

支持网络

1. 切实提高高校教师的社会地位。高校教师社会地位的现状使教师在与其他行业从业者进行诸如经济待遇、职业声望、社会权益等方面的社会比较中心理失衡并最终导致职业倦怠。在高等教育大众化发展过程中,高校教师队伍的不断扩大,其优越感逐渐丧失。因此,较直接的解决方式就是提高教师的社会地位,这有利于公众关注高校教师的工作,认可并尊重他们的劳动,同时也可促进教师对自我价值的认识,提高他们对工作的热情和满意程度,从而最大限度地降低职业倦怠产生的概率。

2. 建立有效的社会支持网络。随着现代社会人际关系的日渐疏离,加上教师职业自身的特点,使得教师的社交圈相对狭窄,除了上课与学生接触交流以外,就是在家备课搞研究,很少有其他的交际圈,这样,教师的工作生活比较单调,这样的环境很容易诱发教师职业倦怠。因此,缓解或解决高校教师的职业倦怠,整个社会需要建立一个由社会、家庭为主体的社会支持网络,更多的关注和支持高校教师,对其建立合理的期望,以丰富教师们的生活,适当减少教师的压力,形成良好的公共信任氛围,延缓职业倦怠感的产生。

(二) 高校为教师营造良好的工作氛围,建立和完善高校管理制度

1. 营造良好的工作氛围,实行以教师为本的民主管理。高校为教师营造良好的工作氛围,建设健康的和谐的校园文化,实施以教师为本的民主管理方式,有利于减少教师职业倦怠感。因此,高校首先应该尊重教师的人格和他们的合理需求,赋予教师更多的专业自主权和更大的自由度。教师可以根据需要自主地选择教学方式、教学用书、组织课堂教学,这样有利于激发蕴藏在教师身上的创造意识和创造能力,繁重而艰苦的工作才会变得轻松而愉快。其次,关心教师的成长,发挥教师的特长。高校的管理者应设法为教师创造条件,发挥教师的才智和价值,淡化“指挥者”的角色,力争为教师提供充足的机会来满足其个人的发展专长、爱好和事业的需要。管理者还要善于发现和寻找每一位教师的特长和优势,尽可能让他们的优势或长处得以展示,真正让教师的学习和工作变成一种快乐愉悦的过程,激发教师追求自我发展的能动性,保护教师的身心健康以及提高他们的工作与学习效率,对预防和缓解教师职业倦怠大有裨益。

2. 建立和完善高校管理制度激励教师。高校的教师聘任制度、职称晋升制度、绩效管理和薪酬福利制度等与教师息息相关,对教师的影响是显而易见的。首先,高校应设定科学有效的绩效标准和绩效评价制度,公平合理的薪酬福利制度以及规范科学的晋升制度,体现竞争精神,不断激励教师,促进学校发展和教师的共同发展。其次,高校建立完善教师进修和培训制度,积极鼓励教师参加有利于自身发展的培训和进修学校,到国外访学和学术交流,满足教师们不同的需要,从而使教师自身价值实现最大化。再次,高校应改革教学评价体系,建立科学的教学评价制度,在促进教师教学质量提高的同时,提高学生的满意度,并实施合理的奖惩标准。

(三) 高校教师加强自身学习,提高自我调适能力

1. 加强自身学习,保持“知识激增”与时俱进。高校教师作为知识的传播者和专门人才的培养者,应该树立“活到老、学到老”的学习理念,充分利用各种学习资源加强自身学习,实现专业知识的及时更新,提高自身对新知识的适应能力。不断更新课程和教材内容,学习科学新成果,使自身掌握最新的科学技术知识。其次,通过积极参加社会活动,扩大人际交往的范围,增进人际理解,开阔心胸,增强生活、学习和工作的信心和力量,最大限度地减少心理压力和心理冲突,起到维护和保持心理健康的作用。

2. 客观的认识自我,提高自我调适能力。高校教师应客观的认识自己的优势和不足,保持平和的心态,在积极努力的工作的同时坦然面对生活和工作中的困难。同时,教师经过自我观察了解自己的心理,预测自己倦怠的征兆,尽量准确的对待周围环境中的一切人和事,有针对性地对自身进行心理控制,并尽量与周围环境保持积极的平衡,成为自身行为的主人。要努力提高自己的耐压能力,积极参加各类社交活动,让身心得到科学的调节。

参考文献:

- [1] 李占辉. 高校教师职业倦怠研究综述[J]. 中外教育研究, 2012(10): 35-37.
- [2] Ayala Mlach. Pines. The burnout Measure, short Version. International Journal of Stress Management, 2005, 12(1): 78-88.

(责任编辑 刘第红)