



# A Case Study of Job Burnout of a Post-90s English Teachers in Rural Junior School

Xiaojun Huang<sup>1</sup>, Haiming Huang<sup>2</sup>

<sup>1</sup>School of Humanities and Social Science, Gannan Medical University, Ganzhou, China

<sup>2</sup>International Education College, Gannan Medical University, Ganzhou, China

Email: huangxiaojun138@126.com

**How to cite this paper:** Huang, X.J. and Huang, H.M. (2024) A Case Study of Job Burnout of a Post-90s English Teachers in Rural Junior School. *Open Access Library Journal*, 11: e11976.

<https://doi.org/10.4236/oalib.1111976>

**Received:** July 20, 2024

**Accepted:** August 19, 2024

**Published:** August 22, 2024

Copyright © 2024 by author(s) and Open Access Library Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## Abstract

The literacy of rural teachers directly determines the high-quality and sustainable development of rural education. In the context of rural revitalization, the job burnout of rural junior high school English teachers cannot be ignored. Through a case study, this paper presents the narrative story of the burnout of rural junior high school English teachers after the 90s, exposes the underlying factors that still lead to burnout, and finally puts forward suggestions to alleviate the burnout of rural middle school English teachers.

## Subject Areas

Education

## Keywords

Rural English Teachers, Burnout, Narrative Studies, Case Study

## 1. 引言

乡村教育不仅为乡村振兴、农村的现代化提供持续的智力和人才支持，而且有助国家巩固脱贫攻坚成果，是阻止隔代返贫的重要手段和举措。

长期以来，党和国家高度重视农村义务教育的发展，制定和采取一系列的措施来改善农村义务教育条件[1]，加大对农村义务教育的资金投入，改善乡村学校办学条件，提高教师待遇，促进教育均衡发展。

但是，乡村教育仍然面临着一些问题和挑战，尤其是乡村教师职业倦怠依然严重[2]，如贵州省台江县曾对多名教师的职业倦怠情况进行3个维度、22个项目的测试。教师职业倦怠满分为110分，学校教师得分58.76分。报告结果表明，教师不同程度存在职业倦怠现象，40岁以下青年教师更为严重[3]。

这不仅严重制约了乡村教育高质量发展，并进一步阻碍了广大乡村农民子弟试图通过教育实现社会阶层跨越的努力，加剧城乡教育不公平，拖累全面乡村振兴和现代化，同时也加剧城乡发展不平衡。

当前学者主要从两个角度对乡村教师职业倦怠以及乡村教师发展进行展开研究：一是基于大规模的问卷调查后，从量化的角度总体概述乡村教师职业倦怠现状，并分析其影响因素，进而围绕乡村教师发展的实践困境提出建议[4]-[6]；二是少数学者从质性的角度，对乡村教师个体进行跟踪访谈，深入挖掘乡村教师职业倦怠的叙事研究，并尝试从西方相关理论角度[7][8]，对乡村英语教师职业倦怠叙事研究，并提出解决思路和建议。总体而言，量化与质性的研究共同呈现出乡村教师职业倦怠的严重性及教师发展的困境，但是质性研究偏少，而且大部分研究时间跨度都不长；此外，他们关注的研究对象多为师范院校毕业师范生，鲜有涉及农林医工等非师范高校的非师范类学生。这类学生与师范生相比，他们主要通过自考获得教师资格证，并通过教师招聘获得教职，在教学理论和实践可能存在“先天性”不足，即非“科班出身”，因此，这部分“双非”乡村教师群体具有一定的特殊性，他们的职业倦怠现状值得深入研究。

本文选取 90 后老师作为研究对象，主要是因为他们具有特定年代的时代特征。当下是处在全球化进程中，新技术快速更迭，工业化加速，数智化不断改变社会各个方面，90 后具有一些时代特征，比如他们思维活跃、视野开阔、愿意接受新事物，同时对于互联网使用较为熟悉等。

