



运用人事管理模式 克服教师职业倦怠的策略

澧县澧阳镇实验小学校长 李建堂

学校最根本的生命意义是学生的发展,而只有教师发展了,学生才能得到真正的发展,学校也才能得到真正的发展。从调查中我们了解到,学校有 25%的教师存在不同程度的职业倦怠心理。教师职业倦怠是教师不能顺利应对工作压力时的一种极端反应,是教师在长期压力体验下所产生的情绪、态度和行为的衰竭状态,典型症状是工作满意度低,工作热情和兴趣的丧失及情感的疏离和冷漠。在实践中,我们探索了人本管理模式,帮助教师摆脱职业倦怠,促进教师快乐健康成长,取得了很好的实践效果。

一、建立有效的激励机制

为了调动广大教师积极投身教书育人事业的积极性,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方面有突出贡献的教师,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取,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。另外,学校还不断出新招,激励教师提升幸福指数。比如,学校原来的教师心理咨询室改名为“教师心灵氧吧”,老师们工作之余,到这儿坐在沙发上小憩一会儿,喝喝咖啡,听听音乐,上上网,聊聊天,打打球,看看书,有效地舒缓了老师们的心理压力,较好地消除了职业倦怠心理。

二、提高教师的专业水平

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方法之一,我们的具体做法是:
1、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。我们鼓励教师在校内举办专业技术讲座,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。

2、抓好读书活动。“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。

调适小学教师职业倦怠的几点策略

澧县澧阳镇实验小学副校长 陈明

职业倦怠是指个体长期处于工作压力状态下所出现的个体化的认知与情感反应。它从理论上分为三个维度:情绪衰竭、非人化化和职业效能感缺乏。其中情绪衰竭是职业倦怠的核心成分。职业倦怠被视为现代社会的一种职业疾病,可发生在各种职业中,尤其是医疗护理、教育等助人的行业。

教师职业倦怠已成为不可忽视并应有效解决的迫切问题。正如美国教育协会主席麦克古瑞曾感叹“倦怠的感受正打击着无数具有爱心、有理想、乐于奉献的教师,教师已在逐渐放弃自己的专业工作。”我认为要调适小学教师的职业倦怠,应采取如下三点策略:

一、探索“以人为本”的学校管理模式

研究发现学校管理模式不合理是教师重要的压力源。校方的官僚主义,学校各部门的推委扯皮、办事拖拉、缺少同情心等会压抑教师的理想,限制教师的工作,极易诱发职业倦怠。人本管理的重心是建立科学的评估制度,评估制度制订的原则是评价的情感因素与理性因素相结合,公正性与教育性相统一。它表现为虽出自管理者之手,却来自民心,而最终化为教师本身的意志。人本管理的具体体现是为教师提供自我完善、自我实现的平台:开展多种形式的评优活动;建立心理调适档案;提供继续学习深造的机会;提供展示才能的舞台。人本管理的保障是不断加大监督力度:一是通过教代会制度,接受群众监督;二是实行民主管理、民主参与制度,给教师一定的受重视感、安定感和舒适感,形成教师的主人意识。所以我们要建立合理的组织结构,完善管理制度,采取激励机制,实行参与管理,明确责、权、利,对教师的业绩实行发展性评价,满足教师高层次需要,从而消除教师的职业倦怠。

二、促进教师身心健康主动地发展

要促进教师身心健康主动地发展,我认为主要是要做到以下三点:一是在教育实践中不断加强心理卫生知识学习,自练内功,不断提升和完善自我,以此适应教育改革的需要。当威胁健康的因素发生时,任何人都不能完全防止不良情绪的产生。二是注意丰富生活,学会放松自己。放松是指身体或精神由紧张状态转向松弛状态的过程,当感到压力不断时,持续数分钟的放松,往往比一小时的睡眠要好。除了日常的游泳、散步、做操、洗热水澡、听音乐,和家人或朋友聊聊天,去美容院换个发型,或给肌肤补充一些水份等松弛方法外(还可以学习放松训练技术来应付压力),在一旦出现焦虑性的心理障碍或抑郁性心理障碍时,不妨想办法休假几天,外出旅游,亲近自然。新鲜的空气、悦目的景色、鸟虫的鸣叫,将把心头的阴翳一扫而光。所以我们要学习并掌握心理自我调适的基本方法:正确认识自己,悦纳自己;建立良好的人际关系;培养乐观的人生态度;锻炼良好的意志品质。三是

坚持进行适宜的体育锻炼。体育锻炼可以帮助教师明显地减轻压力和倦怠。一方面因为体育锻炼可以使身体健壮,精力充沛,应付能力增强;另一方面,用于锻炼的时间减少了笼罩于压力情境的时间,某些锻炼如散步、慢跑等也能提供难得的“空闲”机会,可以对问题加以反思,寻找解决问题的策略。

三、建立立体的社会支持网络

社会、学校在对教师提出要求的同时,有必要将对教师的要求与对他们的理解和关怀结合起来,为教师排忧解难,创设宽松和谐的工作环境。社会、学校应该把教师作为关怀的主体予以高度关注。使教师每天保持旺盛的精力。学校可对教师适当实行弹性工作制,可以使教师综合有效地利用有限的时间资源。

