

# 小学青年教师职业倦怠的归因和引导

顾抗

(江苏师范大学 江苏徐州 221116)

摘要：当今时代背景下，越来越多的教师通过长期从事教育工作，缺乏成就感而引起的职业倦怠的消极情绪，虽然教师职业倦怠是一种消极的情绪感受，但通过长时间的积累已然形成一种病态的职业心理状态，不利于发挥教师自身的育人作用，以提高小学教学水平。根据相关研究表明，小学青年教师在参与职业工作一定时间后都会存在这些倦怠的心理，并且青年教师还是职业倦怠高发群体，这将对小学青年教师顺利开展教育工作产生较大的影响。基于小学青年教师开展教育工作存在的职业倦怠问题进行分析研究，并提出为青年教师提供充分的社会支持、建立完善的青年教师考核评价机制、增强社会对青年教师的职业认同感、革新管理模式，明确教师教育任务、为青年教师提供培训学习教育机遇、合理安排教学任务，减轻职业压力等措施，助小学青年教师消除职业倦怠的消极情绪，实现从业愉快、卓有成效的工作理想。

关键词：小学；青年教师；职业倦怠；归因；引导

Attribution and guidance of occupational burnout among young primary school teachers

Gu Kang

(Jiangsu Normal University, Xuzhou, Jiangsu 221116)

Abstract: In the current era, more and more teachers are experiencing negative emotions of job burnout due to a lack of sense of achievement through long-term work in education. Although teacher job burnout is a negative emotional feeling, it has formed a pathological professional psychological state through long-term accumulation, which is not conducive to exerting teachers' own educational role and improving the level of primary school teaching. According to relevant research, young primary school teachers will experience these feelings of burnout after participating in professional work for a certain period of time, and young teachers are still a high-risk group of occupational burnout, which will have a significant impact on the smooth implementation of educational work by young primary school teachers. Based on the analysis and research of the issue of occupational burnout among young primary school teachers in their education work, measures are proposed to provide sufficient social support for young teachers, establish a comprehensive assessment and evaluation mechanism for young teachers, enhance the professional identity of society towards young teachers, innovate management models, clarify teacher education tasks, provide training and learning opportunities for young teachers, arrange teaching tasks reasonably, and reduce occupational pressure, Assist young primary school teachers in eliminating negative emotions of job burnout and achieving their ideal of being happy and successful in their careers.

Keywords: primary school; Young teachers; Occupational burnout; Attribution; guide

## 引言

小学青年教师的职业倦怠，是指小学青年教师

在教育活动中长时间保持紧张的情绪，进而身心表现出了一系列并发症，长此以往，使用过度紧

张的情绪表现出的身体和心理的并发症会造成青年教师身心耗竭,进而衍生生出一种强烈的倦怠感,不利于小学青年教师提升其教学水平,实现人才的有效培养。通过对小学青年教师职业倦怠存在的归因进行调查分析,发现小学青年教师开展教育工作过程中,职业倦怠表现出的症状主要有情绪过度消耗、生理过度消耗、自我否定感强、情感过于冷漠等等,而造成小学青年教师出现职业倦怠的主要归因有社会期待与自身社会地位不符、学校教师考核评价机制不完善、小学青年教师职业认同感较低、学校管理模式固化,教师教育任务强度高、小学教师群体趋向年轻化,职业压力过大。鉴于此,文章针对小学青年教师职业倦怠产生的原因进行分析,并从促进小学青年教师自身可持续发展和加强小学师资队伍建设和提高教学水平等方面,提出了小学青年教师职业倦怠的解决措施。

