

浅谈中职英语教师产生职业倦怠感的原因及解决对策

司林可

(柘城县职业教育中心, 河南 柘城 476200)

摘要: 当前教师的现状是: 备不完的课, 改不完的作业, 写不完的学习笔记、思想心得, 开不完的会, 永无止境的业务活动……中职英语教师自然也是如此。而中职英语教师面对特殊的教学群体、特殊的教学科目, 自然而然更易产生职业倦怠感。分析中职英语教师产生职业倦怠感的原因、从中找出解决对策是本文所要研究的主要内容。

关键词: 中职英语教师; 职业倦怠感; 原因及对策

职业倦怠是指人在工作重压下产生的身心疲劳与耗竭的状态。据我对本校英语组同事做的调查而得出的结论是: 大部分产生职业倦怠感的教师大多已经工作五年以上, 重心已经基本转移到了家庭上。

一、中职英语教师职业倦怠感的表现

具体表现为: 不想备课, 一份教案无限循环使用; 传统课堂教学, 即使使用课件也是下载网上资源, 连修改的想法都没有; 对学校布置的任务拖拖拉拉, 敷衍塞责; 做事不积极; 上课应付, 从不做教学反思。

二、中职英语教师产生职业倦怠感的原因

(一) 跟不上英语知识的更新换代速度

中职英语教师面对的学生是中职生, 而中职生本身就是在中招考试时应试不利、没有考上普通高中的学生, 他们的文化课成绩可想而知相对较差。而英语这个科目的教学内容是需要随着社会的发展而不断的发展变化, 如果固步自封, 一套知识系统毫无改变的使用很多年, 势必跟不上发展需要, 满足不了教学需求。

(二) 教学热情减退

经过多年教学, 刚毕业时对待工作的万丈豪情已经在日复一日枯燥的教学中消耗殆尽, 铁打的老师流水的学生, 随着一届一届学生的毕业, 自己的付出好像也随着毕业生的离去而消散, 教学热情逐年减退。

(三) 学校和工作的压力

学校为了发展, 严格考勤制度, 坐班、打卡, 有的甚至需要每天“扫脸”上下班。中职英语教师本来就是公共基础课教师, 带的班比较多, 自然而然课也比较多。严格的考勤制度只会让他们苦不堪言。

现在的中职英语教师不仅要忙于备课、批改作业、参加业务活动、听课评课, 还要想尽办法改善自己的课堂教学, 让学生对英语学习产生兴趣, 争取在学生评教时分数不至于太低; 不仅要参加各种优质课讲评、参加学校安排的各种教师能力大赛, 还要辅导学生参加各项技能竞赛。关键是所有的这些活动都要利用课余时间, 老师们牺牲节假日和休息日, 投入大量的精力物力, 最

终却将身体累病累垮的不在少数。

(四) 社会和家庭的压力

本来社会上一些人和部分家长就对中职学校评价很低, 他们一方面觉得老师就应该不停地“燃烧自己”, 另一方面又觉得中职学校的学生素质就很差, 老师也好不到哪去。而中职英语教师似乎一直在最底层挣扎, 学生英语底子差学不好、英语学习兴趣差不想学, 这些都使中职英语教师感到身心俱疲。

观察周围的同事, 我发现英语教师大部分以女性为主, 孩子需要照顾, 父母也需要照顾, 繁重的工作大大减少了她们陪在父母孩子身边的时间, 甚至连最基本的做家务时间都抽不出来, 工作没干好, 家庭也没照顾好, 压力可想而知。

(五) 年轻同事的压力

近年来, 中职学校发展迅速, 规模在不断扩大, 对师资的需求也在不断增大, 而新招聘的教师年纪轻、学历高、干劲足, 有的甚至是研究生, 她们往往单身没有家庭, 可以全身心地投入到工作中去, 工作成效自然很高。两相对比, 老教师心理落差极大, 更容易产生职业倦怠感。

(六) 评职称压力

新招的教师学历为研究生的, 三个月转正, 一年就可以直接定级为讲师, 而老教师想要晋职称, 不但有年限限制, 还要创造各种条件: 带班主任, 评优表先, 做课题, 办社团, 写论文, 竞讲优质课, 辅导技能竞赛, 参加各种教师能力大赛……而且, 每年职称评定都有名额限制, 淘汰率一年比一年高, 竞争的激烈程度难以想象, 这些都给教师自己带来不小的压力。

三、中职英语教师克服职业倦怠感的策略

(一) 自身层面

我觉得, 克服职业倦怠感, 更多的应该从改变自己做起, 毕竟, 我们不能要求生活来适应我们, 而应该努力的让自己适应生活。

1. 经营和谐的人际关系

(1) 要处理好与领导的关系

领导之所以是领导, 在工作中他考虑的主要还是学校的利益, 而学校的利益和个人的利益往往是冲突的。如果领导安排工作, 我们一味地牢骚满腹、敷衍了事, 不仅自己得不到工作的成就感, 还会让学校对自己的评价过低, 付出和收获不成正比。

(2) 要处理好与同事的关系

不要羡慕别人得到的, 因为在你看不到的地方, 她们也为工作付出了很多。大家带的是同一门课, 在教学过程中必然会出现困惑和难题, 如果能在相处的时间多多讨论这些教学中出现的问题, 既解决了自己的困惑、提升了教学能力, 也和睦了同事关系, 办公室里气氛积极上进, 大家都愿意在办公室里集体办公。