因此，笔者描述横跨 6 年的职业倦怠叙事研究，从社会学角度深入挖掘持续产生职业倦怠的根源，并提出纾解建议，助力乡村振兴发展。

## 2. 研究设计

“叙事研究是质的研究的一种形式，应当具有实证研究的精神，这将意味着叙事研究必须承担实证研究的使命和责任”[9]。

本文通过叙事研究法，通过故事情境叙述的方式清晰地展示 90 后的初中英语教师产生职业倦怠的心理变化过程。

笔者长期从事英语教育工作，接触的圈子也大都在教育行业，一直比较关注乡村中学英语教师职业倦怠。另外，比较碰巧的是笔者很熟悉的一名学生恰巧目前在乡村中学任教。笔者在对她从 2014 年入学、2018 年毕业、再到 2019 年工作至今，长达近 10 年的访谈交流、跟踪调查和实物收集之后，见证了从她毕业到任教产生职业倦怠的全过程，为相关研究提供了事实支撑。

### (一) 研究对象

本文研究对象为笔者学生 Y 老师。(为遵循伦理原则，后面称之为“Y 老师”。)她来自江西省 M 县，于 2014 年通过高考考入笔者任教的学校。(注：虽然该学校属于医学院校，但是在 2006~2018 年期间曾开设英语专业。)当时她第一志愿填报的是护理专业，因为高考总分不够被调剂到英语专业。因为她文科基础差，也不喜欢文科，所以没有选择复读，带着能上二本高校就行的将就心态，学习英语专业。2017 年毕业后回到家乡，在经历考公失利后，于一年后幸运地考上家乡特岗教师。

之所以选择 Y 老师为研究对象, 原因有二: 一是 Y 老师的作为“双非”英语教师(非师范院校非师范专业)的代表性强。在我国高校扩招的背景下, 理工农医等众多非师范高校纷纷开设英语专业, 导致英语专业毕业生供过于求。因为教师招聘门槛相对较低, 只要有教师资格证就可以参加。因此, 很多“双非”学生纷纷加入自考教师资格证队伍, 通过教师招聘, 成为英语教师。Y 老师就是通过在校自考教师资格证, 后面成为一名乡村教师。另外, Y 老师在刚参加工作头三年, 就取得了斐然的教学成果, 其教学能力也具有很强的典型性。因此, Y 老师具有很强的代表性。

二是因为是 Y 老师的情况笔者很了解、熟悉。她曾是笔者的学生, 一直保持紧密的联系, 彼此也很熟悉。在校期间, 笔者曾经给 Y 老师上过专业课, 除了学习上的问题, Y 老师就考教师资格证、就业、是否考研等方面的问题跟笔者交流。毕业后, Y 老师经常参加各类招聘考试, 也一直跟笔者有联系, 就找工作、面试等问题进行沟通; 工作后, Y 老师遇到工作教学、带学生的问题也会经常会跟我沟通交流教学工作的困惑。笔者结合自己的经历和教学经验, 常常会提供实用的建议, 使她受益。所以, 她从入学、毕业、求职和工作, 这些过程阶段笔者都比较清楚。

## (二) 研究方法

采取叙事研究。本研究基于他述, 从教师本身的角度来描述一位乡村中学英语教师职业倦怠的故事。

对于 Y 老师, 主要是通过观察以及访谈等方法, 收集 Y 老师在大学学习和工作生活的信息; 其它途径主要是通过微信朋友圈、QQ 空间和个人微博等信息进行收集, 获取大量的教育故事, 探索 Y 老师内心发生的变化。

## 3. 90后乡村初中英语教师职业倦怠的叙事对比研究

教师职业倦怠是指由于教师长期工作在压力情境下所产生的疲劳及与他人相处中因各种矛盾、冲突而引起的挫折感加剧, 最终导致在情绪、认知、行为等方面表现出精疲力竭、麻木不仁的高度精神疲劳和紧张状态, 是一种非正常的行为和心理[10]。

职业倦怠的评定标准主要由相关学者制定的职业倦怠量表来进行判定。如 Maslach 和 Jackson (1981)结合职业倦怠的三维度模型开发出了第一个职业倦怠量表 Maslach Burnout Inventory—Human Services Survey, 简称 MBI, 用来衡量从事服务行业的工作者的职业倦怠水平, 包含三个分量表, 分别对应职业倦怠的情绪枯竭、去个性化和成就感缺失三个维度。作为最具代表性的一个经典职业倦怠量表, MBI 被视作测量职业倦怠水平的“黄金准则”, 广泛应用于绝大多数有关职业倦怠[11]。国内学者王国香等(2003) [12]针对中国情境下教师群体职业倦怠研究的具体特点, 对 MBI 量表进行了修编, 提出适用于中国情境下的教师职业倦怠量表(Educator Burnout Inventory, EBI)。

