

教师职业幸福感的现实困境与提升策略

文/李永红

摘要：教师的职业幸福感不但会影响教师自身的专业成长，与教育事业的整体发展也具有密切关系。近年来，为推动教育事业的进步，国家对教师的职业幸福感日趋重视，要求将尊师重教的社会氛围营造出来，切实满足教师的物质及精神需求，促使教师的职业归属感、幸福感及荣誉感得到提升。但现阶段，受内外部因素的综合影响，教师职业幸福感偏低。面对这种情况，要结合教师职业幸福感的现实困境，深入分析教师职业幸福感低的内在根源，制定一系列针对性的优化策略，持续提升教师职业幸福感。

关键词：教师；职业幸福感；提升策略

教育是用生命影响生命，教师只有具备良好的职业幸福感，方可熏陶感染学生，发展学生的个性与思想道德素质，进而提高教育整体质量。但近年来，教师面临着较大的工作压力，幸福感持续降低。受网络技术快速发展等因素的影响，教师需处理的学生问题越来越多，如沉迷网络等，教师要在引导孩子方面花费更多的精力。同时，社会公众日趋关注教育事业的发展，对教师与教育质量提出了更高的要求，随之增加了教师工作的负荷量。在这种情况下，部分教师产生了不同程度的职业厌倦心理，显著降低职业认同感与幸福感，不利于我国教育事业的整体发展。因此，在新时代教师队伍建设实践中，要采取科学的措施和方法，进一步提升教师队伍的职业幸福感。

一、教师职业幸福感的解析

从本质上来讲，幸福是个人获得自我认同与个体意义，其受个体幸福观及生存发展条件的影响。而教师在职业活动中的幸福体验即为职业幸福感，如果各项教学工作能够顺利完成，且其他人认可自身的工作成果，将会有满足感与愉悦感产生。同时，教师也能够收获专业成长。对于教师自身的成长与发展来讲，职业幸福感具有较大的影响。第一，职业幸福感为教师提供精神支持。如果教师具备较高的幸福感，将会在教学工作中投入更多的热情，随之获得学生及其他主体的认可，进一步增强教师的职业幸福感，形成良好的循环。第二，职业幸福感促进教师的专业学习与自我完善。如果教师能够在职业工作中产生积极的情感体验，将会产生进一步提升与发展的动力，促使教

师的教育水平得到不断提高。

二、教师获得幸福感的因素

（一）对教师职业的热爱

教育这一过程充满着创造性与灵性，如果教师缺乏良好的兴趣，将难以获得幸福感。而如果教师充分热爱这份职业，给予学生足够的尊重、关怀与爱护，认真负责地开展各项教学活动，将顺利获得职业幸福感。结合相关调查表明，工作稳定、假期多等是很多教师的择业理由，但大部分教师是出于对这一职业的兴趣。

（二）学生的成长和进步

学生是教育的主体，教师既要将学科知识传授给学生，又要引导学生掌握做人做事的道理。如果学生能够在自己的指导下获得成长，教师将会产生职业幸福感。教师所开展的各项工作，主要依据学生的成长需求来进行，学生表现能够将教师的工作成绩体现出来，而学生的成长与进步也反映了教师工作的价值。近年来，新课改得到全面实施，教师不但要关注学生的成绩，还需要引导学生掌握社会生活技能，形成良好的道德品质。学生在知识能力、情感态度等方面的成长，离不开教师的辛勤付出，教师也能够从中获得一定的幸福感^[1]。

（三）专业素养的提高

教师专业能力的展现是教师职业幸福感的重要来源之一，教师通过提高自身专业素养，优化课堂教学成效，这样教师能够从工作中产生愉悦感。其中，专业知识、专业技能与专业品质等共同构成了专业素

养。教师只有做好持续修炼工作,方可提高自身专业素养。在具体实践中,教师要经常性反思、总结工作教训和经验,积极接受针对性的培训教育活动,利用网络平台等开展自主学习活动,不断丰富自身的知识储备。同时,学校要积极参与进来,将针对性、多样性的培训学习机会提供给教师,这样不但能够提高教师的专业素养,而且能够改善学校教育教学效果^[2]。

