

# 积极心理学视域下中小学教师职业倦怠的缓解路径研究

杨方香

江苏大学教师教育学院, 江苏 镇江

收稿日期: 2023年10月26日; 录用日期: 2023年12月1日; 发布日期: 2023年12月11日

## 摘要

当前经济科技迅速发展的社会满足了人们物质生活的需要, 但紧张的工作压力让中小学教师职业倦怠愈加明显。情感衰竭、去人性化、个人成就感降低体现得淋漓尽致。积极心理学倡导肯定人的优点与积极体验, 倡导通过养成积极人格, 用乐观健康的心理来增强人生的幸福指数。本文在分析教师职业倦怠形成因素的同时, 在积极心理学的视角下, 根据积极人格的三要素即主观幸福感、自我决定性、乐观来帮助中小学教师养成积极人格, 缓解职业倦怠。鼓励教师做到: 保持宽容, 过松弛人生, 增强主观幸福感; 不忘初心, 将工作转化为热爱, 拥有自我决定性; 客观归因, 向内自我鼓励, 乐观面对教师生活。帮助教师有效缓解职业倦怠心理, 增强职业认同感与成就感, 提升幸福指数。

## 关键词

积极心理学, 中小学教师, 职业倦怠

## Study on the Relieving Path of Job Burnout of Primary and Secondary School Teachers from the Perspective of Positive Psychology

Fangxiang Yang

School of Teacher Education, Jiangsu University, Zhenjiang Jiangsu

Received: Oct. 26<sup>th</sup>, 2023; accepted: Dec. 1<sup>st</sup>, 2023; published: Dec. 11<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

At present, the rapid development of economy and technology meets the needs of people's materi-

al life, but the intense work pressure makes the job burnout of primary and secondary school teachers more and more obvious. Emotional exhaustion, dehumanization, and reduced personal achievement are vividly reflected. Positive psychology advocates affirming people's advantages and positive experience, advocating through the development of positive personality, with optimistic and healthy psychology to enhance the happiness index of life. In this paper, while analyzing the formative factors of teacher burnout, from the perspective of positive psychology, this paper helps primary and secondary school teachers develop positive personality and alleviate job burnout according to the three elements of positive personality, namely subjective well-being, self-determination and optimism. Encourage teachers to: maintain tolerance, live a relaxed life, and enhance subjective well-being; stay true to their original intention, transform work into passion, and possess self-determination; engage in internal self-encouragement through objective attribution and face the teaching profession with optimism. This helps teachers effectively alleviate their psychological burnout, enhance their sense of professional identity and achievement, and improve their happiness index.

## Keywords

Positive Psychology, Primary and Secondary School Teachers, Job Burnout

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

快速发展的社会节奏以及充满压力的工作状态使得“躺平”与“摆烂”等热词成为潮流。究其原因可知,该现象是众多群体面对所从事职业所产生的职业倦怠表现。服务类行业属于职业倦怠的高发群体,中小学教师群体则是高发群体中的重要组成部分。作为教育的主力军,在教学压力下,中小学教师的职业倦怠心理日益严重,对生活的幸福感知度降低。在此背景下,积极心理学为缓解教师的职业倦怠提供了一剂良药。作为心理学的一个分支,积极心理学最大特点就是专门关注人心理中的积极部分,以分析人的积极品质、关注人的健康幸福与和谐发展为核心。积极心理学强调个体养成积极人格,用积极健康的心理对问题进行有力的干预,用内发的力量去克服问题(韩冰, 2023)。因此,用积极心理学的视角来看待中小学教师职业倦怠,倡导心理学的积极取向,有利于缓解中小学教师的焦虑与抑郁情绪,帮助教师有效缓解职业倦怠,实现自身的健康幸福与和谐发展。

## 2. 积极心理学及积极人格

### 2.1. 积极心理学的发展

积极心理学是一门肯定人性中的优点,关注人类自身积极情感与体验的心理学领域。它是心理学领域的一场革命,也是人类社会发展史中的一个新里程碑。它实际上是人本主义心理学的产物和衍生,是人本主义心理学孕育了积极心理学。科技与经济在产生大量物质财富的同时也暴露了一个问题,即人们的精神生活与物质生活节奏不匹配而造成负面心理层出不穷。传统心理学许多理论似乎只把人当作动物或机器,将心理学研究的重点放在疾病与问题之中,而忽略了人自身存在的潜力和主动特征。积极心理学将研究的焦点从痛苦转移到快乐,倡导探索人类的美好品德,诸如宽恕、乐观与智慧等,它认为人类自身的一些优点可以带来向上的力量,并获得积极的人生体验。因此,积极心理学肯定人的美好品行,