参照国外学者比尤凯格提出来职业倦怠发展的“四阶段论”, 笔者将职业倦怠也划分为: 热情期、停滞期、挫折期和冷漠期。

### (一) 职前准备

Y 老师是典型的非师范院校毕业的英语专业学生。她选择当英语老师,

一方面是由于对教师职业的好感，她认为教师是比较神圣的职业；另一方面也是父母的意愿，他们非常支持 Y 老师并且强烈希望她成为一名教师。他们主要考虑到教师职业比较稳定，而且女生也更适合当老师，工作强度适合，待遇不错，另外还有寒暑假，将来找对象更有优势。Y 老师在大学期间便规划好职业生涯，并顺利通过了教师资格证考试。

2018 年毕业后回到家乡，由于当年英语老师比较饱和，M 县并没有招聘英语教师。Y 老师也尝试考公，后面因竞争激烈，没有考上后就一边在县城一中学做英语代课老师，积累教学经验；一边准备教师招聘考试，最后 2019 年参加江西省特岗教师招聘考试并顺利考上，成为一名特岗教师。

在担任代课老师的一年里，她认真备课，用心上课，经常向带教老师请教和听课，因此教学上也逐渐积累了非常丰富的教学经验；同时，Y 老师针对未来可能在乡镇中学任教，她经常就如何提高农村生源学生成绩的问题请教带教老师，寻求建议，并在班上对后进生进行针对性教学实践。所有的这些准备工作对她适应乡镇中学教学打下了基础。

## (二) Y 教师职业倦怠的热情期

2019 年秋，Y 老师被分配在离县城很远的乡镇，在笔者曾经工作地隔壁的乡镇中学。当时由于有女英语老师休产假，因此她一去就被安排担任初二年级的英语老师和班主任，而不是担任初一新生的班主任。

Y 老师：教学上，我每天除了要给两个班备课、上课(每周英语课 12 节，加上一节班会课，共 13 节)和改作业外，同时还要完成大量的班主任工作，比如每天早上早起监督学生起床做早操，早操后每天早自习负责一个班级；早餐后监督本班级在学校负责的卫生区，下午下课后教室卫生、晚上晚自习及就寝时查寝的管理。除了这些日常的事务，偶尔还要组织学生完成学校的一些临时任务。作为班主任，还要处理一些日常的琐事，比如同寝室学生闹矛盾要换寝室等。

但是初二学生跟初一新生相比，一方面他们适应了之前的英语老师教学风格，另一方面是初二学生也更加调皮难管。对此，Y 老师做了大量的准备，特别用心地管理班风学风，加上 Y 老师有一定的教学经验，她把班风和学风管控在她在自己的可控范围内，为她自己的英语课堂创造了良好的环境。所以第一学年英语教学暂时可算得心应手，并且教育成就。同时，作为班主任，她每天还要处理各种学生事务，但她并没有感到职业倦怠。

Y 老师：第二学期，由于适应了学校环境和熟悉了学生，我对待工作和第一学期一样充满热情，教学上更有经验，也更加顺手，偶尔的成就感也激发了我坚持和前进。

第二年秋季，Y 老师所带的班级从初二升到初三。

Y 老师：工作第二年，我就成为了初三毕业班的班主任。这个班级是我从八年级带起的，所以也算熟悉，班主任工作依然得心应手。

作为毕业班班主任，面临压力更大的教学和工作任务。这对 Y 老师来说，挑战性和难度更大。首要任务就是要出更好成绩。英语作为主科作为中考的主课，初三非常非常关键，一定要尽量提高学生成绩，不能拖后腿。

因此，Y 老师想各种办法来提高教学效果和英语成绩。她先向本校老师

请教，但是他们出于竞争的关系，很少倾囊相授自己宝贵的经验。所以 Y 老师只能靠自己想办法。她开始独自摸索，比如观摩网络优质英语课视频，积极参加各项教学比赛等。

功夫不负有心人，Y 老师不仅在教学比赛获了奖，而且班上成绩也慢慢有些起色。第一次担任毕业班的英语老师，就能取得这样的成绩，得到了领导和学生的认可。Y 老师也很开心，也很有成就感，看到学生有了进步之后，没有想要调离学校的想法，打算坚持下去。