（3）要处理好和学生的关系

要尊重自己的学生，只有给学生充分的尊重，学生才会付出相应的尊重。在教学中要做一个“懒”老师，学生不是容器，作为老师的我们只会灌满是不行的。聪明的老师在课堂教学中都会把主动权交到学生手上，老师要做的，是要把教学内容设置成一个一个的关卡，让学生在课堂上闯关。既调动了学生学习英语的兴趣，又让教师在不知不觉中完成了教学任务。

2. 调整自己的心态

（1）要换个角度看工作

不忘初心，方得始终。各行各业工作的人们，大家都是在日复一日的重复着前天的工作，也正是这些日复一日，我们的社会才能正常的运转，所以，想想自己刚踏入工作岗位的踌躇满志，想想当年自己辛苦付出后，得到相应收获的喜悦心情，那时候可以，现在也可以。

（2）要换个角度看学生

每一个学生都有不同的思想，我们不能要求他们每一个都做到尽善尽美，我们能做的就是尽自己的努力上好每一节英语课，尽自己的努力不让一个孩子掉队，如果结果不是那么完美，不要归咎于学生，和他谈谈，说不定他也很喜欢你的课、很喜欢你，他尽力了，只不过真是学不会。

3. 提高自身素养

（1）我们应该加强自身的学习能力

学无止境，中职英语不像高中英语对语法系统知识要求那么高，中职英语更多的还是需要适应职场应用的需要，这就使中职英语课堂充满了趣味性和多变性，而信息化技术手段在课堂中的应用可以更好地帮我们达成课堂教学目标。

我常听一些老教师抱怨：我们都那么大了年纪了，以前也不会这个，现在让我们用这些方法，太难了，我不会。一句话既给自己找好了退却的理由，又把自己前进的路给堵死了。现在的社会，三岁的小娃娃都会对着手机划划点点，找到自己喜欢的页面，我们怎么就学不会呢？

万事开头难，真的迈好了第一步，后边的教学真的是举一反三，事半功倍。换个方面想，自己与时俱进了，不但工作有了起色，也给自己的孩子们树立了学习的好榜样，这才是受益终身的正确行为。

（2）善于反思自己，使自己不断成长

一个优秀的教师不仅具备丰富的教学经验，还具备切合实际的反思能力。在这里说的反思不是谦虚过度的意思，也不是自我否定。而是在每节课结束后，针对自己课堂设计，对教学效果、不足之处、改进方法的一个记录，可能只有几句话，写下来两三分钟，不会浪费很多时间，但是成效却是相当高。我们凭借寥寥数语的记录就可以知道我们在课堂教学中需要改进的地方、出彩的地方，这样我们在下次讲课时就能扬长避短，达到不断改善自己课堂教学效果的目的。

（二）学校层面

1. 学校要尊重教师的劳动，完善评价体系。

有时候评价一位老师，应该更为客观公正，不仅要看他拿了多少奖，还要看他做了多少工作、付出了多少努力。

2. 学校要完善奖励机制，调动老师的积极性

每一位老师的付出都渴望得到收获，学校要善于发现老师的付出，及时的给与肯定，我相信每一位老师都愿意自己的付出和收获成正比，而不是一直默默无私、不求回报的奉献自己。

3. 学校要公平的给老师外出学习的机会

毕竟只有不断的学习才会有进步，每一位老师都愿意给自己充电，但是，却没有学习的机会，只靠自己默默研究是很取得进步的。

4. 学校要重视校园文化建设

一个学校的校园文化建设决定了教师与领导之间、教师与教师之间、教师与学生之间、教师与家长之间的关系。只有把尊师作为一种文化去经营建设，而不是喊口号，教师的职业幸福感才会真正意义上存在。

5. 学校要定期开展教师心理疏导

中职学校的教师相比其他学校的老师来说教学压力更大，因此，定期的心理疏导显得尤为重要。一个快乐的老师教出的学生也必然是阳光向上的，因此，老师们也应该克服自己的心理障碍，积极走进心理咨询室，疏导自身，快乐工作。

（三）社会层面

国家的职业教育与经济发展息息相关，一个职业教育发展良好的国家，其经济发展也不会差。德国就是一个很好的例子。现在我们国家也意识到大力发展职业教育的重要性。

作为职业学校的英语教师，在培养中职学生在职场英语交流能力中起着重要的作用。社会要营造职业教育在现代社会中发展中起着重要作用的氛围，这样，中职教师才会有社会认同感和成就感，自然，对克服职业倦怠感也会起着积极的作用。

四、结语

职业倦怠感的产生在我们的工作中可能是避免不了的，但是我们却可以通过调节自身降低甚至消除职业倦怠感。学校和社会也应该积极努力采取合理有效的措施来帮助教师消除职业倦怠感，毕竟，学校的进步还需要充满工作积极性和主动性的教师，只有充满活力和干劲的教师队伍才能带动教育事业积极向上的发展。

参考文献：

- [1] 韩玲主编. 教师克服职业倦怠的六堂必修课 [M]. 天津：天津教育出版社：2012.
- [2] 河南省职业技术教育教学研究室组编. 中等职业学校专业教师教学能力提升 [M]. 北京：北京师范大学出版社，2018.
- [3] 钟发全主编. 走出困局做幸福教师 [M]. 天津：天津教育出版社，2012.