### 一、什么是职业倦怠

当今社会背景下,将其信息技术应用到各个行业中,促使发展方式和发展路径都发生了转变,同时对我国教育事业创新发展也提出了新的要求,许多教师开展教育教学过程中多感受到了前所未有的职业压力,并且职业倦怠在青年教师群体当中越来越普遍,教师这一群体体现教育 20 世纪末期的创业者来讲,教师的年龄趋向低龄化。许多青年教师在从事职业教育工作过程中,在不同教育阶段的教师都会产生不同程度的职业倦怠,导致青年教师产生的职业倦怠大多数是疲劳、焦虑、失眠,导致自身的免疫力下降,大多数小学青年教师开展教育工作过程中,会出现注意力不集中的现象,思维能力过于缓慢。教师在开展教育工作过程中,受到各方面因素的影响,出现了职业倦怠的消极情绪,而职业倦怠在人类服务行业当中存在相对普遍,主要原因是人们所处在高压的环境当中,自身投入的情感以及努力得不到反馈,久而久之,相关人员在服务

行业当中会出现职业倦怠的消极情绪,不利于相关工作的顺利开展。而最容易受到职业倦怠影响的个体,还是小学青年教师,因为现阶段教师群体趋向低龄化,许多青年教师自身的实践经验不足,在开展教育和管理工作中难以高效率完成相关工作,或者是自身的努力投入没有良好的回馈,导致青年教师群体出现了职业倦怠的应急状态,进而会导致青年教师开展教育教学过程中出现注意力不集中的问题,降低自身的问题分析和解决能力。同时,许多青年教师在发展过程中,为了实现自身提出的高目标和高期望,渴望自身的身体和情绪以及能力等方面能够满足目标的实现,但多数青年教师在从事教育职业过程中,无力实现目标后会产生一种寻找人生易失败的反思,继而衍生出了职业倦怠的消极情绪。而解决青年教师的职业倦怠,是保障青年教师身心健康发展的重要前提。采用传统的职业倦怠预防项目,主要采取的手段是认知重建以及行为疗法等方式,达到青年教师通过职业倦怠项目的参与来实现自身身心的放松。虽然此类类型的预防项目能够有效减少导致青年教师职业倦怠的消极情绪出现的因素,但根据相关研究表明,减少或者移除青年教师存在的职业压力,更能从根本上减少青年教师存在的职业倦怠的消极情绪。

### 二、小学青年教师职业倦怠的症状

小学青年教师是属于服务性质的职业,在开展教育和管理工作中,因为承担着人才培养的责任和义务,许多青年教师的实践经验不足,在开展教育和管理工作中承担着较大的工作压力和责任,以致于我国教育事业的不断改革下,小学青年教师逐渐成为职业倦怠的高发人群。并且青年教师是职业倦怠当中的重要组成部分,而这不利于小学教学水平的提升,为我国人才的培养打好基础。部分小学青年教师在职业当中表现出的职业倦怠症状,主要分为以下几个方面。

### （一）情绪过度消耗

许多小学青年教师在开展教育和管理工作中，提不起教学兴趣或者是课程备案的兴趣，在为学生讲解相关知识或者研究问题过程中，经常出现神情恍惚或者记忆力不集中以及表现力衰退的现象，同时许多青年教师发现自身存在的精神恍惚以及表现力衰退的现象，伴有出现紧张、焦虑、烦躁等消极情绪，使得小学青年教师在开展教育和管理过程中的情绪消耗越来越严重，最终形成了职业倦怠的消极情绪，不利于小学教学效果的提升，而这也成为影响小学青年教师教育教学工作质量的重要因素。

### （二）生理过度消耗

小学青年教师出现的职业倦怠消极情绪，同时还出现了生理上的过度消耗，主要是因为小学青年教师开展教育和管理工作中，受到自身发展目标难以完成或者不相符的反馈而造成职业倦怠消极情绪的出现，使得小学生的教师身体素质逐渐下降，精力无法解决自身存在的职业压力，久而久之，容易出现腰酸、疲劳以及头疼等生理症状，而这些都是阻碍小学青年教师教育质量和效率提升的主要因素。

### （三）自我否定感强

许多青年教师在开展职业教育过程中，由于小学对青年教师的职业评价降低，许多青年教师对于小学教育工作难以提起较高的兴趣和自信心，认为自己无法胜任小学教育的工作，并且在教学过程中可能存在各种阻碍因素，阻碍教师顺利完成教学任务或者提高教学质量，出现了自我否定感强的状态，严重的小学青年教师还会出现休假和转行的想法，呈现出逃避现实的思想，而这对小学青年教师教学工作质量提升，甚至还会影响小学青年教师自身的身体健康。