### (三) Y 教师职业倦怠停滞期

然而，初三下学期开始，因为当年省教育厅政策要求中考必须分流，为了完成这一任务，Y 老师经历了职业倦怠的停滞期。

Y 老师：初三下学期，由于当年江西省教育厅要求初中必须有 50% 的学生分流到中专，所以，学生分流的压力，自然在成绩上传导到班主任身上。作为班主任，必须完成这个任务。另外，这个学期，面临学业水平考试和分流的压力，对于教师的成绩要求更高，我跟同年进来的老师相比，工作量上多了很多。

作为班主任，Y 老师首先对学生解释政策。首先分流 50% 是硬性规定的。另外，分流的一个要求是需要劝说那些班上成绩特别差的学生，直接放弃中考。也就是直接放弃目前的学习，转而 9 月份直接入读职业中专。

Y 老师没有想到学生和家长对此根本不能理解。他们觉得即便自己成绩再差，也不应该被剥夺参加中考的权利。他们觉得，虽然成绩可能稍微差一些，但是只要参加了中考，就有可能上高中，考上大学。说不定高中努力一把，成绩好转，依然能够考上好大学。即便考不上理想的大学，较好的高职或者专科层次的大学也可以，也能实现跨阶层改变命运。

除了不理解外，有些学生和家长抵触心理很强，极度不配合工作。Y 老师做他们思想工作时，有些家长甚至辱骂 Y 老师和她吵架。

这让 Y 老师十分为难。一方面学校的压力层层传导到她身上，她要完成学校规定的硬性任务；另一方面学生和家长根本不配合，根本做不通思想工作，所以 Y 老师每天为这事头痛，愁眉苦脸，心烦意乱。

校领导下了死命令，Y 老师怎么样也要完成这一任务。她只好一方面硬着头皮、厚着脸皮去不断跟学生和家长沟通，尽量做通学生及家长的思想工作；另一方面，不断通过开班会请学校领导解释政策，说服学生和家长。整个初三下学期，Y 老师为了完成这个艰巨的任务，不知道花了多少精力，磨了多少嘴皮子，才勉强完成了。

在经历这个事件之后，Y 老师内心开始变得没有往日的激情，觉得身心疲惫不堪，开始慢慢产生了厌倦情绪，工作热情也被磨灭了。

### (四) Y 教师职业倦怠转折期

Y 老师带初三毕业班经历了中考分流和中考之后，好不容易熬过来了，身心疲惫。然而，她并没有像其他毕业班的老师一样去教更为轻松的初一新生，而是她依然留在了任务艰巨的初三年级。上学期的压力和精神紧张还没完全缓解，她又要再次担任初三英语教师，继续保持这样精神高度紧张的状态。

在第三年教学上，Y 老师经历一些事情，让她教学热情下降到低点，教学心态也更加疲倦和消极，也是她职业倦怠的转折点。

在教学上，这年开始实施延时课。作为初三年级教师，Y 老师身兼全校最大的工作量；另外，这一届初三毕业班比上届更难教。原因有二：

一方面，这届初三毕业班学生基础底子更差，每次英语考试成绩大部分学生总分 30~40 分间，而中考英语总分有 120 分。因此，要想在初三时把他们的成绩提高一倍是一件很难的事情，更别说达到 90 分。因此，Y 老师的教学压力特别大。

另一方面，这届学生也更调皮。学生上课存在“看碟下菜”：即针对不同的老师，采取不同的态度听课，比如说对待非班主任的课堂，非常随意。对待非班主任女教师，更加随意。加上前两年 Y 老师不是他们的英语老师，因此，Y 老师在教学工作面临不小的挑战，也不断尝试找到解决办法。

刚开始，Y 老师凭借自己的教学经验和责任心，依然会尽全力把控英语课堂的纪律，来保证课堂效率，但是学生觉得她太过严格，甚至觉得是“越界”。在学生的眼里，班主任才能管理纪律，所以他们非常反感。但是如果不管纪律，无法提升课堂教学效果。到了后面，于是 Y 老师开始温和下来，试图通过全英文课堂教学来吸引学生，抓住学生的心。可是全英文课堂教学，对他们这样的基础的学生来说是在念经。

在教学上遇到问题后，Y 老师开始教学反思，全英文教学是否适合基础不够好的学生。另外，M 县教育局英语教研室主张并要求初三英语老师要采用话题复习：即一节课必须贯穿三个年级好几个单元的相关话题，从词到句，由句到篇。但是这样的教学的前提是学生有一定的基础。而 Y 老师的学生，明显无法达到话题复习的高度。另外，Y 老师也不断尝试很多外出教研学习到的教学方法，但是因为“水土不服”，学生也无法给出回应和反馈。所以这一年的英语教学工作，Y 老师格外艰难。

