

运用叙事团辅改善教师职业倦怠初探

王洪令¹ 蓝颖² 萨伟娜³ 郭秀梅⁴

1. 莫力达瓦达斡尔族自治旗教育研修中心 内蒙古呼伦贝尔 162850

2. 莫力达瓦达斡尔族自治旗铁坚中心校 内蒙古呼伦贝尔 162850

3. 莫力达瓦达斡尔族自治旗民族实验小学 内蒙古呼伦贝尔 162850

4. 莫力达瓦达斡尔族自治旗塔温敖宝中心校 内蒙古呼伦贝尔 162850

摘 要: 教师职业倦怠是教师职业生涯中常见的心理问题,严重影响教师的身心健康和工作效率。叙事团辅作为一种新兴的团体辅导方式,通过叙事的方式帮助教师探索内心世界、梳理情绪体验、重塑职业认同,从而缓解职业倦怠,提高心理素质。本文以教育研修中心面向中小学教师开展的叙事团辅为例,探讨叙事团辅在改善教师职业倦怠方面的应用,旨在为教师职业倦怠的预防和干预提供新的思路和方法。

关键词: 教师职业倦怠;叙事团辅;团体辅导;心理健康

引言

教师是教育事业的中坚力量,肩负着培养祖国花朵、传播知识文化的神圣使命。但是繁重的教学任务、复杂的师生关系、不断变革的教育环境,给教师带来了巨大的身心压力,职业倦怠问题日益突出。职业倦怠不仅影响教师的身心健康和生活质量,还会降低工作效率和教学质量,最终损害学生的健康成长。因此,有效缓解教师职业倦怠,维护教师身心健康,是教育领域亟待解决的重要课题。

1 教师职业倦怠的表现与成因

1.1 教师职业倦怠的表现

教师职业倦怠主要表现为情绪衰竭、去个性化和成就感低落三个方面。情绪衰竭是指教师长期处于高强度工作状态,情绪资源逐渐耗尽,出现疲惫、无力、焦虑等消极情绪体验。去个性化是指教师对学生、同事和工作产生疏离、冷漠、消极的态度,缺乏热情和同理心。成就感低落是指教师对自己的工作能力和成绩产生怀疑,缺乏职业认同感和自我效能感。这些消极体验相互影响,形成恶性循环,严重影响教师的身心健康和工作效率。

1.2 教师职业倦怠的成因

教师职业倦怠是多重因素相互作用的结果。从个人因素来看,教师的性格特点、应对方式、职业期望等都会影响职业倦怠的产生。性格内向、应对方式消极、职业期望过高的教师更容易产生职业倦怠。从工作因素来看,教学

任务重、师生关系复杂、角色冲突多、社会支持少等都是诱发职业倦怠的重要因素。从组织因素来看,学校管理方式、评价机制、教师发展通道等因素也与职业倦怠密切相关。

2 叙事团辅的内涵与特点

2.1 叙事团辅的内涵

叙事团辅是一种新兴的团体心理辅导方式,源于后现代哲学和社会建构主义思想,它强调个体是自己生命故事的专家,通过叙事的方式探索生命经验、重塑生命意义。在叙事团辅中,辅导员通过提问、澄清、重述等叙事技术,帮助教师梳理生命故事中的独特经验,探索替代性故事,实现自我重塑和成长。

2.2 叙事团辅的特点

叙事团辅尊重每一位教师的独特人生经历,视他们为自己生命故事的专家。辅导员与教师建立平等互信的合作关系,通过提问、倾听、对话等方式,引导教师探索生命中的重要时刻和关键主题,挖掘其中蕴含的意义和智慧。在这个过程中,语言发挥着重要的建构作用。教师通过讲述和倾听彼此的故事,重新审视和诠释自己的经历,获得新的视角和洞见。叙事团辅善于捕捉教师故事中的独特经验,如成功应对挑战的时刻、展现优势的瞬间等。这些经验往往蕴含着改变的希望和可能性,为教师重写生命故事提供了宝贵的素材。同时,叙事团辅鼓励教师从多元视角探索事件的意义,发现经验背后的另一种解读。这种丰富

多元的意义建构,拓展了成员对自我和世界的认识,激发了他们对未来的想象力。在团辅中,教师逐步摆脱僵化、消极的自我认同,重塑更加正向、灵活、多元的自我形象,建立起新的人生立场和方向。

