

# 跨越五十倦怠 再燃教育激情

李新军

(云南省临沧市第一中学, 云南 临沧 677000)

**[摘要]**有些50岁左右的教师,工作热情消退,产生了职业倦怠,步入工作的年龄危机。本文从“积极调整心态,提升生命品质;不丢专业特长,经验就是潜能和资本;对学生有感情,认真做事最幸福”几个方面提出了中年教师克服倦怠,再燃激情,再创辉煌的建议。

**[关键词]**克服;倦怠;再燃;激情

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.07.636

在基础教育学校,很多50岁以上的教师基本上只能承担一半工作量,更有甚者提前退休。教师到了这个年纪,会觉得自己的人生已经定型,已没有什么追求,导致情感资源枯竭,工作热情消退,抱怨越来越多,职业倦怠越来越严重。世界教科文组织在2013年就划定,现代人65岁以上才步入老年,四五十岁还是正当年。所以,不要认为自己已老,只要摆正心态,发挥自己的经验优势,珍惜讲台,享受教育,还能再燃新时代青春活力。

## 一、要积极调整心态,提升生命品质

心态最重要,以悲观的心态看待生活,你的人生是灰暗的,以积极的心态面对人生,你的生命就是阳光的。享受工作的每一天,珍惜与学生在一起的每个时刻,你就会感觉很好。

### (一) 做教育要耐得住寂寞

耐不住寂寞,经受不住吃苦,就做不好教育。既然在教育这条路上已走了多年,那就要义无反顾地走下去,争取走得更好,善始善终。过早失去人生目标,就会百无聊赖,每天无所作为,就会过早颓废。北大教授肖川说“没有理想,就没有企盼和期待,也没有明天;没有信念,就没有勇气和毅力生发的源泉,我们就无法超越横亘在通往理想之境的无数险阻和艰难;没有智慧,教育就只是心灵和精神的一种牵累;没有真情,生活就是无边的荒漠,教育也就只是一种敷衍和应付”<sup>①</sup>。老师的人生目标,就是认真工作,要通过自己的努力取得优异的教育教学实绩,多培养出优秀人才,以体现自己的价值,赢得学生的尊重,赢得社会的认可。

### (二) 注意培养积极的自我意识

教师要清楚自己的优缺点所在,正视自己的喜怒哀乐,不要自我为难和自我拒绝,不过分苛求外部环境。要运用积极的心理暗示,在工作中遇到困难想要抱怨、退缩时,要提醒自己积极向上,开朗乐观。善待生活,才能始终充满激情。要及时宣泄不良情绪,遇到烦恼,不要闷在心里,更不要钻牛角尖,可找知心朋友谈心,聊聊天,或参加一些健康有益的文体活动,促进心理平衡。要自信自强,不断追求成功,在成功中消除倦怠。

### (三) 正确看待困难与逆境

人这一辈子,人人都会遇到困难,咬紧牙关,挺一挺就过去了。步入50岁,谁的身体没有毛病?谁都有小孩,都有家庭,都忙。但干了一辈子,最后不仅没有什么成就,反而遭人嫌弃,岂不是人生最大的遗憾?在学校工作,一定要大气,要有格局,不能一点点小事就斤斤计较。否则,就会很多事情看不惯,觉得学校的工作要求越来越严,很多做法越来越不近人情。其实学校把老教师与刚参加工作的年轻人一样对待,反而能激发我们的斗志,能够促进我们再发展。试想,之前已打下了很好的基础,有过一些成绩,就此契机再提炼总结一下经验,做出一些文章成果,晋升一下更高的职称或荣誉,不是比年轻人更容易一些吗?

## 二、专业特长不能丢,经验就是潜能

### (一) 保持对课堂的兴趣

始终保持对课堂的浓厚兴趣,所教的学生才会对你的课堂感兴趣,才会喜欢你的课。保持对课堂感兴趣,我们每天才会快乐。上好一节精彩的课容易,但要把每节课都上好并非易事。要持之以恒地把课上好,就要精心备课。备课是教师最重要的工作,备课不等于写教案,不能满足于简单抄抄。必须充分发挥我们的教育智慧,全面研究学生,研究教材,研究教法,做到把握整体,运筹帷幄,面向差异,不断创新,增强教育艺术,才能提升育人品位。教师如果没有良好的备课习惯,没有严谨治学治教精神,要教好书是不可能的。

### (二) 克服吃老本的惰性

随着教育综合改革的不断深入,课程及学生情况不断变化,课堂结构和教学策略等都需要重新构建。面对教育教学工作新形势、新要求,如果总满足于吃老本,不读书学习,不与时俱进,就无法适应改革,终将被时代无情淘汰。“问渠哪得清如许,为有源头活水来”,学习才是提升自己能力的捷径。只有不断学习,才能激活智慧,不断提升教育生活的品质。一个教师如果没有思想,不管他教多少年书,也不管他有多高的职称,仍然只能是“滥竽充数”。就因为教学如一潭死水,课堂长时间缺失活力与激情,我们常常面对教育改革的冲击就会不知所措。因为思想缺位、墨守成规,所以会人云亦云、想象

力贫乏，管理学生束手无策，天天受学生折腾，教育生涯越来越痛苦，丧失了许多生活的愉悦与欢快。

### （三）要发挥自己的特长

经过多年的积累，在对教育的认识、教育管理学生的经验、对知识能力拓展的把控以及教学方法方式等方面达到一定的境界。已储备了丰富的教育智慧与经验，形成了自己独特的专业特长，这就是优势和资本。我们要发挥这些专业特长，发挥经验优势，懂得时时点击已有的经验，不断发现自我的潜能，用绝技提升教育教学水平，用思想提升生命的品质，赢回最好的自己。