### （四）情感过于冷漠

小学青年教师开展教育教学过程中，受到各种因素的影响产生了职业倦怠的消极情绪，在日常教学和工作过程中，对待学生和同事以及其他方面的事情都过于冷淡，也极度回避人际关系的维护，使得师生之间的关系越来越紧张，认为与同事之间的交往成为一种压力，变为负担，使小学青年教师产生不健康的心理，形成了不健康的心理状态，不利于小学青年教师自身能力和素质的提升及实现教学效果提升。根据相关调查结果显示，在某地区小学学校青年教师开展教育教学中的结果显示，大多数教师都具有职业倦怠感，只有少数教师处在职业倦怠感的水平之上，研究结果表明许多小学青年教师存在的职业倦怠消极情绪，是需要我国教育事业着重关注的重点，缓解小学青年教师存在的消极情绪，为中国优秀人才的培养打好基础。

## 三、造成小学青年教师职业倦怠的归因分析

### （一）社会期待与自身社会地位不符

许多小学青年教师开展教育教学过程中，由于小学教师是我国教育事业当中的重要组成部分，我国社会对小学教育一直给予较高的社会期望，由于我国尊师重道的传统，从多个方面对小学青年教师寄予厚望，这给小学青年教师带来较大的压力和责任。虽然许多学校实现了现代化建设，但教师仍旧是育人的最主要全体，青年教师从拿到教师资格证进行学习并任教，教师从学习到任教这一阶段的过渡，承担着育人的使命感。由于学校和家长的过度重视和寄予厚望，给小学青年教师带来了职业上的压力，再加上小学阶段的社会经济地位不高，进一步增加了小学青年教师在小学教育工作上的无力感，使得小学青年教师的社会期待与自身定位之间存在矛盾，不满意自己的社会地位，继而衍生了小学青年教师的职业倦怠感，在一定程度上会影响小学青年教师开展教学的质量和效率。

### （二）学校教师考核评价机制不完善

小学青年教师教学评价和考核体系，不仅仅关系到小学青年教师的职称评定以及薪资待遇等方面，还与小学语文教师教学质量存在一定的联系，如果学校对于小学青年教师的评价依据过于片面，在一定程度上会降低教师的职业积极性。但许多学校对小学青年教师的评价方式采用的相对单一，因为小学阶段相对初中和高中教学评价相对简单，小学青年教师的评价主体为学校的领导者和管理者，许多学校未实现根据小学青年教师的教学实际情况展开客观性的评价和考核，并且对教师展开的评价和考核工作相对简单，这也在一定程度上降低了小学青年教师的认可度，长此以往，会加剧小学青年教师职业倦怠情绪的衍生。

（三）学校管理模式固化，教师教育任务强度高

大部分小学学校开展教育教学过程中，实行的都是寄宿制教学或者全封闭的教学模式，而这种全封闭的教学环境教师的重要性显而易见。因为教师的教育工作不断延长，不仅仅要组织学生进行早读和晚读，早自习和晚自习还需要无缝衔接，在长时间的工作压力下，许多青年教师的工作热情和积极性不断被消磨，会阻碍小学教育事业的健康发展，无法有效提升小学青年教师的教育水平。

（四）小学教师群体趋向年轻化，职业压力过大

目前，许多小学青年教师参与的教育活动中开展教育工作，因为小学阶段的教育相对简单，对于小学青年教师的重视程度不高，也因为许多学校教育环境受到许多方面因素的影响，长时间没有注入新的教学力量和教育资源，许多青年教师开展教育教学过程中难以改变教学现状，小学青年教师的无力感日益加。虽然部分教龄高的教师具有丰富的实践经验，但大多数教师在教龄越来越高的同时更侧重于退休，使得职业倦怠的消极情绪逐渐在小学教

