找回从教热忱 告别身心内耗
——教师情绪能量重建指南

张维钊
威县教育局，河北 邢台 054700
DOI: 10.61369/ETR.2026300038

摘　　要： 新学期的铃声响起，教师们带着对教育的期许重返讲台。然而不少人却隐隐感到一种深入心底的疲惫：明明没做重体力劳动，却累到不想说话；面对学生的问题，不再有当初的共情与牵挂；努力付出后看不到即时反馈，渐渐怀疑自身的职业价值。这并非个体的能力不足，而是职业倦怠正在悄悄透支教育者的心理能量。
关 键 词： 教师职业倦怠；教师心理；职业成长

Regain Teaching Enthusiasm and Bid Farewell to Physical and Mental Internal Friction——A Guide to Teachers' Emotional Energy Reconstruction

Zhang Weizhao
Weixian Education Bureau, Xingtai, Hebei 054700

Abstract: As the new semester begins, teachers return to the podium with expectations for education. Nevertheless, many teachers suffer from lingering inner exhaustion. Without strenuous physical labor, they feel worn out and reluctant to communicate. Faced with students' problems, they gradually lose the empathy and dedication they once had. Lacking immediate feedback from diligent work, they begin to doubt their professional value. This situation does not stem from individual incompetence, but from job burnout that quietly drains teachers' psychological energy.
Keywords: teachers' job burnout; teachers' psychology; professional growth

引言

职业倦怠的概念由美国心理学家马斯拉奇提出，涵盖情绪耗竭、去人格化、低成就感三个核心维度。而教师职业的高情感投入、慢反馈周期与边界模糊特性，让从业者更容易陷入内耗困境。本文将从自我觉察到关系滋养，系统拆解情绪内耗的根源，提供可落地的情绪管理与能量重建方法，帮助教师找回从教热忱，实现可持续的职业成长。

一、读懂职业倦怠：三个维度看清你的心理状态

马斯拉奇的职业倦怠三维度，精准描绘了教育工作者心理耗竭的典型表现，是自我觉察的重要参照[1-2]。

1. 情绪耗竭：心理电量的持续亏空。这是职业倦怠最核心的表现，区别于身体疲劳，它是一种情绪资源的耗尽。下班回家后沉默寡言，面对家人的交流懒得回应；清晨醒来便感到精力不足，整日处于低电量运行状态。这种累源于持续的情感输出，关爱每一个学生、应对各类突发状况、处理繁杂的事务，长期只出不进，心理能量自然入不敷出。

2. 去人格化：职业情感的逐渐麻木。初为人师时，学生遇到困难会心生牵挂，总想伸手相助；而倦怠状态下，会渐渐把学生当成“需要处理的问题”，而非鲜活的个体。面对学生忘带作业、课堂违纪等状况，不再尝试理解背后的原因，只感到烦躁与敷衍，对学生的处境变得麻木、冷漠[3]。这种“去人性化”的反应，本质是心理的自我保护，通过切断情感联结，避免进一步的能量消耗。

3. 低成就感：自我价值的持续怀疑。付出的努力得不到即时反馈，便容易陷入自我否定：“我教的内容真的有用吗？”“学生成绩没起色，是不是我能力不行？”努力不被家长看见、不被领导认可，甚至连自己都看不到工作的意义，进而怀疑自己是否适合教师职业。这种价值感的消解，会一点点蚕食从教的初心与热忱。

需要明确的是：职业倦怠不是你的错。教师职业天然带有三大特性：高情感投入，要求对每个学生倾注关怀；慢反馈周期，当下的付出可能数年后才见成效；边界模糊，下班之后仍要牵挂

Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

教育理论与研究26年30期-版权页：半月刊 第4卷第30期 2026年8月刊.indd 87 2026/10/13 16:03:36

教学、学生与家长沟通[4-6]。倦怠是结构性职业特征与个体应对方式失衡共同作用的结果，而非个人的失败。

二、拆解内耗根源：四种困住教师的自动化思维

同样的职业环境，有人能保持热忱，有人却深陷内耗，核心差异在于思维模式。以下四种常见的认知误区，是心理内耗的真正源头，它们像大脑里自动播放的录音带，悄悄主宰着你的情绪。

