

# 健康管理视角下高职教师职业倦怠的干预策略研究

李欢玉,雷群泌,刘媛

(湖南环境生物职业技术学院 湖南 衡阳 421005)

**摘 要:**教师是高职院校的重要教育资源,对高职院校人才培养、教育教学、办学规模具有重要作用。从当前高职院校教师的教育工作发展历程来看,部分教师存在职业倦怠问题,影响到高职教育的持续发展。而将健康管理运用到高职教师管理工作中,可以缓解教师存在的职业倦怠心理,提升高职教育质量。基于此,分析健康管理及教师职业倦怠的内涵,论述高职教师职业倦怠的成因,提出健康管理视角下高职教师职业倦怠干预的意义及干预策略。

**关键词:**健康管理;高职教师;职业倦怠;干预策略

中图分类号:G443

文献标志码:A

文章编号:2096-8531(2021)07-0111-03

## 引言

教师是教育实施的根本,助力于优质型人才的培养。当前,针对高职部分教师存在职业倦怠的问题,将健康管理运用到其中,以心理学视角帮助教师重新认知、审视自身教育教学工作,对教师教育教学工作的实施起到良好干预作用,化解教师职业倦怠的问题,激发教师教育热情以及对教育积极性的态度,进而促进高职教育教学质量的提升。因此,在健康管理视角下,高职应重视教师健康管理,促进教师身心健康发展,使教师成为学生成长过程中的标杆,潜移默化地影响学生,进一步提升高职人才培养质量,达到高职良好的办学效果。

## 一、健康管理及教师职业倦怠概述

### (一) 健康管理的内涵

健康管理是心理学学科的主要内容,是以心理学为基础,根据心理健康的体检结果,对群体或者个体提供心理健康促进、心理健康训练、心理健康调节的干预,并以积极心理学为切入点,让群体以及个体感受到积极心理学在自身身心发展过程中的干预性,以此帮助人们消除不良的心理健康问题,促进人们身心健康发展。其中心理健康体检是指个体通过多个维度的心理体检,包含心理测试、心理评定等,明确个体心理处于哪一种心理学管理范畴,之后以心理学知识、

思想、技能等,对个体进行针对性的干预,通过干预帮助个体排除忧愁,使个体积极生活。从心理学层面分析,积极的心理特征与消极的心理特征对个体发展具有不同程度的干扰,虽然两者都归属于情绪范畴,但积极的心理特征,能够促进个体更好认知周边,与周边的人与事物相处融洽,使其从中获得快乐。而当前高职教师存在的职业倦怠,实质是一种消极的心理情绪,需要以健康管理进行干预,使教师积极面对生活、工作,以心理学之力助推教师健康发展,以教师之力助推高职教育教学进程。

### (二) 教师职业倦怠的内涵

职业倦怠是教师在教育工作中呈现的一种情绪,也是在教育领域中多数教师普遍存在的问题。教师的职业倦怠是指教师在从事教育工作中,因自身工作量大、地位得不到尊重、付出与回报不成正比等因素形成的职业发展问题。教师的职业倦怠包含三个维度,分别为去人性化、情绪衰竭、个人成就感降低。去人性化是指教师的人际关系维度,表明教师在工作体验过程中与其他个体交际时,其他个体对自身态度的冷漠、消极,使教师形成不良的情绪,而这些情绪在心中积压进而影响其有效性育人,甚至将他人对自身的情绪带入到工作中,对学生冷嘲热讽,影响教师与学生构建良好的关系;情绪衰竭是职业倦怠的核心内容,是指教师在工作中消耗过度的精力,疲惫不堪,对工作丧失热情,存在工作怠慢、积极性不高的情绪,而如果将这种情绪带入到工作中,会对学

收稿日期:2020-11-30

基金项目:湖南省教育科学工作者协会“十三五”规划2019年度课题“基于衡阳市高职教师的职业倦怠成因及对策研究”(XJKX19B115)

