

高校青年教师过度职业压力的现实样态、产生机制 与纾解策略

杜莹旭

辽宁师范大学 教育学部 辽宁 大连 116029

摘要：当前社会大环境下高校青年教师所面临的职业压力越来越严重，“内卷”、“绩效”等话语充斥在当今的高校中，同时高等教育学术生态的价值取向对高校青年教师产生了巨大的影响。高校青年教师过度职业压力的现实样态表现为在制度性高压、资本性弱势与精神性内卷三重高压下，高校青年教师的角色已经成为了学术打工人。根据布迪厄的场域理论分析高校青年教师过度职业压力的产生机制：首先在场域角度，高校青年教师处于竞争机制下的高等教育机构。其次在资本角度，代际与结构制约下的不平等成为他们压力的另一个产生机制。最后在惯习角度，内卷时代的教师们正在自我规训。为纾解高校青年教师的过度职业压力，应从构建自由的场域生态、建立平等的资本格局与塑造自主的个体惯习三方面进行。

关键词：高校；青年教师；职业压力；场域理论

20世纪80年代以来，新管理主义在美国、英国、欧洲地区等高校不断发展，并于21世纪初扩散至中国与俄罗斯等地的新兴经济体高校^[1]。竞争、责任制与“非升即走”等思想不仅影响着我国高等教育的发展，同时也对教育界的学术环境、教师生态等有着消极的影响。2018年中共中央、国务院印发的《关于全面深化新时代教师队伍建设改革的意见》中指出：“教师承担着传播知识、传播思想、传播真理的历史使命，肩负着塑造灵魂、塑造生命、塑造人的时代重任，是教育发展的第一资源，是国家富强、民族振兴、人民幸福的重要基石”^[2]。由此可见，国家高度重视教师在我国教育事业中的重要作用与显著地位。教师压力一直是教育界研究的一项重点话题，本文将研究对象聚焦于高校青年教师，尝试对高校青年教师过度职业压力的现实样态与产生机制进行分析，其主要目的不单是为了揭露当今高校青年教师面临巨大职业压力的社会现象，同时也希望为纾解高校青年教师过度职业压力做出贡献。

一、高校青年教师过度职业压力的现实样态

（一）制度性高压

随着高等教育行业竞争日趋激烈，职称评定、科研考核已经成为了青年教师在职期间所要完成的硬任务，直接影响到青年教师的收入以及自身职业地位的高低，是当前绝大多数青年教师容易产生倦怠感的原因之一^[3]。

教育政策的不断变化要求教师适应新的教育模式和教学方法，这种适应过程可能会给青年教师带来额外的压力和不确定性。“双一流”背景下高校迎来机遇和挑战，高学术产出成为高校追求的目标，同时在教育改革的推动下，高校教师面临着巨大的科研压力和教学压力^[4]。有研究者认为职业压力与科研绩效的对立冲突关系支持了“抑制论假说”^[5]。即教师所感受的职业压力与其科研产出呈负相关，这种效应不仅会影响科研成果，时间久之则会使高校青年教师工作满意度下降、神经高度紧绷甚至产生职业倦怠最后离职。也就是说高校青年教师如何看待日益增长的职业压力是院校组织在制定相关竞争性制度安排时需要思考和审视的问题。

（二）资本性弱势

高校青年教师处在人生工作的起点上，所拥有的资本都有限。首先，在经济资本上，高校青年教师在工作初期的工资较低。甚至有的青年教师在大城市工作生活，高消费、高房价的压力下，可支配的资金更少。同时，多劳少得的现象在许多高校中是一种常态。高校青年教师不仅要承担教学任务，同时也要有一定的科研产出。由于期刊的发稿时间愈发延长，科研成果的奖励具有一定的滞后性，高校青年教师付出了大量的劳动后，并未获得预期的回报。其次，在社会资本上，高校青年教师缺乏社会关系，交际圈窄，拿不到好的学术资源相互交流、开展科研合作的机会，他们一般是通过自己的

导师或者同学来了解外界的信息与获取相关资源。同时学校内部的人际关系和组织文化也可能成为压力源,特别是当存在办公室政治或不公正的待遇时,这可能会影响青年教师的工作满意度和职业认同感。最后,在符号资本上,高校青年教师初入学术圈,没有资深教授式的符号资本,一边需要承受“非升即走”式的制度性压力,一边承受因缺少学术资本而产生的负面作用。随着时间的不断推移,高校青年教师的资本性弱势形成了一个恶性循环,使得他们在学术道路上举步维艰,承受着巨大的压力。

