

# 农村中学教师心理弹性与职业倦怠的关系研究

靳博清, 高大海

(甘肃省庄浪县朱店中学, 甘肃 庄浪 744600)

**摘要** 众所周知,农村中学教师的职业倦怠现象存在,不仅影响教师自身的身心健康,对于学生的身心及学习也带来了影响。随着社会的发展,我们国家的教育环境发生了变化,农村教育环境也不例外。因此,本文旨在如何降低或者延缓教师的职业倦怠从教师自身这一维度进行探索。

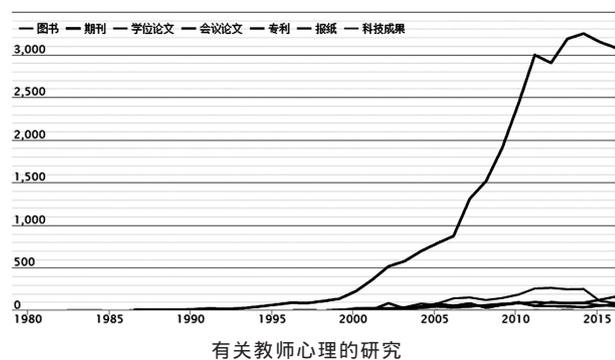
**关键词** 农村中学教师 心理弹性 职业倦怠

中图分类号 G63 文献标识码 A

文章编号 1673-9132(2019)13-0183-01

DOI :10.16657/j.cnki.issn1673-9132.2019.13.162

通过搜索近三十五年关于教师心理状况的研究发现,这方面的研究正在逐年增加,这说明对于教师心理方面的研究开始关注。



教师职业倦怠作为教师心理的一种状态,不容忽视。尤其是农村教师,是我国教师系统的重要组成部分。通过阅读大量的文献资料发现,在教师职业倦怠方面已经有很多专家学者对延缓和减小农村中学教师职业倦怠,从社会支持系统,即国家政策层面,教育主管部门层面,学校层面以及社会公众层面都做过相关的研究和建议。但是对于教师自身的层面的研究相对比较少。因此,本文提出心理弹性这一概念,以期从农村中学教师自身这一层面出发,进行研究和探索,延缓和减小职业倦怠心理弹性感。

## 一、心理弹性

心理弹性这个概念是从物理学引入心理学的。对于心理弹性这个概念有三个分类。

1.心理弹性的物质类。Masten认为特质类是指:个体内在的心理素质或者人的认知。它有能让个体从不幸事件中缓解过来和摆脱困境的特点。如果这样来界定心理弹性这个概念的话容易把心理弹性界定为静态化的,绝对化的概念。认为心理弹性一旦形成将无法改变。这一看法忽略了心理弹性能够随着个人的成长和变化进行成长与变化的特质。

2.心理弹性的结果类。Rutter(2007)认为:如果个体能够比较好地适应周围的环境就具备了这一特质,否则就不具备这一特质。这种界定简单地把心理弹性界定为有或者没有,对于心理弹性的内涵和外延都是一种缩减。

3.心理弹性的过程类。这种界定认为心理弹性就是一种对外界压力和环境的适应过程。这一过程具有上升性。这是一种较为全面的界定,此种看法为研究者们干预不良行为,提升个体适应性提供令人理论依据。Luthar(2000)发表观点认为:心理弹性是一个个体能后成功应对外界重大事件或创伤的过程。

综上所述,心理弹性是一个动态的过程,它能够使个体成功地适应外界消极因素的影响而使个体保持健康的心理状态。

## 二、增大心理弹性的策略

1.提高自身业务素质,站稳讲台。随着知识的日新月异,更新换代如此迅速,面对迅速变化的农村中学教育形式,老师要结合本土化的特点,及时更新自己的知识体系,提高教育教学技能。确保自己有一桶水,才能教给学生一杯水。

2.做一个有趣的人。老师的思维容易固化。在平时的教育教学中要多尝试不同的教育教学方法,使自己的课堂活起来。不能只简单机械地传授知识,而应紧跟时代步伐,形成富有自己特色的教学方法。教书是一个教学相长的过程,如果教师在教学的过程中全情投入,也是一个创造的过程。

3.教师可以通过提升工作效率的办法来减少工作时间。进而减少疲惫、抑郁、精神不振等不良情绪对个体的不良影响。

4.心理培训和自我学习也是一个重要的途径。一些最基本的心理学知识应该具备。合理情绪疗法,认知疗法等等也应该有所了解。因为作为农村中学教师,不仅面对的是处于青春期的学生,更是长期由于缺少父母关爱而叛逆的留守儿童和青少年。对于他们的学习和生活以及心理的及时关心和照顾是老师的日常工作。因此,角色的多重性就要求老师掌握更多的技能。

5.有趣的灵魂要有健康的体魄作为载体。因此,农村中学教师要有每天运动一小时,健康工作四十年的理念。

总之,发挥农村中学教师个人的主观能动性,增加自己的心理弹性,来克服职业倦怠,不仅对自身很有必要,更对学生的发展有长远的影响。

## 参考文献:

- [1]程俊玲,邓从真,石林,等.中小学教师工作压力状况及相关因素调查研究[J].教育理论与实践,2004(6).
- [2]陈玉梅.初中教师职业压力研究[D].安徽师范大学,2004.

[责任编辑 万淑蕊]

作者简介:靳博清(1986.4—),女,汉族,甘肃庄浪人,初级职称,研究方向:中学英语教学。

高大海(1982.8—),男,汉族,甘肃庄浪人,初级职称,研究方向:中学英语教学。

课题项目:本文系2017年度甘肃省“十三五”教育科学规划课题论文,课题立项号:GS[2017]GHB1018。