# 2024解决教师职业倦怠的演讲稿范文精选2篇

来源：网络 作者：倾听心灵 更新时间：2024-09-29

*导致教师职业倦怠的因素是多方面的，概括起来主要可以分为外在环境因素和内在心理因素。外部环境的改变需要一个长期的过程，是复杂而且难以控制的。下面是小编整理的关于的内容，供大家参考。解决教师职业倦怠的演讲稿【一】尊敬的各位评委老师：大家下午好!...*

导致教师职业倦怠的因素是多方面的，概括起来主要可以分为外在环境因素和内在心理因素。外部环境的改变需要一个长期的过程，是复杂而且难以控制的。下面是小编整理的关于的内容，供大家参考。

**解决教师职业倦怠的演讲稿【一】**

尊敬的各位评委老师：大家下午好!

我演讲的题目是：远离职业倦怠，做幸福教师

带着对理想的追求，带着对未来的憧憬，我走上了三尺讲台，成为了一名光荣的人民教师 三尺讲台，轻飘一身白雪，从平凡的日常教学工作中感受生活，享受生活。

其实细细回想起自己的工作历程，也充满了欢乐和泪水。当刚走上讲台的那份激情渐渐退却的时候，我很困惑;当那个偷偷送我自家板栗的小男孩因为学习跟不上而自己退学的时候，我很难过;当新课程教改走进课堂中面对很多新问题的时候，我很迷惘;当我们班上的小调皮屡教不改的时候，我很痛苦上课、批改作业和学习辅导一日一日地重复上演，我体会到了单调和枯燥。是什么支撑着我一路走到现在?是孩子们。教师的工作是辛苦的，繁琐的，但我发现，我们的工作是鲜活的，美丽的。我们的教育对象是孩子，他们有思想，有个性，有感情，他们的每一天都是新的,只是我有时太在意学生的成绩，有时用学生的一点点小错误惩罚自己，有时让生活中的烦心事压得自己喘不过气来

当前教师面临的压力很大，以至于一部分教师产生了职业倦怠，而一般意义上的培训，尽管也有助于促进教师的专业成长，但却解决不了职业幸福感这一问题。因此，在思考如何促进教师的专业成长加强师德建设时，要贴近教师生活，把在关注教师专业成长时，除了强调教育理念、专业知识、教学技能等等之外，更要培养教师具有积极向上的生活信念，乐观开朗的生活态度，科学健康的生活方式，高雅的生活情趣。只有这样，教师才会从平凡的日常教学工作中感受生活，享受生活，获得职业幸福感。

那么我们怎么才能消除职业倦怠，提升自己的职业幸福感呢?

一、多读书，勤学习，培养高尚的情操。

教师不但要加强业务学习，而且还应该博览群书，这样可以净化心灵、开阔心胸。另外，工作之余教师还可以与书画为友、与琴棋为伴、与诗词同行、与音乐共舞。业余生活丰富多彩的人，必然对生活充满了热爱。

二、参加体育活动，解除心理危机。

参加体育活动可以帮助教师明显地减轻压力和倦怠，一方面因为体育活动能使精力充沛，应付不良心态的能力增强;另一方面，用于锻炼的时间覆盖了笼罩于压力情境的时间，有效地利用休闲机会，可以对问题加以反思，寻找解决问题的策略。

三、尝试心理暗示，提高自我调节能力。

当你遇上不遂人愿和力所不及的事时，你要多进行自我心理暗示，像旁观者一样告诉自己：你一定能行，决不能轻言放弃，因为每桩伟业都是由信心开道，由坚持告终。经常给自己以自信，你一定会心境开阔、精神愉悦!

总之，我们面对职业倦怠，若能采取积极的应对策略，就一定会走出职业倦怠的阴影和困惑，为自己的心灵撒上和煦的阳光!

谢谢!

**解决教师职业倦怠的演讲稿【二】**

尊敬的各位领导、老师、亲爱的同学们：

大家好!

在这里演讲我很荣幸，因为我从事的是太阳底下最光辉的事业。育苗有志闲逸少，润物无声辛劳多。爱是教师最美丽的语言。要当好一名教师，就要爱岗敬业，热爱学生，爱得专心致志，爱得无私无畏!热爱学生是师德教育的核心。教师的职业道德品质是否高尚，主要从以下方面看：看他否忠诚于人民的教育事业，能否坚定不移地全面贯彻执行党的教育方针;看他是否热爱学生，能不能做到既教书又育人。随着社会的发展，党和国家对教育的深切关注，真诚地热爱学生已被视为当代教师的师德之魂。因为：

