

# 社会情感视域下中小学教师职业倦怠的成因及缓解

魏洪俊

上海师范大学, 教育学院, 上海

收稿日期: 2023年10月23日; 录用日期: 2023年11月21日; 发布日期: 2023年11月28日

## 摘要

长期的工作压力使中小学教师普遍面临心理和生理疲劳, 这不仅影响了他们的生活和职业, 也妨碍了我国教育事业的可持续发展。对此, 可以从以下方面改进: 提高教师社会地位、拓宽教师专业内涵、构建和谐师生关系以及注重教师职业规划等。这些举措有助于减轻教师职业疲劳, 提高教育和教学质量, 对我国教育事业的长期发展至关重要。

## 关键词

社会情感, 中小学教师, 职业倦怠, 教学质量

# Causes and Alleviation of Occupational Burnout among Primary and Secondary School Teachers from the Perspective of Socio-Emotional Context

Hongjun Wei

School of Education, Shanghai Normal University, Shanghai

Received: Oct. 23<sup>rd</sup>, 2023; accepted: Nov. 21<sup>st</sup>, 2023; published: Nov. 28<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

Long term work pressure has made primary and secondary school teachers generally face psychological and physiological fatigue, which not only affects their lives and careers, but also hinders

**the sustainable development of China's education industry. These issues can be addressed by improving the social status of teachers, enriching the professional connotation of teachers, building harmonious teacher-student relationships, and paying attention to teachers' career planning. These measures can help alleviate occupational burnout for teachers, improve the quality of education and teaching, and are vital for the long-term development of education in China.**

## Keywords

**Socio-Emotional Factors, Primary and Secondary School Teachers, Occupational Burnout, Teaching Quality**

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

不管任何时期的教学活动，教师都是关键因素。习总书记十分重视教师的高质量发展。2019年，习总书记嘱咐思想政治教师提出的“六要”要求，再度提及教师人格特质摆正，为教师品德修养和教育教学质量的塑造确认了正确方向。2021年，在《国民经济和社会发展第十四个五年规划和2035年远景目标纲要》中指出：我国需建设高素质、专业化的教师队伍，以此推动建设高质量的教育体系。高质量发展将成为“十四五”教师队伍建设的为主线。《关于全面深化新时代教师队伍建设改革的意见》中明确指出要让广大教师在岗位上有幸福感，使教师成为让人羡慕的职业[1]。在“二十大”中也指出：“教师队伍与教育科技人才密切相关，教师队伍是教育强国的第一资源，是科技强国的关键支撑，是人才强国的保障。”可见教师已然成为我国发展的重要力量。而中小学教师的工作纷繁复杂，除教学性工作还需要承担很多非教学性工作，超负荷的工作量使教师身心劳累，成为教师的负担[2]。这说明我国目前的教师专业发展并没有达到预期的效果，其原因可能在于教师专业发展陷入“专业主义”的囚笼，“专业化”要求只关注教师的专业发展，忽视其可持续性和自主性，忽视了教育行业和教师职业的社会性和情绪性，导致教师职业幸福感降低和职业倦怠的频繁发生。因此我们亟需对中小学教师的社會情感、职业倦怠等方面进行研究并提出对策，以提出有效的方法应对。

社会情感的概念界定可以分为直接的定义和间接的定义。从直接的定义来看，社会情感一词是根据 Social and Emotion (社会 - 情感)翻译而来，主要突出人与人交往时产生的社会性品质。但由于心理学研究认为情感本身就具有社会性，对社会情感一词并不认同。石义堂等人也对社会情感进行了阐述，他们认为社会情感是一种心理上的体验和感受，这种体验和感受来自于社会成员的各种互动以及社会关系的形成过程中[3]。从间接的定义来看，社会情感这一概念是围绕着社会情感能力、学习能力等概念对其进行界定。如张明认为社会情感不仅包含对自我的认识和管理，还要包括对他人和集体情绪的认知与管理的能力[4]。毛亚庆团队主要是通过借鉴美国 CASEL 组织对社会情感能力的定义，将社会情感定义为一种在复杂社会环境中自然而然形成的认识和管理情绪的能力[5]。美国特拉华大学的乔治教授(George Bear)曾在编制社会情绪能力的量表中，将社会情感归纳为社会觉知、同伴关系、自我管理和负责任的决策等核心能力[6]。美国 CASEL 组织将社会情感定义为成功获取并有效运用知识、态度和技巧以此识别和管理情绪，培养关爱他人，做出负责任的决策，建立积极人际关系以及灵活应对挑战性情境的能力[7]。总体来看，社会情感不仅是对个人、他人和集体情感的认知和管理，还应该包括社会交往技巧的掌握能