然而，就在 Y 老师为如何提高初三英语教学一筹莫展的时候，新来的校长打压式管理风格成为“压死骆驼的最后一根稻草”。

M 县教育局进行了一次初三英语考试统考，成绩结果总体都不理想。Y 老师班上自然也没有考好，新来的校领导因此十分不满。不仅漠视 Y 老师的付出、努力和成绩，反而不断施加的工作压力以及言语的 PUA。<sup>1</sup>

Y 老师：新来的校长每天都这样说：“告诉你，你这么糟糕，还需要努力。你不能自以为很累很努力，我只认功劳，不认苦劳。”

Y 老师虽然教龄不长，但是在 M 县城算是比较优秀的英语老师。在刚参加工作的三年里，不仅在教学上取得了一定成就，也获得了很多殊荣。参加教学比赛，屡获佳绩，如曾在 M 县教师信息化教学大赛中获得二等奖以及 M 县初中英语公开课比赛获得二等奖。Y 老师曾荣获“M 县优秀班主任”称号，Y 老师也是县里为数不多的五名优秀特岗教师之一。

Y 老师作为初三毕业班的英语教师，在教学工作上兢兢业业、认真负责。她为了班上的教学付出自己所有的心血和精力，即便没有功劳，也有苦劳，

\*注释：Y 老师原话用了“PUA”，Y 老师属于 95 后，言语表达比较与时俱进，PUA 原意多指在一段男女恋爱关系中一方通过言语打压、行为否定、精神打压的方式对另一方进行情感控制。这里指的是言语打压和否定。

也是努力、尽力了。所有这些付出、辛苦和汗水不但没有得到校长的一点点认可、支持和肯定，更别说鼓励和表扬，Y 老师内心万念俱灰，无比的失望和不尽的委屈伴随着泪水喷涌而出。

Y 老师：校长不断地言语“PUA”，我完全进入了职业倦怠，准确地说，更多的是职业迷茫。刚好这一年是特岗第三年，可以选择是否留任。我犹豫了，但是还是留了下来。但是可想而知，我的热情再也没有像以前那样饱满，下降了很多。

另外，除了校领导对 Y 老师工作的不认可还言语“打压”外，劳动付出没有得到相应的回报也进一步加剧了职业倦怠。

Y 老师：我们初三周末在补课，属于周末托管。学生交了托管钱费，一开始开会学校领导说给我们老师每节课多少钱，但是去年周末托管上课的钱都没有发。说到这个，学校的老师都感觉很心寒，周末托管，学生缴了托管费，老师已经履行了托管责任，已经付出了劳动，加上之前开会领导明明说了要分多少钱，结果只是空头支票。

Y 老师的职业热情彻底被浇灭了，也彻底麻木了，心灰意冷。在教学上再也没有往日的激情，也不像以前那样用心了。

#### (五) Y 教师职业倦怠冷漠期

Y 老师：第四年我心态变得很冷漠、消极。我在消极否定自我，认为自己是一个无能的英语老师，同时也迷茫。学校工作任务大，给我带来了巨大的精神压力。我开始厌倦我作为一名英语老师。

在经历第二次初中毕业班的教学之后，Y 老师对教学越发觉得没有激情，再也没有往日的热情。对于教学和其他的工作，Y 老师只是消极应对，但求无错，不求有功。Y 老师现在有打算转行，边准备边考公或者事业单位，趁早离开乡镇中学。

## 4. 90后英语教师职业倦怠的社会学原因分析

随着社会经济的发展，Y 老师这样的 90 后教师工资待遇和工作环境明显改善了很多。1) 教师工资收入明显提高，福利待遇也增加了很多。除了工资待遇的提高，Y 老师还有 500 元每个月乡镇交通补助。2) 工作、生活条件的改善，乡村中学基础教学设施也大大得到改善。除了通自来水和通网络外，Y 老师所在学校为每位教师配了独立的教师宿舍，里面有独立的卫生间和阳台，家电一一俱全，比如洗衣机、空调和热水器。

