教师职业倦怠的成因及改善路径

李轩

海南师范大学 海南省 海口市 571158

摘　要：教师是教育的主要实施者，教师及其队伍质量问题，关系到教育效果的实施。教师的职业倦怠，对教师的自我成长以及发展有着消极的影响。教师所表现出的职业倦怠感，除了使教师的身心健康和教学水平受到影响以外，还直接关系到学生的健康发展。因此，关注教师所表现出的职业倦怠感，对于发挥教育的育人价值来说，具有十分重要的意义。

关键词：职业倦怠；成因；路径

从社会学的观点看，职业倦怠被看成是某种角色异化的形式，通常是由于压力所引起的，而压力是根植于社会和学校结构之中的。教师职业要受到学校、家长以及社会舆论的监督，不仅受到各种外部因素的影响，还会受到教师自身家庭社交等内部因素的影响，在这样的环境下，教师不仅承受着一系列的舆论和道德压力，而且忍受着与此相伴相生的各种负面情感，这些综合引起了教师的职业倦怠。

一、教师职业倦怠的表现

马斯拉切认为职业倦怠的发展过程可以分为三个基本成分，也就是其三个表现。应用到教师职业倦怠上来说就是：首先，教师因为长期需要面对学生过度的情感需求，自身的热情逐渐被消耗殆尽，从而产生的情感衰竭；紧接着，教师以防御性应对方式，同学生的情感需求，划上一条清晰的界限；最后，教师感觉到在学校教学的实际工作状态，与自己对教育的期望水平之间存在着很大的落差。对于上述教师身上的这三种表现谁在先，谁在后，不同的学者持有不同的看法。但从事实情况来看，并不是所有的教师都会出现教师职业倦怠这种现象。

（一）情感衰竭，失去热忱之心

情感在教育过程中必不可少，不同的学生有不同的情感需求，教师在这一过程下，不断地转换和消耗，没有办法及时补充，致使在面对学生的时候，会表现得越来越没有没有耐心。教学过程中，教师感到自己的工作是毫无价值，重复而又繁琐。工作没有热情，性急易怒，容忍度低，身心俱疲却又不愿意去改变现状。失去了当初要教好每一个孩子的志向，忘记了教师职业“教书育人”的目的。

（二）人格解体，情绪变化不定

教师人格解体的表现之一就是减少接触或拒绝接纳学生；将学生视为没有感情的事物；用带有藐视色彩的称谓称呼他们；用标签式语言来描述个体学生，对同事也是持多疑妄想的态度。[4] 在行为表现上常常无缘无故对学生发火，对于学生的过错，往往小题大做，借题发挥自己的情绪，辱骂甚至体罚学生。

（三）成就感降低，无力感增加

教师的任务是教书育人，但是当教师发现从其自身的职业只能得到较少回报或反馈时，就会产生不满足感，在生活中也会产生挫败感。教师们逐渐感觉到，在学校的教学工作中，没有什么有意义的事情。当教师既带不给学生变化，又只能得到少之又少的回报时，就会产生自卑感，陷入到恶性循环之中。教师在工作上的努力付出与社会地位、经济收入的落差也造成了教师的个人成就感降低。

总而言之，从上面教师职业倦怠发展过程的三个表现来看：教师职业倦怠表现出消极的心境和态度，严重影响到了学校日常生活中正常的教育教学，更有甚者扩散到了教师的各个层面。此外，教师职业倦怠的继续存在乃至扩张，将会使整个社会为此买账。

二、教师职业倦怠的成因分析

2014 年，腾讯教育通过近 42 万份调查，试图展示教师群体目前的生存状况，压力状况、收入状况、社会地位感知三部分。据调查结果显示：从总体来看，逾八成教师表示工作压力大，六成以上教师工资收入在 1001~3000 元之间，八成以上教师认为其社会地位低。[6] 教师的职业倦怠状况，不仅来自学校，也有社会和教师自身的因素。

（一）社会因素

世界上多数国家对于教育持有过高的期望，而实际上，教育投入与产出是一项长期的效益，自然同教育短期的高期望产生了矛盾，落到了学校就又会增加教师的精神压力。另一方面，社会对于教师职责提出了更高的要求，尤其是在道德方面，把教师神圣化，看成是不可犯错的存在。人非圣贤孰能无过，更何况教师在教学过程中面对的是动态的学生，我们不能苛求教师是完美无缺的。最后，公众对于教师职业的不理解，比如教师这个职业很轻松，每年有这么多假期，只是教教孩子而以，这些错误的认知施加到教师身上，也会造成教师的职业倦怠。

（二）学校因素

学校因素主要是指组织因素中所涉及的学校方面，包括学校规模（也包括学校科层化制度）、所教年级和学校管理人员的管理风格。学校规模影响着科层化的程度，而科层

制则增加了教师的疏远感、角色冲突和角色模糊，并最终导致职业倦怠的可能性。[2] 低年级和面临升学任务的高年级，教师所遇到的职业倦怠感也会不同。不同学者对于上述影响因素有不同的探讨。民主的，集权的和自由放任的管理风格，更是会影响到教师的职业倦怠。学校是一个特殊的组织，教师身处这个复杂而特殊的环境中，不可避免地与校长领导还有同事们相处。如果教师与同事之间的关系冷淡，工作氛围压抑，会产生抑郁的感觉，使得教师普遍缺乏归属感。