力以及适应社会发展的能力。

1970年前后,在心理学领域有着杰出贡献的专家费登伯格史无前例地提出职业倦怠这一概念,学术界不同领域的专家学者从四个角度对职业倦怠含义提出新的拓展:心理学专家费登伯格开创性地提出了职业倦怠这一概念,以他为核心的临床学观点把职业倦怠高度概括为:各界工作者面临较高压力的工作任务可能无法全面估计自身各种需求,从而进入疲劳期影响工作热情。同时,由于大众媒体和工会等劳动者保护组织的关注度因地而异、因时而异,对于工作者在情绪和主观感受上的保障可能不及时、不到位,导致没能及时发现工作者情绪异常及消极怠工[8]。社会历史学派的诸多研究者中,萨若森对于职业倦怠的研究独树一帜,他对职业倦怠领域研究的补充为:职业倦怠的社会团体属性要远大于个体特征属性,同时受到工作环境的影响,这样的属性特点在心理学上表现颇为明显[9]。

## 2. 中小学教师职业倦怠理论阐述

### 2.1. 教师职业倦怠的分类

针对教师职业倦怠的分类研究,学者们提出了不同的分类方式。其中,常见的分类方式包括心理学家 Maslach 和 Jackson 提出的三维模型(疲惫、无效和冷漠) [10]以及 Hakanen 和 Schaufeli 提出的三种类型(疲惫、烦躁和缺乏成就感) [11]。

另外,有些学者将教师职业倦怠分为主观性倦怠和客观性倦怠两种类型。主观性倦怠是指教师对工作的消极情感和态度,包括疲劳、无助、抑郁等不良情绪。而客观性倦怠则是指教师在工作中所受到的具体困难和障碍,例如工作压力、工作环境、工作内容等。

总的来说,对于教师职业倦怠的分类,学者们提出了不同的划分方式。这些分类方式从不同的角度出发,对于了解教师职业倦怠的成因和表现具有重要意义。同时,这些分类方式也为教育管理者提供了参考,帮助他们针对不同类型的倦怠,采取相应的缓解措施和预防策略。

### 2.2. 教师职业倦怠的特征

了解教师职业倦怠的特征对于准确识别和有效缓解教师职业倦怠具有重要意义。通过对多个研究的综合分析,教师职业倦怠的主要特征包括身体疲惫、情感疲惫、认知疲惫和行为疲惫等方面。

此外, Maslach 和 Leiter (2016)的研究提出了情感疲惫、降低的个人成就感和对工作的无所适从感三个维度,其中情感疲惫是最突出的特征。卢洁等人(2019)的研究结果也证实了这些特征。邓贵超和韩晓红(2018)研究了教师职业倦怠的影响因素,发现教师的个人特征、工作环境和职业发展对职业倦怠产生显著影响。

综上所述,教师职业倦怠的特征是复杂多样的,但身体疲惫、情感疲惫、认知疲惫和行为疲惫等方面是教师职业倦怠的核心特征。了解这些特征对于有效缓解教师职业倦怠具有重要意义。

## 3. 中小学教师职业倦怠的成因分析

中小学教师出现职业倦怠并不是其职业生涯中特定阶段的特殊表现,而是在长期且复杂的工作环境中,面对多方压力形成的情绪低落,进而不断发展恶化而产生的结果。而造成中小学教师职业倦怠的因素有很多,笔者基于中小学教师的职业特点、工作环境、工作性质等方面分析其职业倦怠的成因,并总结为以下几个方面。