但是为何职业倦怠依然像“牛皮癣”一样顽固地存在？虽然十多年的时间过去了，但是 90 后乡村中学英语教师职业倦怠依然存在，笔者认为深层次的社会原因还是城乡二元经济长期发展不平衡并未得到根本性的扭转。虽然实现了历史性的全面脱贫，但是乡村振兴依然任重道远，城乡教育失衡仍然严重。

城乡发展不均衡一方面导致农村空心化，很多农民为了生存和发展，离开家乡。经济条件好时就把自己的子女迁居到城市就读或到城镇学校寄宿或租房就读；留在农村中学的学生大多为留守儿童，他们一方面缺乏家庭教育的引导，性格比较野；同时缺乏父母管教和爱，自制力较差。造成家庭教育缺位的现象，学生行为上往往表现为性格孤僻不合群、行为散漫不服管、思

想偏激不上进。[8]因此，这给农村中学教师教学管理带来巨大的挑战。

另一方面，城乡发展失衡导致乡镇教育资源明显不足和偏少，因此造成农村生源可获取的教育资源有限，加上家庭经济条件有限，他们普遍学习基础底子偏差，学习习惯也没有培养，跟城市生源相差较大。

这两个因素叠加起来造成农村中学英语教师在管理上，较难掌控课堂，同时教学上难度也加大，更难出好成绩。为了教出跟城市生源一样的成绩，他们需要花费更多的精力和时间，也需要付出更多，而且特别不容易。另外，教师对学生的成就期望实现不了就会产生挫折感，长期以往，这些都会造成英语教师职业倦怠；农村中学英语教师之间暗地里互相攀比成绩以及排名、升学率与职称晋升带来的压力，更加剧了教师的心理压力和职业倦怠。

第三，超负荷工作或工作负担过重也是职业倦怠的重要原因。乡镇初中英语教师除了要担任英语学科的教学外，通常还要担任班主任工作，管理学生各项事务，事无巨细，不仅繁琐、费时劳神，而且责任重大。有时候，教师除了教学和管理学生工作外，还需要额外完成学校交代的其他事务，持续工作时间长，长久以往，身心疲惫。

第四，农村中学行政管理风格缺乏人性化，也进一步加剧职业倦怠。学校领导层也为了业绩，不断需要出成绩，但是个别领导管理方式并不人性化，而是言语的“打压”否定，极易打击普通教师的积极性和上进心。

第五，职称晋升不通畅。农村中学英语教师由于过重工作负担导致他们没有时间和精力接受足够多的外部提供的培训及教研支持[6]，另一方面，现有条件下出业绩较难导致职称晋升希望渺茫，加上现行职称评聘竞争激烈，造成部分乡村教师有明显的情绪枯竭问题，内在发展动力不足，挫败感较强，也使教师产生挫折感。

所有的因素叠加起来，导致教师的内生发展动力严重不足，因此宁愿选择混日子，教学上不求有业绩，只求无教学事故或差错。他们宁愿选择“躺平”，“熬”到退休。

## 5. 农村小学英语教师职业倦怠的纾解策略

党的二十大报告指出，要坚持教育优先发展。农村初中是我国教育系统的末梢，农村初中阶段基础教育更是中国基础教育的短板，也是义务教育均衡发展的最后一公里[13]。乡村振兴、农村的现代化离不开乡村教育的发展，要实现中国全面现代化，就必须解决乡村这个短板，而乡村振兴是关键。要实现乡村振兴，就必须提高乡村教育教学质量，而要提高乡村教学质量，教师是关键因素[14]。

90后作为中坚力量，是乡村教育中主力军，如果他们在工作中持续职业倦怠，且越发严重，将会严重拖累、迟滞乡村教育发展和也会严重影响乡村教学质量，导致广大农村生源期望通过接受更良好的教育来实现并突破阶层壁垒的希望破灭。因此，解决乡村中学英语教师职业倦怠的问题，对于打破阶层固化，防止隔代返贫，实现向上阶层流动，全面促进乡村振兴，实现更为广泛范围的中国现代化反哺农村建设，具有重要的社会影响，也是实现教

育均衡和教育公平的重要保障。

如何破解这一难题，笔者认为解决思路包括三个层面：宏观、中观、微观方面。

#### 宏观层面：

(一) 政府积极采取措施，增加财政投入，同时抑制城乡发展差距的进一步拉大；深入挖掘乡村产业建设，深度促进乡村振兴，实现农民在家不出门也能增加收入，并有经济条件和资源投资子女教育，更为重要的是让农民更有时间陪伴、教育孩子。通过乡村振兴实现教育资源的优化，进而促进农村生源质量的提升；

