

高职院校青年教师的职业倦怠研究及应对方法

成梦瑶

三亚航空旅游职业学院 海南三亚

【摘要】近年来，随着国家对高职院校的重视，高职院校发展壮大，教育资源日趋增加，师资规模也逐步扩大。这也吸引了一大批青年选择去高职院校就职，踏上教育教学的事业岗位，成为了高职院校里的一股新鲜力量。但是由于多重原因的影响让大部分高校青年教师对于自己的职业产生了一定的职业倦怠问题。职业倦怠对于青年教师本人的身心、在教育教学活动之中的教学质量、高职院校的师资队伍建设和等都有这不容小觑的负面影响。所以本文就是对高职院校青年教师的职业倦怠表现和原因进行一定的研究，并提出相应的应对方法来减少高职院校青年教师的职业倦怠情况。

【关键词】高职院校；青年教师；职业倦怠；应对方法

【基金项目】海南省高等学校教育教学改革研究项目《高职院校思政理论课实践教学的现实困境与突破策略研究》，课题编号：Hnjgzc2022-110

【收稿日期】2022年11月25日 **【出刊日期】**2022年12月29日 **【DOI】**10.12208/j.sdr.20220208

Research on job burnout of young teachers in Higher vocational colleges and countermeasures

Mengyao Cheng

Sanya Air Tourism Vocational College

【Abstract】In recent years, with the national attention to higher vocational colleges, higher vocational colleges development and growth, educational resources are increasing, the scale of teachers is gradually expanding. This has also attracted a large number of young people to choose to work in higher vocational colleges, set foot on the career of education and teaching, become a fresh force in higher vocational colleges. However, due to the influence of multiple reasons, most of the young teachers in colleges and universities have a certain job burnout problem for their profession. Job burnout has a negative impact on the body and mind of young teachers, the quality of teaching in education and teaching activities, and the construction of teaching staff in higher vocational colleges. Therefore, this paper is to conduct a certain study on the performance and causes of job burnout of young teachers in higher vocational colleges, and put forward corresponding countermeasures to reduce the job burnout of young teachers in higher vocational colleges.

【Keywords】Vocational colleges, young teachers, job burnout, coping methods

1 高职院校青年教师职业倦怠情况

1.1 青年教师的教育教学热情减小

高职院校大部分的青年教師是刚毕业的硕士研究生，他们在步入教育行业之时都满怀着一腔教书育人的热血，想通过自己的能力成就一番教育事业，为学生带来积极向上的影响。但现实并非如此，在教学工作中青年教师会发现很多事情都不如自己所想。这种落差感和期望值，使得他们的工作热情也逐渐降低，在心态方面也出现一些问题。例如：消极对待课堂教

学、对学生应付了事、不参加各种教研活动，又或是自我怀疑、贬低自己，并且时常有焦躁不安或是消极负面的情绪。在这种负面情绪的影响之下，高职院校的青年教師离职率也在大大提升。

1.2 青年教师的教育教学质量降低

因为高职院校学生的特殊性，大部分学生的知识储备和能力素养方面都不尽如人意。教学内容稍微深入一些，大部分学生便无法理解，不认真听课的情况数不胜数。教育教学工作千篇一律，并且伴随着许多

教学之外的事情需要处理,这种事事繁琐和枯燥无味的情况,也使得青年教师在接触了教育教学工作之后丧失了许多的工作兴趣和工作积极性。例如:敷衍备课、机械化授课、评分标准随意化等。这些情况都会使青年教师本人和学生对于课堂教学产生消极情绪,这对学生的教育教学质量就会大打折扣,甚至起不到任何教育教学的积极作用。

2 高职院校青年教师职业倦怠的原因

2.1 职业性质的原因

首先,高职院校作为大学的一部分这使得社会给了青年教师一定高度的期望值。俗话说,老师是蜡烛燃烧自己,照亮学生。在这种传统的教育观念之下,要求青年教师讲求奉献精神,希望青年教师牺牲个人全身心的投入教育教学事业之中,为学生、为学校奉献自己的一切,不仅要当学生的良师益友,还要当学校的好员工,这也给青年教师施加了相当大的压力。

