

家长也一直处在消极地位。

以上种种，都是违背家校合作和家校共育的理念。学生的不良表现与家长的不配合，往往使学校教育处于两难的境地，也给班主任带来了不小的心理和精神压力。在管教上，班主任付出了大量的时间和精力，换不来学生的理解和改变，社会上也有着对中职班主任工作的不理解，班主任管学生，被冠上体罚、粗暴等罪名；如果不管，良心上过不去不说，还会被指责失职。所以，长期在这种高强度、高难度、神经时时紧绷的状态中进行工作，极易造成中职班主任的职业倦怠。

2. 学校的管理制度是关键

大多数中职班主任都是专业教师，他们除了承担教学任务，还承担着一定的课题任务，还有来自职称晋升的各种论文撰写和工作。在教学之外，又要把大量的精力投入到烦琐的班级管理工作中。而学校为了学生的发展对班主任提出了更高的要求，大会小会上经常会听到这样一句话：班主任是班级管理的第一责任人，是学生安全管理的第一责任人，要求班主任手机处于24小时待命状态，对班主任进行严格的考评。学生的学习、体育锻炼、休息、卫生等各种秩序都由班主任组织，学生的思想、品德、习惯、性格等方面的培养也主要由班主任承担。特别是现在推行素质教育，学校努力在开展的各种活动、比赛等，而这些活动很多都需要班主任的参与、指导。这就使得班主任工作任务繁重，工作时间过长，内容琐碎，这些都无形中给中职班主任带来很大的精神压力，加剧了职业倦怠。

由于中职学生的学习态度和人生认知态度都没有我们期待的那么理想，班主任的付出与回报往往不成正比。同时，在高强度的工作环境下，学校给予班主任的津贴不高，而且还存在各种考核指标，班主任有可能付出很多却得不到回报，这种情况往往令班主任失望和无奈，使得他们工作热情衰减。但另一方面，为了晋升职称又或者是因为学校的考核制度又不得不当班主任。在这种高强度工作压力和失望的矛盾体环境中，极度容易造成中职班主任职业倦怠。

3. 个人因素是出发点

当自我认知的错位和价值取向的移位相遇时，班主任的工作注定是辛苦的，艰难的。对于那些工作非常投入，希望通过自己的努力来帮助、改善学生问题的班主任，当他们觉得自己对工作的投入与从工作中的所得不相匹配时，就易产生倦怠感。部分班主任在工作中的要求和欲望往往难以获得满足，容易产生挫折感，从而心理失衡、情绪失落。当家庭发生突发性事件，往往会让处于忙碌状态中的班主任在心理上难以承受，加剧了职业倦怠。班主任工作又必须扮演如下角色：社会的代表者，社会道德的实践者和示范者，传道者，父母和朋友，管理者，研究者，人际关系的协调者等。当这些角色与社会规范或者学校管理制度相冲或者不吻合时，班主任往往是那个被责怪的对象。当管理学生的方法被社会功利化或者否定后，班主任的工作也难以开展了，班主任的工作热情也难以

再次燃烧。这些都是产生职业倦怠的原因。

二、解决中职学校班主任职业倦怠的对策

1. 学校的人性化管理

中职学校班主任工作压力和工作量巨大，因此，学校要为班主任建设一个和谐宽松的工作环境。人性化的管理是学校关怀的重要组成部分，学校要实行民主管理，赋予班主任更多的班级管理自主权。学校负责人要关心班主任的工作和生活，对于班主任在工作中遇到的困难给予充分的理解和帮助，让班主任感到温暖和放松，要多支持和鼓励班主任工作，激发班主任的工作热情。同时，也积极创造有利条件对班主任进行全方位的培训，让班主任去学习一些先进的班级管理经验，提升班主任的班级管理能力，进而提升班主任的工作成就感，增加他们的工作热情。

2. 给班主任减负

有些中职学校把管理学生的全部责任都交给了班主任，班主任本身就是专业教师，肩负着教学、科研等任务，现在还要照顾着几十个学生，可见是身心疲惫的。学校应该兼顾着班主任的教学任务和班主任工作，适当为班主任减轻负担。比如，发挥学生会和社团的带头作用，着力培养学生会和社团独立开展工作的能力和担当能力，让学生做主，让学生参与管理，让学生参与评价，充分发挥学生的独立自主能力和培养他们的社会管理能力。这样，既给班主任减了负，也提高了学生的学习和管理能力。

3. 保护班主任，提高待遇

学生的不尊重和社会的轻视使得班主任地位在学校、在社会都是低下的。这就造就了学生对班主任的无视，可能出现殴打报复班主任的行为。一旦出现这种情况，学校应该勇于维护我们班主任的地位和尊严，勇于保护班主任，而不是因为社会的舆论而将责任归咎于班主任。另外，在学校经济条件允许的范围内，适当提高班主任的工作补贴，让班主任有一种“地位感”和存在感。这些都可以在一定程度上调动班主任工作的积极性。

4. 自我调节

班主任首先要正视现实困难和问题，树立正确的职业理想，坚定积极的教育理念，培养对学生无私的爱与宽容精神。在开展工作中，要不断调整自己的情绪，努力建立一个积极正面的工作态度，这对防止工作倦怠是至关重要的。然后班主任要承认和接受目前中职学生的现状，重新界定中职学生的成才标准，增强班主任工作的信心。

班主任在执行工作过程中其实也是一个学习的过程，班主任平时应对所做的工作进行反思，学生其实也是我们的一面镜子，反思我们是否过于强求，反思我们是否过于干涉，反思我们的管理方法是否有效，如何改进。

三、结语

综上所述，中职学校班主任的工作水平与学校的教学质量以及学生的学习能力有密切联系。所以，当中职学校班主任出现职业倦怠时，我们应主动面对，积极寻求解决方法和措施。

责任编辑 何丽华