

教师职业枯竭初探

作者： 陕西安康职业技术学院 曾明华

【摘要】 教育的发展突飞猛进，而教育问题层出不穷，教师心理也成为不容忽视的问题。同许多行业一样，教师队伍的职业枯竭现象对教育的发展起着不良的作用，关注此问题，关注教师的心理健康，让教师心情舒畅地工作，对学生的全面发展起到良好的作用。

【关键词】 职业枯竭；教师心理健康；病因；对策

近年来，在圣洁的教育园地里，个别学生遭受了恶劣而又残暴的惩罚：罚“吃苍蝇”、强迫互打耳光、往脸上刺字、剪断手指、被火钳烫伤……当越来越多的案件受到关注，年少受害的学生得到关心赔偿，缺乏师德的教师得到严惩之时，社会是否也关注到，每个案件给广大教师带来的是什么？思考？警戒？诚惶诚恐？如履薄冰？唯恐稍不留意就会越雷池一步，会受到法律的制裁。教书育人这个行当变得越来越步履维艰了。

谁都知道，教师会对学生付出全部的爱心，可是为什么会出现这种种令人发指的事件呢？教师队伍怎么了？这不得不引起社会的思考。

“中国社会已经进入职业枯竭高发期。‘职业枯竭’已成为在现代职业领域中广为流传的职业病，心理疲劳比体力疲劳更具杀伤力。”在最近举行的第28届国际心理学大会上，北京师范大学的许燕教授希望通过呼吁引起社会和个人对这样一种“潜伏”疾患的广泛重视。所谓的职业枯竭，是指在工作重压下的一种身心俱疲的状态，主要表现为身体疲劳、情绪低落、创造力衰竭、价值感降低，人性化淡漠等。属于职业性应激反应范畴。

无法回避 教师心理障碍发生率高达50%，暴力管教学生、教学受挫自杀……中小学教师心理健康，已成为一个无法回避的话题。

“这学期，我不知怎么了，干事没头绪，遇事急躁，没有教好学生，心里很难受，感觉自己是在耽误学生，想起这些不如死了算了……”这是去年7月，陕西省一位年仅25岁的女教师因患严重心理障碍疾病服毒自杀前留下的遗书。无独有偶，江苏省盐城市一名30多岁的男教师因解答不出学生的提问，竟然自杀身亡。据其家人事后介绍，这名教师这几天一直休息不好，心情也很不好。

心理学专业人士对教师实行检测。检测表明，69%的被检测教师自卑心态严重，另外，忌妒情绪明显、焦虑水平偏高等也是较突出的问题。职业的特殊性决定了教师心理常常超负荷。教师扮演的是为人师表的角色，这种职业的神圣感在客观上迫使教师不得不掩盖自己的喜怒哀乐，同时，社会对教师的期望值也越来越高。面对家长的望子成龙和学校的以升学率论英雄，不少教师往往“载不动许多愁”，如不及时加以有效的疏导，长此以往，势必会使心理不堪重负。

一、造成教师职业枯竭的原因

1、工作时间长

初中教师的周课量一般在12—16节之间，多的达18—20节，任教2—4个班，



每班人数少则 50 人左右，多则 60-70 人。备课、上课、改作业环环相扣，一天工作时间达 11 小时左右。上课、备课、做学生的思想工作、批改作业。从早上到晚没有多少闲暇时间，学校周六还要补课。而班主任工作时间更长，从而导致身心俱疲的后果。

2、精神压力大

学校对教师的要求高。备课检查、教案展评、听课、评课、公开课及教学比武等、学生给任课教师教学情况打分，进行满意率测评，再加上现在的学生及家长对教师的要求相对较高，有的还会写信或打电话向校长汇报教师的言行。学科统考成绩对教师来说尤其重要，考的好，声誉、地位、奖金、评优、晋级都有希望，这就使得教师长期处于高度紧张之中。

3、社会责任重：“没有教不好的学生，只有教不好的老师”

从学校到主管部门，从学生到家长、社会都要求教师成为“完人”、“全能”，使教师不堪重负。父母只知赚钱，不管子女成长的；父母不和或离异导致子女思想、学习下降的；厌学的、出走的等等，都是教师的职责范围，教师不但要教学生学文化、学知识、学做人，还要承担本应由家庭承担的职责，不但要管学生在校的表现，还要负其在校外行为的责任。

4、焦虑心理严重

班主任工作、教学工作、公开课、汇报课、站稳讲台，带好班级，被同事被领导认可等等，使得老师普遍反映忙、累、紧张；中老年教师则更为焦虑：双方老人的健康，子女的入学、就业，事事揪心；知识更新越来越快，教改力度越来越大，教书教不过年轻人了，说不准什么时候低聘、待聘会落在自己头上。导致教师虽不是惶惶不可终日，却也人人自危，忧心忡忡。家庭成了饭店、旅馆。有的教师为了不影响教育，为了不因病假而影响考勤、考评，有病也强扛着。

有关专家呼吁，针对教师产生的不良心理，当务之急，学校要在教师中普及心理健康知识，开办面向教师的心理健康咨询，定期不定期地为在职的中小学教师进行心理健康咨询。当前，心理健康教育正在各中小学蓬勃开展，这是非常可喜的局面。的确，教师的心理有问题，甚至是病态的，“教育”出来的学生其心理又怎么可能健康呢？因此从某种意义上讲，要对学生进行心理健康教育，首先必须对教师进行心理健康教育，只有教师的心理素质、心理健康水平提高了，才能有学生心理素质、心理健康水平的提高。否则对学生的心理健康教育只能是空中楼阁，流于形式！

二、教师的职业枯竭应从以下几个方面调整

1、端正教师角色，与时俱进

认清形势，调整心态，适应现实。时代在前进，社会在发展，改革在深入，作为教师自己的观念也须随之转变，以跟上急剧发展的形势，面对现实，接受挑战，勇于竞争，积极进取，以愉快的心情接受自己的教师身份，树立正确的人生观和价值观，端正教育思想，提高教书育人的责任感和使命感。

2、正视教师角色

人无完人，坦诚开放，正视自己，承认自身的不足与缺陷。加快专业知识的充实提高，积极参加继续教育和业务进修；以“平常心”对待一切事物“拿得起，放得下，想得开”，不做自己力所不及的事，不给自己出“难题”，扬长避短，培养自己良好的个性，建立适度的期望，以体验成功的快乐，增强自信心。

3、丰富教师角色，生活多样化

丰富自己的业余生活和家庭生活，培养广泛的兴趣爱好，合理安排时间，劳逸结合，张弛有度；烦恼时主动与领导、同事、朋友或家人聊聊天，以转移注意力，释放积郁；多了解



心理学知识，以加强心理健康防卫，更好地从事教育工作。

大地失水，万物不盈；庄稼失水，谷粒不丰，则世人受饥。教师职业枯竭犹如大地失水，学生得不到润泽则亦会“枯竭”。“少年智能则国智，少年强则国强”。教师的心理直接关系到少年的性格发展，而少年之未来又是国家的未来，教师的职业枯竭不可小视。希望中国的教育能够解放学校，解放学生，解放教师，让轻松的春风吹进校园，让教育的春风度过山的这边来。

【参考资料】

- 1、《中国剪报》；
- 2、《中国教师报》；
- 3、《中学心理健康教育—教师指导手册》 全国中小学心理健康教育课师组