1. 应该思维：用预设绑架现实。“学生就该认真听课”“家长理应配合我的工作”“领导应该理解我的难处”…… 当脑海中充满 “应该” 的预设，现实一旦偏离预期，愤怒、失望、沮丧便会接踵而至。这种思维的本质，是用主观标准要求客观世界，忽略了教育场景的复杂性与个体的差异性。

2. 完美主义：用极致自我惩罚。“公开课有一点瑕疵就是失败”“教案有一处不完美就不行”，完美主义者给自己设定了永远无法企及的标准，然后用这个标准反复苛责自己。教育本身就是不完美的艺术，追求极致的背后，是无休止的自我攻击与能量消耗。

3. 过度负责：把系统问题独自承担。“学生成绩不好全是我的责任”“班级带不好就是我能力不足”，过度负责的人习惯把所有问题扛在肩上，仿佛整个教育系统的压力都该由自己一人承担。但教育是学校、家庭、社会共同作用的结果，将所有后果归因于自身，只会在愧疚中不断耗竭。

4. 灾难化：用极端预设放大焦虑。“这次考核不通过，职业生涯就毁了”“被家长投诉，以后在学校就没法立足了”，遇到一点问题，思维直接跳到最坏的结局，用想象中的灾难恐吓自己，甚至因此失眠焦虑。这种放大负面结果的思维模式，会让小事变成心理重担，持续消耗情绪能量。

这四种思维有一个共同的本质：它们不是事实，只是大脑自动化的判断。很多时候我们从未认真审视这些想法，却任由它牵着情绪走。而情绪管理的第一步，就是先看见这些思维的存在。

三、修炼情绪觉察：从被控制到主动掌控

对情绪的觉察能力，分为四个层次，从无知无觉到先知先觉，是可以通过练习逐步提升的心理技能[7]。

1. 无知无觉：被情绪裹挟的提线木偶。情绪已经在身体里蔓延，自己却浑然不觉。比如睡眠不足时带着起床气赶到学校，同事打招呼才发现自己语气冲；课堂上被学生激怒，脱口说出伤人的话，伤害已经发生，自己却毫无知觉。这个阶段，人完全被情绪支配，行为先于思考，情绪的破坏力已经产生，自己却不知道。

2. 后知后觉：反思开启成长起点。事情过去、情绪平复后，才意识到刚才的失态：发完火才后悔不该对学生那么凶，该沟通的时候退缩了才遗憾。后知后觉看似被动，却是成长的开始 —— 当你开始反思情绪与行为，下一次面对相似场景时，觉察就会提前一点。

3. 有知有觉：当下觉察，及时止损。情绪正在发生的瞬间，就能清晰地意识到。比如课堂上学生捣乱，你感到心跳加速、火气上涌，这时内心有个声音告诉你：“我现在正在生气。” 你不需要立刻压抑情绪，只需要“看见”它。这就让你从“被情绪控制的人”变成“观察情绪的人”，从而避免冲动行为，实现当场止损[8-9]。

4. 先知先觉：提前预判，主动调适。这是情绪觉察的最高境界。还没走进教室，你就能预判：周一第一节课学生状态通常不佳，刚考完试的班级会更浮躁，于是提前给自己做好心理建设。带着觉察走进教室，面对同样的状况，你的反应会截然不同 —— 不再被场景牵着走，而是主动掌控自己的情绪状态[10-11]。

四、重构认知模式：给消极思维装上刹车

情绪的背后，是一闪而过的自动化信念。这些信念藏得深、来得快，悄悄决定着我们的情绪反应。想要摆脱内耗，就要学会检验这些信念，重构更健康的认知模式。

识别自动化信念：情绪背后的快速判断。当课堂效果不佳时，有人会想“我真笨，连课都上不好”，这是对自我的苛刻；看到家长沟通时只关注自家孩子，有人会直接判定“这个家长太自私”，这是对他人的标签化。这些瞬间冒出来的想法，就是自动化信念 —— 我们习惯用一件小事推论自身能力或他人品格，却忽略了情境因素的影响。事实上，一节课没上好可能有多重原因，家长的焦虑背后是对孩子的在意。当我们给他人贴上负面标签，只会让自己更生气；当我们用一件事否定自己，只会让自信不断消解。具体可以用提问的方式检验想法，灵魂三问 —— “有用吗”“是真的吗”“那又怎样”。其中，“真的吗？”是最有力量的提问。当你开始为想法寻找积极与消极的证据，就是在提升“现实检验能力” —— 让情绪反应贴合真实情况，而非被想象中的灾难放大。你会发现，极端的想法往往简短武断，而符合现实的思考往往更全面、更复杂，这本身就是心理健康的标志。

