善, 重点是教师加强自身学习, 改变自我认知, 提升修行觉悟, 收获职业教育中的幸福感和成就感。

[关键词] 中职教师; 倦怠感; 幸福感; 自我成长

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.10.1893

人人都说“教师是灵魂的工程师”“教师是太阳底下最光辉的职业”。然而, 中职教师的成就感和幸福感似乎并没有这么高。中职教师中精致的利己主义者有, 事不关己高高挂起的佛系心有, 拈轻怕重的攀比心有, 得过且过躺平心态有。再加上外在环境氛围冲击影响, 师之职业倦怠情绪凸显。这样的状态导致的现状是中职课堂教学秩序涣散, 教师教学动力不足、学生学习效果不理想等。

究其原因:

一是思想重视度不够。思想指导行动。为人无论做什么事, 如果思想意识懈怠, 责任感缺失, 势必会出现言语行为上的偏差, 甚至严重失误。

二是中职教师对待教学和管理工作的认知度不够, 一部分人只将其看作谋生手段, 打发无聊时光的差遣, 亦或者仅为标榜自己的教师身份。更有不少人仅把职业教育当作一份与其他职业无什么不同的工作, 并非所有老师都真正热爱学生, 热爱职业教育。

三是从事职业教育的使命感不强, 功利性重。一部分老师为了评职称会用心打磨一节优质课, 会踊跃参与学校课题研究和论文撰写, 也会积极参加教师基本功大赛, 热情参与班主任管理, 热心学生的竞赛、社团辅导等工作, 但是一旦职称评比过关, 便没了激情和动力。

四是中职学生多部分没有升学压力, 亦没有强烈的求知欲望, 故对课堂学习兴趣不大。部分学生禁不住手机、网络游戏、视频等声色诱惑, 日常黑白颠倒沉迷网络, 课堂昏昏欲睡, 不思进取。教师上课得不到良性回应和反馈, 没有“教学相长”的成就感, 渐渐就失去了教学中精益求精的动力。

五是学校的考评机制, 对老师多有课时量、出勤的要求, 而教学质量的考核标准比较模糊, 执行监管督促力度不够。

六是社会浮躁风气的影响。生活在这物质丰富, 欲望诱惑满天飞的现代, 能不被沾染也实属困难。中职老师所从事的专业丰富多样, 所接触的社会领域亦是繁复, 再加上疫情、生活、情感、关系等因素干扰, 能气定神闲, 如如不动实在是难为。

七是最近两三年反反复复疫情影响, 师生均处于不安定的现实环境和心境中。因疫情衍生出来的防疫工作占据了师生不小的生活时空, 分散了师生教与学的精力。日积月累, 难免使人身心产生疲惫感。

不幸福的老师难教出幸福的学生。能否有一些方法克服这倦怠情绪, 使中职教师提高成就感和幸福感呢? 笔者梳理了自己的“井蛙之见”:

客观方面:

一是学校层面营造学习氛围, 加强师资培养和引导。首先是持续不断加强教师“学习强国”理念的学习, 深入领会

国家的职教方针政策, 更新教师教育教学理念, 使教师积极健康向上的思想意识落地扎实, 凝聚其思想认识紧随新时代召唤; 其次, 关注教师个体所需和身心成长, 令其感受到归属感和存在感。

二是全校各部门达成“全员育人”“全方位育人”共识, 形成合力, 对学生进行“润雨细无声, 随风潜入夜”式道德教育, 正其学习态度。班主任和任课教师形成教育合力, 营造良好班风、浓厚学风; 开展讨论活动, 让学生了解网络、手机的“双刃剑”利害关系, 懂得自觉自律; 有意识调动学生的学习兴趣, 提升其学习积极性。总之, 学生求知的愿望增强, 学习态度端正, 教师自然也会更加认真敬业。

三是学校出台合理完善的多角度教学评价机制和激励措施, 形成对中职教师教学效果的有利敦促。

主观方面:

虽说教学是双向活动, 现实也有很多客观环境障碍, 但是身为中职教师, 既然选择了这份职业, 就不能怨天尤人或推卸责任或坐等外在条件的改善, 而是要从自身主观找原因, 且努力提升自己, 积极应对之。

首先, 牢记初心使命, 端正思想, 树立对职业教育的信心。俗话说: 只要思想不滑坡, 办法总比困难多。作为一名中职教师, 要有“四有好老师”, 即“有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心”为职业理想去追求。

