

大学英语教师的职业压力成因及缓解对策

朱吉梅,陈雪芬

(浙江科技学院 语言文学学院,杭州 310023)

摘 要: 大学英语课程是一门大学生必修的基础课程。随着社会的发展,人们对大学英语教学提出了更高的要求,大学英语教师面临的职业压力也因此而日益增加。为此,从个体因素、职业因素和组织因素三个方面分析大学英语教师的职业压力的成因,并从教师个体和工作环境两个角度提出了相应的缓解对策,以期学校和教师能关注和改善这方面的问题,更好地促进高等院校大学英语教学的改革。

关键词: 大学英语教师;职业压力;缓解对策

中图分类号: G443 文献标识码: A 文章编号: 1671-8798(2008)02-0147-04

On College English teachers vocational stress and its relieving strategies

ZHU Ji-mei , CHEN Xue-fen

(School of Language and Literature, Zhejiang University of Science and Technology, Hangzhou 310023, China)

Abstract: College English is a basic compulsory course for college students . With the development of society, higher expectation is laid on College English teaching . Under this context, most College English teachers are confronted with the increase in their daily vocational stress . The paper first analyzes the individual, professional and organizational factors resulting in their vocational stress . Then it puts forward corresponding strategies for relieving stress from the perspective of teachers themselves and working surroundings, in order to expect that colleges and teachers should focus on and improve stress-related problems of College English teachers so that College English reform can be promoted .

Key words: College English teachers; vocational stress; relieving strategies

压力一词还没有形成统一的概念。人们经常引用的是斯威理 (Selye) 于 1974 年下的定义: 人体对于其过高要求的非特定反应^[1]。此后, 这个定义得到了进一步的补充, 1993 年戈邓和罗斯认为 (Gold and Roth): 个人的一种智力、情感和生理状态的不平衡, 其主要特点是个体对外界产生心理、生理和情

感上的反应, 根据不同个体的不同理解, 它可以产生积极的影响也可以产生消极的影响^[2]。

众多社会学调查研究表明: 目前教师职业是一项具有高压力的职业。欧洲和美国早在 20 年以前就开始关注教师压力的症状和成因。德 (C .Day) 在他的文章《二十一世纪教师: 时代更新观念》中描述

收稿日期: 2007-10-15

作者简介: 朱吉梅(1969—), 女, 浙江上虞人, 副教授, 主要从事英语教学工作。

了当代教师职业压力的现状,他认为:对许多教师而言,近二十年所面临的问题是生存而不是发展。随着社会经济的变化,人们对学校提出了更高的要求 and 期望。几乎每年都要以提高教学标准的名义进行教育改革,增加入学者(实行开放入学)以及实施国家统一的课程标准。一般来说,教师职业压力是指教师由于工作负荷过重,学历压力过大,人际关系紧张,学生在课堂上不合作以及过高的自我期望值等因素而导致神经紧张、挫折、折磨等一种不愉快的消极体验^[3]。

大学英语课程是一门服务于高等院校非英语专业本科生的必修基础课程,大学英语教学是高等教育的一个有机组成部分。大学英语教学是以英语语言知识与应用技能、学习策略和跨文化交际为主要内容,以外语教学理论为指导,并集多种教学模式和教学手段为一体的教学体系^[4]。随着全球化信息时代的到来,人们对英语学习越来越重视。甚至有人认为“学好英语是通往成功的捷径之一”。的确,英语在一个大学生的就业和升学中起着十分重要的作用。因此,大学英语教学已经成为高校内外令人关注的话题。国内教育界对大学英语教学的评价褒贬不一。许多人对现行的大学英语教学提出批评,有些学生认为两年的英语学习学不到实质性的东西;社会上有些人将学生英语应用能力低的问题归咎于大学英语教师。近年来,教育部已经全面启动大学英语教学改革,此次教改对大学英语教师提出了更高的要求。当前的形势对大学英语教师无形当中形成一种压力。根据笔者对某一地方性高等院校从事大学英语教学的 54 名教师的问卷调查表明:有 8% 的教师认为压力很大,66% 的教师认为有压力,17% 的教师认为压力适度,9% 的教师认为压力不大。大学英语教师职业压力的普遍存在不仅危害教师的个体身心健康,而且使教师失去对教学工作的热情,影响到教学质量,甚至有可能使部分教师离开自己的工作岗位,重新另择职业。因此,有必要对大学英语教师的职业压力成因进行分析,对缓解对策进行探讨。

