

新时期中等职业学校班主任职业压力现状 及调适策略分析

陈萌萌

天津市化学工业学校, 天津 310000

DOI: 10.61369/ETI.2025030022

摘 要 : 新时期中等职业学校作为技能型人才培养的重要阵地, 其教育质量直接影响着技术型人才的培养水平。本文基于课题研究, 阐述了当前中等职业学校班主任职业压力现状, 从学情、角色认知、考核评价与外部支持等角度, 探究压力产生的具体主要来源。针对压力来源的分析, 本文有针对性提出了相应措施, 以进一步加强中职学校班主任工作。

关 键 词 : 新时代; 中等职业学校; 班主任; 职业压力

Analysis of the Current Situation and Adjustment Strategies of Professional Stress for Class Teachers in Secondary Vocational Schools in the New Era

Chen Mengmeng

Tianjin Chemical Industry School, Tianjin 310000

Abstract : In the new era, secondary vocational schools serve as a crucial base for cultivating skilled talents, and their educational quality directly affects the level of technical talent cultivation. Based on the research project, this article expounds on the current status of occupational stress among head teachers in secondary vocational schools and explores the specific main sources of stress from the perspectives of student conditions, role cognition, assessment and evaluation, and external support. In response to the analysis of the sources of stress, this article proposes corresponding measures to further strengthen the work of head teachers in secondary vocational schools.

Keywords : new era; secondary vocational school; head teacher; occupational stress

引言

近年来, 随着职业教育改革深化与社会期望值提升, 班主任群体正面临前所未有的职业压力。在中职学校中班主任是学生管理的中坚力量, 纵观整体班主任的工作量包括日常班级管理, 处理班级突发事件, 开展系列德育工作比如主题班会、学生活动、学生思想教育、关注学生心理健康情况等, 除此之外还有日常教学以及部分行政工作, 身兼数职已是多数班主任的常态化。然而职业教育的发展带来的变化还包括新生代学生的特点, 使得中职学生管理复杂度增加, 学生的个性化进一步凸显与家庭教育的缺失双重压力之下, 增加了班级管理难度。教育工作细化带来的考核指标增多, 使工作时间增加; 家校沟通中角色定位模糊, 更让许多班主任陷入“全能保姆”的困境^[1]。这些压力若长期得不到疏解, 不仅影响教师身心健康, 更会制约职业教育的人才培养效能。因此, 探究该群体的压力源并构建科学调适体系, 已成为提升职业教育质量的关键话题。

一、新时期中等职业学校班主任职业压力现状

当前中等职业学校班主任普遍面临多维压力交织的困境。一方面于他们而言所承担起的是如教学管理、心理疏导以及职业规划等职责, 在这情形之下其角色定位从原本单纯的“班级管理

者”逐渐地向着“全能型教育者”进行演变, 所涉及到的工作内容更是将诸如考勤纪律以及家校沟通还有技能竞赛指导等。而另一方面鉴于教育市场化转型这一情形的出现, 从而促使绩效考核指标走向精细化之路, 班级活动、专业竞赛获奖等均会影响到考核评分, 以至于部分教师产生了职业倦怠之感。据调查显示, 62%的班主任认为工作负荷远超预期, 38%明确表示不愿继续任职, 这种身心俱疲的状态已形成不良循环, 很多教师对班主任望而却步^[2]。值得注意的是, 社会对职业教育的认知偏差进一步加剧压力——家长常将教育责任转给学校, 出现问题便归咎教师管理方

课题项目: 天津市中职学校德育工作培训与研究中心2024年天津市中职学校德育研究专项课题(课题编号: JJDYY202402001)成果。

式存在欠缺,这种外部环境与内部机制的双重挤压,使班主任群体陷入“超载运行”的常态化危机。

二、新时期中等职业学校班主任职业压力来源分析

(一) 生源结构变化与复杂学情

近年来中职院校生源呈现显著结构性变化。首先,学生群体中独生子女占比超七成,普遍存在明显的青春期特征即自我中心意识强、情绪不稳定、两极化明显,因此在与同学相处时,容易产生各种矛盾且不自知,使得自己无法适应集体生活。此外部分学生存在抗挫折能力弱的特征,加之部分学生因中考失利产生“差生标签化”心理,在进入职业学校后,自暴自弃,自我贬低,敏感度进一步提高。综合以上因素,学生的自卑心理以及叛逆情绪会进一步增加,在课堂上睡觉、吵闹、逃课、玩手机等行为失范现象频频出现。其次,基于中考改革,进入职业教育的学生越来越多,然而学生质量却参差不齐,存在两极化现象即高分者与低分子差距太大,优秀者可在各种技能竞赛中取得优异成绩,而入学成绩差的学生缺乏鼓励与关注,呈现出“破窗效应”,致使同学之间差距加大^[3]。此外,家庭教育的缺位,导致学生规则意识淡薄、纪律性差,班主任需耗费大量精力进行行为矫正。部分中职生青春期情绪波动与人际关系、未来的迷茫等多重因素交织,表现出焦虑状态,加大了学情的复杂性。

