

中职班主任的工作特点和职业倦怠的理性思考

张舒

镇江高等职业技术学校, 江苏 镇江 212016

摘 要 : 随着职业教育事业的发展, 客观上对中职班主任提出越来越高的要求, 使班主任承受的工作压力也越来越大。同时忽视了对班主任身心健康、行为变化的关注, 导致了班主任出现了职业倦怠现象, 归纳了引发班主任职业倦怠原因主要有: 职业学校自身发展水平还有待提高; 班主任实际地位不高; 职校班主任自身的原因。

关 键 词 : 职业学校; 班主任; 职业倦怠; 工作特点

The Rational Thinking On The Job Characteristics and Job Burnout of the Class Teacher In Secondary Vocational School

Zhang Shu

Zhenjiang Higher Vocational and Technical School, Zhenjiang, Jiangsu 212016

Abstract : With the development of vocational education, objectively put forward higher and higher requirements for the secondary vocational head teacher, so that the head teacher to bear more and more pressure. At the same time, it neglects to pay attention to the physical and mental health and behavior change of the form master, which leads to the phenomenon of job burnout of many form master, it concludes that the main reasons of causing the job burnout of head teachers are: the development level of vocational schools still needs to be improved; the actual status of class teacher.

Keywords : vocational school; class teacher; job burnout; job characteristics

一、核心概念界定

1. 职业倦怠: “职业倦怠”(Job Burnout)又称为职业衰竭、职业枯竭,最早来自20世纪70年代美国的精神分析学家赫伯特·J·弗鲁顿伯格(Herbert J. Freudenberger)在《社会问题》杂志上发表的文章《职业倦怠》。意为“服务于助人行业(Helping Professions)中的人们因工作时间过长、工作量大、工作强度高所经历的一种疲惫不堪、衰竭(Wear out)的状态^[1]”。

2. 中职班主任: 中职学校中全面负责一个班学生的思想、学习、健康和生活等工作的教师。既是一个班的组织者、领导者和教育者,也是一个班中全体任课教师教学、教育工作的协调者。

3. 班主任职业倦怠: 是指在社会转型和职业教育不断改革与发展的大环境中,在长期工作的直接压力及社会与家庭的加压下,职校班主任的职业价值和社会地位不能被有效认同后,所呈现的工作兴趣、情感、心理和行为方式的疲惫感、挫败感和无力感等衰竭状态。具体表现在:

(1) 生理失调。表现出一系列生理耗竭的状态,如出现易疲劳、易性急、易发怒、食欲缺乏、失眠多梦、思维的逻辑性降低等亚健康现象。

(2) 情绪失常。表现为缺乏工作热情与活力,对学生失去耐心和爱心,甚至抱着多一事不如少一事的态度,故意减少接触或拒绝接纳学生。

(3) 心理失衡。高压力而低价值认同,费时费力而教育效果不明显等矛盾容易使职校班主任产生强烈的心理失衡,出现失落、嫉妒、抑郁、妄想,激动、焦虑等状态,严重者还会导致反应迟缓、记忆力衰退、情绪失控等心理机能的失调。

(4) 行为失控。表现为工作懈怠,缺乏效率,疲于完成任务,不讲究工作质量;不愿与同事交往和合作,与学生及家长缺乏有效沟通;甚至容易与他人发生冲突^[2]。

二、职业倦怠研究的理论基础

(一) 班杜拉自我效能感理论^[3]

班杜拉创立的自我效能感是指人们对自己实现特定领域行为目标所需能力的信心或信念。自我效能感影响人们的行为选择;能够影响到人们克服困难的能力;影响人们的思维模式和情感反应模式。

此理论影响个体的行为选择、克服困难能力、思维及情感反应。主要影响因素包括:个人行为结果(成功增强,失败降低)、替代性经验、他人评价、自我规劝以及个人情绪与生理状态。研究显示,自我效能感与主观幸福感、生活满意度正相关,与焦虑、抑郁水平负相关。因此,提升自我效能感是缓解职业倦怠的有效途径。

(二) 马斯洛需要层次理论

马斯洛是人本主义心理学的主要代表人物,他的需要层次理

作者简介: 张舒,男,1982.4月,江苏省镇江,汉族,本科,职称: 中级讲师,思政专业

论影响深远。具体包含五个层次：生理需要、安全需要、社会需要、尊重需要、自我实现需要。在职业倦怠的研究方面主要表现在：人的高级需要越得到满足，人们就越具有从事这种工作的热情。高级需要永远无法完全满足，具有久远的激励作用^[4]。

基于马斯洛需要层次理论，教师职业倦怠的成因主要包括：繁重的教学、科研及班主任工作，长时间工作和高压考核导致的身心失调；面对成长阶段学生的特殊工作对象，强烈的职业责任感和成就动机带来的巨大工作压力，以及社会对教师的特殊要求引发的自我实现需要失衡；教师个性心理差异、工作经验和能力积累、职业操守等因素导致的不良情绪舒缓能力不足、付出与结果不成比例、社会交往能力不足，进而诱发职业倦怠。