致力于提升人的积极心理，它更加注重人自发的力量，培养人拥有乐观平和的心态去面对生活，并努力提升人的幸福感，帮助人们找到人生意义所在。

## 2.2. 积极人格的内涵与要素

现如今生活的压力经常让人在心理上出现情绪低落与焦虑的症状。持续性的压力与打击一点点地消耗着人们对于生活的热情，乐观主义者渐渐转变为悲观主义者，如何才能改变消极心理，找到幸福的诀窍，提升生活的幸福指数？积极心理学对这一问题做出了回答。有学者指出，积极心理学基于人类的生存与发展，重在研究人的积极品质，积极人格是积极心理学的重要概念范畴之一。积极人格是指人的积极力量，由生理机制、外部行为和社会环境三者的交互作用形成，最终通过个体的认知构建，结合实践活动，内化为个体成长必备的积极品质(胡佳新, 蒋明宏, 2016)。积极心理学要求人要养成积极人格，积极人格可以带领我们用积极的态度去看待与体验人生，肯定自己的力量与价值，帮助人们消除对于生活的习得性无助与倦怠感。由此可知，积极人格指的是人格中的积极因素，养成积极人格有助于缓解中小学教师职业倦怠现象。根据查阅文献可知，积极人格的三要素包括主观幸福感、自我决定性与乐观(齐道喜, 李然, 2022)。积极心理学通过积极人格的要素告诉我们在生活中应该怎样做才能拥有积极健康的心理，养成积极人格是积极心理学帮助我们找到实现人生意义的方式方法，是我们选择过什么样生活的科学方法论。因此，要帮助中小学教师缓解职业倦怠心理，就要在积极心理学的视域下，根据积极人格的三要素，养成积极人格，并懂得如何积极改变自己，实现人生幸福的最大化。

## 3. 教师职业倦怠定义及因素分析

### 3.1. 教师职业倦怠的定义

职业倦怠的概念是由美国研究者费登伯格于 1974 年提出，职业倦怠也被称为“职业枯竭症”。与肉体的疲劳倦怠不同，职业倦怠是心理上的一种亚健康状态，它的出现源自心理对长期所从事职业的疲乏，紧张与压力的工作状态以及单一重复的机械枯燥感是产生职业倦怠的原因。该现象多出现在服务类的职业当中，教师这一群体是产生职业倦怠的高发人群。教师的职业倦怠是一种使教师无法顺利应对工作压力的极端反应，它是教师的情感、态度和行为在长期压力体验下的衰竭状态(赵玉芳, 毕重增, 2003)，可以概括为情感衰竭、去人性化、个人成就感降低 3 个方面。有学者对 3 个方面提出了自己的认识，陈琦与刘儒德等学者认为，情绪衰竭指的是在巨大的压力之下的个体，其情绪以及情感消耗过度而导致极度疲倦的状态；去人性化指的是个体对待他人消极、冷酷，甚至麻木的态度；低成就感指个人对自身价值与意义的评价低下(陈琦, 刘儒德, 2007)。教师职业倦怠在情感衰竭、去人性化、个人成就感降低 3 维度下的对应表现则是教师对教育职业失去工作热情，自己的感情长期处于紧张疲劳状态；对工作对象即学生存在冷漠甚至忽视的倾向，对工作提不起兴趣；职业成就感降低，过度向内归因，怀疑自己是否真的适合教师这一职业。教师的职业倦怠问题不仅会关系到教师自身的工作状况和学生的教育，还会影响教师本人的身心健康和生活质量，甚至会直接导致教育整体质量下降，动摇国家现代化的发展(姚正丽, 2013)，因此要引起重视。

### 3.2. 教师职业倦怠因素

#### 3.2.1. 学校因素

学校因素是中小学教师产生职业倦怠的主要来源。首先是教学任务的超负荷。许多新入职的教师被要求当班主任，在对教学环境还不是特别熟悉的情况下，新手教师在教学任务与管理任务的双重压力下因应接不暇而产生倦怠感。在教师储备力量不足的学校，一名教师带三到四个班，教学任务繁忙，尤其英语教师，《义务教育课程方案和课程标准(2022 年版)》明确了英语课时总量减少，在缩短的课时总量