作者简介:李欢玉(1986—),女,湖南耒阳人,副教授,硕士研究生,从事医学教学改革、职业教育研究;雷群泌(1984—),男,湖南耒阳人,工程师,硕士,高级项目经理,从事高职教育、信息技术及信息化教学研究;刘媛(1979—),女,湖南衡南人,助理研究员,从事高职大学生教育与管理、大学生心理健康教育研究。

身心健康形成不良影响;个人成就感降低是指教师在工作、生活中对自身的价值产生了疑惑,这种情绪生成后,教师对自身评价指标降低,久而久之,降低原有的工作热情,对工作逐渐失去自信心。

## 二、高职教师职业倦怠的成因

### (一) 工作因素

教师职业倦怠的形成,与自身工作实践关联密切。教师在教育工作实施中,基于工作的多方因素,使教师身心疲惫,产生了职业倦怠<sup>[1]</sup>。首先,学生问题。在教育工作中,教师与学生同为社会发展的主体,两者在工作中需要相互促进与碰撞,但在此过程中,多数学生由于自身性格所致,出现不尊重教师的现象,而教师加以管教,学生也置之不理,这使教师对部分学生产生失望的情绪,这也是部分教师形成职业倦怠的因素之一。同时,教师作为教育的主体,需要将自身知识信息传递给学生,然而部分学生由于受自身理解能力、听课能力的影响,所获取的知识不足,在考试中成绩差,这也会加大教师的工作压力。其次,工作问题。教师每一天的工作远远超过8小时,尤其是班主任,其在工作中投入较多的精力,身心疲惫,最终形成了职业倦怠。最后,角色冲突问题。教师作为一个特殊的群体,其在工作中的角色多样,即其他教师的同事、学生的师长等等,而在众多的关系中,如果出现角色的冲突,会使教师形成职业压力,例如与同事之间相处不和谐、与家长沟通不到位等。

### (二) 生活因素

教师作为高职院校的教育工作者,其也是社会大家庭的一分子。在教师的发展历程中,不仅要承受工作的压力,也需要面对生活的压力,这也是教师形成职业倦怠的一大因素。例如,教师在生活中,还需要肩负家庭的责任,包含父母的赡养责任、子女的教育责任,而这些都需要教师亲力亲为。教师自身在工作中遇到较多的困惑,再忙于家庭事务,使其力不从心,其在工作与生活中的重叠忙碌,使自身压力过大,甚至久而久之还会出现睡眠问题<sup>[2]</sup>。同时,教师在生活中,还要与形形色色的人们“打交道”,而这些人对教师职业的态度,也是教师形成职业倦怠的主要因素。部分个体由于缺乏对教师职业的认知,对教师职业不尊重,这也对部分教师职业发展形成了一定的冲击。

### (三) 自身因素

教师在发展过程中,自身的因素也可能导致自身形成职业倦怠的问题。首先,自身性格因素。性格是个体发展的关键性要素,教师的性格关系到其在工作、生活中投入成效。例如,教师性格外向,其能够以自身能力抵御外界的困惑、压力,做到生活、工作游刃有余;反之,教师性格内向,并且自身能力不强,遇事解决能力差,这不利于教师良好的生活与工作。同时,性格外向的教师如果不能得到及时的教育、引领等干预,也容易在漫长的工作、生活中出现职业倦怠问题。其次,教师的个体背景。教师的个体发展背景导致其产生职业倦怠的因素包含教师的职务、婚姻、职称、教龄等等因素,教师不能有效地解决问题,会形成较多的负能量情绪,不利于教师的职业发展。