（三）工作匹配理论

马诗勒和莱特于1997年提出职业倦怠的工作匹配理论，指出员工与工作在不匹配度高的六个方面（工作负荷、控制、报酬、社交、公平、价值观冲突）更易产生职业倦怠^[5]。该理论强调，对职业倦怠的干预训练应集中在改善这些不匹配上，不仅需要针对员工个体的训练，还需加强组织层面的管理训练，以达成员工个体与组织干预的双重效果，这一理论对现今的组织干预具有指导价值。

三、中职班主任的工作特点

（一）职校班主任工作内容的特点

1. 班主任的岗位职责

从班主任的岗位职责看，班主任既是提高学生思想品德的教育者，又是学生行为规范的示范者；既是学生学习的督促者，又是学生个性发展的观察者；既是班级管理制度制定的指导者，又是班级管理制度执行的参与者；既是学生失范行为的提醒者，又是学生自我反思的帮助者；既是学生评价的合作者，又是协调学生人际关系的协助者；既要成为学生的严师，又要成为学生的益友。可谓责任重大，角色多变。

2. 班主任的一日工作

班主任的一日，从早上踏进教室，到晚上离校之前，无论在教室、学生宿舍还是卫生保洁区都有需要负责的“规定动作”。除了要关注课堂纪律、作业等和学习密切相关的内容，还有早读、午休、自习的全权负责。同时，还要挤出时间和学生进行沟通。可谓事无巨细，事必躬亲。

3. 班主任的常规工作

班主任常规工作的三大任务：注重稳定压倒一切，留心观察，将偶发事件尽量扼杀在萌芽状态；协调好和任课教师、学生家长等各方面的关系；关心学生、帮助学生、培养学生，促进班级进步。还要发动和辅导学生参加各种活动，如：校田径运动会、校科学艺术节、校爱心义卖活动、校五月红歌会、省网络读书征文活动、省文明风采大赛等。

（二）职校班主任承担职责的特点

班主任职责重大，需高度责任心。然而过度追求完美和无限放大的责任让班主任需要承受来自学校和家长的巨大压力。

学校期望班级表现一致，家长则常将孩子问题归咎于班主任。往往忽略了学生青春期变化、家庭和学校等多方面影响。对学校来说，主动全面的关心和重视学生发展的举措较少，制定的各种校纪校规和对学生的各方面要求，无法鞭策学生克服惰性，端正认识；对家长来说，很多家长不关心孩子的学习，无法和孩子积极沟通，也没有对孩子贪玩厌学的行为有效约束。这些不利因素忽略了学生发展的规律，影响学生成长，这些问题如果指望班主任解决，把所有责任都推卸到班主任身上，显然是不公平的。只有学校和家长齐抓共管，形成合力，才能解决问题。

班主任在学生管理中是第一责任人，这也逐渐成为一种“合理”的规定，签署类似《班主任安全责任状》的协议以明确职责，加深印象。这种责任在实际的操作中异化成为一种负担，班主任在签下名字时，并没有从中感到使命感和成就感，而是一种害怕承担责任的恐惧感和被强加责任的厌恶感。

在工作和实施管理的过程中，班主任就会在需要顶真处理、做出决定的时候最大限度的躲开自己应该承担的责任；或者无论大事小情一律向上级请示汇报，以降低自己决定所有可能造成的风险，这样做不仅极大的降低了办事效率；也降低了班主任的威信，让学生对班主任的教育更加不以为然。面对这种想规避又无法规避的现状，会加剧班主任的职业倦怠。

（三）职校班主任工作对象的特点

1. 整体质量有提升，学风建设还待加强

随着政府对职业教育的重视度提升和学校自身事业的发展，中职学生的生源质量整体有所提高，很多中职学校录取分数比较低固定并呈现逐年上升的趋势。现在的中职学生从整体上看，具备了相当的学习基础，也完全有能力胜任《专业人才培养方案》中相关专业的学习和技能的掌握。

尽管如此，由于社会和学生受传统观念的影响，对职业教育本身的认识相对滞后；学生学习环境由初中时紧张的状态，变成职校中学习氛围宽松、考试压力较小的状态，很容易缺乏学习目标，在中职阶段变得懈怠；学校在整个学风建设方面还有待加强，对大多数学生在学习上的督促和引导工作不够，教学质量有待提升，在生源素质上的提高并没有从实质上改进整体学生的学习状况。

2. 个体意识有觉醒，思想行为有待成熟

在学生成长的道路上，自我意识的觉醒如同一颗种子，悄然萌发。他们追求独立与自由，试图挣脱家庭和学校的桎梏，对未知的世界充满了无尽的探索欲。

在这群青春洋溢的学子中，他们渴望与同龄人建立深厚的友谊，热衷于社交，期待在人际交往中找到自我价值。然而，这种渴望也让他们在面对家庭和学校时显得有些叛逆。他们希望拥有属于自己的空间和隐私，希望长辈们能够尊重他们的选择，但往往又因为缺乏沟通技巧，陷入与长辈的争执之中。