当中完成整本书的教学任务,这要求教师需要付出更多的精力去完成这一挑战。其次是绩效考核与科研压力。职称评比要求下的标准要求教师在完成教学任务的同时还要为了自身的目标而做出一些其他的努力。教师所带班级的综合测评要以排名的方式呈现出来,并在教师会议上予以公布,综合成绩最后一名对应的班主任则要接受一定的惩罚,这无形中增加了教师们的压力。最后是学校的人员流动安排。为了追求教育的公平性,一些地区实行教师轮岗制度。教师轮岗制度的初衷是为了让教师资源实现区域流动,实现教育公平。但是轮岗交流意味着到离家更远的学校,要么需要在当地食宿,要么需要每天往返奔波,无论哪种情况,都不得不使教师完全或部分地放弃家庭责任和牺牲个人的业余生活,如子女学业、老人起居,尤其参与城乡之间交流的教师将会面临更大困难(吕寿伟,姜先亮,2021)。当被学校安排到轮岗制度时,现实的问题让教师产生倦怠感。因此容易引起教师的不满。由此可知,在学校工作中,中小学教师的工作压力不仅可以直接影响职业倦怠,还可以通过情绪劳动和工作满意度的中介作用间接影响职业倦怠(李鹏等,2022)。

### 3.2.2. 家长因素

教师是学校与家长之间的纽带。中小学生学习因心理年龄较低,需要教师倾注更多的关心,但是与此同时也增加了教师的工作量。首先是家长群的出现将教师的私人时间占据。许多中小学教师在下班之后需要在家长群回复家长的消息,课后作业答疑、听取家长对于教师工作的建议、下发通知等等都要求教师保持手机开机状态。还有的家长因为溺爱孩子而提出让教师看着孩子及时吃饭,询问有没有按时喝水等超出边界感的问题让教师身心疲惫。其次是部分学生家长的不配合,例如一些学生家长要求自己的孩子必须坐在班级中的某个位置,不接受教师已经设置好的座位安排。还有部分家长不能体会到教师的良苦用心,当教师对家长反馈学生在校的不佳表现时,家长并不配合并且宣称自己的孩子各方面非常优秀,对孩子的认知并不清晰,且无法实现家校共育。家长的不认同感导致教育的职责完全落到了教师的身上,日积月累造成了教师的焦虑与抑郁心理。

### 3.2.3. 学生因素

学生作为教师工作的直接对象,对教师的职业感受起着关键作用。由于中小学生学习心理和生理都处于较低发展水平,心智并没有完全成熟,因此在学习习惯与品德形成方面都处于发展状态。小学处于良好学习习惯的养成阶段,低年级学生的纪律意识与自律意识不强,经常在课堂上不遵守秩序,需要教师在教学过程中既要完成教学任务又要在保护学生上课积极性的同时加以提醒学生养成良好的学习习惯。当屡次提醒但是并没有达到理想效果时,教师则会出现疲惫感。由于个体差异性的不同,学生对于知识的接受程度也不同。一些接受速度慢且学习习惯一般的同学总是会出现作业拖沓、脱离课堂的情况,这需要教师付出额外的时间与精力去帮助学生,当学生的学习效果与教师的努力不成正比时,教师会产生挫败感,并怀疑自己是否真的适合从事教师这一行业。中学阶段的学生处于青春期阶段,在心理上存在叛逆倾向,教师的教学或管理容易触发学生的抵触情绪,与教师产生矛盾,影响师生关系的和谐发展。

## 4. 积极心理学对缓解教师职业倦怠的启示

积极心理学强调注重人自身的优点,利用培养积极人格,调动自身的正向能量去解决问题。因此,基于积极心理学的启示,根据积极人格的三要素,针对教师情感衰竭、去人性化、个人成就感降低3个维度下的职业倦怠表现(谢敏等,2022)对中小学教师提出几条缓解职业倦怠的建议,以期通过帮助中小学教师养成积极人格,利用自发力量去重新认识与热爱教师这一职业,找到职业乐趣。