其次,在这种过度的期望之下,高校青年教师的收入待遇并不理想。同刚毕业步入社会的部分同学的收入待遇相比,这也会使得处于奋斗向上的青年教师内心产生极大的心理挫败感和工作认同感。

2.2 高职院校学校的原因

首先,部分高职院校对于教师的宽容度较低,教师管理制度繁琐复杂,有的高职院校的教师管理制度甚至存在许多不合理之处。青年教师在工作岗位及生活中的约束和管教过多,致使他们在教学过程中需要压制自己的发挥。一方面,青年教师需要创新教学方法让学生对课程有兴趣,让学生在课堂上充满积极性,但另一方面,高职院校的制度限制让青年教师的发挥余地减小,所言所行都受限于条条框框之中。这也使得课程变得照本宣科、枯燥乏味,学生的专注力和积极性降低,整个教学质量下降。青年教师的心理压力也日益增大,会产生不想上课,畏惧上课但又不得不去上课的死循环之中。

其次,在高职院校工作并不只是上好课就行,还需要有一定的科研成果,这也使得青年教师的工作量逐渐增加。青年教师既要兼顾日常授课的教学任务用大量时间来备课,还需要承担一定的科研工作。青年教师因缺乏经验和职称在完成科研项目的过程之中较其他教师来说,花费的精力和时间更多,这也使得青年教师们的工作压力与之倍增。

2.3 高职院校学生的原因

现如今高职院校的教学资源和教育质量越来越

高,又因教育改革,大部分学生都会步入高职院校的大门,这也使得高职院校的规模逐步扩大,学校招收的学生数量日趋增多。其中,学生的素质素养就体现出参差不齐的状态。受新兴媒体、网络信息、“速食”文化的影响,以及大部分学生是在家长的过分溺爱中成长,现在的学生自身充满个性、特色十足,缺少对老师的尊重和敬畏。青年教师单薄的工作经验和教学能力,让他们对于这些学生的管理无可奈何,困难重重。

2.4 青年教师个人的原因

青年教师在步入高职院校岗位之前,满怀着教书育人的雄心壮志,也期待着教师这一职业的社会地位,并且拥有其他职业无法拥有的寒暑假。这些优点使得青年教师忘却了作为高校的教师应该存在的教学压力和科研压力,忽视了自身工作需要付出巨大辛勤劳动和自己身上肩负的重任。这也就导致了青年教师在工作不久,遇到困难之时,容易产生工作倦怠的情况。

而且高校的职称评定制度也给予了青年教师一部分压力。青年教师因为年龄小、无职称、资质薄弱等原因,在科研方面,存在着干的活很多但收获很少的情况。他们需要发表高质量的论文,还需要其他有经验教师的帮助参与申报课题项目,这也给教学经验不足、科研经验不足的青年教师带来了不可低估的压力,加速了他们对于高职院校教师这一职业的职业倦怠感。

当然,我们还不能忽视青年教师自身的性格原因。部分青年教师因年纪轻缺乏工作经验,抗压能力不够,解决困难的能力不行,容易产生退缩心理,这也是青年教师产生职业倦怠的部分原因。

3 缓解高职院校青年教师的职业倦怠的应对方法

3.1 社会层面

新时代下,随着经济的快速发展,各种急功近利、“唯金钱论”、“享乐至上”等错误观念影响着我们部分人的价值观。我们要及时纠正这种错误的思想观念,不能将中华民族的传统美德给丢弃,不能让这种错误观念给高校青年教师带来任何负面影响。全社会要形成一种尊师重道、看重人才、重视知识的良好氛围,不能让物质和权利占领了学习和知识在人们奋斗路上的伟大地位。对于青年教师要给予客观的要求来对待他们,不要有过于高的要求来约束他们,对于青