（三）教师自身因素

教师自身的年龄、性别、婚姻和受教育程度等因素也会对其职业倦怠产生重要影响。有研究表明，年长教师比年轻教师，已婚教师比未婚教师，教育程度低比教育程度高的教师更不容易发生职业倦怠现象。另一方面，就人格特质而言，神经质和性格内向的人由于不能从容地处理压力，容易产生职业倦怠。卡恩等人认为，温顺且有民主思想的人到一个严格的系统中工作就很容易产生职业倦怠，就像上面所涉及的组织因素一样。教师自身的教学能力强但是心理、身体素质不强、不会与学生相处，也会导致教师职业倦怠。

三、改善教师职业倦怠的路径

（一）营造理性的社会氛围

社会公众要对教师持有一种合理的期望，正确理解来看待教师职业。教师也并不是万能的，不能要求教师从学生成绩的提高到品德发展，从能力培养到日常的行为等全部包揽，全权负责。不要将过高的期望全部转嫁到教师身上，社会要理解教师，支持教师，以一种信任的态度对待教师的工作，为教师的成长发展提供良好而又理性的社会氛围。另一方面，要提高教师待遇，为教师职业创造良好的社会环境是解决教师产生职业倦怠问题的有效途径，要在全社会形成尊师重教的风尚。[5]

当前，教师不仅在数量上存在缺口，在质量上也存在着一系列问题，教师职业，在很多人看来仅是作为一个备选。究其原因，是因教师的社会地位，社会观念所引起的，对于教师职业没有一个理性而又清晰的认知，靠着想当然而人云亦云。因此，我们要不断提高教师地位，如经济地位，社会地位等，从社会层面营造理性的氛围减轻教师的职业倦怠。

（二）加强学校内部的协作发展

学校实行民主管理制度，给教师一个相对宽松自由的工作环境，让教师有机会参与到学校决策。举办以“教师发展”为主题的各类研讨活动，促使教师在教学过程中能不断成长。同时，学校也要适当地以激励政策去激发教师在教学上的进取心，调动教师工作积极性。

加强对实习代课教师、进修教师和在职教师的培养，为教师提供进修学习的机会，让教师可以提高自己的专业素质，变得更加自信。使教师能够拥有良好的心理、身体素质以及专业能力，能够适应不同年级的教学。减少因为年级跨度而带来的不适和疲倦。校长要发扬民主精神，带领学校建成团结协作的人际关系，齐头并进的局面。而校长带领建设的这种有效的支持性人际关系，应该包括情绪上的安抚、工作相关的支持以及技术性的挑战促进个体的成长。

（三）引导教师正确看待职业倦怠

教师自身要正确对待社会期望，以这样的高期望值作为自己的目标，积极地向其靠近。不能因为社会期望值高，而选择了低期望甚至是没有期望，混天度日。明确教师角色，认同并接纳自己作为人民教师应承担的责任。教师的本职是教书育人，既要教，又要育，二者不可偏颇。积极摆正自己的心态，学会在工作中发现乐趣。在教学中适当加入创新，既充实课堂，又激发学生兴趣，增强自身的成就感。

注意调节情绪，树立积极的自我意识。当一个人长期有压力而不会释放就会情绪烦躁，演变成职业倦怠，教师应该选择适合的方式去释放自己的压力，摆脱自己的消极情绪。为自己制定一个短期的职业发展目标，然后把目标细化，并定期审查目标达到情况并进行调整。通过职业发展目标，来让自身不断地获得对职业的满足感。

“蝴蝶轻轻扇动翅膀，就能让地球的另一端带来飓风”。总的来看，教师职业倦怠问题确实是个令人担忧的问题，作为教育主要实施者出了问题，将会影响到不止一个学生的未来。教师成长是一个漫长的过程，职业倦怠就是在成长过程中不断累积形成的。社会和学校应该重视教师职业倦怠的问题，要正确对待并且积极帮助教师减缓甚至消除职业倦怠。教师自身也不应对职业倦怠的问题避而远之，应该经常省思，学会调节。只有如此，教师队伍质量才会不断提高，教书育人的目的才会更好地完成。

参考文献

[1] 吴康宁 . 教育社会学 [M] . 北京 : 人民教育出版社 ,1998:194-221

[2] 马和民 . 新编教育社会学 [M]. 上海 : 华东大学出版社 ,2009:86-91

[3] 董轩 , 陈枫 . 教师负面情感的发生与调适机制研究 [J]. 教育发展研究 ,2020(20): 79-84.

[4] 杨秀玉 , 杨秀梅 . 教师职业倦怠解析 [J]. 外国教育研究 ,2002(29): 56-60.

[5] 李静静 . 中小学教师职业倦怠成因及解决策略的社会学分析 [J]. 天津市教科院学报 ,2015(2): 49-51.

[6] 腾讯教育 . 教师生存状况调查报告 : 八成教师表示压力大 [DB/OL] .http://edu.qq.com/a/20140910/002030.htm.2014-09-10.

[7] 林琳 , 周序 . 独立学院教师职业倦怠的社会学分析 [J]. 贵州师范大学学报 ,2019(5): 107-115.

[8] 杨鑫 , 邓砚 . 广西高校青年教师职业倦怠的社会人口学影响因素研究 [J]. 高教论坛 ,2017(2): 119-124.

作者简介：李轩 1995 男 汉 江苏省徐州市，研究生在读，教育基本原理