五、激活积极情绪：用好身体自带的 “幸福系统”

调节消极情绪是止损，激活积极情绪才是真正的能量补给。人体自带四套 “幸福系统”，对应四种神经递质，掌握正确的激活方式，就能持续为心理充电。

1. 多巴胺：用持续成长替代碎片化刺激。多巴胺被称为大脑的 “奖励预告师”，当我们预判美好结果时，它就会分泌，推动我们行动。期待美食、刷短视频，都能快速获得多巴胺，但它的特点是来得快、去得更快，且极易上瘾与脱敏。长期依赖碎片化刺激，会拉高多巴胺阈值，让平淡的工作与生活再也无法带来愉悦，陷入 “越放纵、越空虚” 的恶性循环。正确激活方式：把大目标拆解成小任务，每完成一个小目标，大脑都会分泌多巴胺。比如备好一节课、批改完一组作业、和学生一次成功的沟通，用持续的成长与完成感，获得可持续的动力。

 Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

教育理论与研究26年30期-版权页：半月刊 第4卷第30期 2026年8月刊.indd 88 2026/10/13 16:03:36

2. 内啡肽：在适度付出中收获治愈。内啡肽是“苦尽甘来”的治愈激素，它不会凭空产生，只有在身体承受适度压力、克服轻微疲惫与不适感后才会大量分泌，核心作用是抵消痛苦、释放松弛感。长跑后的通透感、坚持完成一项艰难任务后的酣畅，都是内啡肽的效果。正确激活方式：主动制造适度的“身体辛苦”，比如规律运动、慢跑、拉伸，或是专注深耕一项教学技能。在坚持与突破中，收获内啡肽的治愈力量，提升情绪抗压能力。

3. 血清素：在规律日常中筑牢情绪根基。血清素是人体的“情绪稳定剂”，是所有幸福感的基础。它不制造狂喜，只负责带来平和、知足的状态。很多人易怒、敏感、失眠焦虑，本质上都和血清素水平偏低有关。临床医学中，多数抗抑郁、抗焦虑药物的核心原理，就是调节人体血清素水平。正确激活方式：藏在平淡的日常里。每天晒太阳、规律作息、好好吃饭、稳步完成日常事务、保持环境整洁、心怀感恩、慢节奏散步，这些看似不起眼的小事，都在持续滋养血清素，筑牢情绪的稳定根基。

4. 催产素：在深度联结中感受温暖。催产素也叫 “爱的荷尔蒙”，核心作用是催生信任、共情、依恋与安全感。它治愈的不是疲惫与压力，而是孤独、疏离与内心的荒芜。很多人生活安稳、工作稳定，却依然觉得内心空空，本质就是缺乏深度的情感联结。正确激活方式：真诚的微笑、家人的陪伴、深度的交流、被人信任的感觉、善意地帮助他人、陪伴小动物，都能促进催产素分泌。更特别的是，催产素是双向滋养的 —— 你付出善意温暖他人时，自己的催产素也会同步提升，内心会变得柔软丰盈。