1 大学英语教师职业压力的成因

大学英语教师职业压力因素大致可分为内因和外因两个方面。内因是指教师个体因素带来的压力,教师的受教育程度、性别、职业态度、健康状况、职业自信、成就感等因素是产生压力的重要来源。

外因是指教师个体以外的因素,主要有职业因素和组织因素^[5]。

1.1 个体因素

与其他专业课教师相比,大学英语教师有一个普遍的特点:教师队伍比较年轻,缺乏职业技能,高职称人数少,以女性居多。笔者对某一地方性高等院校从事大学英语教学的 54 名教师进行统计,结果表明:硕士以上学历的仅 5 名,占总人数的 9%;高级职称的仅有 6 名,占总人数的 11%,中级职称的 14 名,占 28%,其余的为初级职称;男性教师 11 名,占总人数的 20%。

《大学英语课程教学要求(试行)》明确:规定“健全教师管理和培训体制”。教师素质的高低是大学英语教学改革成功与否的关键,也是学科长远发展的关键。学校应加强对英语教师的培训和培养工作,使他们尽快适应新的英语教学模式。同时要合理安排教师进行学术休假和进修,保证他们的学术水平和教学方法不断提高^[4]。高校要对大学英语师资队伍进行规划,全面提高学历层次,重点大学青年教师应在 3~5 年内全部获得硕士学位,一般高校也应尽快达到这一要求。有些学校规定 40 岁以下的本科学历教师必须在某一年限内取得硕士学位,否则就转岗。大学英语教师现有的学历和职称不能满足当前教育发展对教师提出的角色要求,这给广大的大学英语教师造成了一定的心理上的压力。

此外,师资队伍中男女比例严重失调,这也不利于创造一种和谐的工作氛围。因为女性一般来说要承担大部分的家务,家庭的角色容易和工作的角色发生冲突。而在压力面前,女性比男性更容易采取回避型应对和情绪定向应对。所谓的情绪定向应对是与个体内在的自我防御机制有关,以情绪体验和情绪表现为其特征,如伤心痛哭、借故发火、自我安慰等。女性比较容易焦虑、忧虑、不安,也容易患上神经衰弱、胃溃疡等心身疾病。由于受到从众效应的影响,这种消极情绪可能会在整个集体中蔓延。

1.2 职业因素

职业因素主要指大学英语教师承担的工作量大、教学任务重和外界对大学英语教学的期望值高等。随着高等教育大众化的发展,各个高校招收大学生数量日益增多,全国英语教师与学生的比例高达 1:130。大学英语教师承担了超负荷的工作量是不争的事实。根据梅德明在 2004 年出版的《大中小学英语教学现状调查》,大多数大学英语教师每周

课时为12节,最多的达20节。其中每周在8课时以下的仅占被调查人数的21.20%,8~12课时的占34.50%,12~16课时的占40.18%,超过16课时的占4.12%^[6]。

由于全国中学英语教学水平差异较大,大学生入学时的英语水平参差不齐,不同水平的学生对大学英语教学提出了不同的要求。在保证完成工作量的同时还要兼顾个性化的教学要求,给教学工作带来了很大的困难。

