# 关于教师职业幸福感提升的感悟

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-01-09

*关于教师职业幸福感提升的感悟教师心理健康可使学生受益，而若教师出现种种职业倦怠问题，受害最大的自然也是学生。教师的职业倦怠在职业活动中的表现主要有：（1）在职业规划意向方面，表现为疏于工作，无心投入，感觉工作付出了时间、经历，但成绩平平，对...*

关于教师职业幸福感提升的感悟

教师心理健康可使学生受益，而若教师出现种种职业倦怠问题，受害最大的自然也是学生。教师的职业倦怠在职业活动中的表现主要有：

（1）在职业规划意向方面，表现为疏于工作，无心投入，感觉工作付出了时间、经历，但成绩平平，对事业追求失去了信心，觉得教学生出成果难，教学效果不明显，在工作上安于现状，不思进取，得过且过。

(2)逐渐对学生失去爱心和耐心，并开始疏远学生，备课不认真甚至不备课，教学活动缺乏创造性，并过多运用权力关系(主要是奖、惩的方式)来影响学生，而不是以动之以情、晓之以理的心理引导方式帮助学生。时常将教学过程中遇到的正常阻力扩大化、严重化，情绪反应过度。如将一个小小的课堂问题看成是严重的冒犯，处理方法简单粗暴，甚至采用体罚等手段。或者有些教师在尝试各种方法失败后，对教学过程中出现的问题置之不理，听之任之。

(3)在教学过程中遇到挫折时拒绝领导和其他人的帮助和建议，将他们的关心看作是一种侵犯，或者认为他们的建议和要求是不现实的或幼稚的。

(4)对学生和家长的期望降低，认为学生是“孺子不可教也”，家长也不懂得如何教育孩子和配合教师，从而放弃努力，不再关心学生的进步。

(5)对教学完全失去热情，甚至开始厌恶、恐惧教育工作，试图离开教育岗位，另觅职业。这种职业倦怠情绪常常会在教师之间得到互相的强化，从而影响整个学校的士气。

1、职业因素

教师职业作为一种特殊的服务行业，其自身的一些特点决定了教师在工作中必然处于持续的高压力状况之中，从而极易导致教师产生倦怠心理。

首先，工作负担过重，工作时间过长。

其次，教师角色冲突和角色模糊。

再次，教师职业的相对封闭性是导致职业倦怠的重要根源。

2、社会因素

首先，社会期望过高。

其次，工资待遇低，社会地位不高。从客观上说，教师对社会进步的巨大作用决定了教师应当拥有较高的工资待遇和社会地位。然而，在我国，长期以来教育事业未受到应有的重视，教师的社会地位和工资待遇都偏低，与社会赋予教师职业的崇高使命并不相称。近些年来，国家虽然出台了一系列政策、法规，不断提高教师的工资待遇和社会地位，但从总体上来看，与劳动性质和强度相当的其他行业相比，中小学教师的工资待遇依然偏低，同时中小学教师的社会地位也没有从根本上得到提高。理想和现实的巨大反差大大挫伤了教师的工作热情，产生职业倦怠自然是早晚的事。

3、学校因素

首先，人际关系紧张。

其次，不合理的评价机制。

再次，学生品行和学习问题。

4、教师个人因素

教师个体的认识偏差与个体的人格特征也是导致职业倦怠的因素如教师不现实的理想和期望、较低的自我价值与判断、自信心降低、对自己的优缺点缺乏准确认识和客观评价等都很容易产生职业倦怠；而有的教师又希望通过自己的努力来提高教育质量、实现自己的价值，但当他们觉得自己对工作的投入与从工作中的所得不匹配时，就可能产生职业倦怠

首先，个体的人格特质。

其次，一些背景因素也是导致教师产生职业倦怠的原因。

(一)建立社会支持系统

首先，形成合理的社会期望。过高的社会期望是导致教师职业倦怠的重要原因。社会应当认识到学校在社会发展、个体发展中的作用是都有限的，而教师也是一个实实在在的人，他的能力是有限的。因此，要逐步引导社会对教师职业角色形成合理的定位，以减轻教师的职业压力。

其次，提高教师的工资待遇和社会地位。国家一方面应不断增加教育投入，不断提高教师的收入水平；一方面要加大宣传力度，引导全社会关注教师行业，形成尊师重教的社会风气，不断提高教师的社会地位。这样才能让教师从工作中体会到自身的价值，才能增强工作的吸引力。

再次，提高教师教育包括职前教育和在职培训的质量。提高是教师素质是缓解职业倦怠的有效措施。在教师教育中，不仅要注重专业知识和教育理论知识的提高，还要引导教师树立坚定的职业信念；不仅要提高教师的智力品质，还要加强教师的非智力品质的教育；要提高教师承受挫折的能力，教给教师应对压力的有效策略以及人际交往技巧，从而避免因压力无法及时缓解而出现职业倦怠。

(二)创设良好的学校组织环境

首先，改善学校管理方式。

其次，改革教师及教学管理体制。

此外，学校还应为教师的专业发展创造条件，满足教师自我价值提升的需要。比如，制定一定的奖励措施，鼓励教师不断拓展专业知识和提高理论素养；建立“传帮带”的教师培养机制，为新教师的迅速成长提供保障；每隔三到五年给予教师脱产或不脱产进修的机会；与兄弟学校建立多项交流关系或者邀请专家学者来校讲学等等。这不仅可以满足教师自我成长的需要，而且不断接触新知识、新理论有助于增强教师工作的动力，预防倦怠感的产生。

（三）个人素养和思想道德方面加以修炼

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。

1、正确对待压力，及时调整认知心态。

2、放松情绪，减轻心理压力感。

3、磨练意志，增强个人抗压性。

4、学会交往，增强社会适应能力。成功的教师往往是乐于和学生及他人交往的，尤其是善于与学生打交道的教师，教师应从心理期待中真正做学生的良师益友。

5、积极进取，努力提高自身素质。

四、学会享受教师的职业幸福

教师职业倦怠不是对某一特定事件的即时反应，而是在较长一段时期里，因为社会、职业、学校及个人因素造成了对工作中所遇到的压力在情绪上产生的一种厌恶情绪。长期的压力积累，容易形成“恶性循环”其危害之大可想而知。教师是一个民族事业的希望，将他们置身于如此不堪重负的心境中，职业倦怠会教育出更多失败产品。所以希望社会各界重视教师的职业倦怠问题，帮助他们缓解压力，降低倦怠情绪，给予他们一个宽松自由的精神空间。同时，作为教师自身需要不断超越自己，做到多方面的转变。只有这样才能从职业倦怠中走出，重新焕发精神面貌。相信教师能从几十个跳动的生命中感受到这份阳光底下最光彩夺目的事业的快乐！

教师职业的劳心劳力、社会地位、劳动报酬确实很难轻言幸福，但这并不意味着就没有了教师的职业幸福感，事实上很多教师在享受着教育、体验着幸福，他们以多元、多姿、多态的幸福观诠释着什么是教师的幸福，怎样才能在平凡、清贫、烦琐中不断汲取幸福和快乐的元素。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！