

# 数智化教育背景下教师职业倦怠成因与对策研究

黄正

重庆幼儿师范高等专科学校 音乐舞蹈学院

DOI:10.12238/er.v8i11.6540

**[摘要]** 该研究旨在探讨数智化教育背景下教师职业倦怠的成因，并提出有效的应对策略。研究采用文献综述、定量与定性研究相结合的方法，分析了技术因素、工作负荷和心理社会因素对教师职业倦怠的影响。研究发现，新技术的迭代跟新快、工作高要求、培训不足，给教师教学、科研带来了工作压力，以及工作、人际关系紧张等因素均加剧了教师的职业倦怠感。针对上述问题，本研究发现：技术、环境、自身因素给教师带来了前所未有的挑战；信息化教学的高度透明性给老师带来了无形的压力；教师角色的转变不及时也是导致职业倦怠的重要原因。建议：学校加强政策支持与引导、增加教育资源投入、优化评价体系、关注教师职业发展，激发教师的工作热情，进而提升教育的质量和效率。

**[关键词]** 数智化教育；教师职业倦怠；成因分析；应对策略

中图分类号：G434 文献标识码：A

## Research on Causes and Countermeasures of Teacher Burnout in the Context of Intelligent Education

Zheng Huang

Chongqing Preschool Education College, CQPEC, School of Music and Dance

**Abstract:** This study investigates the causes of teacher burnout in the context of digital-intelligent education and proposes effective countermeasures. By integrating literature review with quantitative and qualitative research methods, it analyzes how technological factors, workload, and psychosocial elements influence professional exhaustion. The findings reveal that rapid technological iteration, high job demands, inadequate training, teaching/research pressures, and strained work-personality relationships collectively exacerbate burnout. Key conclusions include: unprecedented challenges from technological and environmental factors; invisible stressors arising from highly transparent digital instruction; and delayed role adaptation as critical contributors to professional burnout. Recommendations propose enhanced policy support, increased educational resource allocation, optimized evaluation systems, and prioritized teacher development initiatives to boost teaching enthusiasm, ultimately improving educational quality and efficiency.

**Keywords:** digital education; teacher burnout; cause analysis; coping strategies

### 1 研究背景

随着数智技术的跃迁式发展，基于数智化赋能的教师教育研究已成为教师教育领域关注的热点。2018年，《教师教育振兴行动计划（2018—2022年）》提出教师教育学科专业建设行动、“互联网+教师教育”创新行动等十项内容，并强调要充分利用数智技术推进教师教育的变革与发展。当下，教师教育数智化已然成为教师教育变革与发展的焦点。以教师教育研究的发展与变革为研究对象，将数智化赋能教师教育研究作为教师教育数智化的重要内容，是当前教师教育研究的关注点。数智技术作为一把双刃剑，在充分认识其对教师教育研究重要意义的同时，也应该理性认识到数智技术在教师教育研究中的限度。明确数智化赋能教师教育研究的内涵、发展动因与支撑条件，深入分析数智化赋能教师教育

研究的表征、限度及应对，有助于促进数智化赋能教师教育研究，并助推教师教育学科的发展建设。

### 2 研究现状

教师职业倦怠作为一种精神耗竭的表现，是身心健康的干扰因素。健康作为一项基本人权，达到尽可能高的健康水平是全球社会发展的一项重要目标。当前我国正处于快速发展的变革期，特别是人工智能高速发展，信息技术的应用是当前教师改进教学模式的一个重要路径，而有相当一部分老师在面对数智化教学改革显得力不从心，极大程度影响了知识的传播，成为当前教师面临职业压力的主要问题。

#### 2.1 数智化教育

数智化教育的发展历程可谓是与科技进步紧密相连。从早期的计算机辅助教学，到现在的在线教育、虚拟现实教学，

技术的革新不断推动着教育形式的变革。特别是在大数据、云计算和人工智能等技术的支持下，数智化教育已经不再局限于简单的教学辅助工具，而是成了能够个性化推荐学习资源、智能分析学生学习情况、实时调整教学策略的强大系统。

数智化教育对教学模式的影响是显而易见的。传统的教学模式往往以教师为中心，侧重于知识的单向传授。而在数智化教育的背景下，教学模式逐渐转变为以学生为中心，强调学生的主体性和主动性。同样，数智化教育同样对学习方式产生了深刻影响。在传统的学习方式中，学生往往被动接受知识，缺乏实践和探究的机会。而在数智化教育的环境下，学习方式变得更加多样化和灵活。学生可以通过在线课程、虚拟实验室、互动游戏等多种形式进行学习，不仅提高了学习兴趣 and 积极性，还培养了自主探究和解决问题的能力。

## 2.2 教师职业倦怠

教师职业倦怠的表现形式多种多样，最常见的包括情绪低落、缺乏工作热情、对教学工作产生厌倦感等。这些表现形式不仅会影响教师的教学质量和效果，还可能对学生的成长产生负面影响。通过分析国内外关于教师职业倦怠的研究成果时发现，教师职业倦怠是一个全球性的教育问题，不仅在国内普遍存在，也在国际上引起了广泛的关注。教师职业倦怠的现状主要体现在教师面临的多重压力源以及由此产生的各种表现形式。