(四) 人际关系融洽

任何人都不能脱离社会而独立存在,特别是对于教师来讲,其与同事相处的时间最多,因此,教师的职业幸福感会受到人际关系的影响。如果教师的工作环境、同事关系优良,能够整天保持愉悦的状态。同时,教师主要依据学生的学习发展需求开展教育教学活动,教师只有与其他学科教师、行政管理人员等密切协作,方可保证教育教学质量。教师在开展日常教学工作之余,还需要参加一些培训活动,如果与其他同事具有良好的关系,则能够顺利代课或调课等。与其他工作相比,教师的工作环境和人际关系相对简单,同事之间往往能够融洽、轻松地相处,这样教师能够在本职工作上投入更多的心思。但在一些特殊情况下,也会有人际关系紧张等问题出现,导致教师对本职工作的专注力遭到分散,甚至在课堂中带入不好的情绪,对学生的成长和进步造成不利影响。因此,教师要积极学习情绪调适的方法和技巧,与其他同事保持良好的关系状态,以便顺利感受到幸福。

(五) 家长的支持与肯定

每一个教师都有获得他人赏识与肯定的需求,如果家长能够认可教师的工作成绩与能力,将可以在很大程度提升教师的职业幸福感。同时,家长能够在社会中传播教师的口碑,不但教师的高层次需求得到满足,学校的整体声誉也会得到提高。

三、教师职业幸福感的现实困境

(一) 社会对教师要求过高

第一,高道德要求。社会环境影响着教师的职业幸福感,因此,在解析教师职业幸福感低的内在根源时,要充分重视社会因素。由于社会对教师的道德要求过高,教师的精神负担显著增大。长期以来,人们往往用“园丁”“灵魂工程师”等隐喻来称谓教师,认为其承担着崇高的职责,应当以不知疲倦的态度投入工作中。在这样的观念认识下,如果教师在工作中出现偏差,将会引起社会大众的斥责。加上社会公众并未对教师职业客观、公正地看待,不能够充分理解与包容教师职业,导致教师对自身职业的认同感与归属感也随之降低。第二,高职业要求。近些年来,国家大力改革教育教学机制,要求教师积极转变传统教

学理念和措施,不断提高课堂教学质量。通常来讲,教师具备越高的专业能力与素养,将会产生越高的效能感,往往可以在工作中感受到快乐和幸福。但在教育教学深入改革过程中,显著增大了教师的备课与教学难度,一些教师在探索中遇到难题,产生挫败与焦虑等不良情绪。同时,社会并未认识到教师工作的复杂性和专业性,认为教师的从业门槛较低,对教师的尊重在逐步降低。而且,学生获取信息的渠道越发多元化,使得教师的专业权威受到挑战^[3]。

(二) 付出与回报不匹配

第一,收支比例失衡。教师承担着繁重的教学任务,往往保持超负荷工作状态,但获得的报酬与付出不匹配,导致教师的工作积极性遭到挫伤。由于社会对教师的道德要求过高,教师的基本物质需求遭到忽视,一味地让教师奉献。同时,部分教师在选择这一职业时,主要考虑的是“稳定”与“轻松”,仅仅将其作为一种生存手段,没有将自身能力、兴趣等纳入考虑范围,不能够科学规划未来发展,工作追求不够明确,教育教学的被动性较强,这样将难以在职业工作中获得幸福感。第二,理想高于现实。当前,考试依然是选拔人才的主要手段。教师在开展各项教学工作时,难免会受到这一现实的影响,面向全体学生采用统一的教育方式,不能够充分关注学生的个性发展需求。为高效完成教学任务,教师以“工具人”的身份向学生传递知识,经常会为自己是不是一个“真正的教育者”而迷惑。

(三) 职业压力与负担过大

第一,教学压力大。教师这一职业的工作时间较长,劳动强度较大,每天工作时间通常在8个小时以上。当完成课堂教学活动后,教师还需要负责批改作业、备课等。同时,一些学校设置了较多的考核名目,制定了量化、细致的指标,评价结果直接影响到教师的职称评定、年度考核与岗位晋升,导致教师长期以高压力的状态开展各项工作,甚至将考评竞争作为工作重心,在一定程度上忽视掉教学工作的内在价值。第二,教学自主权弱。部分学校在制定管理机制时,将目标达成、程序规范等作为重点考虑内容,没有将人文关怀理念落实下去,导致教师在工作实践中面临较多的限制,逐渐减弱工作热情。同时,教师的晋升渠道较少,面临着激烈的竞争,这样教师的职业发展需求将难以得到满足。此外,管理部门向教师分派较多的任务,教师的工作、学习遭到行政评估、检查活动的大量占用。一些家长向教师完全推卸子女监管与教育责任,教师承担着十分艰巨的任务,职业幸福感逐步降低。