3 叙事团辅改善教师职业倦怠的应用

3.1 搭建心理剧场,揭示冲突根源

叙事团辅通过搭建心理剧场,为教师提供了一个安全、支持的空间,让他们以角色扮演的方式,将内心深处的冲突矛盾呈现出来。教师可以选择扮演让自己倦怠的角色,如叛逆的学生、苛刻的家长、不合作的同事等,并请团体成员扮演自己的角色,开展一场真实的对话。在对话中,教师可以毫无顾忌地表达内心的不满、愤怒、委屈等真实感受,将压抑已久的情绪宣泄出来。同时,扮演教师角色的成员,也可以坦诚地表达自己的观点和诉求,双方唇枪舌剑、推心置腹的交流,让彼此对问题有了更加全面、深刻的认识。随后,教师与成员进行角色互换,教师站在对方的立场上思考和感受。当教师扮演学生、家长、同事的角色时,往往会获得意想不到的体悟和领悟。原来学生的叛逆背后是对爱和认可的渴望,家长的苛刻背后是对孩子前途的焦虑和期许,同事的不合作背后是资源的稀缺和利益的冲突。角色互换让教师跳出自我中心的视角,学会用同理心去体谅和理解他人,看到了问题背后更加复杂和多元的现实。整个心理剧场的过程,团体成员都会全程参与、专注聆听。在角色扮演结束后,成员会给教师以真诚、中肯的反馈,帮助教师认识到自己在关系中的优劣势、得失偏颇。也许教师会意识到,自己过于强势、缺乏耐心的沟通方式,伤害了学生和家长的自尊,也许教师会发现,自己过于被动、缺乏主见的处事风格,让同事难以信服和支持。这些反馈犹如一面明镜,让教师更加清晰地看到了自己在关系中的短板和不足,从而有针对性地加以改进。心理剧场中的每一个角色、每一句对白、每一个细节,都蕴含着丰富的叙事隐喻,折射出教师职业倦怠背后的深层原因。教师重新审视自我与他人的关系,调整视角、转变思维,在叙事的映照下探寻通往和谐的路径。久而久之,师生、同事、家校之间的冲突逐渐化解,紧张对峙的关系渐趋缓和,教师也从倦怠的阴霾中渐渐走出,重拾信心 and 希望。

3.2 讲述职业史诗,重塑教师形象

叙事团辅以讲述职业生涯史诗的方式,引导教师回顾

自己的教育生涯,重新审视自己作为教师的独特价值和意义。在团辅过程中,教师被邀请讲述自己的职业故事,从求学、就业到成长、转折,娓娓道来自己成为教师的心路历程。团体成员用好奇和欣赏的眼光倾听每一个故事,不时提出真诚而又发人深省的问题,帮助教师挖掘那些藏在尘封记忆中的宝藏瞬间。故事里有对教育的无限热爱,对学生的真诚关怀,教师在述说中对话自己的内心,倾听自己的声音。伴随着故事的展开,团体成员用心聆听,以或喜悦或感动的眼神回应教师的分享。他们从教师的故事中,真切地感受到了教师对教育事业的无私奉献,对学生健康成长的殷殷期盼。渐渐地,一个全新的教师形象在叙事中水到渠成地铸就起来,这个形象熠熠生辉,照亮了教师前行的道路。教师重新审视自己的职业选择,庆幸自己在神圣的教育事业中留下了弥足珍贵的身影。职业生涯史诗的讲述,让教师的职业认同感愈发强烈,对教书育人的使命感愈发坚定。

3.3 挖掘例外经验,唤醒积极力量

叙事团辅通过挖掘例外经验,唤醒教师内心深处的积极力量,帮助他们重拾战胜倦怠的信心和勇气。团辅过程中,辅导员巧妙地引导话题,将教师的注意力从问题转移到例外。在过去的教学生涯中,一定有那么一些时刻,倦怠的阴霾曾短暂地散去,你重新找到了工作的意义和快乐,让我们一起去回想和探寻那些宝贵的瞬间吧。在辅导员温和而坚定的鼓励下,教师开始回溯自己的职业历程,搜寻那些被遗忘的闪光片段。团体成员用好奇和欣赏的目光注视着教师,轮流提出富有启发性的问题,帮助教师从尘封的记忆中发掘闪亮的宝石。那天,当你看到自闭症学生第一次主动与人沟通时,内心是什么感受?家长会上,家长们听完你的发言,报以热烈的掌声,你是如何看待自己的?每次在教师大会上分享教学心得时,台下同事们崇拜的目光,给了你怎样的鼓舞和启发?在循环提问中,一个个鲜活生动的场景再次呈现在教师眼前。教师仿佛又看到了学生们专注而明亮的眼神,又听到了家长们真诚而热烈的掌声,又感受到了同事们由衷的敬佩与认可。那些曾经被倦怠掩盖的闪光时刻,再次绽放夺目的光彩。教师惊喜地发现,原来在问题的缝隙中,也曾闪烁过希望的火花,在倦怠的阴霾下,也曾涌动过改变的力量。团体成员进一步追问例外经验发生时的具体情境、教师采取的行动策略、成功背