(三) 精神性内卷

在当下社会环境下,人们也将时间赋予了价值属性,所以工作的多少反映在对时间的使用量上面。而主观上的工作压力大都是长期在学校从事着繁琐沉重的工作所带来的疲于奔命感以及体力和精力的耗损下的一种情绪性的消极反应,主要包括如疲惫、焦虑等不良情绪^[6]。一方面,高校在管理模式中引入了竞争机制,使得高校青年教师不得已陷入过度劳动中。在学术资源逐渐累积的马太效应下,高校青年教师陷入了工作、发表论文与申请课题的循环中,主体意识逐渐弱化,开始追求多劳以盼多得的恶性循环。另一方面,高校青年教师的生活与工作边界的存在模糊化的问题,在高校的指标考核体系与不断的竞争下,许多教师不敢躺平,导致身体与精神压力日渐提升。

二、高校青年教师职业压力产生机制

(一) 场域: 竞争机制下的高等教育机构

高校是高级知识传播与高级人才培养的重要场域,这表明了大学在一定程度上是具有自由性质的场域,然而市场化的管理模式弱化了大学场域的文化精神,取而代之的是无限的竞争。一方面,教育部提出的“双一流”战略表明我国高等教育行业发展进入了一个新时代,同时进一步鼓励高校改革管理体制。部分高校采用“双一流”建设作为起点和标准,行政逻辑的优先性已经超过了学术逻辑的地位,对青年教师产生了一定的消极影响。中国高教职业的结构背景的变化主要体现在高校招生人数的只增不减与科研教学人员大批涌入、市场化走进高校与人才质量的提高导致的激烈竞争。高校青年教师在追逐工具理性的理念下逐渐走向功利主义。另一方面,高等教育评价的绩效化与行业本身存在逻辑上的矛盾,给青年教师带来了一系列不良影响。高校青年教师所承

受的生存与竞争上的压力会诱发身心健康方面的焦虑和职业倦怠等不良影响。刻板的量化考核标准一定程度上也限制了青年教师的学术自主权,阻碍“青椒”们对学术身份的认同,降低了工作满意度,从而严重影响了他们的职场生活质量^[7]。

(二) 资本: 代际与结构制约下的不平等

资本的持有会推动社会生产与创造社会价值。资本持有量占据优势的群体会通过再生产巩固自己的地位,强化自身的资本实力。一方面,代际因素势必将群体分为先行者与后来者,代际差异由此产生。高校青年教师就业年限短,其所产出的学术价值与成果的积累较少,因此面临经济资本、社会资本与文化资本匮乏的困境,导致他们很难在工作过程中达到既定的考核标准,从而压力倍增。此外,导师对学生的指导与帮助也十分重要。高校资深教授会为自己的枝叶提供更多的资源与帮助,高校青年教师在独立发展的过程中缺乏这种支持,在一定程度上限制了其职业发展。另一方面,高校与科研机构等的资源分配制度在一定程度上固化了代际不平等。课题的评定与论文的发表往往更倾斜在具有大量符号资本的教师上,高校青年教师的机会甚微。资源上的不平等导致了强者恒强,弱者更弱的现象,导致高校青年教师在学术发展的道路上承受着巨大的压力。

(三) 惯习: 内卷时代的教师自我规训

惯习是指群体在长期的社会实践中所形成的一种较为固定、内化为自身的行为模式和思维模式。社会语境中充斥着“内卷”“绩效”,大学里的青年教师为了生存不得不投身其中,在测量时代下从事不稳定的职业,因此会影响他们的工作态度并加重其职业压力。高校青年教师是社会中的独立的个体,除了受自身因素的影响之外,还会受外界环境的影响,迫于绩效考核等制度的压力而降低工作效率。在绩效考核等制度下,教师他们不得已选择压缩个人时间以完成上级的任务。在外人看来,“工作狂”一般是由于外力压力造成的心理问题。但是在高校教师圈,人们把对工作“沉溺”的状态当作是正常的现象。在高负荷的科研工作、繁重的行政任务以及崇尚的“内卷”形式化的评价体系下,高校青年教师把这种习性内化为自己的工作习惯,使自己无法摆脱工作上的束缚实现工作与生活的真正平衡,在一定程度上增加了自身的压力,同时也消解了自身工作的积极性与创造性。