### 3.1. 管理机制繁琐化使教师产生排斥心理

著名管理学家、心理学家赫茨伯格曾提出,蹩脚的政策和管理以及无效的监管能使人对工作不满;而好的公司政策、管理和监管则会带来积极的工作态度[12]。这不仅适用于公司,对于学校,拥有一套完

整科学的管理机制对教师乃至学校自身的发展同样关系重大。费登伯格(1974)是美国著名的临床心理学家,马勒诗(1981)他们是最早在职业倦怠领域开展学术研究的学者。他们的观点是在1974年提出的,他们认为“职业倦怠是个体在服务于人的领域中情绪耗竭、人格解体和个人成就降低的症状”[13],这一观点得到了大多学者的认同。他们将工作倦怠分为三种主要表现形式:情绪耗竭、人格解体和个人成就降低。情绪耗竭是职业倦怠的核心组成部分,也是判断是否存在工作倦怠的标准。表现为极度疲劳和精力严重缺乏,是职业倦怠的压力维度,去人格化是一种“去个性化”,表现为对人的冷漠、疏远和消极表现,它是职业倦怠的人际维度。

在我国,中小学首先被定义为事业单位,其次才是一个教学团体或者从事教学的组织,正因为这个定位,目前我国很多学校中存在着严重的官本位思想,学校管理官僚化严重。通常在一所学校中有着严格的管理层分工制度:上到校长、中层干部,再到年级组长、班主任以及任课教师等等,每一层次的每一个角色,他们的职责、权利、具体工作以及工作的奖惩都极其清楚明确,校长管理中层干部、中层干部管理年级组长、年级组长管理教师,每一层级的管理界限也十分分明。在这样一个管理链中,教师成为最末的等级,本应作为教学主体,拥有最大自主权的他们,不得不听从上面各级领导的指挥,教学自主性受到极大限制。此外,官本化的管理体制的另一弊端就是抑制学校的民主化管理,使得许多学校沦为形式上的民主,教师长久性的被排除在学校管理之外,长此以往,会导致教师对学校事务漠不关心,教学积极性极大下降,教师责任感显著降低。再者,学校管理体制过于繁琐也是导致教师产生职业倦怠的一大原因,许多学校学习企业的管理方法,采用精细化、制度化管理方式,量化成了学校管理体制的基本模式,每一学期不论是与教学直接相关的教学设计、教案写作、课后反思与总结,还是辅助教学的作业布置、教具使用,甚至与学生家长的沟通次数、与学生的谈心次数等细小问题都必须精细到管理文件中。教师本身就面对着繁杂的工作压力,如今还要抽出时间应对各种量化考核,这往往会导致教师心烦意乱,难以把精力集中于教学,时间一长许多教师不免产生排斥心理,继而这种不良心理会导致教师倦怠心理的出现。

### 3.2. 教学负担过重致使教师疲劳感增强

在导致职业倦怠的各种因素中,最直接也是最主要的一个因素就是工作压力。教师这一职业因其具有时间上的延续性和空间上的广延性等特点,使得他们无法像社会上大多数职业一样,有明确的上班工作时间与下班放松时间的界限,这就导致教师很难有完全意义上的休息时间。此外,在教师的工作任务中,教师既要做到教书、同时还要保证育人,这“两座大山”压得很多教师喘不过气来。而且随着私立学校的逐渐增多,私立学校之间的竞争也越来越明显,每年开学季都是各所学校想尽办法吸引学生的时候,在这些学校的竞争中,教师便成了最重要的“关键人物”,因为学校之间的竞争归根结底还是各所学校教学质量的竞争,因此,各所学校都力争提高自己的教学水平、教学质量,学校以各种方式不断增加教师的工作量,组织各种教学研讨、教学总结,这些活动虽然在一定程度上提高了教师的教学水平,但教师的工作压力也在成倍数增加,教师长期处于高工作量、长工作时间、重工作负担的状态下,很多教师在工作和生活中会出现不同程度的疲惫无力感,严重的甚至会导致身体健康出现问题。再者,作为中小学教师,其还要面对一项其他年级教师通常不会有的压力:学生安全压力。尤其是小学学生年龄小,具有好动调皮的特性,他们自我控制能力弱且不懂的自我保护,因此安全问题是小学学校所有工作中最基础最重要的工作,也是开展其他教学活动的根本保障。一旦学生出现安全事故,教师、学校都会成为众矢之的,在这种“安全压力”下,作为学生直接管理者的教师不得不每天对学生千叮万嘱,尤其是在课间休息或者体育课时间,教师的精神更是处于紧绷状态。可以说,学生安全问题成为悬在教师头上的“达摩克利斯之剑”,是教师工作的一大“紧箍咒”,时时勒紧教师本已负担过重的神经。在工作量过