(二) 角色定位模糊与管理压力

中等职业学校班主任正经历着“角色过载”的常态化困境。他们既是课堂上的知识传授者,又是学生生活的全方位管理者,还需随时切换成心理辅导老师、职业规划师甚至纠纷调解员。作为班主任,手机24小时开机,应对各种突发状况,使得近六成班主任每天实际工作时长超过12小时。角色边界的模糊在具体工作中体现突出尤为明显。班级管理,班主任既要执行学校严格的考勤制度,又得顾及青春期的心理特点;在家校沟通时,既要传达学校的规章制度,又要安抚家长对子女教育的焦虑情绪,多角度的切入点处理班级管理事务,增加了班主任管理压力^[4]。

(三) 职教政策改革与考核压力

近年来职业教育政策的深度调整,让班主任群体承受压力有所增加。随着产教融合、校企合作等改革方向的确立,班主任既要完成传统教学任务前提下,需结合行业动态更新课程内容。某些职业学校推行的“理论实践一体化”教学模式,教师需要将课堂转移到车间、企业,在确保学生操作规范,还兼顾安全生产,学生在这样的模式下,专业技能学习效率更高,但班主任的压力也随之增加。部分学校将学生就业率、技能竞赛获奖率等指标与班主任绩效捆绑,甚至推行“末位淘汰”制度。此外,课程改革后的教案创新要求,班主任需兼顾教学要求进行教学创新探究,参加教学技能大赛等,因此教学与学生管理工作的双重压力下,增加了班主任带班的难度系数^[5]。

(四) 家校协同困境

中职班主任在家校协同中常陷入“单方面用力”的困局。部分家长将学校视为“托管机构”,孩子在校期间,家庭教育责任

弱化,导致学生教育的天平处于失衡的状态。具体表现在以下几个方面:放任型家长的教育缺失,平日对孩子在校表现不闻不问,但学生违纪现象,家长会将责任转嫁其他方向,不言自己对孩子教育引导的责任;忙于工作无力兼顾教育孩子,这类家长工作性质多数属于工作周期长,休假时间短,对孩子的教育难免失调,当意识到孩子教育失衡时,问题难度已经加大;离异重组家庭的教育困境,这种情况之下衍生出隔辈养育、父母单方面养育的情况,容易出现两级分化现象,即过度的宠溺或过度的冷漠,无论何种情况都不利于孩子身心健康的发展,进而加大了家校共育的难度。基于以上情况,可以看出家校共育中,家长与学校教育人的不同频现象,进而将教育学生的重担偏向于学校与班主任,使得班主任既要填补家庭教育的空白,又容易出现承受家长“结果导向”的问责,加大了工作压力^[6]。

三、新时期中等职业学校班主任职业压力的调适策略

(一) 加强心理疏导,健全管理制度

针对中等职业学校班主任的职业压力,需构建系统化的心理支持与管理协同的实施办法。学校方面要建立一个常态化开展工作的心理辅导体系,借助定期去开展有关情绪管理的专题讲座,以及组织诸如冥想、正念呼吸之类的团体放松训练,以此来帮助班主任掌握能够即时发挥作用的减压技巧。同时,配备专职的心理健康教师团队,引入专业心理咨询师得以助力学生心理危机干预工作,使得班主任能够从非专业领域的心理疏导工作里面被剥离出来,进而使其能够专注于教育的核心事务^[7]。

在管理力量配置上,可推行“双导师制”,为每个班级增设副班主任或实习指导教师,共同承担事务性工作。通过建立标准化德育资源库,整合班会课件、突发事件处理流程等素材,减少重复性劳动。与此同时,要完善学生自主管理体系,选拔并培养出具备一定领导力的班干部团队,把考勤登记、活动组织等常规工作移交到学生自治小组手中,这样一来既能锻炼学生自身能力,又可以对班主任所承受的负荷起到减轻作用。

(二) 明确职责定位,加强自我调适

中等职业学校班主任需通过理清角色边界与优化心理调适机制实现压力纾解。首先应聚焦教育者核心职能,其应当将聚焦点放在教育者核心职能之上,从而促使工作重心从繁杂琐碎事务朝着育人本质方向予以转变;可通过制定《班主任职责清单》对课堂教学、职业指导以及心理关怀此三大核心板块加以明确,将非必要的行政填报任务进行剥离,同时把与任课教师、心理辅导员之间协同分工的机制予以建立;而且要对角色认知予以重构,从所谓的“全能管家”成功转型成为“成长导师”,着重在职业规划、就业指导等专业领域能力方面加以强化,以防止出现过度介入学生自主管理范畴的情况^[8]。

在自我调适层面,班主任需构建动态调整机制。定期开展职业定位评估,识别自身优势领域与发展短板,针对性参与教育心理学、生涯规划等专项培训。借助建立“情绪日志”来记录工作当中的压力源,使用认知重组技术把问题拆解为能够进行控制的

模块，比如把学生违纪行为归结于教育契机而非个人管理的失败；通过实践“四象限工作法”，优先处理那些紧急的育人事件，将常规事务性工作通过流程标准化的方式达成效率提升目的。