## 三、心理健康管理视角下高职教师职业倦怠干预的意义

### (一) 化解职业倦怠问题

高职院校针对教师普遍存在的职业倦怠问题,采取心理健康管理方式,能够进一步化解教师的职业倦怠问题,使教师对自身工作具有全面的认知,从而促进教师身心健康发展。心理健康管理视角下,通过心理学知识对教师存在的职业倦怠问题进行梳理,明确职业倦怠形成的因素,以这些因素为化解职业倦怠的突破口,帮助教师化解职业倦怠,促进教师积极主动地投身于教育事业。同时,在教师群体中,每一名教师存在的职业倦怠具有差异性,高职院校以心理健康管理为导向,为教师开展多元化、个性化的心理健康管理,开展一对一、一对多等活动,让教师主动融入其中,与资深的心理学家进行交流,通过交流正面地认知自身不良情绪对解题、生活、工作以及子女教育带来的不利影响,主动向心理教师获取解决问题的方式,能够通过心理学的干预,促进教师以乐观、从容的心态面对生活、工作,做到工作与生活规划井然有序,提升幸福感,进而使教师以更高的热情更好地投入到工作中。此外,高职院校根据教师存在的职业倦怠问题,引领教师进行健康教育管理,教师从中获取益处,能感受到学校对自身的重视,进而报以极大的热情投身教育事业。

### (二) 达到先育己后育人的教育实施效果

心理健康管理视角下,高职院校以心理学为化解教师职业倦怠问题的媒介,能够践行新的教育思想方式,达到先育己再育人的教育目的。教师身为高职院校的教育实施者,其言行举止潜移默化地被学生模仿。因此,教师应作为学生成长过程中的楷模,以积极正面的形象面对学生,解决自身存在的职业倦怠问题,提升高职院校教育教学质量。教师在高职业院校的教育引领下,知晓、认知心理学信息,并且在心理健康管理过程中取得良好的成果,能以心理学视角审视工作中的不足,以饱满的热情投入到教育工作中,帮助学生解决生活与学习的困惑。同时,教师在教育实施中,针对当前学生存在的心理健康问题,可以以心理健康管理为导向,将心理健康信息针对性地传递给学生,以心理健康信息帮助学生解决生活困惑,引领部分学生走出生活阴霾,使其积极面对生活、学习,通过学习改变自身,进而促进教师与学生共同发展。

## 四、心理健康管理视角下高职教师职业倦怠干预的策略

### (一) 提升教师社会地位

高职院校针对教师存在的职业倦怠问题,应不断地提升教师在社会发展中的地位,改变人们对教师的偏见和错误认知,为教师专业化、职业化发展提供良好的社会发展氛围。首先,在心理健康管理视角下,高职院校应及时向政府、教育部门反映当前高职院校部分教师存在的职业倦怠问题,阐明这一问题的存在对人才培养以及教育教学的影响,从而得到政府以及教育部门的重视。其次,政府应发挥组织引领作用,与高职院校一同加强宣传,提高民众的认知度,使人们知

晓教师的辛勤付出,尊重教师,以人民教师这一职业为荣,进而提升教师在社会发展中的地位。例如,在教师宣传中,以园丁、慈母作为宣传媒介,使人们对教师职业予以重新认知。此外,政府、教育部门应根据社会发展情况,调整教师薪资待遇,使教师获取相对等的报酬,满足教师物质以及精神生活需求,提升教师职业荣誉感,进而帮助教师解决存在的职业倦怠问题。最后,高职院校与政府认识到健康管理对教师的职业倦怠问题化解的重要性,研究健康管理方案,推进方案的实施,从而提升教师的职业认同感。