多以及安全问题的双重压迫下，教师的工作负担越来越大，心理和情绪上的疲劳感极其容易出现，教师的职业倦怠感也就由此产生。

### 3.3. 多重角色致使教师承担压力过大

教师身担多重角色是一个公认的导致教师产生心理压力等不良问题的因素。在中小学教师中，教师的多重身份分别体现在校内和校外两个方面。首先是学校内，教师除了要做好教师这个本职角色外，还要担任保姆、保安、心理医生、玩伴等多重角色。当好“保姆”，教师就要体贴周到，关注学生的冷暖，学生身体不舒服时提供必要帮助，学生遇到困难时提供解决建议，时时刻刻把学生挂在心上。当好“保安”，因为学生年龄小，不懂得自我保护，安全意识淡薄，故教师就要充当学生的安全保安，时刻防范学生出现安全问题，把保证学生的身体安全作为重中之重。当好“心理医生”，这一角色尤其是针对教导低年级学生的教师而言，学生刚刚入学，无论身体还是心理上都需要一定的适应期，故在此期间学生很容易产生情绪上的波动，这时就需要教师密切关注孩子的心理情绪上的变化、及时疏导，保持学生的健康心理状态。当好“玩伴”，教师作为学生在学校中接触最多的人员，他们信任教师、依赖教师，同时希望和教师多些接触，这时就需要教师发挥玩伴的作用，多多陪伴学生，一起玩耍、一起放松。在校外，教师还要担任着多重的家庭角色，他们可能是儿子女儿、丈夫妻子，也有可能是父亲母亲等等。较重的家庭角色使得女性教师承担更多的家庭负担，这也从一个方面加重了女性教师的压力，使女性教师处于家庭与工作的双重超负荷状态。当这些多样的身份重叠时，就会不可避免的导致角色冲突，这一冲突进而使得教师角色模糊，从而难以用足够的精力完成各项任务，众多角色的多重期望更是难以满足，这种状况下教师会产生无所适从感，进而使教师工作效率下降，各项角色的完成度都受到折损，长期以来，教师难免产生挫败感，这时作为教师主业的教学工作会率先受到影响，职业倦怠随之产生。

## 4. 社会情感视域下中小学教师职业倦怠的缓解

教育在一个国家的发展中起着极其重要的作用，而教师作为我国教育事业最主要的力量，其身心健康应该受到广泛关注。因此，笔者针对其成因提出如下措施。

### 4.1. 提升社会地位，彰显人文关怀

在职业倦怠的定义上，学者杨秀玉和杨秀梅认为职业倦怠是一种身心疲惫的状态，主要是由于个人无法处理工作中出现的问题以及由此产生的挫败感造成的[14]。四川学者王建强对教师职业倦怠的研究结果认为，通过调查分析，偏执型认知障碍除了国外学者普遍认可的情绪耗竭、人格解体和自我成就感降低这三个特征外，还有其他常见的表现形式[15]。

基础教育对一个国家的发展至关重要，这离不开小学教育工作者的努力和奋斗，我们在赋予小学教师强烈责任感和重大使命的同时，也当正确看待教师的社会地位，并且让其得到应有的回报，不必为生计而影响到自己的本职工作。国家明确提出提高教师工资，让教师享受公务员待遇。如《中华人民共和国教师法》第二十五条指出：教师的平均工资水平应当不低于或者高于国家公务员的平均工资水平，并逐步提高。建立正常晋级增薪制度，具体办法由国务院规定。但是现实情况并不是这样，小学教师福利待遇还是比公务员差一大截。物质条件是中小学教师生存和发展的基本条件，物质生活不满足会影响他们的工作热情。中小学教师收入低，慢慢就会产生失落感和不平衡，最终导致职业倦怠。无论是政府还是学校都要努力保障小学教师们的收入，并且根据社会的发展和变化，不断提升教师的工资水平。更关键的是，应全面推进“绩效分配”制度。使中小学教师在经济方面得到较大幅度的提升，并且保持愉悦的工作心情，减少职业倦怠的发生。提高小学教师的收入水平，是肯定他们工作最直接、最有效的举措。

