

小学教师职业倦怠解决方法探析

尹甜甜

沧州师范学院 河北 沧州 061016

[摘要]随着社会的不断进步和发展,在小学教师这个群体中出现了一些职业倦怠现象。职业倦怠是指教师在长期的教学过程中,由于工作负荷、人际关系、个人成就感等因素的影响,导致教师产生身心疲劳和耗竭,并由此产生的一系列反应。职业倦怠问题已经成为一个不容小觑的社会问题,它给教育带来了巨大的负面影响。据有关调查显示,中国 80%以上的中小学教师存在职业倦怠现象,这不仅直接影响到教育质量的提高和教师自身的发展,而且还会对学生成长和社会进步产生不利影响。因此,研究小学教师职业倦怠问题对于促进我国教育事业发展和学生成长具有重要意义。本文主要从小学教师职业倦怠产生原因和对策两个方面进行了论述。

[关键词]个人成就感;教育事业;学生成长

[中图分类号] G641 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1647-9265 (2024)-0081-06 **[收稿日期]** 2024-07-16

一、职业倦怠产生原因

教师职业倦怠的产生,主要是由于工作负荷过重,人际关系紧张,个人成就感低下等原因引起。对于小学教师来说,主要面临着来自学生、家长以及学校的多重压力。由于小学教师的工作是在学生成长过程中最重要的时期,对小学教师来说,其工作不仅仅是一种职业,更是一种责任。这种责任的承担是不能有丝毫马虎和懈怠的。在这样繁重的工作任务下,教师要想很好地完成教学任务就必须付出更多的心血和精力。但是,由于学生的心智还不够成熟,对事物的认知能力有限,他们的表现能力也有限。所以,小学生往往会因为各种因素而导致在学习过程中出现较大困难或学习成绩下降等现象。面对这些问题教师不能及时予以解决或者采取一些错误措施来应对。长此以往,教师会因为这种错误做法而产生心理上的不满和挫

败感,导致教师在工作中出现了职业倦怠。

1、工作负荷过重

在当今的社会,对教师的要求越来越高,要求越来越多,要求也越来越严。教师既要承担起教书育人的任务,还要承担起培养祖国未来接班人的重任。但教师承担的压力是巨大的。教师既要做好教学工作,还要处理好与学生之间的关系。面对学生的各种问题和困难时,教师需要做出合理有效地解决措施,并进行及时地引导和教育。在处理与学生之间关系时,教师需要耐心地做好学生家长的工作,以便取得家长对学校和老师工作的支持和理解。面对如此繁重的工作任务,教师每天都会面临着巨大的压力。时间一长,教师就会因为工作负荷过重而产生巨大的心理压力而使其身心疲惫,从而导致他们出现了职业倦怠现象。

2、人际关系紧张

教师在处理好自己与同事之间的关系时,是需要付出很大精力的。当教师与同事之间的关系处理不好时,就会出现很多矛盾,进而影响到教师在工作中的教学效率和教学质量。与此同时,在小学教师的日常生活中,存在着各种各样的人际关系问题。例如,由于教师工作的特殊性,在平时与家长进行沟通和交流时可能会遇到一些难题,这些难题如果没有得到很好地解决就会使教师在工作中出现心理压力。同时,学校也需要教师对学生进行教育和管理。这就要求教师具有较高的管理能力和教育能力。如果没有一个良好的人际关系作为保障的话,教师就会感到非常地疲惫。同时,也会对自己所担任的工作产生厌倦感,进而出现职业倦怠现象。

二、解决对策

1.提高自身素质,增强心理承受能力。教师的工作是繁重而艰辛的,教师只有提高自身素质,才能适应新时期的教育教学工作,才能在复杂多变的教育教学环境中保持清醒的头脑,对出现的问题及时进行调整。因此,作为小学教师首先要加强自身修养,增强心理承受能力,提高自身的综合素质。首先要学会自我调节、自我激励、自我完善,用正确的心态看待学生、看待教育工作。其次要加强理论学习,不断学习新知识、新理论,提高自身综合素质和业务水平。最后要学会倾诉和宣泄,学会自我解压,舒缓心理压力。

