

你是否也有职业倦怠

◇陈梅香

四方桌



在一次的公益现场咨询中,我遇到了一个比较特殊的来访者(化名小姜)。一坐下来,她把手撑在桌上,拖着腮帮,一副有气无力的样子。我看着她,不免吓了一跳,脸色苍白,表情凝重,眉毛紧锁,给人很无助的感觉。

“有什么我可以帮助你的吗?”我问道。

“陈老师,我觉得自己很痛苦。我几乎每天晚上都在作恶梦,很多时候我都从梦中吓醒了,我特别难受,睡眠质量一直很不好。”

“能不能告诉我,这种状况持续多久了,梦中的内容是什么呢?”我问道。

“已经有三个多月了,我也不知道为什么会这样。梦的内容有很多,我现在记得起来的就是一个经常做的梦,我梦到自己站在悬崖边上,好像要掉下来,当时情景特别可怕,然后我就吓醒了。”她低头想了想。

“任何梦的背后都是有意义的,你能不能告诉我,这半年以来在你的生活中,有发生过什么事情吗?”

“我感觉也没有发生什么特别的事,家里一切都好,就是工作上有点提不起劲。”

“能具体谈一谈吗?”我感觉问题的症结可能来源于此。

“我来这所小学已经五年了,刚刚走上工作岗位那会,我曾经期待自己做一个出色的小学教师,桃李满天下。可是现在我越来越安于现状了。工作老提不起劲。每天做着没有成就感的事,学生作业本、红领巾、铅笔丢了要找你,中午要看着部分学生吃饭睡觉,下午放学要保证每个学生安全离开。

而且现在的学生特别难教,又不能体罚学生,有些学生还会觉得这个老师好欺负专门针对你搞怪。有一次,有一个学生在课堂上,竟然跟我叫嚣说要去告我,就因为我罚他站两分钟。”说到这里,这位老师的眼圈红了。

“所以你感到特别委屈,感觉没有人理解是吗?”我回问道。

“是啊,家长不理解,学校领导也不理解,还经常给我们施压。现在课改又提出了新要求,挑战性又特别大。做得好,是理所应当的,做不好,那就是个人素质问题。同事关系也不好处理,感觉有时还得去讨好很多人。实在是太累了。”

看着她疲惫的眼神,我抚摸着她的肩膀,给予她支持。

她仿佛受到鼓励,又接着倾诉:“我也曾想做得更好一些,但总感觉力不从心,感觉总是没办法满意,有时看到那些问题学生就头痛,甚至为了避免看到他们我都不想去教室。真的好想放松一下,所有的与工作有关的事情都可以放下。但是事实上,每天还得做那些没有价值感的事。最近我在考虑要不要辞职。”

看得出来,这个小学老师所反映的问题正是一部分老师都共同面临的问题,那就是职业倦怠。

“谢谢你那么信任我,把你的心情告诉我。我想跟你分享的是,实际上你现在所处的状况,心理学有个名词,叫做职业倦怠,一般工作三到五年以上的职业者都会体验到这种工作状态。你梦到自己在悬崖上要掉下来的那个梦,实际上是一个人在高度压力下的反映,实际上是在提醒你,你应该对目前的状态加以调整了。”

听到我这么说,她仿佛一下子“顿悟”了,“我一直都很害怕,不知道自己为什么会做这个可怕的恶梦,原来是这样啊。”我看到她脸上露出轻松的表情。很多来访者深受问题的困扰,但是由于不知道问题的成因,因此会更加的恐惧和担忧,而这种担忧又加剧了原来的症状。

“是的，我们现在一起来探讨如何来改善睡眠以及如何走出职业倦怠的困境，可以吗？”

她点点头。

经过分析和引导，她带着笑容离开了。

这是一个成功的个案，因此也在此分享一下。小学教师如何才能走出职业倦怠的困境，进而“柳暗花明”，走向又一个事业的高峰？

心理学研究表明，职业倦怠是一种由于压力长期积累而造成更严重的紧张状态。就像小姜一样，经历倦怠期的小学教师常常感到自己非常的疲劳、有头疼失眠的不适症状；有的会怀疑自己，感到自己无能失败，无法从工作中得到满足感，工作满意度低；有的不能够忍受学生的捣乱行为；有的甚至对待学生非常冷漠，对学生冷嘲热讽。最极端的表现就是教师自伤或自杀，以及攻击、打骂学生等行为。有关调查表明，约六成的小学教师表现出职业倦怠倾向。