教师面临的压力主要来源于工作负荷过重、学生问题、社会期望过高以及个人职业发展困境等方面。工作负荷过重是导致教师职业倦怠的重要因素之一。随着教育教学改革的不断深入，教师需要不断更新教学方法和手段，同时还要应对各种评估和考核，这无疑增加了他们的工作压力。

## 3 数智化教育背景下教师职业倦怠成因分析

### 3.1 技术因素

随着科技的进步，教育领域迎来了前所未有的变革。数字化、智能化的教学手段层出不穷，为教学提供了更多可能性的同时，也给教师带来了新的挑战。新技术的引入，意味着教师需要不断更新自己的知识体系，掌握新的教学技能。然而，由于新技术的复杂性和更新换代的快速性，许多教师在面对这些新技术时感到力不从心。

(1) 新技术引入后，教师所需掌握的技能不能满足现代教育技术需求。

在过去，教师主要依靠传统的教学方法和手段进行教学。然而，在数智化教育背景下，教师需要熟练掌握各种数字化教学工具、在线教育平台以及智能化教学辅助系统。这些新技术不仅要求教师具备较高的信息素养和技术操作能力，还需要他们能够根据教学需求灵活运用这些技术进行教学设计和实施。对于许多教师来说，这无疑是一个巨大的挑战。他们需要花费大量的时间和精力去学习和适应这些新技术，这无疑增加了他们的工作压力和负担。

(2) 新技术的培训不足也是导致教师职业倦怠的一个重要原因。

研究发现，虽然许多学校和教育机构都意识到了新技术培训的重要性，并投入了一定的资源进行相关培训，然而，由于培训时间有限、培训内容与实际需求脱节及培训方式单一等问题，导致许多教师在接受培训后仍然无法熟练掌握和运用新技术进行教学。这种培训不足的情况不仅影响了教师的教学效果和职业发展，还进一步加剧了他们的职业倦怠感。

(3) 新技术引入后教师未能掌握影响一系列的教学管理问题。

数字化、人工智能的等技术在教育领域的普及，需要教师需要花费更多的时间和精力进行学生作业和考试的在线批改与反馈、在线答疑与辅导等。这些额外的工作量不仅挤占了教师的休息时间，还使得他们难以有足够的时间和精力去关注每一个学生的学习和发展。长期下来，这种高强度的工作压力和负担势必会导致教师的身心疲惫和职业倦怠。

### 3.2 工作负荷

在数智化教育背景下，教师的职业倦怠问题日益凸显，其中工作负荷是一个重要的成因。线上教学的兴起，虽然带来了教育形式的革新，同时也给教师带来了新的挑战和压力。

#### (1) 线上教学准备时间长

相较于传统的面对面教学，线上教学需要教师投入更多的时间和精力进行课前准备。这包括但不限于教学平台的熟悉与使用、教学资源的搜集与整理、教学课件的制作与优化等。由于线上教学环境的特殊性，教师还需要考虑如何有效地进行互动与沟通，以确保学生能够积极参与并理解教学内容。这些额外的准备工作无疑增加了教师的工作负担，进而可能导致职业倦怠的产生。

#### (2) 线上教学的工作量大

在数智化教育的普及，教师需要应对更多的教学任务和学生需求。线上教学不仅要求教师完成传统的教学任务，如备课、授课、布置作业等，还需要教师具备一定的技术能力，以应对线上教学平台的各种操作需求。此外，由于线上教学的灵活性和开放性，学生可能会在任何时间、任何地点提出问题 and 需求，这需要教师随时保持在线状态并及时回应。这种持续的工作状态和高强度的工作量很容易使教师感到疲惫不堪，从而产生职业倦怠。线上教学环境的不稳定性可能会影响教学效果和教师的情绪；线上教学的评价方式可能与传统教学有所不同，需要教师适应新的评价标准和方法；同时，教师在面对线上教学时可能还需要应对家庭和工作之间的平衡问题。这些因素都可能成为教师职业倦怠的潜在诱因。

### 3.3 心理社会因素

在数智化教育影响教师职业倦怠的成因中，心理社会因素占据了重要地位。尤其是人际关系紧张与缺乏同事支持，它们在很大程度上影响了教师的工作积极性和心理健康。

#### (1) 人际关系紧张对教师情绪的影响

在学校环境中，教师与教师、学生与管理层之间的人际互动构成了教师职业生活的重要组成部分。当这些关系出现紧张时，教师可能会感到压力倍增，情绪受到影响。例如，

如果教师与同事之间的关系不和谐，他们在日常工作中可能会感到孤立无援，甚至受到排挤。这种不良的人际关系环境会导致教师产生挫败感和无助感，进而加剧职业倦怠。此外，如果教师与学生或家长之间沟通不畅，误解和冲突可能频发，这也会增加教师的心理负担，使其对工作产生抵触情绪。

