

传递智慧·超越梦想

## 城镇小学教师职业倦怠心理调适策略研究

澧县澧阳镇实验小学课题组

本研究根据我校教师的状况,试图在学校教育情境下,通过有效的心理训练,帮助教师找到掌握自我心理调节的技能,学会应对压力,学会调控自身的心理状态,以保持心理健康,促进心理成长,达到防止职业倦怠之目的。

### 一、表现特征

1、职业心理障碍。常见的职业心理障碍有封闭心理、自卑心理、自傲心理、嫉妒心理、孤僻心理、猜疑心理等等。这类教师,一旦有了与他人进行交流的机会,很少耐心听取他人意见,往往倾诉自己的不满,表现出攻击性行为,如打骂学生、体罚学生等等。

2、职业目标模糊。表现在教师缺乏积极的认同感和职业自尊感。

3、职业行为被动。表现在教师只把自己当教书匠,混时间,工作只是完成任务而已。

4、职业情感冷淡。表现在教师对自己任教的科目、教育的对象没有热情。

5、职业态度消极。指教师只追求自身名誉、地位,没有正确的教育者的态度。

6、职业意志薄弱。指教师在教学中遇到困难就悲观泄气,对前途缺乏信心。

7、职业个性缺乏。教师本身从事的是创造性的劳动,而有些教师备课抄教案,课堂上只满足形式上的圆满,教学方法因循守旧,千篇一律,没有创新和个性。

### 二、成因分析产生直接影响

#### 1、社会期望过高

教师的职业是神圣和伟大的,然而在当今社会里,价值取向多元化,家长、学生及社会各界对教师的期望也日渐分歧,因而无形增加了教师的工作压力。我校学生家长很大一部分是先富起来的农民、个体户、下岗职工、打工者,他们迫切希望孩子成龙成凤,以获得社会认可或者子女将来能谋到一份好工作。所以,我校90%的教师感到“当教师越来越不容易,压力很大”。

#### 2、舆论压力较大

社会一面赞誉教师的“红烛精神”、“春蚕精神”,一面又要求教师“恪守师道”,若有半点闪失,便受到社会舆论的谴责。学校大部分孩子为留守儿童,爷爷辈的家长把教育孩子的责任全部推到教师身上,动辄指责教师,有的甚至上访、上诉。教师在一些人的眼里成了嗤之以鼻的嘲讽对象,成了任人宰割的代名词。在这种情形下,教师被放逐于尴尬的境地,忍受着多方面的烦恼。

#### 3、经济收入偏低

近年来,国家采取了一系列措施提高教师的工资待遇,使得教师的经济地位有了显著的提高。但同其他吃财政饭的行业相比,教师的收入仍然是偏低的,尤其是中小学教师。持续的物价上涨,使生活在城镇的小学教师入不敷出。而城镇生活灯红酒绿,物欲横流,相比之下,低微的经济收入使一些教师对自己的社会地位产生焦虑,心理失衡,有的感到心力交瘁,有的则心绪不宁。

#### 4、工作强度过大

城镇学校大多是高班额(我们学校最高峰时班额高达87人),高班额带来上课管理的高强度,刚开学老师们就哑了嗓子,特别是任教低年级的教师终年声音嘶哑。高班额随之带来每天批改作业量大,辅导学生作业时间多。由于小学教师职业的特殊性,教师扮演多重角色:为了学生安全,教师要带班开餐,扮演“食堂协管员”;学校中心活动多,教师要组织每天的晨检,督促每天的卫生,扮演“校园清道夫”

——还有带班放学,应付各级领导的检查、评比等等,都让教师心理不堪重负。

#### 5、评价标准偏颇

国家推行素质教育,着眼于学生的终身发展。而上级主管部门考查我们教师的方式依然是考试,想要学生取得好成绩,就要进行应试教育。所以,我们城镇学校仍同大多数学校一样把学生的考试成绩作为考核教师的重要依据。至于学生良好品德的培养、健康人格的培养等则很难进入评估体系。简单的评价标准造成教师间的不良竞争,影响了教师自我价值的实现。在教学评价中,以学生的发展为标准的评价体系占大部分比重,教师自身的发展程度评定只占很小一部分。这种独立于主体之外的外部评价方式,不同程度湮没了教师职业自主性,使教师合理的个性得不到应有的尊重。自然而然地产生对所从事的职业的倦怠。

### 三、矫正策略和校园文化

1、轻负减压策略。学校辩证地看待教师职业倦怠心理,反思办学行为,立足生本理念下开班课制度为教师减负。学校每个班坚决不允许超过65人,班额的缩减为教师减轻了负担和压力。立足人本理念,体现人文关怀,尽量避免做应景的事,做劳民伤财的事。