### (二) 打造良好的教师工作环境

针对高职院校教师存在的职业倦怠问题,应从健康管理层面出发,为教师打造良好的工作环境。心理学认为,环境在缓解个体情绪、思绪中具有良好的作用,能够达到良好的育人功效。教师身处于良好的工作环境中,心情舒畅,必定将全部的热情投入到教育教学工作中。首先,高职院校要重视教师工作环境的打造,根据教师的喜好,打造舒适、干净的工作环境,使教师在办公区域享受良好的工作待遇。其次,高职院校应大力招聘优质的教师,合理分配教师的工作任务,以充足的人力,缓解部分教师的工作压力,使教师能够有充足的时间进行休息,养足精神,以饱满的热情开展教学工作,获得学生认可,使教师在教学中获得幸福感、满足感,热爱自身教育工作,为高职院校教育事业贡献力量<sup>[3]</sup>。同时,以健康管理为干预手段,及时获取教师工作情绪,进行适当的引领,使教师工作中的负面情绪得到释放,获得良好的心理发展。最后,在化解教师职业倦怠的过程中,需要重视教师职业生涯规划,帮助教师重新进行职业生涯规划,并为教师拓宽晋升渠道,使教师通过自身的努力,取得一定的工作荣誉,进而使教师更好地对待教育工作。

### (三) 开展多元化的健康管理活动

高职院校在教师职业倦怠问题的化解中,以健康管理为基础,开展多元化的健康管理活动,能够促进教师融入到健康管理工作中,进而帮助教师消除心理阴霾,使教师能够努力工作。在开展多元化的健康管理活动

中,首先,为教师设立专门的心理健康服务机构,提供一个心理修正的平台,使教师在遇到生活、工作问题时,能够拥有一个倾诉的空间,并得到心理咨询师的引领,帮助教师解决问题。同时,可以开展线上线下衔接的活动。例如,在高职院校中单独设立心理健康管理中心,促进教师参与其中。同时,在网络平台中,借助技术的优势,设立网络心理健康服务机构,采取一对一的心理咨询,促进教师身心健康发展。其次,高职院校从健康管理方向出发,多组织教师参与多元化的活动,舒缓教师紧张的情绪。例如,开展体育运动、艺术欣赏等活动,使教师在工作之余获得休闲、快乐,进而帮助教师解决职业倦怠问题。

### 结束语

健康管理视角下的高职教师职业倦怠的策略研究,能够以心理学视角,引领教师正确地认知、对待工作,以积极、健康的心态面对教育教学工作,在工作中为学生做好表率,将专业课程信息、心理学等多学科信息传递给学生,促进学生发展,使教师从中获得工作的满足感、成就感,从而达到高职院校教育实施的良好目的。因此,高职院校应重视教师存在的职业倦怠问题,以健康管理视角,帮助教师解决问题,进而彰显健康管理在高职院校中的实践价值。

### 参考文献:

- [1]夏扉.情绪调节策略对压力与幼儿教师职业倦怠关系的调节作用[J].江西师范大学学报:哲学社会科学版,2020,53(5):115—120.
- [2]张旭东,庞诗萍.中小幼教师职业倦怠对心理生活质量的影响:主观幸福感与人生意义的中介作用[J].心理学探新,2020,40(1):90—95.
- [3]郭鹭,周立超,刘欢,晁亮,李岩.高职高专教师职业倦怠与心理压力的影响及干预方式的研究[J].山西青年,2019(12):59.

## Research on Intervention Strategies of Professional Burnout of Higher Vocational Teachers from the Perspective of Mental Health Management

LI Huan-yu, LEI Qun-mi, LIU Yuan

(Hunan Polytechnic of Environment and Biology, Hengyang 421005, China)

**Abstract:** Teachers are an important educational resource of higher vocational colleges, which play an important role in talent training, education and teaching, and the scale of running schools in higher vocational colleges. Judging from the current development history of teacher education in higher vocational colleges, some teachers have the problem of professional burnout, which affects the sustainable development of higher vocational education. The mental health management is applied to the management of teachers in higher vocational colleges to resolve the professional burnout of teachers and improve the implementation quality of higher vocational education. In this regard, this paper analyzes the connotation of mental health management and teachers' professional burnout, discusses the causes of higher vocational teachers' professional burnout, and puts forward the significance and intervention strategies of higher vocational teachers' professional burnout from the perspective of mental health management.

**Key words:** mental health management; higher vocational teachers; professional burnout; intervention strategy

(责任编辑:陈 树)