#### (2) 缺乏支持对教师的情绪产生负面影响

在教学工作中，同事间的相互支持和鼓励是至关重要的。然而，在数智化教育的转型过程中，由于各种原因，如竞争压力、教育理念差异等，教师之间可能无法形成有效的支持网络。当教师在工作中遇到困难或挫折时，如果得不到同事的及时帮助和情感支持，他们可能会感到沮丧和失望。长期缺乏支持的环境会削弱教师的职业认同感和归属感，进而加重其职业倦怠的症状。

### 4 数智化教育改革的教师职业倦怠应对策略

#### 4.1 政策层面

数智化教育背景下教师职业倦怠的应对策略需要从多个层面进行综合考虑，其中学校层面的政策支持与引导显得尤为重要。针对教师负担过重、教育资源分配不均以及评价体系不完善等问题，学校应采取一系列措施来加以改善。

(1) 学校应加大教育资源的投入，确保学校具备足够的教学设施和优质的教育资源。通过增加教育资源供给，可以有效减轻教师在资源匮乏环境下的教学压力，进而降低职业倦怠的风险。

(2) 学校应推动教育评价体系的教学改革，以更加全面、科学的标准来评价教师的教学成果和工作表现。学校应引导学校建立多元化的评价体系，包括对教师教学理念、教学方法、教学态度以及教学成效等多个方面的综合考量，以激发教师的工作热情和创新精神。

(3) 学校还应关注教师的职业发展，建立完善的教师培训体系。通过定期组织教师培训、研讨会等活动，帮助教师更新教育观念，提升教学技能，增强职业认同感；搭建教师成长的平台，让教师在互相学习、共同进步的过程中减轻职业倦怠感。

#### 4.2 个人调节

在教师职业倦怠的应对策略中，个人调节技巧占据着至关重要的地位。面对日益增长的职业压力，教师如何通过自我调适、建立积极心态等方法来有效应对，成为提升教师职业幸福感和教育教学质量的关键。

#### (1) 教师需要学会自我调适

在数智化教育的浪潮中，教育技术的快速更新、教学模式的不断变革，都对教师的专业素养和心理素质提出了更高的要求。面对这些挑战，教师不能被动等待外部环境的改变，而应该主动出击，通过自我调适来适应新的教育环境。具体而言，教师可以通过参加专业培训、阅读教育类书籍和文章、与同行交流等方式，不断提升自己的专业素养和教育教学能

力，从而增强应对职业压力的自信心。

#### (2) 用积极心态对于缓解教师职业倦怠

在日常教学工作中，教师难免会遇到各种困难和挫折，如学生成绩不佳、家长不配合、领导不理解等。面对这些问题，如果教师能够以积极的心态去看待，相信困难只是暂时的，挫折也是成长的垫脚石，那么他们就能够更好地应对压力，减少职业倦怠的产生。为了建立积极心态，教师可以尝试进行正念练习，关注当下的美好，感激生活中的点滴恩赐；同时，也可以培养一些兴趣爱好，如运动、音乐、绘画等，这些活动不仅能够帮助教师放松心情，还能够提升他们的生活品质。

#### (3) 通过时间管理来优化工作和生活，减轻职业压力

教师的工作节奏日益加快，常常需要处理大量的教学和管理任务。如果教师能够合理规划时间，分清轻重缓急，那么他们就能够更好地掌控工作节奏，避免过度疲劳。具体而言，教师可以利用现代科技手段，如教学管理软件、日程提醒APP等，来帮助自己进行时间管理，从而减轻自己的工作负担。

### 5 结语

数智化教育背景下教师职业倦怠的成因是多方面的，既有外部环境因素的影响，也有教师自身因素的制约。因此，解决这一问题需要教育部门、学校以及教师自身的共同努力。通过加强教师培训、完善教师支持体系以及教师自身的积极调整，有效应对数智化背景下的教师职业倦怠问题，推动教育事业的持续健康发展。

#### [参考文献]

[1]梁雅芳.青年教师职业倦怠的早期预警和干预[J].山西青年,2025(14):151-153.

[2]赵科,尹可丽.乡村教师积极心理与职业倦怠的关系:一个有调节的中介模型[J].心理月刊,2025,20(13):99-103,140.

[3]李纯丽,孙嘉琪,靳泽萍.新时代地方性高校教师职业倦怠现状调查——以H学院为例[J].呼伦贝尔学院学报,2025,33(3):21-28.

[4]卫子月.工作家庭冲突、恢复体验对西藏高校教师职业倦怠的影响研究[D].西藏大学,2025.

[5]梁瑜倩,李锐,屈智勇,傅王倩.高职教师付出-获得不平衡水平与职业倦怠的关系:自我控制能力的调节作用[J].心理与行为研究,2025,23(3):423-429.

#### 作者简介:

黄正(1991.03-),男,汉族,重庆万州人,本科,讲师,研究方向为音乐教育、音乐疗愈。

#### 基金项目:

重庆幼儿师范高等专科学校教育教学改革项目(项目编号:Z2242003)。