2、激励成功策略。为了调动广大教师积极投身教书育人的事业的积极性,帮助教师从思想上克服职业倦怠,我们充分发挥了两种激励机制的作用。一是精神激励。精神需要是教师的主导需要,他们更多的是追求自我价值的实现。因此,我们应当把精神激励放在首位,使教师获得成功感、幸福感。首先是对在教育教学中有突出贡献的教师,在年度评优评先方面优先。再是在全校教师中开展“优秀德育工作者”、“教研希望之星”、“学科教学能手”三个系列优秀教师的评选活动,在教师中产生了巨大的反响,其激励作用是巨大的,在他们的带动下,学校各项工作积极进展,教学认真探究的风气蔚然形成。二是物质激励。物质激励能使精神激励的效果得到强化。为此,学校出台了《实验小学教育教学质量奖励方案》、《实验小学教师论文获奖奖励方案》等多项奖励方案,让教师取得的各项成绩转化为物质奖励,教师的工作积极性进一步高涨,克服职业倦怠便轻而易举了。

3、动态评价策略。评价每位老师不再单纯关注所教科目在检测中的名次,还采用家长问卷、学生问卷综合评价老师。另外,我们学校专门设立了荣誉室,为每一位教师设立专业发展档案,把自己发表的文章、获奖的论文、荣誉证书的复印件等归入自己的档案。学校教师论文剪辑成书《校园秀声》,让每一位教师都有成就感。力求做到全面、客观、公正地评价教师的工作,不强调用学生考试成绩作为教师晋级、聘任的依据,以使教师心理“松绑”“减压”,解决教师心理问题产生的源头。

4、情感关怀策略。学校开好教师工作餐,每餐注重荤素搭配,营养美味。广开言路,听得教师的嗟话、气话,让教师适当宣泄情绪。减少例会时间,改革例会程序,化繁为简,让教师身心得到放松。分期分批选派教师外出参观学习,如2009年学校组织六年级全体教师到长沙听了福建名师林莘老师的《凡卡》,全国数学名师黄爱华老师的数学课,薛瑞平老师的《日有所诵,缓坡上升的语文教学》讲座,在老师心中掀起了不小的震动,纷纷表示要学习名师,比如名师的课堂艺术,名师的坚韧与执着,名师的语文(数学)情结等等。四年来,我校有教

师外出听课学习共计202人次。教代会制度,民主管理制度,让教师时时感到当家作主的幸福感。教师节送给教师的一束鲜花,学校工会组织的对住院教职工的慰问,以及教职工婚丧一系列举措,还有学校教师中高三家放学免按指纹(每天只按早班指纹)和高考两天放假等等,这些无声的关怀,都感染了老师,愉悦了老师的心情。

5、环境感染策略。2006年,学校连接了天网和地网,新教学楼所有班级均建成多媒体电教室。2009年,澧县青少年活动中心在我校落成。活动中心建筑造型美观,功能齐全,师生有了乒乓球活动场所,有了高标准的图书室、仪器室、舞蹈训练室等等。2010年,学校自动化的南校门落成,“W”型的校门犹如鲲鹏展翅,昭示着学校美好的明天。校门外的长城壁画,祖国版图,以及壁画上“今天我以实小为荣,明天实小为我骄傲”闪闪发光的大字让走进实小的每位老师神清气爽,充满自豪。校门附近以前的裸土变成了宽敞的校道,排球场,或分割成葱翠碧绿的绿化带和四季风景无限的小花园。

6、文化熏陶策略。“腹有诗书气自华”,教师只有不断读书,努力提高自身的人文素养,才有可能真正提高教育教学水平,形成自己独特的教学风格。因此,我校把读书作为克服教师职业倦怠的第一要务。学校鼓励教师博览群书,要求每位教师每年至少订阅三份教育期刊,阅读交流,资源共享。同时,我们规定一批精读书目,如《基础教育课程纲要(试行)解读》、魏书生的《班主任工作漫谈》、苏霍姆林斯基的《给教师的100个建议》、李镇西的《爱心与教育》等等,并适时举办读书心得交流会,让老师在读书的过程中吸收运用,不断提高。这样通过读书,让我们的教师远离功利主义的温床,做一名真正的知识分子。为了促进读书风气的形成,我校从今年上学期起在师生中开展了“阅读考级”活动,并分别纳入到教师、学生工作、学习成绩考核之中,收到了很好的效果。读书活动、“在吟诵中走进中华经典”的活动,使教师有了“文气”,“底气”,“静气”。

