

浅谈中职学校班主任职业倦怠现状及对策

唐奕扬

浙江交通技师学院 浙江省金华市 321000

摘要：在中职学校由于生源质量欠佳、班级事务繁琐、工作任务繁重、劳动价值得不到尊重和回报等原因，班主任职业倦怠情况普遍存在，这不仅有碍班主任自身的成长也会造成对所带班级学生的不良影响。本文就中职班主任职业倦怠现象成因进行分析，在此基础上提出对于缓解中职学校班主任职业倦怠的些许对策。

关键词：中职学校 班主任 职业倦怠 对策

Talking about the Current Situation and Countermeasures of Occupational Burnout of Class Teachers in Secondary Vocational Schools

Tang Yiyang

Abstract: In secondary vocational schools, due to the poor quality of students, cumbersome class affairs, heavy work tasks, and the lack of respect and rewards for labor value, class teachers' job burnout is widespread. This not only hinders the growth of the class teachers, but also causes problems bringing bad influence on class students. This article analyzes the causes of job burnout of secondary vocational class teachers, and on this basis puts forward some countermeasures to alleviate the job burnout of secondary vocational school teachers.

Key words: secondary vocational school, head teacher, job burnout, countermeasures

中等职业学校生源质量欠佳，管理难度较大，而中职学校里，绝大多数班主任是专职教师，他们既要完成教学任务，又要承担学生管理工作，更有科研压力，工作繁杂、压力甚大。高强度工作压力之下的精神紧张，高频率活动之下的情感冲突，高密度工作任务下的角色冲突，高纯度情感付出的职业焦虑，以及个人专业发展的停滞等带来的心理问题，使得中职院校班主任职业倦怠现象普遍存在。

1 职业倦怠概述

所谓职业倦怠，又称工作倦怠，是指个体在工作重压下产生的身心疲劳与耗竭的状态。

在中职院校中，班主任的职业倦怠多表现为进取心削减、热情度降低、疲劳感剧增、负能量爆棚，从而造成个人情绪低落、工作质量降低，如此，既有碍教师自身发展，也不利学生身心成长，更不利学校工作开展。因此，探索造成中职班主任职业倦怠的深层原因并寻求缓解职业倦怠的措施，解决目前困扰中职学校“班主任荒”的现状，打造一支富有活力、乐于奉献、追求职业幸福的班

主任队伍显得尤为重要。

2 中职学校班主任职业倦怠形成原因

2.1 社会原因

最初的职业教育是精英教育，随着时代的发展，现在的职业教育是社会发展的产物，中职学校生源以初中毕业生为主导，且大部分学生文化基础薄弱、缺乏学习兴趣、自律意识不佳，更有甚者是被家长“逼着读书”来的，这在一定程度上助推职业学校沦为“坏孩子聚集地”，从而导致社会对职业学校产生负面的刻板印象，使职业学校教师的付出被忽视，进而影响到教师工作的积极性。此外，由于一些束缚职业教育发展的相关问题尚未得到有效解决，造成职业学校社会形象欠佳、教师待遇偏低、工作任务繁重、工作缺乏成就感，教师们消极、懈怠的情绪积聚，“幸福感”的不断缺失，产生职业倦怠在所难免。

2.2 学校原因

2.2.1 缺乏科学的评价机制

在绝大多数的职业学校中，对于班主任考核往往采用班级量化考核分数、领导主观臆断来作为最终的评定结果，殊不知班级管理

是动态变化的，而在班级评比方案和制度执行过程中可能出现的随意性、遗漏性、人情性所导致班级排名评比的不公平，这个最大的弊病也严重挫伤了积极付出的班主任们工作的积极性。

2.2.2 缺乏完善的激励机制

班主任是班级管理的第一责任人，是关乎学生在校安全的第一责任人，要求 24 小时随时开机待命。学生在校的各种秩序须由班主任组织，思想、品德、性格、习惯等各方面的培养也要班主任承担。而在薪酬方面，虽然绝大多数职业院校都会对相应班主任发放适当人头费补贴，但这些补贴与班主任的工作付出并不能完全划等号。若想班级考核能够足够靠前，班主任还需要努力组织各种活动、比赛等，这些活动都需要班主任的参与与指导，这些大多是班主任额外的劳动付出，但在很多时候却并不能被大家所看见，久而久之如此的付出与回报不成正比的局面，会很大程度挫伤班主任的积极性，造成班主任工作热情的衰减。但另一方面，很多时候班主任工作往往作为职业晋升、职称评定的重要考核条件，让绝大多数非常不情愿当班主任的老师也不得不硬着头皮上，在这样被

动接受的高强度工作压力和无奈的矛盾体系中,班主任职业倦怠亦开始滋生。

2.2.3 缺乏专业的指导提升

在很多职业院校,班主任大部分系非师范院校专业毕业,他们对教育学、心理学知识没有系统性的认知,有些甚至没接受过班主任专业培训便上岗的,对学生思想工作、班级管理、沟通协调工作等缺乏深刻的了解,对学生出现问题缺乏预见性,遇到问题往往束手无策无所适从,又不能及时调整心态,疲惫对应后产生工作倦怠。而即使是师范专业毕业的教师在担任班主任后,也需要及时更新知识与技能,不断提升管理理念,与时俱进,否则就会跟不上学生发展的步伐。可由于各方面的原因,班主任的相关专业培训组织非常少,这同样导致班主任工作效率的降低。

