

中小学教师职业情绪的特点及其管理

金利达^{1, 2} 代鑫鑫³

1. 陕西师范大学教育学院 陕西西安 710062

2. 浙江海亮教育管理集团 浙江诸暨 311800

3. 海亮外语中学 浙江诸暨 311800

摘要: 中小学教师职业情绪是指中小学教师从事教育教学工作时, 由其教育教学各方面环境或由教育教学相关的特定事件而引发的职业情绪。中小学教师职业情绪具有易产生职业倦怠, 情绪压力大, 调整困难, 职业情绪事件危害大等特点。学校管理者应对教师职业情绪的管理引起足够的重视。中小学教师职业情绪的管理应主要从教师职业情绪管理机制的创设和教师职业情绪的自我管理两方面入手。

关键词: 中小学教师; 职业情绪; 特点; 管理

近几年来, 课程改革、高考改革、师德失范、教师工资等一系列事件不断地引发社会各界的热议, 中小学教师这一职业受到了史无前例的高度关注, 中小学教师群体也因此承受了更大的职业情绪压力。2020年12月, 教育部颁布《中小学教育惩戒规则(试行)》, 以应对教育惩戒失当现象, 将教育惩戒纳入法制轨道。教育惩戒失当现象的背后也有教师职业情绪压力过大的原因存在。职业情绪压力持续积累, 若不能得到适当的引导和释放, 则可能导致职业情绪失控, 为教师职业发展和学校管理埋下隐患。

一、中小学教师职业情绪

中小学教师职业情绪指的是中小学教师从事教育教学工作时, 由其教育教学各方面环境或由教育教学相关的特定事件而引发的职业情绪。中小学教师群体因其工作环境相对封闭, 工作压力相对较大, 所负担教书育人的责任重大等因素, 中小学教师群体在职业情绪压力上普遍高于其他职业的从业人员。

中小学教师职业情绪的内容包括因教育教学工作压

力带来的情绪压力, 因重复教育教学工作带来的职业倦怠等负面情绪; 同时也包含产出教育教学成果后的职业自信, 因从事教师职业而获得的职业认同感、职业荣誉感等积极正面的情绪。

二、中小学教师职业情绪的特点

通过对相关文献的整理归纳发现, 中小学教师职业群体相对于其他职业群体, 其职业情绪具有如下几个明显的特点:

1. 易产生职业倦怠

中小学教师的职业倦怠问题在学界已经有了超过20年的研究史。我国最早研究教师职业倦怠的学者之一张济洲将教师职业倦怠的原因归类为社会因素、学校因素、家庭因素、个人因素四个方面, 并给出了“提高教师社会经济地位”, “创设良好的学校管理环境”, “教师的自我调适”等应对策略。^[1]

2. 学校管理、学生教育教学是中小学教师职业情绪的主要压力源

中小学教师职业情绪压力主要来自学校管理、教育教学任务、以及学生和学生家长三个方面。阿诺德(M.R.Arnold)的情绪认知理论认为, 环境作为外界因素刺激大脑, 大脑结合个体自身的经验对刺激进行评估和加工最终输出情绪。部分中小学管理者为实现更高的教学成绩目标施行严格的管理制度, 在营造学生紧张的学习氛围同时, 给教师营造了一个更加紧张的工作氛围, 成为刺激因素之一。此外, 繁重的教育教学任务、学生和家长的期望和关注都会成为中小学教师职业情绪的刺激因素。这些外界因素刺激教师个体大脑后, 又经过大脑的认知处理, 将之转化为职业情绪压力。因此中

基金来源: 中央高校基本科研业务费专项资金资助 (Supported by the Fundamental Research Funds For the Central Universities), 项目名称: 中小学教师职业情绪与情感的管理研究, 项目编号: 2020TS071

作者简介:

金利达 (1989年—), 男, 汉族, 浙江诸暨人, 中学一级教师, 在读教育博士, 研究方向: 教育领导与管理;
代鑫鑫 (1991年—), 男, 汉族, 河南信阳人, 硕士研究生, 研究方向: 日语教育。

小学教师群体的情绪压力大成为了一个常态。

日本学者黑羽正和黑羽谅见通过实践研究证实,中小学教师为实现对学生和学生家长负责,适应学校教书育人的教学环境而改变、控制自己的情绪,长期进行“情绪劳动”,从而产生较大的职业情绪压力。^[2]

3. 职业情绪调节困难

研究发现,因其职业特点,教师观察学生和他人的能力较强,对他人的情绪识别能力较强,但对自身的关注度不够,对自身的职业情绪识别能力较弱;教师的人际关系管理能力相对较弱,也不易获得人际关系层面的情绪调整。^[3]虽然教师的自我激励水平普遍较高,但总体上职业情绪调整较为困难。

4. 教师职业情绪事件危害大

教师作为“太阳底下最光辉的职业”,其工作不断地接受着他人的监督。教师因为职业情绪压力过大导致情绪失控时,其失控的表现会立刻被人所察觉。教师职业情绪事件可能导致教师言行失当,师生关系紧张对立,影响课堂教学质量,阻碍学生身心发展严重问题,^[4]曝光后不仅会对自身的教师职业发展造成重大打击,也会对学校造成不良的影响。