六、正念静观训练：给心灵做一次深度充电

在情绪管理与能量重建中，正念静观是被科学研究反复验证的有效方法，被广泛应用于压力干预与心理疗愈领域。

静观，是对当下发生的一切保持清醒、非评判性的接纳，也可以理解为 “觉察的觉察”。不是简单地感到愤怒，而是觉察到“我此刻正在愤怒”；不是沉浸在学生违纪的烦躁里，而是跳出来观察自己的情绪状态。比如拿着批改完的试卷，想到讲过很多遍的题学生依然出错，看着教室里打闹的学生，怒气正在上升。这时你可以试着“醒过来”，环顾四周，以旁观者的视角审视自己的情绪，就像对着镜子，同时看见自己和正在端详镜子的自己。当你把注意力拉回当下的思维与感受，就不会再沉浸在“我很失败”的故事里。数百项研究证实，以静观的方式专注于当下体验，能显著提升情绪平衡能力。乔恩·卡巴金创立的静观减压项目（MBSR），是全球最具影响力的心理干预项目之一，被全球数百家医院、门诊与心理机构广泛应用，帮助人们应对压力、焦虑与各类心理困扰。在国内，清华附中等中小学也将沉静练习纳入积极心理课程，帮助学生提升专注力与情绪调节能力。

七、科学沟通法则：让关系成为滋养，而非消耗

教师的工作是关系的工作 —— 师生关系、家校关系、同事关系。好的关系能滋养能量，糟糕的关系则会持续内耗。掌握科学的沟通方法，能让工作中的关系变得更顺畅、更滋养。

美国心理学家洛萨达通过研究数百家企业的团队沟通发现：当团队对话中积极话语与消极话语的比例大于3:1时，团队会蓬勃发展；低于这个比例，运营则会陷入困境。而高绩效团队的比例，更是达到了5:1—— 五句积极肯定的话，搭配一句建设性的批评。无独有偶，华盛顿大学心理学教授约翰·戈特曼对3000多对伴侣的追踪研究也得出相似结论：积极与消极沟通比例低于3:1，婚姻关系岌岌可危；而稳定亲密的关系，比例同样在 5:1 左右。这个比例同样适用于教育场景。全是赞美会让人习以为常、失去成长动力；全是批评指责则会让人恐惧、抵触、自我否定。五句肯定配一句建议，是既保护关系、又促进成长的科学比例。

八、结语

开学之际，我们精心备课、打磨教案、布置教室，为学生的成长做足准备。但别忘了，也给自己的心情做一次“开学准备”。

教师传授的是知识，活出的是人生。教育是一场漫长的修行，一时的热忱不难，难的是长久的坚守。告别身心内耗，找回从教热忱，不是短暂的自我放纵，而是可持续的职业续航。愿每一位教育者，都能在滋养学生的同时，也好好滋养自己，带着饱满的能量与坚定的初心，在教育之路上走得从容、走得长远。

参考文献

[1] Maslach C, Jackson S E. The measurement of experienced burnout [J]. Journal of Occupational Behavior, 1981, 2 (2): 99-113.

[2] Maslach C, Leiter M P. The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It [M]. San Francisco: Jossey-Bass, 1997.

[3] Gottman J M, Silver N. The Seven Principles for Making Marriage Work [M]. New York: Crown Publishers, 1999.

[5] Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness [M]. New York: Delacorte Press, 1990.

[6] Peterson C, Seligman M E P. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification [M]. New York: Oxford University Press, 2004.

[7] 克里斯蒂娜·马斯拉奇，迈克尔·莱特 . 职业倦怠：真相与应对 [M]. 颜林枫，译。北京：机械工业出版社，2022.

[8] 乔恩·卡巴金 . 多舛的生命：正念疗愈帮你抚平压力、疼痛和创伤 [M]. 童慧琦，高旭滨，译。北京：机械工业出版社，2020.（MBSR 疗法的中文权威译著）.

[9] 克里斯托弗·彼得森，马丁·塞利格曼 . 品格优势与美德：手册与分类 [M]. 北京：华夏出版社，2010.（VIA 品格优势体系的中文译著）.

[10] 约翰·戈特曼，南·西尔弗 . 幸福的婚姻：男人与女人的长期相处之道 [M]. 刘小敏，译 . 杭州：浙江人民出版社，2014.

[11] 芭芭拉·弗雷德里克森 . 积极情绪的力量 [M]. 王珺，译 . 北京：中国人民大学出版社，2010.（积极情绪扩建理论的中文经典译著）.

[12] 彭聃龄 . 普通心理学 [M]. 第 5 版 . 北京：北京师范大学出版社，2019.（神经递质与情绪机制的心理学基础参考教材）.

Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

教育理论与研究26年30期-版权页：半月刊 第4卷第30期 2026年8月刊.indd 89 2026/10/13 16:03:36