中小学教师社会地位高低，可以充分反映出社会是否重视教育。教师的社会地位是需要通过努力，

建立起来的“专业”的形象。小学教师社会地位的提升,最重要的是营造尊重小学教师的良好社会氛围,持续改善福利待遇、生活条件、工作环境,提升小学教育国家威信。因此,要在法律制定上关注中小学教师的社会地位,如法律制定时可以多制定一些保障小学教师社会地位的政策和法规。学校要坚持“以人为本”的管理理念,构建“学生为主体,教师为核心”的学校发展观,让教师切实感受到尊严与价值。要在学校营造尊重教师的氛围,教师要注重社会地位的自我提升,通过努力,博得学生和家长的尊敬,争取社会的拥戴,做学生喜欢的教师。要在教师行业营造尊重中小学教师的氛围,这是教师地位能够提高的最基本的一个层面。

#### 4.2. 拓宽教师专业内涵发展, 正确理解基础教育工作

在中小学教师职业倦怠的具体研究方面,学者曾玲娟(2003)通过一系列实证研究发现,中小学教师职业倦怠最突出的表现是情绪耗竭症状,而个人成就的表现不明显[16]。这些学者普遍认为,要彻底解决教师职业倦怠的问题,从环境等方面入手只是治标不治本,关键要从个体出发解决问题。

作为承担学生身心健康的培育者,中小学教师被社会赋予了太多的期望,这些过度的期望给予教师们太大的压力,这就容易导致教师倦怠的产生。因此,正确认识中小学教师工作,转变人们对教师的过度期待就能够减少倦怠的发生。重新认识中小学教师,正确了解中小学教师的工作。中小学教师不仅仅是上好体育课,还兼顾着学校的各类体育活动的组织与管理,如大课间活动的组织、课后社团课的安排、上级安排的教育活动的组织、运动会的组织、开展公开课、外出教研等等。

给予中小学教师工作充分的肯定,公平公正地评价与奖励中小学教师。面对中小学教师的各种工作,社会及学校应积极的肯定学校中小学教师的工作,对于中小学教师的工作给予合理的奖励措施,做到与其他学科教师同等待遇,这都能极大的减少中小学教师倦怠的产生。

#### 4.3. 主动构建和谐师生关系, 形成教学良性循环

“关系”目标取向的核心是教师期望与学生构建亲密的师生关系,强调教师与学生的良性互动。首先,教师要保持良好心态,用发展的眼光看待每一位学生,经常与学生沟通,及时了解学生需求;其次,教师可以通过不断的了解学生群中的“流行文化”,从学生生活的表面现象中挖掘其背后原因,在与学生沟通时做到有的放矢,掌握营造良好师生关系的主动权;最后,教师要从师生的良好关系中形成教学的良性循环,构建和谐师生关系最终落脚点是教师和学生之间教学工作,教师要充分发挥和谐师生关系对教育工作的积极作用,最终促进教师 and 学生的教与学的共同进步。教师与学生之间的和谐关系有助于教师与学生之间形成良好的互动,进而促使教师更好的完成教学工作,学生积极主动的完成学习任务。良性的教学循环直接促使教师更好的融入班级,融入学生,投入工作,减少职业倦怠的产生。