在思想层面，学生们的稚嫩与天真常常让他们在面对现实时感到迷茫。当社会的复杂与残酷与他们的理想相碰撞时，他们往往会感到失落和困惑。这种落差感让他们对事物产生片面的理解，甚至产生一些不良的心理和习惯。他们可能会变得心浮气

躁,冲动易怒,对任何事情都缺乏耐心和毅力。更为严重的是,他们对自己的专业缺乏深入的了解和认识,对自己的未来感到迷茫和不安。这种不确定性让他们感到焦虑和恐慌,也让他们更容易沉迷于网络游戏等虚拟世界中,逃避现实的压力。

在家庭管理方面,许多家长对孩子的贪玩行为缺乏有效的约束和引导。他们往往对孩子的行为听之任之,甚至纵容孩子的不良习惯。这种放任的态度让许多学生沉迷于网络游戏,无法自拔。

四、研究中职班主任职业倦怠的意义

(一) 维护和促进班主任的身心健康

心理健康问题越来越受到重视,而班主任能够胜任工作并取得一定成就的基础也是班主任的心理健康。而研究职校班主任职业倦怠对维护和促进班主任的身心健康,具有非常实际的意义。

通过相关的研究,可以便于班主任及时了解关于职业倦怠的相关知识,辨别职业倦怠的相关症状,树立正确的意识,并能够主动的采取积极有效的措施加以调适,最大限度的降低职业倦怠的负面影响,减少身心疾病,维护身心健康。据统计,职业倦怠状况严重的班主任,其家庭矛盾冲突的发生率会比较高。与此同时,职业倦怠亦会引发班主任的消极情绪,严重影响工作效率和人际关系。所以,对职业倦怠的研究,有利于班主任构建和睦的家庭关系,和谐的家庭是班主任将成为班主任工作的坚强后盾;也有利于调节班主任的工作状态,提升工作效率,融洽人际关系。

(二) 培养高素质的班主任的基础

从学生的年龄跨度来看,职校班主任将伴随着学生经历从青少年到成年人的整个过程,在日常的朝夕相处中,班主任的性格、言行、思维方式、处事方法等都潜移默化的对学生产生影响。可以说班主任在学生的人格塑造和品质培养中起到相当重要

的作用。

班主任的心理健康不仅对自身有重要影响,对学生也会产生辐射作用。高职学生群体,经历了中考的挫折,加上一些自身问题,在心理上本身就是需要疏导的。班主任的懈怠、消极、暴躁等不良的心理对学生有严重的负面影响。也就是说,只有心理健康的班主任才能培养出心理健康的学生。

从班主任的工作职责的特点,可以看出优秀的职校班主任都是多面手,能够应付各方面的工作,需要具备较强的综合素质,而心理健康是班主任综合素质的核心。研究职校班主任的职业倦怠,为培养高素质班主任奠定了基础,在促进班主任的进取心,提升班主任的自我价值方面起到积极的作用。

(三) 促进整个中等职业教育的发展

从地位看,职校班主任是学校联系班级的纽带,是沟通学校与家庭、社会教育力量的桥梁,也是贯彻教育方针,完成教育任务和实现教育目标的重要保证。而班主任的职业倦怠却是制约高等职业教育发展的重要因素。

关注职校班主任的职业倦怠,为班主任建立良好的工作环境;构建更加科学合理的班主任选拔、考核、激励机制,吸引优秀的教师进入班主任的队伍;形成稳定的老中青班主任传帮带,可持续发展的班主任队伍,促进班主任队伍良性的发展,从而提升高职学校的德育效果和教学质量,推动整个高等职业教育事业的发展。

五、结论

综上所述,研究职校班主任职业倦怠不仅有助于维护和促进班主任的身心健康,培养高素质的班主任队伍,还有助于推动职业教育事业的可持续发展。因此,应该加强对职校班主任职业倦怠的研究和关注,为班主任的工作提供更加全面、科学的支持和保障。

参考文献:

- [1]Freudenber HJ.Staff burnout [J]. Journal of Social Issues, 1974, 30:159-165.
- [2]周薇.《高职院校教师职业倦怠量与质的研究及对策分析》.《岳阳职业技术学校学报》,2011年第3期:21-26.
- [3]徐翔.《从班杜拉自我效能理论看教师职业倦怠》,《信阳农业高等专科学校学报》,2013年第01期:43-49.
- [4]林万成,黄亚娟.《从马斯洛需要层次理论看高校教师的职业倦怠》,《改革与开放》,2019年第05期:71-76.
- [5]刘菲.《基于工作匹配理论的高校辅导员职业倦怠分析》,《现代商贸工业》,2021年第14期:96-100.