显而易见，如果长期处于职业倦怠期，不尽会冲击到教师的生活、工作、心理等各个方面，将教师引至生涯发展的“下坡路”，而且也将会带来教育质量的下降和对身心身的伤害。该如何面对呢？有以下几点需要注意：

一、自我觉察，坦然面对

教师要善于觉察自己身心各方面的改变，善于用第三只眼睛来看自己。像小姜，她深陷在恶梦的困扰中，但就是没有去觉察这样恶梦背后含义是什么，知道该如何面对。所以，自我觉察是第一步。一旦察觉自己已有职业倦怠的倾向或已处于倦怠中了，不是一味的否认和逃避，而是首先要接受自己正处于职业发展“停滞”阶段这一客观事实。在面对职业倦怠带来的各种不良反应的同时，也要看到它积极的一面。任何人在其职业发展中都会遇到这个瓶颈，但这种瓶颈并非意味着事业的终止，而是说明个人在事业的发展上已经达到了一个高峰，知识、能力都处在一个较为稳定的水平，是对前期努力的肯定；同时它更是一种创造性的间歇，是新的飞跃的起点。因而，对老师来说，需从“危”当中寻找“机”。利用此契机，冷静反思，寻找、分析自己职业倦怠的原因。

二、认知调认知调节，合理归因

有的小学教师长期处于焦虑、抑郁的状态中，但是却没有想过主动做点什么去改变目前的状态，这是主动放弃了对自己生命的掌控力，钻到牛角尖去了。通过咨询，小姜老师说，她最大的收获是她“改变了看待问题的视角”。用她的话来说：“有时候，我以为天塌了，其实是我自己站歪了。”是的，

也许我们并不能改变天气，但是我们可以转变心情，我们不能操纵别人，但是我们可以掌握自己，我们不能样样胜利，但是我们可以事事尽力。只要改变一下看待问题的视角，心情也会跟着大不同，人生也将完全不同。

所以面对职业倦怠，我们不妨换一个角度来看，这不是我们事业的终点，而是我们另一个飞跃的新起点；不是我个人能力差，而是有一些不可控的因素；不是我很无能，而是成长总是需要一些时间。如果事事都换个角度想想，那么你会发现你的工作是那么的有趣，你的学生是多么的可爱，你的职业成长是多么的显而易见。例如，当你在办公室里备课时有不少的学生拿一些小事来问你，你会觉得很烦，说“怎么这么小事也要来问”，其实如果你从另一个角度想这些学生对我很信任有事才会找我的，那就不会觉得烦了。又如，当你讲一个问题讲了很多遍还有很多学生不明白，你就会想怎么这么笨呀，但你换一个方向想，这些学生不是完全听不明白，只是想弄得更明白些，做到融会贯通而已，你这样一想，心情就好多了，很有动力上课和对待学生了。我们遇到任何事都要会换一个角度想一想，这样心情就会开朗了，对工作就有了新的动力和激情。

三、行为调节，再攀高峰

1. 情绪调节，心理保健。心理压力一旦产生，必然导致情绪上的焦虑和高度的紧张，而高度紧张的情绪又作为一种刺激反馈到人身上，使人产生更强的压力感。情绪紧张和心理压力就是这样互相影响，逐渐升级增强的。因此，放松情绪对于缓解非常有用。处于职业倦怠的教师可以通过和朋友谈心、运动、娱乐等方式将不良的情绪进行发泄或转移。如果认为无关紧要，不去理会这个情绪，那么这个负面情绪就可能如同杯子里的水，你一天往里倒一些，倒一些。那么到某一天，你会发现杯子里的水溢出来了，也即你的情绪就失控了，你自己也无法控制了。如果发现自己无法调节，必要时，也可以请心理咨询师给自己进行心理调节和疏导。

2. 积极暗示，增强自我效能感。长期看不到自己的成绩，就会产生失败、无能、失望的感觉，从而产生消极心态，对教学工作产生倦怠心。这是可以理解的。为避免这种消极心态的产生，教师要善于从生活中多方面去发现自己的长处和优点，积累和增强自我效能感。面对教学改革的新要求，家长和学生对自己的期望，教师要正视自己的不足，不妨来个“再提当年勇”，将自己过去经历的成功事件，比如一次精彩的公开课、受到学生家长的感谢、被评选为优秀班主任等一一回忆，