2.2.4 保障措施不到位

职业学校的特殊性决定了班主任工作的复杂性,家长们往往抱着教育能改变未来的思维对教师这一职业抱有过高的期望,这导致有些家长产生对教师工作的“完美要求”,不允许教师有一丝一毫的错误。从这一方面来说,这给了教师尤其是班主任很大的心理压力。班主任们只好小心翼翼,哪怕在面對问题学生时也时常“睁一只眼闭一只眼”,唯恐教育不当引发学生家长投诉,不堪重负下难免负面情绪滋生,职业倦怠由此产生。

2.3 家庭因素

《中等职业学校德育大纲》明确告诉我们“学校要充分发挥主导作用,与家庭、社会密切配合,拓展德育途径,实现全员、全程、全方位育人。”而职校学生中有一个很明显的情况是单亲家庭、离异家庭的孩子比重相较普高来的高很多,而这或多或少会带来孩子的心理问题,这也给班主任工作增加了难度。在家长中也不乏认为职业院校是“大托儿所”,学生进了学校就是老师的事是班主任的事而将家长自身的角色置之度外。家长的沟通鸿沟和学生的懒散放纵所形成的矛盾体,往往使学校教育处于两难境地,给班主任带来了不小心理压力和负担。

2.4 自身原因

2.4.1 性格

一个人的性格也是造成职业倦怠非常重要的因素之一。那些具备敬业精神、乐于奉献的班主任往往更容易出现倦怠,因

为他们对工作无保留的投入,坚信付出与回报能匹配,而一旦出现落差时,就容易产生倦怠感;另外,心胸狭隘、嫉妒心强的班主任也容易出现倦怠,他们常常因为别人的优秀而眼红,殊不知“临渊羡鱼不如退而结网”,在他人的光环之下时长有一种求而不得的酸,迷失前进自身方向,从而产生巨大挫败感。

2.4.2 心理落差

根据马斯洛的需求层次分析,人的需求是有等次之分的,低层次的需求集中在物质,高层次需求则更多的聚焦精神。对于年轻班主任,初入社会,他们的精力主要放在低层次需求上,虽经验不足、压力大,但在满足生存需要带来的成就感时也不会产生很大心理落差;但对于有经验的班主任,事业上的成就感需要早已实现,但在漫长的学生工作中却逐渐磨灭耐心与激情因此陷入“需求断层”——得到的不在乎而在乎的得不到的巨大落差中,让他们感到无望与厌倦,产生职业倦怠。

3 解决中职班主任职业倦怠的对策

3.1 班主任自身

我们每个人都是自己情绪的主导者,只有当班主任摆正心态,才能拥有健康的情绪与冷静的判断,才能就工作中出现的问题给出客观的思考。此外,在班主任工作中需要对自身有一个清楚的剖析,对于学生工作自身的优势是什么,不足又是什么,据此制定适合自身发展的行动计划,提升专业素养、挖掘发展潜能,让自己在今后的学生工作中游刃有余。没有一种工作是不需投入精力的,在遇见挫折和困难时,可以允许自己不硬抗,但不是就此妥协,而是去寻找一个突破口释放压力,去缓冲自我,继续在接下来的工作中寻求更佳状态。

3.2 学校方面

3.2.1 实现人性化管理

职业院校应该给予班主任更多的人文关怀,走近班主任,多关心他们的日常工作、多倾听他们的心理诉求,设身处地的为班主任解决工作中的难处,让他们能够更安心工作。其次,绝大多数班主任承担着繁重的教学任务,而班级事务一样繁冗琐碎,校方应该适当减轻班主任的课务,同学校其他部门一起分担学生管理的工作,为班主任切实减负。

3.2.2 提高福利待遇

中职班主任工资待遇低,社会地位不被认可,是不争的实事。物质需求作为马斯洛需求层次中最基础的存在,它也是班主任在工作中在乎的要素。空谈奉献而忽略物质报酬显然不可取。中职学校在各方面条件允许的情况下,不能忽略教师在福利待遇、工作环境等方面的满足,让班主任付出的同时收获存在感,保障班主任队伍工作的积极性。

3.2.3 优化管理体系

在进行班主任考核时,应根据班级类型的差别考核侧重点有所不同,建立合理考核体系,使评价机制更规范、客观、公平,确保班主任的付出与收获成正比。在管理中,建立激励机制,在学校范围树立班主任典型,加强对班主任事迹的宣传,调动其余班主任工作的积极性,让班主任真正在岗位上感受“被需要”。

3.2.4 提升职业素质

学校应根据自身情况,积极组织开展有针对性的班主任专业培训,如就班主任在班级管理中存在的问题进行辅导,对班主任自身的情绪进行调节,科学处理与学生、家长、任课教师、同事之间的关系,正确认知工作做好职业规划,学习相关知识和技能,切实提升班主任的班级管理水平,提高班主任的思想道德素质,更好应对各方面可能出现的压力,避免职业倦怠的产生。

4 结论

职业倦怠是中职班主任在工作过程中出现的正常心理状态,当出现职业倦怠时,应主动面对,积极化解,不为负面情绪所羁绊,用真心的付出换得工作中的幸福感。

参考文献:

- [1] 黄晓洽.浅谈技校班主任职业倦怠的自我救[J].教师,2018,(8):105-106.
- [2] 王鹏飞,王春生.克服职业倦怠,追求职业幸福[J].河南教育,2018,(3):52-54.
- [3] 王小军.浅谈中职班主任职业倦怠的表现及其应对措施[J].职教天地,2019,(2):43-44.