（三）优化考核体系，重构评价导向

中等职业学校班主任考核体系需从单一管控转向育人效能评价。首先应建立多维评价框架，将班级管理、学生发展、家校协同等核心职责细化为可观测指标，如学生职业素养培育成效、突发事件处置能力等，进而避免把纪律卫生等事务性工作过度量化的情况；考核周期方面得兼顾过程与结果，以设置月度动态跟踪跟学期综合评价相配合，重点将关注点转移到学生行为习惯改善、职业技能提升等此类长效育人成果之上。

同步配套专业支持系统，开发班主任工作数字化平台，通过自动抓取班级日常管理数据、学生成长档案等信息，减少人工填表负担。设立考核申诉通道，通过开发能自动抓取班级日常管理数据以及学生成长档案等信息从而减少人工填表负担的班主任工作数字化平台；设立考核申诉通道并组建有教育专家、行业代表参与的仲裁小组，以此确保评价过程具备科学性与公信力。借助考核导向的精准调整促使班主任从“应付检查”向“潜心育人”方向转变，以达成真正意义上的以评促建、以评促改的良性循环^[9]。

（四）深化家校合作，强化社会介入

深化家校合作需构建压力分流机制，通过优化沟通模式与社会资源整合，降低班主任的焦虑源。学校可建立分层沟通体系，将家长分为普通联络组、重点关注组，由专职家长联络员处理日常事务性沟通，班主任仅需介入教育核心问题。开发家校协作数字化平台，设置自动反馈学生学习动态、活动参与等模块，减少班主任工作汇报压力。针对家长过度干预班级管理的矛盾，组建家长自治小组承担活动策划、纠纷调解等事务，明确家校责任边界，避免班主任陷入无效沟通漩涡。

强化社会介入需构建协同育人网络。推动行业协会、企业组建“校外导师库”，由职业规划师、心理咨询师定期入校开展专项指导，将职业价值观培养、心理危机干预等专业任务从班主任职责中剥离。建立校企联合实训基地标准化管理流程，由企业技师承担技能考核、岗位实践指导，减轻班主任跨界教学负担。引入第三方教育评估机构参与学生发展跟踪，形成学校、家庭、社会三方数据共享机制，减少班主任应在查性工作的精力消耗^[10]。

政策层面应设立家校矛盾缓冲带，由教育部门牵头成立区域级家校纠纷调解中心，将冲突处置流程标准化。同时建立班主任心理支持专项基金，为其购买职业责任险、提供专业技能培训及服务，降低职业风险带来的隐性压力。通过社会力量的分担与制度性保障，形成“家校共管、社会托底”的减压生态，帮助班主任回归育人本位。

四、结语

新时期中等职业学校班主任职业压力的化解，本质上是职业教育生态重构的系统工程。随着教育部门对教师权益保障制度的完善、学校管理机制的柔性化改造以及社会力量育人责任的回归，班主任群体有望从“全能救火员”回归“专业领路人”的角色本位。未来需着力构建家校社联动的支持网络，通过数字化平台实现教育资源共享、校企协同优化实践教学体系、专业心理服务进入校园，形成多方共担教育责任的良性机制。当政策支持精准对接教师需求、社会认知突破学历偏见、学校评价机制更趋人性化，中职班主任必将突破职业倦怠的茧房，在护航技能型人才成长的道路上实现自我价值与社会价值的双向奔赴。这场静待花开的教育变革，需要每个参与主体以更大的智慧与耐心共同培育。

参考文献

- [1] 杨鸣. 中等职业学校思政课程改革的演进逻辑及发展方向——基于对四次课程设置方案的分析[J]. 职业技术教育, 2024, 45(29): 50-56.
- [2] 滕雯. W 市中等职业学校职普融通实施问题研究[D]. 山东师范大学, 2024.
- [3] 查玉凤, 张金玲. 中职班主任心理资本现状及影响因素分析[J]. 中小班主任, 2022, (15): 26-29.
- [4] 苏利娟, 谢露. 中职班主任心理资本及其建设策略[J]. 中小学心理健康教育, 2021, (07): 73-75.
- [5] 李建芬. 中职学校班主任心理压力成因及缓解方法[J]. 时代教育(教育教学), 2011, (04): 248.
- [6] 徐晔, 刘金松, 任锁平. 职普协调发展视角下高中阶段学校多样化发展研究[J]. 教育与职业, 2023, (17): 21-27.
- [7] 黄彦莉. 我国中等职业教育高质量发展的路径研究[D]. 西南政法大学, 2023.
- [8] 梁丹. 中等职业学校学生工匠精神培育路径研究[D]. 长春理工大学, 2023.
- [9] 徐晔, 宗诚. 中等职业教育分类发展的现实背景、设计思路与实践路径[J]. 教育与职业, 2023, (05): 37-43.
- [10] 任锁平, 和震, 尹成鑫, 等. 新时期提升中等职业教育质量的策略研究[J]. 中国职业技术教育, 2022, (30): 46-51.