师群体当中蔓延，不利于小学教育事业的健康发展。

#### 四、小学青年教师职业倦怠的有效引导策略

##### （一）为青年教师提供充分的社会支持

根据相关研究结果发现，社会的支持以及学校的关怀，有利于缓解小学青年教师在工作过程中出现的职业倦怠情绪，能够有效缓解职业倦怠与压力之间的关键性作用，可见，社会支持和学校的关怀是应对小学青年教师职业倦怠的重要外部资源。因此，小学学校针对小学青年教师在日常教学和生活过程中可能存在的问题和不足，要积极搭建网络平台，加大网络平台对小学教师教育优势的作用，向社会、学生乃至家人都要普及小学青年教师的重要性，以及为培养社会主义接班人和优秀人才所付出的贡献和力量，以此来提高社会对小学青年教师的重视程度，使家人和学校以及学生都给予小学青年教师的支持。在校期间形成尊师重教的良好氛围，学校和家人给予小学青年教师更多的理解和支持，如此，不仅能增强小学青年教师的职业荣誉感、归属感和幸福感，还能更加坚定小学青年教师的理想信念，有效减少小学青年教师的职业倦怠情绪的滋生。

##### （二）建立完善的青年教师考核评价机制

当今时代背景下，许多小学青年教师都存在职业倦怠的消极情绪，为进一步缓解小学青年教师的职业倦怠消极的情绪，有效引导小学教师健康发展，小学学校应积极建立符合小学青年教师的相关评价和考核机制，并且要在评价和考核工作中适当放权，使教师在评价和考核当中拥有一定话语权。根据小学青年教师的发展需求合理进行评价和考核机制的完善、创新，增强小学青年教师的职业幸福感和体验感，能更好地消除小学青年教师在开展职业工作过程中出现的职业倦怠情绪。因此，小学学校开展评价和考核工作过程中，要意识到教师

在评价和考核工作中的地位，要积极赋予教师一定的决策权和话语权，使教师认识到完善的评价机制的特点。无论是教师还是其他参与评价人员，都需要尊重每一个主体的意见和建议，合理进行评价和考核工作模式的设计。而教师在评价和考核工作中主体地位的提升，能更好地激发小学青年教师的工作热情和积极性，进行自我总结、自我评价和自我反思，了解自身在教学过程中存在的不足之处，及时采纳学生以及其他主体提出的意见和建议，并加以改正，而形成和谐良好的工作氛围，有助于消解教师存在的职业倦怠情绪。

### （三）增强社会对青年教师的职业认同感

消除小学青年教师的职业倦怠现象，实现这一目标还需增强社会乃至各个群体对青年教师的职业认同感，在小学阶段青年教师开展教育工作，是为我国培育优秀人才的重要基础与前提，是成为优秀人才的必经阶段。要想更好地提升青年教师的工作动力、工作积极性和主动性，需要针对青年教师开展教育工作以及生活过程中存在的问题，帮助青年教师解决具体的生活困难和教学问题。对于青年教师的教学活动开展，要多赞扬、多肯定，帮助青年教师形成一个积极向上的心态，积极主动参与到工作、学习和生活当中，有意识地调节自身在教学、学习以及生活方面的倦怠情绪。同时，小学学校还要大力宣扬青年教师在小学阶段开展教育活动的重要性，也可以对工作优秀的教师在物质或者精神层面给予奖励，大力宣扬表彰，增强学生、社会乃至各个群体对青年教师的职业认同感，由此可见，对于调解青年教师职业倦怠有着显著的效果。

### （四）革新管理模式，明确教师教育任务

现阶段，许多学校开展教育教学工作过程中，对于教育管理模式的运用相对单一，要想实现青年教师教学水平的不断提升，从萌芽上阻断小学青年教师职业倦怠情绪的滋生，需要改革创新教育管理

模式，明确教师的教育任务，减轻教师在工作和生活方面存在的负担，缓解青年教师的工作压力，不仅能提高小学教学质量和效率，还能推动小学教育事业的健康有效发展。因此，小学学校需要根据自身发展实际情况，灵活运用“弹簧原理”，切实关注小学青年教师的发展需求和学习需求，针对小学青年教师的学习、教学以及生活等方面的工作内容和作息时间，要为教师合理调整作息时间，科学合理地规划教学进度和教学目标，使教师能够根据自身的教学水平科学合理地开展教育教学。破除教学开展过程中存在形式主义的壁垒，调动青年教师的教学积极性和主动性，并通过教师的阶段性教学数据调整作息时间和教学时间，从根本上调节青年教师教育活动开展负面情绪，从萌芽上阻断青年教师开展教育工作过程中出现的职业倦怠情绪。