(二) 健全社会支持，关心留守学生。政府、学校和社会各界一道，发挥优势，积极动员返乡大学生、社会爱心人士、青年志愿者、党员、和乡贤，发挥他们的力量，营造良好的教育氛围，帮助农村学生树立重视教育的意识，激发农村生源内生性学习动力，产生学习自觉性和教育合力，促进教学相长；同时家校携手，同心共育，促进家校社会协作，提升教育意识和凝聚力。

#### 中观层面：

(一) 教育主管部门积极采取措施，稳步推进乡村中学英语教育“互联网”和“在地化”。

1) 以英语课程为抓手，利用互联网将本县城中学与数个乡村学校建立教学共同体，乡村学生与城镇学生享受同样的优质教师资源和学习资源，乡村英语教师也在教学方面获得全方位的帮助与提升。

通过数字化教育，精准扶教：一方面填补农村中学教育资源的缺乏和弥补农村教育资源与城市教育资源的鸿沟，让教育资源一体化，农村生源也能享受城市生源优质教育资源，从而促进乡镇生源质量的提升，进一步缓解乡村英语教师的教学压力；通过网络技术，让乡镇中学能够享受同等教育资源，促进教育资源分配的合理；另一方面，数字化教育资源进一步促进乡村教师职业发展和教学技能提升；

2) 教育部门的更多政策支持乡村教育建设，培养乡村教师的归属感和职业认同感，激发乡村教师的乡土情怀，促使乡村英语教师队伍的稳定性。

(二) 教育主管部门积极有效实行定期轮岗制度，安排乡村英语教师到县域中学学习交流，提升他们教学水平，同时邀请县域优秀教师跟乡村英语教师结对，通过“传帮带”帮扶乡村英语教师，以提升他们教学能力；同时在职称晋升方面采取对于乡村英语教师倾斜政策，对于长期服务乡村中学一定年限的英语教师适当给予优先晋升的政策；同时对于乡村教师建立荣誉制度，定期对于服务乡村中学工龄较长的英语老师能给予的精神鼓励，如发放二十周年证书和一定数额奖金。

(三) 学校管理者要对教师确定合理的期望，从各方面关怀教师，管理上更加人性化。用心倾听教师教学和工作的难题，引导教师积极应对；善于倾听教师的心声，解决教师生活中的困难，改善工作条件，让英语教师更加专心工作；同时，积极组织各类心理讲座，帮助疏导教师职业倦怠；关心教师职业倦怠和心理健康；努力营造关心教师、理解教师的氛围，帮助教师及时

缓冲心理压力，维护心理平衡，促进心理健康。

(四) 教育管理部门切实采取措施为乡村中学英语教师减负。在条件许可的情况下，将教学工作和班主任学生管理工作分开，给学生配备生活老师，让英语教师专注于教学，减少行政管理事务。同时，积极探索建设校内英语教师共同体，努力在教师间营造积极向上、互助共赢的良好合作氛围，减缓乡村英语教师相互竞争的心理压力。

#### 微观层面：

(一) 对于英语教师自身而言，积极努力学习，充分利用数字教化教育手段、现代教育技术和互联网资源，通过网络学习和各类培训，积极提高自身教学水平，发挥互联网资源，提高专业和教学能力。

(二) 应该积极心态看待教学中过载工作量，遇到职业倦怠，及时调整心态，主动请教他人或跟领导进行有效沟通，寻找解决问题的路径，而非被动接受、消极应对。同时积极调试心态，加强心理学方面知识，加强心理沟通和建设。

## 6. 结论

本文从历时的角度，陈述 90 后非师范专业乡村英语教师职业倦怠的故事，探究职业倦怠持续存在的社会原因，并从宏观、中观和微观角度提出纾解建议，为全面振兴乡村提供智力支持。

回顾本研究过程，本研究虽然存在一定的局限性。比如描述 90 后个人经历，难免夹杂着主观看法。另外，笔者得出的结论仅限于跟笔者所处环境类似的情况，并不一定适合所有地区。

## 基金项目

2022 年江西省学位与研究生教育教学改革一般课题“语料库驱动的医学研究生学术英语写作教学模式研究”(课题编号: JXYJG-2022-184); 2022 年中国高等教育学会外语分会一般课题“语料库驱动的医学研究生学术英语写作教学改革研究”(课题编号: 22WY0408); 2022 年赣南医学院校级教学改革课题“语料库驱动的医学本科生学术英语写作任务型教学模式研究——以摘要写作为例”(编号: Jgkt-2022-46)。

## Conflicts of Interest

The authors declare no conflicts of interest.