（四）身心磨砺严重

第一，身心健康感不高。教师每天在封闭的校园内固定开展备课、教学等工作，存在着重复单调的特点。经过长期工作后，一些教师缺乏工作的新奇感。同时，在日常工作中，部分学生、家长并不理解和认可教师的工作，甚至出现一些抱怨，导致教师的烦闷情绪进一步加剧。教师与社会其他人一样，承担着重要的家庭责任，也要面对孩子升学、父母赡养等问题，但由于工作过于繁忙，难以在家庭方面投入足够的精力和时间。此外，受超负荷工作的影响，一些教师甚至萌生职业病。例如，部分教师容易出现失眠症状，焦虑、急躁等不良情绪。第二，人际和谐感低。由于缺乏畅通的交流与沟通机制，部分学生不能够充分理解教师的苦心，容易出现一些师生冲突问题。部分学生对教师抱有害怕心理，不愿意主动诉说自己的内心想法。特别是初中阶段的学生，正值青春期，容易出现叛逆情绪，不能够正确认识教师的行为。部分教师缺乏良好的情绪管控能力，采用错误的手段处理学生违纪问题。

四、教师职业幸福感的提升策略

针对当前教师职业幸福感不高的问题，需充分肯定教师的身份与工作，引导教师认可自己的职业，优化教师的各方面体验，促使教师对职业幸福的感受度得到逐步提升。

（一）提高教师社会地位

第一，增强教师职业认同。结合研究表明，教师的职业幸福观受教师职业观的直接影响，因此，要引导教师确立职业理想，促使其幸福能力得到提升。不同教师在认知水平、幸福体验等方面存在着差异，形成了不同的幸福感。只有将合适的幸福标准确定下来，才能够优化教师的幸福体验。而如果教师确立了职业理想，将能够准确定位自身的职业角色，进一步改善教学态度和实践行为。由于教师的教师观受社会教师观的影响，因此，要统一教师对自我的要求以及社会对教师的要求。采用多种宣传平台，引导公众充分尊重教师的工作与劳动成果，营造尊师重教的社会风气。特别是要做好社会舆论的引导工作，禁止以某一教师的师德失当行为定义整个教师群体，媒体在报道各类有关教师的新闻事件时，要深入调查事实事情，避免因报道内容不真实而影响到教师群体的职业归属感。同时，要加大对优秀教师先进事迹的宣传工作，从精神、物质等多个角度鼓励、赞扬教师工作中涌现的感人行为，给予其他教师有效的激励，促使教师对教育事业的自豪感、忠诚度得到显著提升。第二，提升教师自我实现感。教师存在着生存与生活需

求，如果教师的经济收入、职业待遇过低，难以保证基本的生存与生活，教师将无法在职业工作中获得幸福。只有进一步提高教师的收入及待遇水平，让教师不需要担忧衣食住行等基本生活问题，方可专心地投入教育教学等工作中。因此，社会要对教师正当的物质需求充分认可，严格落实保障教师收入等方面的政策法规，结合地区经济发展条件，制定合理的薪酬与补贴制度，促使教师群体的生存与生活需求得到满足。同时，帮助教师树立起正确的职业价值取向，避免产生物化倾向。当教师满足基本的物质层面需求后，将会逐渐显现专业发展、个体价值等高层次的精神需求。因此，要引导教师深入结合外在诉求与内在尺度，紧密联系职业成长与个人成长，进一步完善自我。