此外,大学英语四、六级考试是对中国在校大学生英语能力是否达到《大学英语课程教学要求》的主要鉴定手段。尽管大学英语四级、六级考试进行了改革,但是许多地方性高校还是比较重视学生大学英语四级考试的成绩,仍然将其作为考核教师业绩的重要标志。学生的学位已经与大学英语四级考试脱钩,但是,教师的业绩却与学生的四级考试挂钩。在教师为了提高大学英语四级考试而努力的情况下,学生却反应冷淡,甚至出现课堂上不合作现象,致使教师工作的热诚和成就感因此受到很大的打击,由此也产生了巨大的压力。

1.3 组织因素

一般指高校内部的大环境对大学英语教师的影响,其中包括学校对学科的重视程度、对教师的评价体系以及管理方式。一般高校实行对教师聘任制的人事制度,根据教师的教学、科研的情况(在指定刊物上发表文章的数量以及横向或纵向的课题)对教师进行考核和聘任。如果科研没有达到学校规定的要求,那么岗位津贴就会受到影响。学校通常把大学英语教师与专业课教师以同等要求进行考核。但是,大学英语教师从事的是基础学科教学,英语课一般为自然班教学,工作时间长、工作量大、又兼顾学生的大学英语四级考试的成绩,使他们很少有时间能从事科研工作;再加上普遍的学历较低、职称较低等各方面因素的影响,使他们很难出科研成果。而科研成果直接决定着教师未来职称的晋升,很大程度上决定他们的职业发展前景。在高校普遍重视教师学历和科研能力的今天,大学英语教师的生存和发展都存在着一定的危机。

2 缓解大学英语教师压力的对策

大学英语教师面临着较大的职业压力是一个不争的事实。虽然个体对压力的反应不一样,但是总体上而言,压力源分为内因与外因。因此,要缓解教

师的压力也应该从这两个方面着手。

2.1 教师压力个体采取的应对方式

应对是指个体的一种自我防御机制,是个体为了减轻或解除压力源可能对自己造成的负面影响而做出的努力^[7]。

首先,作为教师个体,应该在心理上有一种压力意识。即要认识到在工作中可能会遇到的压力,要学会辨认和理解工作中的压力源及压力对自身造成的危害。良好的压力意识有助于个体正确认识压力。人生活在社会中,有一定的压力是正常的;若是没有一点压力,生活也缺少了一定动力,有时也会有失落感。

其次,要理性地分析自己,对自己有一个客观的评价和期望值。当需求与可能之间发生矛盾时,就要对自己进行反思,确定自己力所能及的与自己不可能办到的事。暂时抛开自己不能办到的事,以积极的心态选择适合于自己能力水平而富有挑战性的教学任务和业务要求,不懈地努力以达到预期确定的目标。如当学校对大学英语教师的学历和科研提出更高要求时,教师应主动地采取自我学习和提高的办法。作为大学英语教师应该努力从“技能、思维和修养”三方面着手提高自己的综合素质。大学英语教师不仅需要扎实的英语基础知识,拓宽自己思维,熟悉东西方思想、文化和传统,而且要提高自身的修养。一方面对教学而言,具有良好知识结构和积极心态的教师往往能激发学生的学习动机,更好地组织好教学过程,营造民主的课堂氛围,从而提高教学质量;另一方面,对于教师个体而言,也能在不断的学习中充实自己,从而达到自我实现的目的。

第三,健康的身体是良好心理状态的保证。教师平时要注意劳逸结合,定期地进行文娱或体育活动,增强体质。这些活动不仅有助于缓解工作中的压力,而且也能增加自己的兴趣,调整自己的情绪,增强信心,提高对压力的承受能力。当然,建立良好的人际关系网也是缓解个体压力的一种重要方式。学会主动地与学生沟通,增进彼此之间的理解,共同配合完成教与学的任务;加强同事之间的合作与交流,共享教学经验和教学资料,从中减轻自己的负担;充分利用现代化教学手段;在生活中交几个可以谈心的朋友。良好的人际关系是一个坚强的后盾,当遇到巨大压力时,也可以学会主动疏导发泄,把自己的体验讲给亲人和朋友,让郁闷释放出来,使自己的压力有所缓解。