中职教师要牢记“立德树人”的根本教育任务, “为党育人, 为国育才”的使命不忘。在全面建设社会主义现代化国家新征程中, 职业教育前途广阔、大有可为。中职教师更要树立对职业教育的信心, 要以“这个世界上只要还有一个学生不好, 就是我的责任”的胸怀格局去做职业教育。邪不干正, 为师者应自觉以正知正念正行为护身符, 那么不论“内卷”还是“平躺”所带来的“职业倦怠感”都不能侵扰内心平静。

其次, 中职教师要明白“没有金刚钻, 莫揽瓷器活”。既然选择了这个职业, 那就“爱所选择的”拿出生命的诚意来对待。如果有老师不爱这一行, 建议调离教学岗位, 避免与学生互相折磨。

再次, “德高为师, 行高为范。”作为中职老师要注重培养高尚的道德素养。中职教师对待学生要付出真心、爱心、耐心。这些中职生太不容易, 他们曾经多是中小学里的学困生, 其中还有相当一部分来自于单亲家庭和留守家庭, 他们在生活、学习和身心上都需要关爱。他们主动选择中职院校, 学习一门专业技术自食其力, 这份勇气和向上向好的良知愿望值得尊重和呵护。

笔者二十年前刚踏上中职教学的讲台时, 听到一位校长说: “做职业教育的老师要有情怀。多建一所中职院校, 多留住一个中职生, 社会可能就少一个罪犯, 少办一所监狱。”这话听上去有些夸张, 但细思量, 也不无一些道理。

《论语·为政》中有言：“为政以德，譬如北辰，居其所，而众星拱之。”想象一个德高望重的老师，上课时一定是幸福感满满，无数双崇敬的闪着星光的眼眸仰望，而为师者犹如北极星，笃定自在，熠熠生辉，为繁星照明方向。

然后，作为一名中职老师，他人他事莫管，专注修养自己，是正经事。孟子说：“行有不得，反求诸己。”身为老师，每天都要备课、上课，如何把这日复一日，年复一年的工作做得有仪式感与成就感呢？中职教师不能只期待别人为自己创造环境和条件，需要自我努力，主动经营，创造美境。

当老师专注沉醉于自己的教学事业、专业成长、心灵修养中时，会有心流澎湃，职业倦怠感自然一扫而光。

第一，为师者要做一个终身学习的读书人。

为师者要有终身学习的理念。俗话说：活到老学到老。为师者，要保持空杯心态，不断充实学识和涵养，保持求知的好奇与渴望，生命的张力才会得到扩展。

《弟子规》有言：“但力行，不学文，任己见，昧理真。”为师者如若如此，一直吃老本，不做知识与理念的更新，站在讲台上面对无数双信任的眼神，亦会自惭形秽。

古人云：“腹有诗书气自华。”多读书，读好书能变化人之气质。作为老师，借助读书，可提升自己内在素养与自信魅力。在这生活常态里读书学习，一点点沉淀自己，成长自己。学以致用，知行合一。读书，并生活实行，学习会更进一阶。孔子说：“学而时习之，不亦说乎？”如此快乐愉悦，何来倦怠？

第二，为师者要做一个“温故知新”的人。

老师们身体力行实践道理和技能。比如，教授专业技能的老师，自己一定要是这个专业的行家里手。教授文化课的老师，一定要在生活里做到并认可自己所讲授的道理。语文老师给学生讲听说读写，自己也要具备这基本功，不能畏惧说和写，而且要擅长。

中职教师给学生什么样的功课或任务，自己先去试运行一下。在这个亲行实践的过程中，往往会有新的见解和收获，工作中的价值和意义也会具象化，充实感亦会随之升腾。

第三，为师者要做“善为人师”的真诚分享者。

一个真正的老师得乐意，且善于与人分享，这是做好一个老师的前提。不过中职教师要警惕自己的态度，应保持谦逊开放的心，且不骄不躁，避免“好为人师”。做一个真诚的分享者，怀着恭敬心，所分享或知识或道理或解疑，都会对有人有启发意义。亦或者说，自觉自愿实践和传递“真诚”的态度和“分享”的慈悲，为师者全身心于这个心境，也是大自在。