（二）维护教师职业尊严

第一，增强教师工作愉悦感。现阶段，由于并未明确教师的工作时限，且学校安排的评比、检查等活动较多，导致教师的工作负荷显著加大，教师的工作热情减弱。面对这种情况，要明确教师的岗位职责、工作时限等，减少不必要的评比、检查等活动，促使教师的工作负担与强度得到降低。要结合学校实际情况，布置适宜的教学任务、课时等，避免教师长期处于超负荷运转的状态。同时，引导教师提升自身时间管理水平，于备课、教学、反馈等各个环节合理分配时间与精力，保持轻松、愉悦的情绪状态，这样不但可以提升教师的工作愉悦感，也可以显著改善教师的工作效率、效果。同时，要把课堂教学权还给教师，避免过多的干预和限制。要给予教师充分的自主权，将以人为本的理念贯彻于学校管理中，切实发挥教师的主体性作用，尽量不要设置过多的限制及布置过多的非教学任务。在学校改革发展过程中，要引导教师积极参与进来，保障教师的知情权与参与权。第二，增强教师工作成就感。结合研究发现，教师的专业能力及素养与职业幸福感之间存在着密切的联系。因此，要通过培训等工作的深入实施，促使教师的专业素养及能力得到持续提升。在具体实践中，要对教师现有的能力充分肯定与欣赏，在省培、国培的基础上，积极组织校本培训活动，引入“传帮带”等多样化教育形式，不断提高教师队伍的整体能力水平。同时，要将多种深造与学历进修机会提供给教师，鼓励教师深入开展教学研究工作。结合教师的能力水平，将一系列形式的教研活动组织起来。此外，要将教学激励的导向作用充分发挥出来，依据客观、公正的原则优化教师工作评价机制，全面贯彻人文关怀理念。要全面梳理分析当前教师评价工作中的不足，构建科



学的工作考核标准、选拔评聘制度等,采用多元化的评价方式与内容,紧密结合量化评价与质性评价,在关注教师工作结果的基础上,将工作态度、工作过程等全面纳入考核体系中。完成考核评价活动后,需从物质、精神等角度奖励教师,这样教师能够认识到付出即可带来收获,进而增强工作动力及工作满意感。

(三) 实现教师生命意义

第一,增强教师身心健康感。为提升教师的职业幸福感,要对学校的精神文化氛围、物理环境条件等进行改善。在具体实践中,学校要加强校园文化建设,组织多种形式的文娱活动,引导教师在完成本职工作的基础上,积极参与到活动当中,逐步养成健康积极的兴趣,从而丰富教师的业余生活,心态逐步得到改变。同时,要加强校园物质环境建设,科学利用有限的经费资源,配置茶水间、休闲室等休闲场所和设备,这样教师能够在这些休闲场所内排解和缓冲压力,有助于改善教师的生活态度。此外,教师在长期高强度的工作状态下,难免会产生职业倦怠。面对这种情况,学校要科学安排各个教师的任务量,优化规章制度体系,尽量减少家校矛盾与师生冲突。要定期开展健康讲座,提升各个教师的身体保健意识,鼓励教师经常性接受专业体检,了解自身的健康状况。也可与专业的心理辅导机构联合起来,为在校教师提供心理咨询服务,一旦教师出现心理不适,能够及时接受专业化的心理援助。专业心理咨询人员也可将缓解压力、舒缓情绪的知识、技巧等传授给教师,帮助其将积极心理品质培养起来。第二,增强教师人际和谐

感。周围他人的关照与影响会在一定程度影响到个体生命的丰富与充实,因此,要引导学生充分体谅教师,说服家长完全信任教师,让教师摆脱过去不被学生、家长理解的状态。学校管理层要对教师的日常生活进行关心与关怀,如果教师遇到一些困难,要给予相应的帮助。紧密联系教师个人成长及教师集体进步,于学校发展目标中融入教师成长目标,引导教师之间相互分享与协作,避免有不良竞争情况出现。同时,学校要深入贯彻

新时代教育事业发展要求,改变以往片面追求升学率的功利倾向,着重促进学生的全面发展^[4]。

五、结语

综上所述,教师职业幸福感具有较多的影响因素,如社会期望、职业压力等。因此,要想提升教师的职业幸福感,社会、学校以及教师自身需要共同努力,持续优化教师的工作体验,满足教师物质与精神需求,以便让教师在职业工作中充分感受到幸福。

参考文献:

- [1]尹慧珠.农村小学教师职业幸福感的影响因素及其提升策略[J].现代农业研究,2021(9):60-62.
- [2]吴海峰,王素敏.初中教师职业幸福感的现状与提升策略[J].甘肃教育,2021(5):58-59.
- [3]李滢.幼儿教师职业幸福感的影响因素及提升策略[J].新智慧,2020(28):53-55.
- [4]赵岚,陈钰洁.特岗教师职业幸福感现状调查与提升策略[J].教师教育学报,2022(1):59-70.

基金项目:定西市教育科学“十四五”规划2021年度课题“促进教师专业发展,提升教师职业幸福感的有效策略研究”(DX〔2021〕GHB0018)。

作者简介:李永红(1984—),男,本科,中小学一级教师,研究方向:教师专业发展。

(作者单位:甘肃陇西县镇南九年制学校)