湖南省

“十一五”教育科研课题成果展示

浅析老年教师职业倦怠心理及矫正策略

澧县澧阳镇实验小学副校长 郑先丽

老年教师随着工作年限的增加,自身年龄的增长,他们的工作热情和活力逐渐消退,奋斗目标模糊,职业情感倦怠,充分发掘和利用老年教师这一宝贵人才资源,消除老年教师职业倦怠心理,是学校改革发展的重要方面。

一、注重培训,让老年教师们主动学习

随着经济社会的发展,人才培养规格的变化,老年教师们传统的教育理念逐渐受到冲击,尤其是新课程改革的深入,让他们感到茫然和无助,怕对新理念的把握不够准确。学校对教师们的培训似乎只注重了对年轻教师的培训而很多时候忽略了他们,其实学校注重从理念、素质、方法等层面做出战略调适,让老年教师们也和年轻教师一样外出学习,参加校本培训,通过专家引领和他们的自我更新、自我反思,明确新的教育环境下改革的方向和目标,从而发挥他们有效的作用,定会取得良好的效果。

二、注重人际,让老年教师们发挥效能

“天时不如地利,地利不如人和”,学校良好人际关系的建立正是和谐校园的重要体现。学校可以通过宣传栏、校园广播宣传他们的事迹,通过工会组织有益的文体活动等,形成尊重、信任、学习老年教师的氛围,让老年教师感

觉到家的温暖、家的美丽和谐,让他们沉浸在欢快的气氛中,从而发挥他们的自我职业效能。

三、注重评价,让老年教师们热爱教学

学生考试成绩的好坏并不是考核老师的唯一标准,但是现有很多学校仍以学生考试成绩作为唯一依据,且把老年教师和青年教师放在同一标准中,与年轻老师相比,老年教师在身体、年龄、家庭等因素方面受到制约,很多方面不占优势,学校在考核评价时,往往会挫伤他们的工作积极性。学校应革新教育评价机制,改变评价方式,建立分年龄段的评价标准,建立多方面的教师全面考核指标体系,更好的唤醒老年教师们的教学工作热情。

四、注重激励,让老年教师们深入研究

多年来周而复始的教学工作,使老年教师原来的工作激情和幸福感逐渐淡化,产生“当一天和尚撞一天钟”及“人到码头车到站,混到头算了”的倦怠心理。学校应以老年教师自己的实践教学为基础,激励他们参与课题的选择、研究过程,让他们在参与中发现、创新,提高他们的兴趣和能力,在深入研究的过程中体验成功的喜悦和职业的幸福。

五、注重交流,让老年教师们参与管理

师职业倦怠案例分析与调适

——我是怎样走出心理误区的

澧县澧阳镇实验小学 江向荣

我,一名普普通通的人民教师,热爱本职工作,关注每个学生的成长,孩子们的点滴进步都能让我欣喜万分。工作着幸福着,工作着美丽着。

孩子们的心灵是最纯净的,校园就是一方净土。“我真是生在福中不知福。”心回来了,态度端正了。重新审视这份工作,我是幸运的。“如花美眷,始终敌不过似水流年。”时间,对于每个人都是公平的。怎样让每一天过得更有价值,成了我思索的问题。在励志类书籍中,我找到了答案:生命的价值在于奉献!只有认真工作,生命才更有意义。小学教育是基础教育,“万丈高楼平地起”,作为孩子们的引路人,我重任在肩,不能再迷茫。工作中的乐趣得自己去寻找!

今年 8 月 22 日,学校教研主任叶老师通知我赴广州参加由中华吟诵学会主办的培训,我欣然前往。此次学习,让我的心灵受到了洗礼。培训班主任林美娟全身心扑在教育教学工作上,为学生赠送书籍,带着学生练书法、看书。利用假期,多次去贫困山区支教。培训班老师,来自中央民族大学的徐健顺教授慷慨解囊,支持吟诵的推广。10 万,数目不少哇!与他们相比,我自惭形秽……

回校后,学校领导高度重视吟诵的推广。每天早晨,我和本班孩子一齐吟诵古诗。每周星期二,我在广播里教全校学生吟诵。“吟咏诗词,诵读文赋,传习雅言之道,养成君子之风”,我的生活充实起来。

10 月 17 日,第二届小学语文教学论坛在

长沙举办,领导又把这个好机会给了我。走近名师,亲近名师。一堂堂好课精彩纷呈,浓浓的“语文味”浸染着在座的每一个人。著名特级教师贾志敏老师,已 72 岁高龄,连上两节示范课,紧接着又进行讲座。他强调:语文课堂,就是要借助教材上那一篇篇文质兼美的课文,教会学生运用祖国的语言文字。关注每一位学生成长的语文课就是好课!朴实的话语,生动的演绎。贾老师把一生都奉献给了最热爱的教育事业!

生命不能等待,我不能再浪费时间!以名师为榜样,带领孩子们快乐地学习就是我努力的方向。我庆幸,自己是一名老师,能在三尺讲台上动情演绎精彩人生。我高兴,自己终于走出了心理误区!