三、中小学教师职业情绪的管理措施

1. 教师职业情绪管理的理论依据

中小学教师情绪智力的提升是职业情绪管理的主要手段。情绪智力是指个体察觉和辨识自身或他人情绪的能力,用以指导自身思想与行为。情绪智力概念由美国心理学者梅耶(Mayer)和萨拉维(Salovey)最先提出。^[5]

巴昂(Reuven Bar-On)在1997年提出,情绪智力是一个动态概念,可以通过干预、矫正、训练等方式进行提高或改善。^[6]巴昂的情绪智力模型包括自我察觉、自我尊重、自我实现等的个体内部因素;包含共情、人际关系和社会责任感等的人际因素;现实检验、问题解决和灵活性等适应性因素;以及包含压力承受和冲动控制等的压力管理因素共计五个情绪智力因素。^[7]

巴昂的情绪智力理论模型是中小学教师职业情绪的管理实施的理论依据。对应以上情绪智力的五大部分的各项主要因素,教师职业情绪管理的实施大致可分为学校的教师职业情绪管理机制创设和教师的自我职业情绪管理两个方面开展。

2. 教师职业情绪管理的机制创设

学校进行教师职业情绪管理机制的创设可以通过设立教师情绪问题的辨识-响应机制,和创建职业情绪管

理校园文化两个方面进行。

第一,设立教师职业情绪问题的辨识-响应机制。学校管理层可在年级组、教研组内选拔和培训教师职业情绪监测网格员,网格员可由值日教师兼任,对身边教师的职业情绪表现和某些特定的情绪事件进行监测,辨识后上报专人处理。

第二,创建职业情绪管理校园文化,注重教师心理健康管理。学校可以利用“职业生涯三叶草模型”,在能力、兴趣与价值三个因素上着手,开展专项活动提升教师的职业能力,培养教师的职业兴趣,引导教师关注精神回报,提升教师职业认同感等,以创设职业情绪管理的校园文化。^[8]

3. 教师职业情绪自我管理

中小学教师的职业情绪自我管理可以通过职业情绪的自我辨识,自我调整 and 情绪问题求助路径的设立三个基本方面来进行管理。教师应当树立“负面职业情绪压力并不可耻”的观念,积极面对自己的负面职业情绪,并且通过合适自己的方式释放情绪压力。

第一,教师职业情绪的自我辨识。教师职业情绪的自我辨识是教师应对职业情绪问题的第一道防线,也是最关键的一道防线。出于对教师自身的保护,本着对自己负责,对身边人负责的态度,中小学教师应当在理智上将自己从“全身心投入教学”中解脱出来,经常关注自己的情绪状态,确保自身情绪在可控范围内。

第二,教师职业情绪的自我调整。研究表明,大部分负面的教师职业情绪问题可以通过教师的自我调整达到可控状态。调控情绪的方法因人而异,可以有隐忍接受、表达抑制等的自我控制方式;也可以有注意力转移、问题解决等的实际行动方式等。^[9]

第三,教师职业情绪问题求助路径的设立。当教师遇到自我调整无法解决的职业情绪问题时,向他人求助,获得外界干预就成为至关重要环节。提前设立的职业情绪问题求助路径可以在职业情绪不可控时自动触发,从而向外界发送求助信号,以应对可能产生的危急情况。

总之,通过学校教师职业情绪管理机制的创设和教师职业情绪自我管理的实施,中小学教师职业情绪可以得到有效的监控和适度的调整,确保中小学教师职业情绪的稳定,避免教师职业情绪事件的发生。

四、结语

关注教师心理健康,实施教师职业情绪管理对中小学校管理具有提升教师幸福感,稳定教师队伍;普遍提升教师的工作效率,扩大教师教研成果产出;营造具有

良好心理健康环境的和谐的校园文化等积极意义。良好的教师职业情绪管理体系可以从根本上降低中小学管理的难度，提高中小学整体管理水平。

依据巴昂的情绪智力理论模型，中小学教师职业情绪管理的实施应通过学校教师职业情绪管理机制的创设和教师自我职业情绪管理两个方面入手。学校应积极调整中小学教师职业情绪，避免因教师职业情绪失控而引发教育惩戒失当等恶性职业情绪事件。

参考文献：

[1]张济洲.论教师职业倦怠的成因及其对策[J], 教学与管理, 2004, (3).

[2]黒羽正見, 黒羽諒.教師の教育行為に現出する「感情労働」に関する一考察[J].群馬大学教育実践研究, 2011, (28).

[3]何艳.高中教师情绪管理现状、原因及对策研究[D].西北师范大学, 2020.

[4]李文佳.教师课堂不良情绪研究—以R初中为例[D].华中师范大学, 2016.

[5] Salovey, P., Mayer.J.D.Emotional Intelligence[J]. Imagination, Cognition and Personality, 1990, 9 (3).

[6] Bar-on, R.Bar On Emotional Quotient Inventory[M]. New York: Techni-cal Manual, 1997: 125.

[7]徐小燕, 张进辅.巴昂的情绪智力模型及其情商量表简介[J].心理科学, 2002, 25 (3).

[8]左海云.教师职业情绪状态辨识与管理对策探究[J].教育实践与研究, 2018, (21).

[9]王国霞, 白荧毓.中小学教师情绪调节的有效策略[J].中国德育.2019, (14).