2.2 创造良性的工作环境

学校各级组织应为教师创造一个民主宽松的校园文化环境,充分地理解、合理地评价大学英语教学工作,并积极主动地关心教师生活,力所能及地帮助他们解决一些生活困难,协调好教师的工作关系和人际关系。

首先,学校的管理层必须考虑到不同职业阶段教师压力的特殊性,并加以区别对待。对于入职阶段(工作年限为 1~3 年)的大学英语教师,可以实行导师制,即由一名富有教学经验的老教师负责对其工作进行定期的指导和提供各种帮助。因为处于这一阶段(尤其是在工作后第一年)的教师要经历身份的转变、角色的转换和责任的变化,如果没有得到适当的协助和增援,他们有时会感到压力很大,自信心受到打击。对于有继续学习需求的教师,学校可采取弹性的措施鼓励和支持他们再学习。为教师提供时间和教育资源,使他们能顺利地参加进修培训、报考定向研究生、在职研究生等。还要鼓励不同学校大学英语教师之间相互合作和交流,每年为一定数额的大学英语教师提供访学的机会。

其次,学校在对大学英语教师的评价体系上应有一个合理的规划。要客观地评价一个教师的教学质量,不能一味地根据学生大学英语四级考试的成绩对教师进行奖惩,应理性地分析影响学生大学英语四级考试成绩的因素(教师教学情况、学生入学英语水平、学校学习氛围、不同专业的差异以及考试的难度等),实行责任分担。大学英语教师从事的是基础性学科教学,基础性学科与专业性学科属于不同类型,基础性学科往往偏向于教学型,而专业性学科则偏向于研究型。因此,学校在对不同类型学科的教师聘任和职称晋升上应区别对待。学校应承认教学型教师与研究型教师的同等地位,打破以科研成果为聘任和职称晋升重要依据的做法。对于从事基础学科教学的教师,学校在人员聘任和职称晋升时,

应更多考虑到其教学工作量、教学技能和教学质量,科研的比例比专业学科教师相对少一些。这样,教师把精力集中于教学或科研,使两者都得到充分的发展。

3 结 语

21 世纪的整个社会处在快节奏时期,各行各业都会感受到压力。大学英语教师更不例外。没有压力就没有动力,也没有发展的源泉。在《大学英语课程教学要求(试行)》发布三年以后,修订后的《大学英语课程教学要求》由教育部于 2007 年 7 月颁布之时,如何转压力为动力,进一步推动大学英语教学改革,提高大学英语教学质量,满足新时期国家和社会对人才培养的需要,是摆在每位大学英语教师面前的一个课题。谨以此文抛砖引玉,引起同行的进一步探讨。

参考文献:

- [1] SELYE H. Stress without distress[M]. Philadelphia, and New York: J B Lippincott, 1974: 31.
- [2] GOLD Y, ROTH R A. Teachers managing stress and preventing burnout: The professional health solution [M]. Washington, D.C.: Falmer Press, 1993: 226.
- [3] 蓝秀华. 教师的职业压力和职业倦怠[J]. 江西教育科研, 2003(5): 23-25.
- [4] 教育部高等教育司. 大学英语课程教学要求(试行)[S]. 北京: 外语教学与研究出版社, 2004: 1-5.
- [5] Elaine Adams. Vocational teacher stress and internal characteristics [E/ OB]. [2007-08-07] <http://scholar.lib.vt.edu/ejournal/JVTE/v16n1/adams.html> 2007-10-09.
- [6] 梅德明. 大中小学英语教学现状调查[M]. 上海: 上海外语教育出版社, 2004: 102.
- [7] 周隽. 教师职业压力探析与应对[J]. 思想·理论·教育, 2004(1): 68.