后的关键因素。是什么支撑你坚持到最后,没有放弃那个问题学生?当时你是用什么方法,让自闭症学生敞开心扉的?是什么力量让你在家长会上充满自信地阐述自己的教育理念?一个个洞察入微的问题,引导教师去探究自我蕴藏的独特资源。原来教师身上一直都有一股强大的爱的力量,支撑着他们不离不弃,这些积极的品质和力量,时刻陪伴和支持着教师,给予他们战胜倦怠的勇气和信心。在团辅中,教师逐渐觉察和唤醒了自己的内在资源,将其内化为对抗倦怠的法宝。随着一次次探寻,越来越多的例外经验如同点点星光,在教师的职业星空中闪耀。教师带着惊喜和感恩的心情,收集、连接起这些珍贵的经验,架构起属于自己的职业希望地图。渐渐地,问题不再无处不在,倦怠不再无所不能。教师重拾了对教育事业的热爱,对生命意义的追寻。

3.4 编织未来愿景,绘就美好蓝图

叙事团辅运用未来叙事的独特技术,引领教师编织职业发展的美好愿景,为未来的教育生涯绘就出鼓舞人心的崭新蓝图。团辅开始,辅导员邀请成员畅所欲言地分享自己对未来教育事业的憧憬和展望。教师们纷纷表达着自己的理想和信念,这些美好的设想犹如一缕缕希望的光芒,点亮了团辅的现场,也照亮了每一位教师的心田。在憧憬未来的基础上,团辅聚焦到每一位教师个人的职业发展愿景。辅导员鼓励教师以假如的方式,具体描绘五年后作为教师的理想图景。假如五年后,我成长为一名卓越的教师,那时的我会是什么模样?教师们闭上眼睛,在脑海中勾勒出那个触手可及的未来,或是精心设计一堂堂生动活泼的课程,学生们全神贯注,课堂氛围热烈而和谐;或是与家长亲切交流,达成教育共识,携手助力孩子的健康成长;或是潜心教育科研,推出一项项有益于教学实践的研究成果;或是成为学校的中坚力量,在教学、管理、服务等方面发挥着领头羊的作用。为了让美好愿景更加丰满和立体,辅导员请教师用多元的叙事方式,为理想蓝图添砖加瓦。有的教师选择以故事讲述的方式,娓娓道来五年后的职业生活场景。有的教师则以角色扮演的形式,演绎未来作为优秀教师的典型事例。还有的教师用视觉图画的方式,绘制自己的未来职业生涯宏伟蓝图。团体成员认真聆听每一

位教师的未来愿景宣言,报以热烈的掌声和真诚的反馈。你对未来教育的构想非常有创见,相信一定能带领学生们进入崭新的学习时代、听了你生动而详实的职业规划,我仿佛已经看到了那个熠熠生辉的未来教师形象、你描绘的未来蓝图是如此鼓舞人心,让我对教师这个职业充满了信心和憧憬。这些正向的评价,如春风化雨,滋润着教师的心田,坚定了他们追逐梦想的信念。

结语:叙事团辅为缓解教师职业倦怠提供了一种创新性的团体辅导模式,它尊重教师主体性,聚焦语言建构,善于发现独特经验,丰富意义建构,重塑自我认同,为教师职业倦怠的预防和干预开辟了新的路径。未来,叙事团辅在教师职业倦怠领域还有广阔的应用空间和拓展方向。一方面,可以针对不同学段、学科、职称的教师,开发个性化的叙事团辅方案;另一方面,可以将叙事团辅与其他心理干预技术如正念、艺术治疗等相结合,形成多元化的综合干预模式。同时,加强叙事团辅辅导员的专业培训和督导,建立长效的服务机制,将叙事团辅纳入教师职业发展和心理健康服务体系,更好地服务广大教师。

参考文献:

- [1] 周军洋.构建职业生涯规划进阶模式,助推教师专业成长[J].河南教育(教师教育),2025,(06):14-15.
- [2] 王静,苏慧.资源教师职业认同与职业幸福感的关系:心理资本的中介作用[J].教育研究与实验,2025,(03):144-151.
- [3] 张晓兰.教育变革背景下小学教师职业幸福感的构建与提升[J].大学,2025,(14):63-66.

作者简介:王洪令(1970.10-),男,汉族,吉林长岭人,本科,高级教师,研究方向:心理健康教育。

蓝颖(1971.06-),女,汉族,莫旗人,本科,高级教师,研究方向:心理辅导。

萨伟娜(1980.10-),女,鄂温克族,莫旗人,本科,高级教师,研究方向:心理健康教育。

郭秀梅(1976.05-)女,满族,莫旗人,本科,高级教师,研究方向:心理健康辅导。

基金项目:内蒙古教育科学研究“十四五”规划课题《运用叙事团体辅导改善教师职业倦怠的行动研究》(课题批准号:2024NGHXX479)。