2.加强家校联系,构建和谐校园。家庭和学校是学生成长过程中不可缺少的两个场所。教师除了做好教学工作外还需要对学生进行管理和教育。家长和学校应该加强沟通与交流,及时了解学生在家庭、学习生活等方面的情况,以便及时对学生进行教育和管理。学校也应该充分利用家长资源和社会资源为学生的成长服务,开展各种形式的家校联系活动。这样既能密切家校关系,又能提升学校工作效率。

3.提高自身专业素质和教学水平。教师专业素质直接决定着教学效果、教育质量等方面的优劣。作为一名优秀教师应该不断提高自身业务水平、教学能力和教学艺术等综合素质。因此作为小学教师首先要对自己的工作认真负责、精益求精;其次要善于学习他人之长,弥补自己之短;再次要不断反思自己在教育教学过程中存在的不足之处;最后要学会反思自己在教学过程中所获得的经验和教训。只有这样才能使自己的专业素质和教学水平得到不断提高。

4.强化职业理想、坚定职业信念。教师要对教师职业有正确的认识、明确的目标。作为一名小学教师应该认识到自己在社会中所处位置、作用和责任。教师是学生成长过程中必不可少的角色之一,作为一名小学教师必须要有高度责任感和使命感,坚持把学生培养成为有理想、有道德、有文化、有纪律、有创新精神的社会主义事业建设者和接班人。

5.开展多样化活动，培养教师兴趣爱好。丰富多彩且富有挑战性的活动能激发教师工作热情和积极参与学校管理的热情，从而有助于缓解职业倦怠；教师也可以通过参加社会实践活动来提升自己综合素质；还可以通过阅读各种有益于身心发展的书籍来不断提高自身素质；还可以在课余时间与学生开展一些有趣又有意义的活动来陶冶情操，让学生感受到教育是充满乐趣并且受人欢迎的一件事；还可以通过组织各类集体活动来锻炼自己各方面能力如语言表达能力、人际交往能力等来丰富自己人生阅历等。

三、结语

由于职业倦怠是一个复杂的心理过程，因此，研究教师职业倦怠的影响因素具有一定的难度。笔者认为，解决小学教师职业倦怠问题应该从多方面入手，既要从个人层面上解决教师工作压力过大、职业认同低等问题，也要从学校层面上解决学校管理制度不合理、教学方法单一等问题。当然，教师职业倦怠的产生有其复杂的社会背景，只有在

教师自身和社会共同努力下，才能真正解决这一难题。

参考文献：

- [1]杨秀玉.教师职业倦怠的根源与破解之道：教师韧性的视角[J].中国教师.2022,(8).DOI:10.3969/j.issn.1672-2051.2022.08.005 .
- [2]刘曼.农村幼儿教师职业倦怠的原因及对策建议--基于马斯洛需要层次理论的分析[J].教育科学论坛.2020,(1).DOI:10.3969/j.issn.1673-4289.2020.01.024 .
- [3]杨海燕,姚中源.农村小学教师职业倦怠原因及对策研究-基于双因素理论对 HGY 学区的案例分析[J].中国人民大学教育学报.2018,(2).42-68.
- [4]金梓函.秦皇岛市西港镇农村小学教师职业倦怠问题研究[D].2020.
- [5]林莘.小学教师职业倦怠的原因及对策研究——以长沙市五所小学为例[D].2020.

Analysis of burnout in primary school teachers

Yin tian tian

Cangzhou Normal University, Hebei Cangzhou 061016

Abstract: With the continuous progress and development of the society, some job burnout phenomenon appears in the group of primary school teachers. Job burnout refers to a series of reactions caused to physical and mental fatigue and exhaustion, including workload, interpersonal relationship, personal achievement and other factors in the long-term teaching process. Job burnout has become a social problem that cannot be underestimated, which has brought great negative impact to education. According to the survey, more than 80% of primary and secondary school

teachers in China have job burnout, which not only directly affects the improvement of education quality and the development of teachers themselves, but also has a negative impact on the growth of students and social progress. Therefore, it is of great significance to study the job burnout of primary school teachers to promote the development of education and student growth in China. This paper mainly discusses the causes and countermeasures of primary school teachers' job burnout.

Key words: personal sense of achievement; education career development; student growth