一、热爱学生是建立平等民主、和谐师生关系的基础。

任何教育的结果，都是伴随着一定的师生关系产生的，其结果的好坏有时受师生关系好坏的影响，不同的师生关系往往导致不同的教育结果。今天的学生需要有一个安静、和谐、健康的学习环境。这也是《关于教育问题的谈话》中不断强调的。而要做到此点，师生关系的建立必须是民主型的。因为在民主型的关系中，由于师生之间注意协商、沟通，关系比较和谐，学生的情绪就会轻松愉快，有个良好的学习心境。在他们所认同的目标或要求的指引下，主动积极地参与各种学习活动，学习的积极性和热情都高。反之，若师生关系是专制型、放任型的。则会带来学生情绪上的紧张或放任，造成内心烦躁、恐惧等，在这种情况下就不会有高效的学习，学习效果也不会好。

在教育过程中，教师与学生之间要进行多方面的互动，会产生种种矛盾。倘若教师没有尊重，关心和热爱学生，即没有与学生沟通关系的法宝博爱之心。不把其视为亲人，视为可倾吐心声解决困惑的朋友，让他们感受到亲人般的关爱和保护。要真正化解这些矛盾是不可能的。有时由于学生偏见或教师有宁给好心，不给好脸的观念和行为，可能会产生学生对教师的好心的误解。但是教师只要走出这种爱的误区，注意以正确的方式去体现对学生的尊重、爱护和关心，就能为建立民主、和谐、平等的师生关系奠定良好的基础，进而很好地化解矛盾。因此说，热爱学生是建立民主、平等、和谐的师生关系的基础。

二、热爱学生是做好教育工作的重要条件

学生的成长不只是阳光、雨露、面包和开水就能完成的。他们需要一样与植物和其他动物所不同的东西这就是火热而真诚的心。中国有句古话：爱人者，兼其屋上之鸟。老师对学生的爱，会被学生内化为对教师的爱，进而把这种爱迁移到教师所教的学科上，正所谓亲其师，信其道而乐其道，因此爱的教育是我们教学上的巨大推动力。教师关心学生，就能载起我们教育界称之为严格要求的那条很难驾驭的小舟。没有这种关心，小舟就会搁浅，用任何努力也无法使它移动。教师热爱学生有助于学生良好品格的培养;有利于创造活泼、生动的学习氛围，使学生保持良好的学习状态。而这一切，都是做好教育工作必不可少的条件。

1、理智公正。在教育中，对学生的爱是理智的，而不是盲目、冲动的。盲目的爱缺乏是非感，无明确的目的性，不能有力地引导学生向好的方向发展，不能有利地抑制和消除学生自身的不良因素。在教育中，我对学生的爱是正直、公正、坦荡、无私的，不是偏狭、庸俗的。因权势而爱，因门第而爱，因金钱而爱，这种爱会败坏社会风气，污染学生纯洁的心灵。如果我们希望学生成为有热爱美好事物而仇恨丑恶等行为的真正公民，我们就应当真诚地对待他。

2、坚持三不。不挖苦学生。当学生做错事时，我耐心开导，不挖苦、不训斥，不拿大话威胁恐吓。不体罚与变相体罚。

3、严爱结合。现实中往往爱好学生易，爱差学生难。我就要求自己不仅要爱小天鹅，还要爱丑小鸭。采取学生能够理解、接受的方式对待学生，即严爱结合。首先，我善于在尊重关爱学生的基础上对学生提出严格要求。其次，我善于在严格要求的过程中去体现对学生的尊重友爱，努力创条件，使他们获得成功。并且做到爱得得体、严而有理、有度、有方与有恒。

二十一世纪呼唤着高素质、多层次的人才培养，高素质、多层次的人才培养呼唤着素质教育，素质教育也呼唤着高尚的师德修养。《关于教育问题的谈话》是高瞻远瞩、语重心长的。不错，教师担当着教育下一代的重任。唯有高尚的师德修养，才能振兴教育，也才能实现中华民族的伟大复兴。爱是教师美丽的语言，我们教师应有那颗与学生沟通的法宝博爱之心，用爱去对待学生，影响学生，关心他们的成长。正如浙江某私立中学校训所言：爱护自己的孩子是人，爱护别人的孩子是神。倘若我们每位教师都是神，那么，我敢肯定师生关系始终是一片片晴朗的天空。

我的演讲结束了，谢谢大家。

以上是小编为大家整理的关于的内容，供大家参考，希望能够给大家帮助。

【2024解决教师职业倦怠的演讲稿范文精选2篇】相关推荐文章：

2024央视3·15晚会公平守正观后感范文精选五篇

2024中考誓师大会主持词范文 2024中考誓师大会主持词新颖5篇

2024和平友谊爱音乐会观后感范文优质2篇

2024大学生3.15消费者权益日的主题活动总结（优秀2篇）

2024北京冬残奥会闭幕式观后感800字范文2篇

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找