三、高校青年教师过度职业压力的纾解策略

(一) 构建自由的场域生态，减轻制度性高压

第一，在高校青年教师的职业生涯发展中，制定和实施具有针对性和实效性的教育政策显得尤为关键。国家需继续颁布相应的高校青年教师减负政策，限制考核清单，并放宽非升即走的考核周期。第二，社会支持是缓解高校青年教师过重职业压力的重要维度。“高校应营造一种教师被认可、被重视的氛围，同时在教学、科研等职能部门强调服务导向，完善服务功能”，让教师感受到自身的价值，更积极的完成自身的工作，不仅可以提高工作效率，也可以在一定程度上缓解职业压力。第三，高校应该完善内部的组织建设及青年教师培养机制，对具体工作制定明确的绩效标准与评价体系，给教师明晰的方向，从而使其对未来有确切的预期，减少了因工作的不确定性带来的焦虑感。

(二) 建立平等的资本格局，改善资本性弱势

首先，在经济资本上，政府可通过增加经费的形式拨发一定金额作为高校青年教师的人才津贴。同时通过“创新绩效奖励方式，充分调动青年教师承担行政及教学职责的积极性”^[7]。其次，在社会资本上，学校可以牵头搭建平台，提供丰富的职业发展机会，包括国际性研究项目和专业培训，以激发教师学术热情，提高水平。鼓励团队合作和资源共享，减轻个体工作负担，促进知识和经验的交流。此外，高校可由一些有经验的教

授和专家作为“青年教师导师”组成导师小组或者导师群来进行导师制及专业发展计划，以帮助高校青年教师更好地处理职业挑战和个人发展。通过与有经验的导师合作，高校青年教师可以获得实用的建议和指导，逐步提升自己的职业水平。最后，在学术资本上，“提升分配的公平性，抑制不断加剧的马太效应，有利于降低高校间和教师间日益扩大的学术资本落差”，缓解高校青年教师的学术压力。

(三) 塑造自主的个体惯习，摆脱精神性内卷

在努力减轻教师压力的道路上，除了国家、社会、高校的帮助下，高校青年教师们也应该积极调整心态，让自己成为职业道路的领航者与执帆者。教师应该在当今社会大环境下进行自我调适与自我教育，通常所说的自我教育是一种德育教育方式，侧重于培养受教育者的道德意识，完善品质，提升能力，最终实现个人的改造和进步。“教师自我教育旨在促进教师的专业发展，在个人主观意愿的指引下进行的对自身的教育”。教师自我教育对于实现教育的持续发展、提升个人教学水平和增强专业素养都有积极的帮助，使教师更好地应对教育领域的挑战。在此同时，高校青年教师应正确认识自己的“角色群”，积极面对压力并采取有效的自我调适。青年教师可以参与学校和社区组织的活动以扩展视野，拓展思维。

参考文献：

- [1] 曹志峰, 帅诗莹. 走向新管理主义的高等教育: 现实困境及其价值超越 [J]. 黑龙江高教研究, 2023(06):15-19.
- [2] 教育部. 中共中央、国务院关于全面加强新时代教师队伍建设改革的意见 [EB/OL]. (2018-1-20)[2023-12-13]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/moe_1946/fj_2018/201801/t20180131_326148.html.
- [3] 周立民, 邢海燕. 从生存性压力到制度性焦虑: “卷”时代高校青年教师的职业压力成因 [J]. 复旦教育论坛, 2023(04):87-96.
- [4] 张佳, 白东欢, 宋鹏威等. 新形势下高校教师

工作压力、心理韧性与休闲运动参与对职业倦怠影响的实证研究 [J]. 中国健康心理学杂志, 2022(11):1660-1668.

[5] 朱燕菲, 吴东照. 职业压力会影响我国高校教师的科研绩效吗——来自元分析的证据 [J]. 湖南师范大学教育科学学报, 2023(04):52-62.

[6] 熊建辉, 姜蓓佳. 中小学教师工作负担现状调查与减负对策 [J]. 中国教师, 2019(09):72-75.

[7] 陈蕴哲, 李翔. “中坚青年”压力与动力转化的影响因素研究——以高校青年教师群体为例 [J]. 中国青年研究, 2021(11):13-23.

作者简介:杜莹旭(2001—),男,吉林四平人,辽宁师范大学教育学部在读硕士研究生,从事教育社会学研究。