### （五）为青年教师提供培训学习教育机遇

促进小学青年教师发展缓解职业倦怠的主要手段，是需要小学学校注重青年教师的心理健康教育，根据教师的发展需求和教学现状，为小学青年教师提供培训学习的发展机遇，这对小学青年教师的职业生涯发展有着十分重要的作用。因此，高校除了要注重对青年教师心理健康教育工作的开展，还需要完善校内心理健康教育系统，在校园环境当中大力宣传有关心理健康的知识内容，并且评价和考核主体要实时动态观测每个教师的心理状态，及时发现青年教师在教学和发展过程中存在的不良心理和行为，主动给予青年教师关怀，帮助青年教师调解教育工作带来的不良情绪。另外，还可以定期组织小学青年教师参加学术交流会或者外出进修，为青年教师提供丰富知识理论知识储备的培训机会。使小学青年教师意识到从事教学工作是需要以饱满的精神状态进行学习和开展的，需要不断加强自我情绪的管理，提升自身的综合能力和素质能力。要通过学校提供的培训学习等发展机遇，学习

人际交往技能和压力应对技能,使小学青年教师在开展教育教学过程中,能够抵抗住压力分析和解决问题,这为青年教师的职业生涯以及身心发展有着十分重要的作用。

### 结语

综上所述,当今社会下,我国教育事业的不断发展,面对新方位、新征程和新使命,小学青年教师队伍的建设还未跟进教育发展的步伐,而主要因素在于小学教育事业过程中教师还存在职业倦怠情绪,不利于小学教育事业的健康发展。因此,学校要针对青年教师存在职业倦怠情绪的因素进行分析研究,并采取切实可行的措施,增强社会对青年教师的职业认同感,为教师提供培训和学习的发展机遇,提高小学青年教师的工作热情和积极性,共同与学校领导者推动小学教育事业的健康发展。

### 参考文献:

- [1]邹佩耘.高校青年教师职业倦怠的归因与引导——基于“混合四因素模型”的分析[J].中国青年研究,2023(01):105-112.DOI:10.19633/j.cnki.11-2579/d.2023.0011.
- [2]毕磊.环境与个体匹配视角的开放大学教师职业倦怠影响因素与形成机理[J].安徽开放大学学报,2022(03):35-39.DOI:10.19371/j.cnki.issn1008-60

21.2022.03.001.

[3]胡劲松,任淑华.“内卷”现象下高校青年教师职业倦怠及其应对策略[J].北京教育(高教),2022(09):6-12.

[4]何珊珊.高职教师职业倦怠的影响因素及缓解措施[J].黑龙江科学,2022,13(09):76-77.

[5]李氏娟,曹人仁.高中青年教师职业倦怠现状及应对之策[J].亚太教育,2022(01):58-60.

[6]李欢玉,雷群泌.衡阳市高职教师职业倦怠的成因及对策研究[J].经济师,2021(08):143-144.

[7]左婧.理性情绪疗法介入中学青年教师职业倦怠研究[D].黑龙江省社会科学院,2021.DOI:10.27125/d.cnki.ghlsy.2021.000058.

[8]杨曦,陈雪贤.高校青年教师职业倦怠的成因及对策[J].大众科技,2021,23(02):98-99+112.

[9]柯佳洋.乡村青年教师职业倦怠调查与社会工作介入——基于汕头市N县12例深度访谈[J].南方论刊,2019(03):78-82.

[10]陈绰.高校青年教师职业倦怠问题研究[D].西南石油大学,2015.

顾抗,男,汉族,1980年1月出生,江苏无锡人,江苏师范大学,助理研究员,研究生学历,硕士学位,研究方向:教育管理、思想政治教育