7、生活调节策略。活动是健心的良药,能有效排解不良情绪,消除心理疲劳。学校工会每年都会组织两个系列的活动,一是以竞技为主的体育类活动,如全校教师的乒乓球赛,集体太极拳表演,投篮比赛;二是以休闲为主的娱乐活动,如拔河比赛、趣味接力赛、庆元旦游艺活动、校园艺术节中“教师的才艺展示”等等。通过两个系列的活动,教师的心理得到调节,不知不觉中疏泻了心中的烦恼与不快,同时增进了教师间的友情。

另外,学校倡导教师无论工作多么繁忙,每天应留出一定休息“喘气”的时间,让精神上绷紧的弦有松弛的机会,学会爱自己,发展自己的兴趣爱好,比如琴棋书画、写作旅游、考驾照执照等等,让心灵走出紧张乏味的小圈子,进入一个生趣盎然的世界。

8、专业成长策略。不断提高教师的专业水平,让教师获得新的成就感,取得新的成绩,这是帮助教师克服职业倦怠的有效策略之一,我们的具体做法是:定期举办专题讲座。为解决教育教学中的共性问题,我们定期举办专题讲座。一是请专家名师举办讲座。我们结合新课程实施,邀请了一批省内外知名的专家学者和教学一线的名教师来我校举办讲座,以此提高教师教育教学理论水平。二是由校内教师举办讲座,如计算机教师讲授课件制作技术,美术教

师讲授简笔画技巧等等。特别是请本校优秀班主任、课堂教学能手现身说法,有针对性、定主题的讲座,每学期1—2次,我们认为这是一种最有效的培训途径。抓好教师的校本研训。学校开展多元研训活动,一手抓课题研究,为教师发展夯实理论基础;一手抓课例研究,促进教师专业成长。

9、多维沟通策略。与政府相关部门密切联系,赢得理解与尊重。每年教师节,县政府、县教育局、澧阳镇政府等各级领导会到来学校组织慰问活动。特别是2010年我校建校二十周年年庆时,澧阳镇政府以我校为现场组织了规模空前的教师节庆典活动,并进行了现场募捐,以及优秀教师表彰活动,营造了尊师重教的良好氛围。与社区保持沟通,宣传政策法规,商讨学校发展规划,取得支持和帮助。学校经常和社区进行沟通,联谊活动,或者请社区老干部担任校外辅导员,增进学校与社会的理解和心理相容。办好家长学校,成立“家长管理委员会”,寻求家长的大力支持。学校每期举办一次家长会,每个班选派一位家长组织成“家长管理委员会”负责家校沟通。另外,还通过学校校园网的“家校沟通”平台,《家校教育》的小报,得到了家长的理解和支持。

学校开展课题研究以来,我们倡导快乐语文、快乐数学、快乐英语以及快乐体育等等快乐课堂。学生不光语文、数学在镇中学,县教研室统考中遥遥领先,学校田径、排球队在县运会上屡创佳绩,舞蹈队在文艺汇演多次获镇中学、县教育局嘉奖,美术小组的作品也多次获县级、省级、国家级的奖励,学校号鼓队经常为县经济工作会议、县运会增光添彩。另外,我们学校每周星期二利用信息交流时间,带领学生吟诵,在吟诵中走进中华经典,营造书香校园。学校开展课题研究以来,先后被评为县“明星学校”,市“名优学校”,市“特色学校”,省“现代信息技术实验学校”等等。县教育局多次以我校为窗口开展活动。周边县市兄弟学校多次来我校参观学习。

### 四、研究中的问题

1、教师职业倦怠心理反映了教育和社会的问题

教师职业倦怠心理反映了当前教育中存在的问题。但教育的问题不是孤立存在的,它更是一个社会问题。需要全社会的关注。需要政府为教育的投入,改善教师的工资和福利待遇,提高教师的社会地位,缩小贫富差距,提高国民精神素质,唤醒国民对精神生活的追求。

2、教师职业倦怠问题是个人问题、人本问题

教师的职业倦怠心理事关教师个体,具有一定的个性和隐蔽性,所以需要我们练就一双慧眼,关心教师的个人成长,给教师发展提供日趋广阔的平台。

#### 3、教师职业倦怠心理具有时代性

教师的职业倦怠心理受时代的影响,现在的网络时代,面对大量信息的冲击,应对瞬息万变的改革形式,素质、能力、反应等等的不同,学习得不够,就会导致职业倦怠。因而教师职业倦怠心理调适不是一蹴而就的,在反复中发展,在发展中反复,需要警觉,也需要耐心。课题尽管到了结题阶段,可我们还要不断摸索规律,指导更好地工作。