### 4.1. 保持宽容,过松弛人生

要养成积极人格,就要拥有良好的主观幸福感,主观幸福感是职业倦怠的克星(曹丽梓,2008)。而主



观幸福感是个体对自己的满意度以及对自我的肯定。当个人因为对自我的标准设置过高或者未达到自己的理想状态时,则会产生紧绷感,自身过于紧张而无法拥有主观幸福感。如何拥有主观幸福感?保持宽容,过“松弛人生”或许是最好的解决方式。“松弛感”通常用来形容:面对未知的生活,能顾不卑不亢、不骄不躁、体现出轻松自在的状态,或描述个体对生活的多变性保持从容,允许意外的发生并能坦然自若地解决。从心理学的角度总结,松弛感的核心是稳定的情绪与强大的自我调节能力。而拥有稳定的情绪与强大自我调节能力的前提则是拥有一颗宽容的心。宽容可以帮助教师在未达到外界或自身设置的标准之时,不会令身心一直处于紧绷状态无法原谅自己,会在不如意的情況中仍然保持自我满意度,用宽容之心来保护对自己的肯定,拥有一个良好的情绪。情绪对于教师来说格外重要,有学者提出以情绪耗竭为突出特征的职业倦怠往往与教师的情绪紧密相关(杨世玉,刘丽艳,2023)。教师由于自身胜任力与期望值的不匹配,经常出现情绪低落的情况。当出现该情况时,教师需要对自己和学生产生双重包容之心。首先教师需要对自己产生包容之心,对于难以胜任的工作,教师要对自己的能力保持宽容之心,允许自己能力存在暂时性不足,并给予自己积极的心理暗示,告诉自己是因为之前没有接触过类似任务而产生的不适应感,但是在努力的情况下可以胜任。教师不应该要求自己各项工作在一开始接触就做到尽善尽美,在能力有待提升时,教师应适当宽容自己,给自己释放压力,一开始就要求各项工作做到极致容易出现目标与行动不匹配而崩溃。因此要将工作目标由一开始就想做到完美转变为先完成,再完善,最后努力达到完美。增强心理弹性的同时要努力寻求有经验的老教师寻求帮助。此外,教师应该对学生保持宽容之心。对于中小学教师来说,要学会提升自己的教学机智,在课堂上用方法技巧去帮助学生养成良好的学习习惯,而非采用一贯说教的方式。又因教育具有滞后性,许多学生在学生时代未能明白教师的良苦用心,教师在处理师生关系上要用温和的方式去感化学生,用包容之心去打动学生,当师生关系出现矛盾时,不是抱怨,而是允许一切事情的发生并相信自己具有解决问题的能力,当教师不再对自己的能力或者设置的目标过于苛刻时,通过宽容自救的方式,能够缓解教师的压力,创造一个更好的成长空间,以此实现松弛感的人生,增强教师的主观幸福感。

#### 4.2. 不忘初心,将工作转化为热爱

自我决定性是指个体自己在充分认识自己的需要以及自己所处环境的基础上,对自己的发展做出自由的、合适的选择,并且加以坚持的人格品质(Ryan & Deci, 2000)。因此,教师要缓解职业倦怠,必然要先养成自我决定性,不忘初心,始终坚定自己的选择。任何所从事的职业时间久了难免会出现职业倦怠的情况,那为什么在刚从事一项职业时不会有倦怠情况出现呢?这是因为选择从事某种职业是根据自己的意愿而来,因为热爱,所以在工作开始之前存在着满腔热忱。所以,养成自我决定性最有力的推动力量就是热爱。积极心理学认为,人在快乐的情绪中对痛苦的感知程度要轻一些。当你在做某种热爱的事物时,则会感到快乐,有力地消除疲惫。因此,中小学教师要养成自我决定性的积极人格,就要努力将教育工作转化为热爱,由此一来,工作地目的不只是为了拿到薪资,而且是在自己热爱的领域找到人生的价值,充实自己的内心世界。如果中小学教师仅仅把工作看作是谋生的手段,那么各种挫折与挑战对于教师自身来说就是一种苦难,而将工作转变为热爱之后,个人更愿意并积极从事该项工作,以热爱为动力在自己的工作领域不断奋斗。那怎样将工作转变为热爱呢?除了教师要坚守对教育事业的热爱之心,反思自己的初衷之外,教师不应在工作之余远离教育对象,要试图去了解中小学生的心理特点,观察中小学生在该年龄段的爱好,增强自身对新事物的好奇心,勇于接受新事物,课下与学生友好交流,通过举办学生喜欢的活动融入中小学生,取得学生的喜爱与信任。在该过程中会体验到不同年代思想的交流碰撞,在消除师生交流代沟的同时,教师也在与学生相处的融洽氛围中体会到学生身上所带来的青春的力量,这也在影响着教师以更加年轻和充满活力的心态去从事教育、热爱教育。