第四，为师者要做一个潜心实做的修行者。

一个老师，需要在专业知识领域里精益求精，做经师，更做人师，在身体力行、温故知新方面有所领悟。为师者能给予别人的只能是自己拥有的东西。曾经有人说，要给学生一碗水，老师得有一桶水。而今看来，老师仅有一桶水远远不够。“授人以鱼，不如授之以渔。”为师者不仅要给学生一碗水，解他眼前“焦渴之急”，更应引领学生探索水源，走进源头活水之所在。这是一个漫长且需要耐心的过程。为师者一定要自己先坚信追本溯源的必要意义，并且自己身先士卒走在探索的路上，以此示范和带领，对学生的教诲就已然发生。中职教师要通过静止笃定，安详己心真做实修，多行“不言之教”，为学生们提供一个样板。果能把教学过程作修行来认真对待，一定是谦卑随和且有境界的老师。不仅自己化解了倦怠情绪，而且天长日久，学生也会愈加认可之。

第五，为师者要做热爱生活的“美食家”。

人活着有衣食住行的物质享受，有歌舞图文的赏心悦目，有绚烂的风景，有心动的爱恋。人，有生命，有思想，能品味，有感受，有情怀，有境界，这是多么美妙的事情。为师者要做一个热爱生活的人，犹如品鉴美食的专家一样，带着欣赏的闲情，艺术的眼光，敏感的味蕾，享受的幸福，与人生共舞。如此的生活态度与人生意境，为师者唯有自己经验领受，方能传递给学生。如此生命，丰盈饱满和充实滋润。中职教师做教育，不就是要培养学生对生命的这种热爱吗？中职教师要教学生敬畏、尊重、呵护、荣耀、光明生命。这是人生的使命，是为师的荣光。

第六，为师者要做一个“日日省己”的人。

苏格拉底说：“未经反省的人生是不值得过的。”

曾子说：“吾日三省吾身：为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”

荀子说：“君子博学而日参省乎己，则知明而行无过矣。”

中外思想家、哲人都讲省察自己的重要性。从古至今，凡有成就者，多善于反思。反思，今天也叫复盘，是人生应该掌握的技能之一，也是需要教师在工作和生活中刻意练习的核心素养之一。为师者时常保持自觉的省思，可以不偏离自己的目标和方向，可以让言行少失误，从而有清明的认知，不致于人生糊涂迷茫。

作为老师，常常反省自己的生活，省察自己的工作，复盘自己的课堂教学，对自己教学水平和生活幸福指数的提升，都大有裨益。

为师者可以通过静坐、冥想、独处、诵读等方式使自己得到心灵时时清明。为师者亦可以通过书写日记、随笔，撰写教学反思等方式梳理思想和情绪，使自己保持自在、清空、安详的心境。这是应对一切外在事务都需要的最佳状态。

结语

教师教学之路是自我修行之路，所遇到的学生都是同学和同修，为师者亦是学生，“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之”。圣贤经典的教诲不可不知，不可不信，不可不行。师生同学为伴，一起学知识，学技能，学做人，学生存、学卫生，学尊生，学荣生，学养生，学生活，学生意。

中职校园里的学生，个个是天使，他们可怜、可爱、可敬、可尊。为师者，当怀虔诚、恭敬、谦卑、感恩之心与其相处，以真心、爱心、耐心、信心、诚心、平心待之。学生是成就中职教师的助缘。

总之，职业教育是神圣的，中职教师应担起此使命。

“只问耕耘，不问收获。”为师的人生在这过程里必得修炼、升华。教师走在自我成长的路上，一切“为己立身”，还有何倦怠可言呢？终将是喜悦感和幸福感满满，不觉苦和累，只觉充实和喜乐。

参考文献

- [1] 绍南文化 编. 学庸论语 [M]. 厦门: 厦门大学出版社, 2000. 11.
- [2] 绍南文化 编. 孟子 [M]. 厦门: 厦门大学出版社, 2000. 11.
- [3] 爱新觉罗·毓筠 讲述, 陈綱整理. 毓老师说大学 [M]. 上海: 上海三联书店, 2015. 3.
- [4] 林明进. 学“生” [M]. 北京: 九州出版社, 2017. 5.
- [5] 米哈里·契克森米哈赖 著, 张定绮 译. 心流 [M]. 北京: 中信出版社, 2017. 12.
- [6] 文德 编著. 图解王阳明心学的智慧 [M]. 北京: 中国华侨出版社, 2017. 12.