倦怠的演讲稿 中小学教师职业倦怠成因及对策(实用10篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

倦怠的演讲稿篇一

镇平县玉都中学 裴雪杰

一、信念观念不一，教师自身素质存在着的差异影响了教师工作的积极。一些教师，对教师职业缺乏应有的信念，不认可自己的职业，世界观、人生观低下，在各种不正之风的影响下，逐渐随波逐流，不把教师职业当成太阳底下最光辉的事业，不再安贫乐道，继续自己的精神苦旅，不再把“传道，授业，解惑”当成人生乐事，一天天跟着铃声走，一目日靠着习惯过，在生活负担．工作压力下，渐渐麻木不仁，停止不前。

二、工作环境单一，是教师职业倦怠，缺乏积极性的客观原因。有的学校，师资力量不足，办学条件薄弱，编制固定并且逐步减少，学校教师只出不进，流动机制不畅，在编教师没有大的失误不会退出。不在编的师范毕业年轻教师又进不来，一些老教师几十年如一日地呆在同一所学校，教同一年级，面对相同的环境，相差不大的教材，只起到了留声机的作用，日复一日，年复一年，重复着大致相 同的内容，使用着相差无几的教学方法，提不起兴趣，激发不出热情，逐渐从年轻教师变成中年教师进而老年教师，一部分年轻教师刚开始豪情满怀，壮志凌云，但当外界环境稍不如意就悲观失望，惰性大增，不愿去尝试、不想去创新发展。

三、教师评价体系和聘任制度挫伤了一部分教师的工作积极性。现在虽然素质教育的号角已吹响了很长时间，但教师面对的不是与素质教育一致的多元的发展性的评价体系，仍是管理量化的考评体系，教师的管理被量化成等级，教学行为被变为分数，教学绩效被当成左右晋级待遇的杠杆。这样一些死教书，教死书，搞题海战术，拼时间的平庸教师反而高分在上，那些从事教学科研实践的教师，却在方法创新、改革尝试阶段就败下阵来，失去继续创新、教研的热情，这种不以教师能力水平、教研水平为标准，而以学生成绩好坏为标准的评价体系，使得教师个个都在学生成绩上苦钻研而不在学生能力成长上下功夫。进而影响到了教师间的团结合作，教师各自为战，缺少团队精神，教学资源不能共享，集体荣誉感欠缺．与此评价体系相连的一年一度的聘任制度使教师压力大增。学校聘班主任，班主任聘教师，处于一线的教师落聘的几率也大，于是渐渐形成一个个固定的小利益集团，教师们不仅花时间思教学，而且费精力搞关系．人人自危，职业恐惧倦怠。

四、教师在平时的教学实践中，疲于应付各种事务，缺乏自主学习的氛围和条件是造成教师职业倦怠的又一诱因。各级教学教研机构不断地督导检查，检查教案，作业等常规任务．这 些份内的事教师们每天都在做，并且做的很好，但在检查中总能检查出一些瑕疵．教师们听到“不该这样”较
多，“应该怎样”较少，无所适从，糊糊涂涂，再加上经费紧张，外出培训，学习的机会较少，不能准确掌握专业知识进展，不能及时了解前沿科技动态，缺少交叉学科知识，同先进教学理念，优质教育信息资源几乎是零接触，即使有机会学习，也往往在理论学习时信心十足，面对学生活生生的现实时又束手无策，使得理论与实践脱钩而流于形式．教学绩效不佳．一部分教师逐渐困惑、迷惘。

一、态度粗暴、行为过激造成了一些冲突和问题，当然应该处理与纠正。但是媒体报道事件的结果大多都是学校、教师处于被动的地位．这样教师在引以为戒的同时自我保护意识

增强，再遇到学生的问题时，心里总有阴影，缩手缩脚，不图解决问题，只求平安无事。

消除教师的职业倦怠感是刻不容缓的一项艰巨工程。具体如下：

1、教师自身要解放思想，树立远大理想信念，树立教师职业

着、耐心和冷静，努力用人格造就人格，用心灵塑造心灵，无限

忠诚地投入到社会主义教育事业中来。

台、创建好施展才能的舞台。

(作者 河南镇平县玉都中学 裴雪杰

***)电话

倦怠的演讲稿篇二

如果你对工作感到厌烦，你该怎么办?你需要分析为什么不喜欢你的工作，你的工作真的这么让人厌烦吗?你真的在做自己想做的事情吗?是不是有些人或事总是阻碍你发展?如何来改善这种情况?或许更重要的是：找到你喜欢做的事情。

创造新的挑战

很多时候我们倦怠的根源来自毫无挑战的工作，过于简单或者死板，让人提不起兴趣。你可以尝试能否加入一些新鲜元素或者用另外一种方式来对待它。不用坐在那里等待任务降临，尽可以大胆挑战自我，给自己设立更高的要求，探索新项目，设定能够激励自己的任何目标并不断追求。

清理工作空间

有人喜欢通过清理办公桌来缓解焦虑，你可以以批评的眼光来审视周围的事物并且问自己：这些东西有必要在这里吗?怎么让它们更简单一点?这样做的好处是你可以额外获得一个干净整洁的办公环境，让心情好一些。