#### 4.4. 重视教师职业规划, 精进学术教育水平

教师要对工作设立一定的目标。目标管理在行政管理中一直是一种相对受欢迎的管理形式,它设定目标,使设定目标的人因实现目标而获得积极和激励的奖励。专业知识的不断学习是提高教师个人教学效能感,降低教师职业倦怠的有效途径之一。其中专业知识不仅仅包括教学知识,还有教育管理的知识,教师的专业素养不仅要体现在教学生读书上,更要深入到学生的身心发展之中,部分相关心理学知识的储备对教师也是必不可少的,学校可以考虑多方位加强教师的专业培训。与此同时,学校也可以考虑最大程度保障教师专业学习的时间和经费,争取将教师职业培训做到全体化,将学习提升的机会普及到每一位教师,学校内部也可建立“师徒”模式,以经验丰富的老教师为首,实行一对一的学习模式,尽全力做到将优化专业发展覆盖全体教师。此外,对相关专业知识的理解以及如何运用在教育教学中也相当重要,教师之间互相听课,提意见,互相进步也是促进教师进一步提升专业水准的渠道之一。

## 5. 总结

作为学生心灵的启迪者,教师自身的社会情感能力关乎自身的心理健康,也影响着学生社会情感能力的发展。中小学教师在与学生朝夕相处的过程中,言行举止、为人处世、治学态度都对学生起着潜移默化的示范作用。教师乐观、开朗、积极向上的人格品质有利于学生的成长成才,如果教师在教育教学过程中缺乏耐心、降低对学生的要求、无视学生情感的需求、情感上疏离学生、失去对课堂的掌控,则不利于提高教学品质以及学生的健康成长。尽管引发教师职业倦怠的因素多种多样,但我们认为,教师职业的命运不仅掌握在社会和他人的手中,也掌握在教师自己的手中。在教育改革的时代尤其如此。只有自尊和自我提升才能赢得社会和他人的真正尊重,而不是天赋和同情心。因此,从教师职业倦怠现象的角度来看,如果没有社会、学校和组织以及教师个人的共同努力,就不能更好地预防和缓解教师职业倦怠现象。

## 参考文献

- [1] 中共中央国务院关于全面深化新时代教师队伍建设改革的意见[N]. 人民日报, 2018-02-01(1).
- [2] 李广, 盖阔. 中小学教师职业幸福感调查[J]. 教育研究, 2022, 43(2): 13-28.
- [3] 石义堂, 李守红. “社会情感学习”的内涵、发展及其对基础教育改革的意义[M]. 当代教育与文化, 2013, 5(6): 46-50.
- [4] 张明. 青春期身体、认知及社会情感发展问题探究[J]. 江苏教育学院学报(社会科学版), 2003(2): 36-39.
- [5] 陈瑛华, 毛亚庆. 西部农村地区小学生家庭资本与学业成绩的关系: 社会情感能力的中介作用[J]. 中国特殊教育, 2016(4): 90-96.
- [6] 李明蔚. 西部农村地区中小学生社会情感能力的调查与分析[J]. 教育导刊, 2017(2): 34-38.
- [7] Casel (2020) What is SEL. <https://casel.org/what-is-sel/>
- [8] Freudenberger, H.J. (1974) Staff Burn-Out. *Journal of Social Issue*, **30**, 159-165.
- [9] Sarason, S.B. (1983) *Schooling in America: Scapegoat and Salvation*. Free Press, New York, 28-30.
- [10] Maslach, C. and Jackson, S.E. (1981) The Measurement of Experienced Burnout. *The Journal of Organizational Behavior*, **2**, 99-113.
- [11] Hakanen, J.J. and Schaufeli, W.B. (2012) Do Burnout and Work Engagement Predict Depressive Symptoms and Life Satisfaction? A Three-Wave Seven-Year Prospective Study. *Journal of Affective Disorders*, **141**, 415-424.
- [12] 弗雷德里克·赫茨伯格, 伯纳德·莫斯纳, 巴巴拉·斯奈德曼. 赫茨伯格的双因素理论[M]. 张湛, 译. 北京: 中国人民大学出版社, 2009.
- [13] Maslach, C., Schaufeli, W.B. and Leiter, M.P. (2001) Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, **52**, 397-422. <https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- [14] 杨秀玉, 杨秀梅. 教师职业倦怠解析[J]. 外国教育研究, 2002, 29(2): 56-60.
- [15] 王建强. 关注教师的心理健康[J]. 教学与管理, 2004(5): 43-45.
- [16] 曾玲娟. 中小学教师工作压力对职业倦怠的预测性研究[J]. 教育导刊, 2003(2): 79-81.