做一只幸福的小猫咪

四方桌

◇陈琼英

这些日子越来越多朋友告诉我,在我身上他们常常能感受到教育的幸福,并因此受到感染,开始品味和学生交流的快乐,开始享受教育的美好碰撞,但一旦遭遇班级管理和教学问题的时候,尤其是自己的教育目标和教学期待与现实有差距的时候,心里总感到莫名的烦躁,于是所有快乐转瞬烟消云散,幸福也在瞬间变得遥远起来。

然后他们又会不停地开始追问自己什么是教育的幸福,怎样才能抓住这种幸福的感觉。其实他们不知道有一瞬间他们已经抓住了幸福却又在不经意间与幸福擦肩而过呢。

那么教育的幸福究竟是什么?其实我也不能确切的告诉您,因为幸福的内涵是这样的丰富,它不仅关乎于行也关乎于心。比如,在好乐者看来快乐就是幸福,而对好名者来说获得荣誉就是幸福,圣贤亚里士多德则把幸福等同于善。而我以为幸福从来就不是僵死的和现成的,你无法一眼看见它并感受到它的存在,它常常不会存在于你选择的起点而是存在

于你行走的终点,并且在行走的过程中也一定会有很多试炼在等你。它总是残忍地在你深陷困惑并领悟身心挣扎之痛之后才姗姗来迟,它甚至还要让你遭遇种种不公平,把你的胸怀磨砺成一个足够大的容器的时候才悄悄降临——因为只有自由的心灵和豁达的胸襟才能承载幸福之重。

回想自己当年虽然一入行就被评为“教坛新秀”,虽然我的班级获得了先进集体的荣誉称号,但因为看不到自己站在讲台上快乐的样子,极度的疲惫和彷徨中我曾经决绝地逃离了刚刚开始熟悉的讲台,于商海中叱咤风云了几年。谁知在离开教室后的日子里我却忽然理解了教育之于我个人的成长和许多孩子的成长的意义,从此找回了遗失的教育信念和信心,于是演绎了一段“好马也吃回头草”的不为人知的故事。

重返讲坛的路走得很艰难,我先后辗转了两所不同风格的民办学校,遭遇了最困顿的教育现实,然而我从事教育的

并写下自己当时是怎么做到的,做到之后的美好体验是什么,从这些成功的记忆中找到自信,勇敢地面对新的挑战。这是非常好的自我催眠的方式,你将会从这种积极暗示中得到力量。

3. 实际行动,促进专业成长。教师要彻底摆脱职业倦怠的病症,还应该让自己在职业发展中再攀高峰。处于职业倦怠的教师必须及时对自己“充电”、“加油”,做到“勤学好问”。处于职业倦怠中的教师对学习往往有错误的认识。有些人认为自己的能力水平都很不错了,无需再提高,还有些人觉得自己年纪大了,学习能力有限。这两种观点往往成了自我束缚的“绊脚石”。教师的职责是传授专业学科的前沿知识信息,培养创造性人才。而“学海无涯”,随着科学的发展和社会进步的步伐,教师有责任和义务不断更新自我的知识结构,完善知识体系,以保证学生的知识更新和完善。因此,教师应

树立终身学习的观念。“勤学”表现在通过参加各种教师培训进行自我提高,例如参加新课改的教师培训,更好地了解新课改的理念、学习新课改需要的教学理论和技能,参加信息技术的培训,掌握网络、多媒体等技术,丰富自己的知识,共享优秀的教学资源,让自己的课堂教学更加生动有趣。“好问”则体现在充分利用学校教研组的资源,向有经验的教师请教,去聆听、观摩他们的教学,及时地与他们讨论、交流自己遇到的困惑和难题,从他们那里获得及时有效的帮助。当你做到这些,你就可以天天看到自己的成长,也将体验到成就感和价值感,那么职业倦怠也将离你而去了。

在这鸟语花香、生机勃勃的教育教学的春天里,祝愿我们人类灵魂的工程师们,找到属于自己职业生命的“航灯”,过着幸福快乐的育人生涯。

(作者单位:厦门大学公共事务学院)