## References

- [1] 中共中央国务院关于实施乡村振兴战略的意见[EB/OL]. 2018-02-04.  
[https://www.mofcom.gov.cn/zcfb/zgdwjmywg/art/2018/art\\_d7058c6fc8ca4482936036811cc96c05.html](https://www.mofcom.gov.cn/zcfb/zgdwjmywg/art/2018/art_d7058c6fc8ca4482936036811cc96c05.html), 2018-10-21.
- [2] 南方周末. 南方周末 2020-2021 学年乡村教育观察报告[EB/OL].  
[http://www.xingzhedayi.com/wp-content/uploads/2021/08/%E4%B9%A1%E6%9D%91%E6%95%99%E8%82%B2%E8%A7%82%E5%AF%9F%E6%8A%A5%E5%91%8A%E7%AE%80%E7%89%88-v1\\_0-20210728\\_20210805022034.pdf](http://www.xingzhedayi.com/wp-content/uploads/2021/08/%E4%B9%A1%E6%9D%91%E6%95%99%E8%82%B2%E8%A7%82%E5%AF%9F%E6%8A%A5%E5%91%8A%E7%AE%80%E7%89%88-v1_0-20210728_20210805022034.pdf), 2024-08-02.

- [3] 贵州省人民政府. 两会现场速递 | 邵胜海委员: 重视中小学教师心理健康 消除职业倦怠[EB/OL].  
[https://www.guizhou.gov.cn/ztl/2024ngzlh/lhsy/202401/t20240124\\_83621168.html](https://www.guizhou.gov.cn/ztl/2024ngzlh/lhsy/202401/t20240124_83621168.html), 2024-08-02.
- [4] 汪琴. 中小学外语教师职业倦怠及其归因研究[J]. 教学与管理, 2011(36): 60-61.
- [5] 付昌奎, 曾文婧. 乡村青年教师何以留任——基于全国 18 省 35 县调查数据的回归分析[J]. 教师教育研究, 2019, 31(3): 45-51+69.
- [6] 赵新亮. 我国乡村教师队伍建设的实践困境与对策研究——基于全国 23 个省优秀乡村教师的实证调查[J]. 现代教育管理, 2019(11): 81-87.
- [7] 陶夏, 段文静. 乡村教师缘何“留不住”——基于一位农村小学教师的叙事研究[J]. 教育学术月刊, 2021(8): 66-70.
- [8] 郭晓华. 一位乡村小学英语教师职业倦怠的叙事研究[J]. 教育学术月刊, 2022(8): 63-69.
- [9] 刘良华. 教育叙事研究: 是什么与怎么做[J]. 教育研究, 2007(7): 84-88.
- [10] Cedoline, A.J. (1982) Job Burnout in Public Education: Symptoms, Causes, and Survival Skills. Columbia University, New York, 96-102.
- [11] 陈敏灵, 王孝孝. 职业倦怠: 内涵、测量与形成机理[J]. 外国经济与管理, 2019, 41(8): 86-99.
- [12] 王国香, 刘长江, 伍新春. 教师职业倦怠量表的修编[J]. 心理发展与教育, 2003(3): 82-86.
- [13] 田俊, 王继新, 王萱. “互联网+在地化”: 乡村学校教学质量提升的实践研究[J]. 中国电化教育, 2019(10): 38-46.
- [14] 胡洪强, 刘丽书, 陈旭远. 中小学教师职业倦怠现状及影响因素的研究[J]. 东北师大学报(哲学社会科学版), 2015(3): 233-237.

## Appendix (Abstract and Keywords in Chinese)

### 90 后乡村初中英语教师职业倦怠个案研究

**摘要:** 乡村教师的素养直接决定了乡村教育的高质量可持续发展。乡村振兴背景下, 乡村初中英语教师的职业倦怠现象不容忽视。通过个案研究, 展示 90 后乡村初中英语教师职业倦怠的叙事故事, 揭露导致职业倦怠依然存在的深层因素, 最后提出纾解乡村中学英语教师职业倦怠的建议。

**关键词:** 乡村英语教师, 职业倦怠, 叙事研究, 个案研究