### 4.3. 客观归因，向内自我鼓励

乐观是指个体对自己所处的环境以及自身的行为产生的一种积极体验(齐道喜, 李然, 2022)。中小学教师之所以会出现职业倦怠, 其中一部分原因是因为没有养成乐观的心理, 过度向内归因, 悲观地看待问题, 怀疑自己的能力。美国心理学家韦纳提出成败归因理论, 他总结归纳出三维度六要素来阐述该理论。三个维度分别是控制点、稳定性和可控性; 六个因素分别是能力高低、努力程度、任务难度、身心状况、运气好坏以及外界环境(陈艳, 吴月华, 2009)。内部归因包含: 能力高低、努力程度、身心状况。外部归因包括: 任务难度、运气好坏以及外界环境。当人们表现良好时, 人们往往倾向于向内归因, 肯定自我价值, 认为是自己的能力与努力所得的良好成绩。当处于失败情境时, 个体很少向内归因, 进行向外归因, 以此来减少自己的挫败感。从心理角度来看, 这是一种积极的心理自我防卫。但是对于中小学教师来说, 并没有很好地利用心理的自我防卫。当付出教学劳动却没有达到理想的教学效果时过度进行向内归因, 怀疑自己是否真的适合当教师, 由此产生劳累感与消极的倦怠感。要缓解教师职业倦怠, 则要正确归因, 在取得良好的教学成绩时, 要积极肯定自身的教学能力, 在劳动与结果不成正比时, 要将自己的失误或者不足结合多角度进行分析, 教师是教育的主力军, 但不是教育的唯一力量。学生的发展需要结合家校社三方力量。当学生并没有按照自己预期的发展方向走时, 教师要思考是否家长和学校对学生的成长给予了支持。教师不应把教育的全部职责归到自身, 而要考虑多方因素。中小学教师可以保持写教学日志的习惯, 记录通过自己的力量给学生带来的改变, 不仅学生需要鼓励式教育, 中小学教师也要进行自我鼓励, 肯定自己的劳动成果, 在自我鼓励与学生成长中学会用积极乐观的心理看待问题, 体会到教师职业的成就感与幸福感, 缓解教师职业倦怠心理。

## 5. 结论

中小学教师职业倦怠问题愈发突出, 积极心理学为缓解这一现象提出了良策。积极心理学肯定人的积极品质, 倡导养成积极人格, 用自力力量去解决问题。因此, 在积极人格三要素主观幸福感、自我决定性、乐观三个方面的启示下, 结合中小学教师的工作环境有针对性地提出相应的建议, 期望中小学教师能够养成积极人格, 用良好的心态看待问题, 有效缓解职业倦怠心理, 重新认识与热爱教师这一职业, 增强人生幸福感。

## 参考文献

- 曹丽梓(2008). 高职教师职业倦怠与主观幸福感外部影响因素的相关研究综述. 硕士学位论文, 上海: 华中师范大学.
- 陈琦, 刘儒德(2007). 当代教育心理学. 北京师范大学出版社.
- 陈艳, 吴月华(2009). 成败归因理论与高职高专英语教学. 教育探索, (9), 55-56.
- 韩冰(2023). 基于积极心理学的高校思想政治教育话语权建构. 中学政治教学参考, (13), 91.
- 胡佳新, 蒋明宏(2016). 积极人格特质: 当代大学生逆境生存的“抗体”. 教育理论与实践, 36(12), 36-38.
- 李鹏, 张志超, 杨洋, 等(2022). 工作压力对中小学教师职业倦怠的影响: 情绪劳动和工作满意度的链式中介作用. 心理与行为研究, 20(3), 412-418.
- 吕寿伟, 姜先亮(2021). 教师轮岗制度的伦理反思. 教育学报, 17(5), 123-133.
- 齐道喜, 李然(2022). 积极心理学视角下大学生积极人格培养问题探究[J]. 黑龙江高教研究, 40(8), 112-116.
- 谢敏, 李峰, 罗玉晗, 等(2022). 小学教师职业倦怠维度发展顺序探究——来自结构方程模型和交叉滞后网络分析模型的证据. 心理学报, 54(4), 371-384.
- 杨世玉, 刘丽艳(2023). 高校教师情绪智力对职业倦怠的影响: 情绪劳动策略的中介作用. 中国人民大学教育学报, 1-16. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/11.5978.G4.20231010.1357.006.html>
- 姚正丽(2013). 农村小学教师主观幸福感、工作满意度与职业倦怠的关系研究. 硕士学位论文, 昆明: 云南师范大学.

赵玉芳, 毕重增(2003). 中学教师职业倦怠状况及影响因素的研究. *心理发展与教育*, (1), 80-84.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55, 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>