

# 如何解决教师职业倦怠的几点思考

路晓静

(河北省衡水市景县教师进修学校 河北 衡水 053500)

**[摘要]**教师是以教育为生的职业,教书育人是教师的职业特点,但随着工作时间、外部环境、社会压力等因素的影响,其教师难免会产生职业倦怠等问题,不仅影响教师的自我发展和职业信念,还对教育活动的实施产生不良影响。目前,通过对部分地区各学科教师进行调查和分析,发现教师或多或少的存在一些消极现象,如工作不积极、认知不完善等,针对这一情况,本文作者结合教师的职业特点,对如何解决教师职业倦怠的方法展开研究。

**[关键词]**教师; 职业倦怠; 解决方法

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.04.771

职业倦怠,是一种心理表象特征,对某一职业缺乏能动性,并伴有身心疲劳、耗竭等状态。美国心理学家费登伯格认为,职业倦怠是一种最容易在助人行业中出现的情绪性耗竭症状,教师作为教书育人、助人发展的职业之一,大多数教师伴有职业倦怠的现象,不利于教师主体的健康成长和职业发展。因此,本文从教师职业倦怠的具体原因和特征、解决教师职业倦怠的具体方法两个方面出发对此进行探究。

## 一、教师职业倦怠的具体原因和特征

通过对职业倦怠的产生原因进行分析,主要集中于以下几个方面和特征:第一,缺乏正向激励。正向激励是一种正能量的引导方式,包括物质激励和精神激励,其正向激励的有效渗透,可以帮助教师获得更为积极的发展行动力,给予教师职业发展中的满足感。然而,在实际的发展环境中,大多数教师缺乏正向激励的措施和方法,对自身的职业规划和工作内容产生质疑,长期处于失控感,导致教师在职业体验和信念上产生自我怀疑。第二,缺乏工作规划。教师作为教书育人的工作者,其工作性质具有复杂性、示范性、协作性、长期性等特点,但由于教学任务重、教学压力大等因素影响,在其时间规划方面缺乏科学调配,导致教师的心理和生理产生较大压力,自然而然地产生倦怠心理,并表现出工作动力不足、时间安排混乱、情绪表达较为激烈等。第三,缺乏自我发展。部分学校在教师评价和职业发展方面缺乏科学性和激励点,导致教师在自我发展方面存在迷茫、消极等问题,抑制教师的工作积极性。

## 二、解决教师职业倦怠的具体方法

### (一) 积极调整自我状态

职业倦怠作为一种负面心理状态,调整自我状态是关键。因此,在日常工作中,教师应保持积极地从业状态和教育思想,及时调整自我情绪,从生活中、从教学中、从学生中发现有趣地变化,深入挖掘工作中地积极因素,赋予工作更多地积极意义。同时,教师还可以为自己设立一些发展目标,如设立具体化、可操作地短期目标;设立长远化、高层次地长期目标等,使教师能够积极调节工作目标,优化自身地工作状态,进而使工作更有动力。此外,在教学管理方面,教师还应适当的调低期望值,但并不是降低学生的学习标准,而是从学生的实际学情出发,设定更为贴切的学习目标,这对教师教学心理的调节具有重要作用。另外,教师还可以通过自我激励的方式,对每一次工作目标或教学任务的完成进行奖励,这不仅提升教师的自我效能感,还使教师的职业体验更加强烈。

### (二) 合理规划工作时间

随着教育改革工作的深入推进,教师的教学压力和教学任务相对加重,合理规划工作时间,降低工作疲倦感也是解决教师职业倦怠的方法之一。目前,许多教师存在超负荷工作的现象,其教学时间紧凑和利用效率不高等问题是造成教师职业倦怠的主要原因之一。对此,在日常工作中,教师应合理调整教学环节和工作时间,在保证教学任务的前提下适当转移工作重心,将更多的时间运用于自我提升、教研开发、职业规划等方面,使自身得到一个良好的发展空间,提高相应的工作效率和专业能力。同时,教师还可以采取“工作清单打卡”的方式,对自己的每一份工作时间进行细致化把控,防止陷入杂乱的事务之中。另外,合理区分工作的轻重缓急,剔除相对价值较低、意义较小的工作,把握主次顺序,使自身的工作更加高效。

### (三) 优化教育培训机制

培训是教师职业发展的重要方式之一,也是解决职业倦怠的主要手段。其一,加强业务能力的学习,组织教师参加读书会、分享会等活动,交流经验,重构认知,提高教师的文化品位和思维意识,从而有效改善教师的人生观、职业观以及价值观。其二,创建丰富多彩的培训活动。培训不应只注重理论知识或教育观念的渗透,还应组织一些实践化的兴趣活动,让教师在教学工作的闲暇之余可以更好地培养自己的兴趣爱好,加强教师的职业体验。其三,开展心理指导等培训活动,使教师的职业心态、仪容着装、社交礼仪等方面得到正确引导,进一步改善教师的倦怠心理,提高教师的职业认同感。其四,组织个性化的目标管理。根据各学科教师的教学特点,从工作价值、工作热情、职业素养等方面进行针对性培养,进而推动各学科教师的职业发展。

综上所述,通过积极调整自我状态、合理规划工作时间、优化教育培训机制等方法运用,不仅能有效改善教师在职业发展中的懈怠心理,激发教师的工作热情,还使教师在自我认知、时间规划以及专业素养等方面得到科学引导,并帮助教师建立积极、健康的发展目标,从而实现其自我价值。同时,从问题入手,深入了解教师职业倦怠的具体原因和表象特征,并采取内外结合、多元开发的方法,为教师创造积极的发展空间和成长条件,满足教师不断发展的本质需求,进一步激发教师的发展动力,推动其专业化发展。

## 参考文献

- [1] 侯静. 中小学教师职业倦怠调查分析及应对策略[J]. 数码设计(下), 2020(2): 189.
- [2] 王彩春. 新时代背景下中小学教师职业倦怠的分析及对策[J]. 锋绘, 2019(2): 105-105.