

广东省教育厅主管

刊名题字 林 若

主 办 广东教育杂志社
出 版

社 长 陈湘年
副 社 长 黄小坚

编 辑 广东教育·综合编辑部
编辑部主任 潘孟良
编辑部副主任 罗 峰
美 术 编 辑 辛 颖

发行经营部主任 黄意隆
发行经营部副主任 吴健生
刘桂聪

广告策划部主任 邓志华

电 话 (020)83566130(编辑部)
(020)83566019(总编室)
(020)83566026(发行经营部)
(020)83566030(办公室)
(020)83566011(广告策划部)
(020)83566031(传真)

地 址 广州市小北路155号
邮政编码 510045
官方网站 南方教育网 (www.gdjj.cn)

国际标准连续出版物号 ISSN1005—1422
国内统一连续出版物号 CN44—1145/G4
发行范围 国内外发行
邮发代号 46—36
国内总发行 广东省报刊发行局
订 阅 全国各地邮局(所)
广告经营许可证 4400004000268
制版印刷 广东新华印刷有限公司

本社声明

本社各刊已被万方数据、中国知网、龙源期刊网等多家数据库收录并代理网络电子版。作品凡经本社各刊使用,作者如无特别说明,均视作许可本社将其作品在不同介质上发表和传播。本社支付的稿酬已包括上述使用方式的费用。本社选用的作品如有未署名或未付稿酬的,请作者与本社联系。作者文责自负,本社不承担因文稿引起的连带法律责任。本社根据《中华人民共和国广告法》及国家其他有关法规刊登广告,商家如有超过广告内容的后续行为,均与本社无关。

广东教育杂志社

缓解职业倦怠, 教师个人努力至关重要

文/郭小龙

英国《泰晤士报》(教育副刊,1997年)曾用带有调侃性的语气说:“你是否士气低落、精神压抑,感到自己为社会病症承担了不公正的指责?如果是,那你肯定是教师。”

教师出现职业倦怠后,常感到工作没意义、没价值,工作目标渺茫,对教育教学工作失去应有的兴趣,渐感焦虑与烦恼,有无助感,缺乏工作自信,缺乏进取心,工作中易躲避困难,敷衍应付,甚至年纪轻轻就盼望早日退休或者找机会“跳槽”。这些表现已对教师的身心健康、教学质量及教师队伍的稳定构成了巨大的威胁,对教师教学与学生发展造成了直接的负面影响。

俄国作家陀思妥耶夫斯基说过:“最大的幸福就是了解自己不幸的来源。”教师产生倦怠的原因很多,其形成可能受到许多因素的影响。已有的研究表明,造成教师职业倦怠的原因有客观、主观两个方面。客观原因主要涉及职业、社会和学校三个方面,主观原因主要指教师的个人因素。

缓解职业倦怠,不仅要依靠社会、学校的支持,教师个人的努力也是至关重要的。首先要不断地研究教育教学中的问题,使“课”常上常新。苏联著名教育家苏霍姆林斯基曾说过:“如果你想让你的教师的劳动能够给教师带来一些乐趣,使天天上课不致于变成一种单调乏味的义务,那你就应该引导每一位教师走上从事教育研究的这条幸福的道路上来。”二是要努力形成自己的职业特长。在笔者所在学校的一项调查中发现,那些对工作总是充满热情,并有强烈的职业自豪感的教师,绝大部分是因为他们在教育工作方面有自己的特长,他们在教学方面形成了自己的特色,有些教师不仅在本市、本省乃至全国也都有名气;有些教师则在教育研究方面有自己的特长,论文经常获奖或发表。这些教师在校内校外就有了不可替代的位置,所以工作的自豪感也就自然而然地产生了,工作起来就会有成就感、优越感和源源不断的内在动力。三是要精通自己工作的每一个环节。只有精通了自己工作中的各个环节,才能对自己的工作产生胜任感、轻松感,才不会为工作所累,工作才会从真正意义上变成一种精神享受,而不是一种负担。四是要多与“积极追求进步”、“工作成绩显著”的同事为伍。近朱者赤,近墨者黑,多和这些人为伍,不仅可以从他们那里得到专业方面的提高,更重要的是可以经常为他们积极的应世态度所感染;相反,如果我们经常与工作中的“落后者”为伍,久而久之,我们也会被他们的那种消极的应世心态所感染,进而走进工作的倦怠状态中。

此外,教师要正确认识职业倦怠,加强个性修养,克服职业倦怠。作为教师个体,当发现自己有职业倦怠的征兆时,应勇于面对现实、正确认识职业倦怠的症状,查清自己的压力来源,主动寻求帮助,设法加以化解。教师还应学习一些应对压力的方法,掌握心理调适的方法,提高自我心理调适能力,及时疏导、排解不良的情绪和心理困扰。

责任编辑 罗 峰

GUANGDONG JIAOYU