## 三、对学生要有感情，认真做事最幸福

### （一）要保持对学生的热爱

苏霍姆林斯基说过：“教育技巧的全部奥秘就在于如何爱护学生。”<sup>②</sup>“没有用爱心感化不了的学生”。爱是教育中重要的因素，是一种发自内心的真情，是教师教育学生的前提，也是教师的一种教学艺术和能力。古今中外许多教育家都把热爱学生看作是教师最基础的美德，当教师全身心地爱护，关心，帮助学生，做学生的贴心人时，师爱就成了一种巨大的教育力量。现在的老师，扮演的角色越来越多样，不再仅仅是教育者，领导者，还要做心理咨询师、矛盾调解员。我们既要树立教师的权威，以增强育人管理的效果，又要成为学生的朋友，帮助他们健康成长；既要履行教书育人的职责，管教管导，又要充当父母的代理人，操心学生的吃喝拉撒睡。特别是面对独生子女、留守孩子，家庭教育缺位，家校联系沟通困难，教师必须付出更多的时间和精力，担当更多的责任。热爱教育，就必须热爱学生。老师的情感对学生有着直接的感染力，老师只有发自内心热爱学生，才能在教育过程中真正起到主导作用，也才能换来学生对自己的爱和尊敬。我们应该多挤时间与学生交流谈心，多面对面批改作业，准确了解每位学生的信息，用爱心和耐心架起。教师职业为不仅给予，也在收获。我们要善于挖掘教书育人的乐趣，积极去享受工作。要充满热爱之心，把平凡的工作做出新意，把每位学生的进步、成长和成才作为自己最大的快乐，才能在付出和给予中获得内心的满足。这样，我们就会在学生取得进步时倍感欣慰和幸福，就会感觉吃苦受累也是幸福的。

### （二）坚持做一个激情满满的老师

老师精神饱满、上课富有激情，会给学生很大的感染力，学生才会为之振奋，教学效果才会凸显。一个有激情的教师，才是对学生有爱、对教育有情怀的老师，也才会愿意脚踏实地把教育的小事做好。教育不是惊天动地的瞬间，教育的真谛是影响人、引领人、发展人。而这些就蕴藏在日常很小的小事之中，通过这些小事，使教育进入学生的心灵，持续影响他们

的一生。老师的激情就像一粒火种，一下子点燃学生高涨的情绪，课堂气氛会随之活跃起来。上课富有激情，学生为之振奋，教学效果也会相应而生，教师的幸福感也就油然而生。我们要始终保持老当益壮、宝刀未老的精气神，在气定神闲、睿智轻松的不懈奋斗中追寻自己老骥伏枥的志向。

### （三）努力提升自己的格局和境界

人有格局心自宽，有格局才有境界。中老年教师要提升自己学会宽容、学会分享、学会选择的格局和境界，为青年教师做出榜样，引领学生扣好人生第一粒扣子。要用发展的眼光看待学生，用从容的心态对待自己的工作，不急于求成，不心浮气躁。要耐心等待学生的成长，不指望一次教育、一次谈话、一次帮助就能收到立竿见影的功效。教育是引领学生从狭隘走向广阔的过程，要有宽容之心，努力让自己变得胸襟开阔、气度恢宏，做到尊重多样性，珍视个性化，在教育教学中创造宽厚、宽松、宽容的心理氛围，更好地促进学生健康成长与和谐发展。要善于分享，教育的过程，是师生一起分享人类精神财富的过程，分享师生各自的生活经验和价值观的过程。分享意味着教师更多的是引领，而不是灌输；是平等的给予，而不是居高临下的施舍或以自我为中心的强制。我们要欣赏学生，让欣赏他人成为分享的一种境界。作为新课程改革背景下的中老年教师，我们还要学会选择，这是我们扬长避短、抓住机遇、走向成功的重要环节。我们应该对自己的教育教学建立明确的评价尺度，并以此为标准，及时调整和选择教育方式与策略。每一节课中我们要反思：我们在多大程度上，多大范围内为学生的自由发展提供了可能性？我们还可以选择那些教学方法，让学生的能力得到发展，精神境界得到提升？才是做教师的最高境界。

教师的工作是塑造灵魂、塑造生命、塑造人，我们连自己都塑造不好，怎么去塑造学生？面对新的伟大时代，我们还有什么理由不重新振作起来，再燃教育激情？在人的平均寿命已大幅提高的今天，延迟退休政策势在必行。我们应该随时给自己明确提醒：50岁，我们顶多算刚刚步入中年，我们还正年轻、正当年，我们还有至少十五年的奋斗时间，还有更多的机会让我们的人生更加出彩！

作为一名人民教师，桃李满天下是我们最大的幸福。我们切不可因一度的畏难和困倦削弱了工作激情，让自己过早地松懈和颓废。否则，只能让我们自己的教育人生在最后阶段变得灰暗不堪，草草收场，留下终身遗憾。

### 参考文献

- [1]肖川.教育的智慧与真情[M].岳麓书社,2005
- [2]蔡汀等主编.给教师的一百个建议(苏霍姆林斯基第2卷)[M].教育科学出版社,2001