年教师的误解也要予以解除。

政府和教育部门可加强与高校之间的合作,从各大小政策方针给予高校青年教师们一定的福利和宽松度,提高青年教师的社会地位和薪资待遇,健全地方人才落地政策,让青年教师在任职之时有职业认同感和职业归属感,更愿意全身心的投入在高校教育事业之中,从社会层面减少他们的职业倦怠感。

3.2 高校方面

首先,高校可以制定明确的激励机制,细化奖惩制度的标准,合理安排青年教师的授课时间和科研时间,减轻青年教师的工作压力,提高他们的工作效率和科研质量,避免青年教师出现消极怠工的情况。当然,青年教师在入职之际也重视职称的评定,所以高校也要丰富职称评定规则。高校不可片面以论文、课题为主,可从多方面来进行评定,青年教师不仅需要有一定质量的科研成果还需要对青年教师本人的师德、私德等方面进行评估,以此来激励他们全面发展。

其次,高校还需要关注青年教师的心理健康和情绪问题。高校可增加相应的倾诉或沟通渠道,利用信息化手段给予青年教师相应的情感倾诉或是相互之间交流教学经验和科研困难。例如:创建高校青年教师交流匿名树洞或是专门的QQ群或是微信群,高校教师可在其中进行交流,分享一下自己的教学经验,求助一下同僚在教学或科研上遇到的难题,又或是宣泄一下自己的负面情绪,他人予以开导。给高校教师之间营造出一种互帮互助、努力奋斗的热情氛围,以此来减轻青年教师的孤独感和挫败感,解决高校青年教师在任职之时产生的职业倦怠感。

最后,高校也要多给予青年教师相应的学习培训机会,让青年教师多出去学习。学校安排青年教师参加各种培训活动,让青年教师有机会与其他高校教师进行交流。青年教师通过培训学习开拓自己的眼界,弥补自身不足。

3.3 青年教师个人层面

首先,青年教师自己要摆正心态,要客观认清自我。青年教师大部分缺乏工作教学经验,对于高职院校教师这一职业缺乏现实的认识,在工作之时会产生巨大的落差感。所以青年教师要摆正自己的心态,既

要客观认清自我的部分缺点,也要看清教师这一职业的困难之处。了解自身的短板和自身的长处,不过分贬低自己也不骄傲自满。在工作或生活中遇到困难之时,也要懂得调节自己的情绪。

其次,青年教师要坚持学习,提升自己。作为青年教师我们要明白教师这一行巨大的责任感和使命感,我们不仅要在教学能力和科研水平上有过硬的本领,还要在师德修养上保持积极向善的态度。

最后,青年教师要积极参加各种教师培训活动,提升自己的教学水平和与他人学习交流的能力。保持积极向上的乐观心态,和敢于为教育事业奉献的精神,为自己的未来做好合适的规划,减轻职业倦怠感。

参考文献

- [1] 刘舒文. 高校青年教师职业倦怠现象对策探析[J]. 科学大众(科学教育), 2018, 9(2): 67-68.
- [2] 吴越, 刘芳丽. 新形势下高校青年教师职业倦怠问题研究[J]. 教育现代化, 2016.23.029.
- [3] 徐长江, 解晓龙, 莫世亮, 等. 哪类高校教师易患职业倦怠: 10年研究的元分析[J]. 教师教育研究, 2015(1): 85-86.
- [4] 基于职业岗位核心能力线上精品课的网络构建混合式教学模式研究[J]. 李光, 吴一心, 周波. 教育信息化论坛. 2020(12)
- [5] 应用型精品在线开放课程高质量发展的探索与研究[J]. 刘华华, 许颖. 科技与创新. 2020(21)
- [6] 教育信息化背景下职业岗位核心能力线上精品课建设探究[J]. 赵浩杰, 顾丽霞, 刘文江. 创新创业理论与实践. 2020(16)

版权声明: ©2022 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

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



OPEN ACCESS