发展一个爱好

你可以寻找一个新爱好，比如徒步旅行、编织、绘画、演奏乐器、骑车、烹饪、摄影……什么都可以，如果你有某种专长，也可以教别人，帮助他人也能缓解厌倦。

提高你的技能

尝试学习一种新的技能，试着挑战自己，不论这项技能是电脑程序、写作□adobe或者别的。你以后很可能会在工作中用到它，或者用它来找到一份新工作，或者自主创业，甚至还能从自己精通某样技能中得到成就感。

给自己放一两天假

当你不在状态时不要强迫自己做任何事情。有时候你只是需要让自己精神振作，重新精神焕发。你可以通过阅读、睡觉、健身来放松身心，让大脑休息。你还可以抽空想想自己最在意的事情，让自己完全放松，重新规划自己的人生。

增加自己的财富

你可以做一些增加自己财富的小事情，比如你还没有存款账户，那么赶快去银行开个户，或者开始记账，做一个每天的收入支出明细表。你还可以研究研究股票和基金，哪怕只读读关于个人理财的书籍。

倦怠的演讲稿篇三

教师作为人类灵魂的工程师，不仅要教好书，还要育好人，各个方面都要为人师表。师德不仅是对教师个人行为的规范要求，而且也是教育学生的重要手段，起着“以身立教”的作用。教师要做好学生的灵魂工程师，首先自己要有高尚的道德情操，才能以德治教，以德育人，才能成为一名合格的教育工作者。

“为人师表，教书育人”。因此教师这一职业是神圣的，担负着培养、教育下一代的艰巨、繁重的任务，传道、授业、解惑是我们的天职。这段时间学习了《中小学教师职业道德规范》(2008年修订)，规范的内容有六条，即：爱国守法、爱岗敬业、关爱学生、教书育人、为人师表、终身学习。这六条规范是每一个教师义不容辞的责任，也是规范教师的育人行为，提高教师职业道德修养的具体表现。

一、爱教育。我们所从事的`是教育事业。爱教育，就是要爱国守法、爱岗敬业。教师要热爱教育事业，要对教学工作有“鞠躬尽瘁”的决心。教育事业需要的是我们教师实实在在的付出，不是在工作中投机取巧，更不是事事以报酬的多少来衡量自己的工作。因此只有拥有了对事业的一分热爱，才能脚踏实地、默默奉献，对学生负责、让家长满意。尤其是青年教师，要力求干好自己的本职工作，尽职尽责地完成每一项教育教学工作。

二、爱自己。教师爱自己就是要有积极的人生态度，既然我们选择了教育事业，就要对自己的选择无怨无悔，不计名利，积极进取，开拓创新，无私奉献。用自己积极的人生观、世界观去影响学生、改造学生。“不以物喜，不以己悲”。特别是在现在的社会转型时期，各种矛盾层出不穷，各种思想相互碰撞，教师的人生取向不仅关系到自己是否拥有幸福的人生，而且直接影响到学生的成长过程。一个不爱自己的教师，是谈不上爱教育和爱学生的。所以我们教师要不断的挑

战自己，超越自己。规范中要求教师“终身学习，树立终身学习理念”。这就要求我们在育人的同时，不要忘了自身的继续学习。

三、爱学生。这是教师所有“爱”的归宿点。教师对学生的“爱”必须是排除了私心和杂念的父母般温暖慈祥的爱，恩师般高尚纯洁的爱。崇高的师爱表现在对学生一视同仁，绝不厚此薄彼，按成绩区别对待。要做到“三心”俱到，即“爱心、耐心、细心”。无论在生活上还是学习上，时时刻刻关爱学生，特别对那些学习特困生，更是要“特别的爱给特别的你”，切忌易怒易暴，言行过激，对学生要有耐心，对学生细微之处的好的改变也要善于发现，发现他们“的闪光点”，并且多加鼓励，培养学生健康的人格，树立学生学习的自信心，注重培养他们的学习兴趣。教师的一言一行对学生的思想、行为和品质具有潜移默化的影响，教师一言一行，一举一动，学生都喜欢模仿，将会给学生带来一生的影响。

新规范还规定：教师应保护学生生命安全。我想这是每位教师必须做到的，这也是一位教师应有的高尚道德。当学生生命受到威胁，受到伤害时，作为一名教师应在学生危急时挺身而出，应向汶川地震中的英雄们学习，学习他们生死关头临危不惧、舍生忘死、奋不顾身，拼死保护学生的英勇献身精神;学习他们危难时刻坚守岗位、忠于职守、不畏艰难险阻、奋力抢救学生拼搏奉献的精神。我想这正是教师爱学生的体现。

爱教育、爱自己、爱学生，是一种以人为本的基本道德要求。只要每一位教师不断地完善自我、超越自我，从民族和事业的大局出发，认认真真地学习，勤勤恳恳地钻研，扎扎实实地工作，就能无愧于教师这一光荣称号，就是对《中小学教师职业道德规范》的诠释。

倦怠的演讲稿篇四

教师的工作量大，任务繁重，工作时间长，枯燥乏味，很容易引发职业倦怠。讨厌教学，对教学丧兴趣。由于对于教学工作的倦怠，教师往往会将兴趣转移到自己所爱好的事情上去，交朋友，玩牌，打麻将，吃吃喝喝等，从中获得满足感，丧失职业自豪感。

职业倦怠对教师身心影响极大。由于长期处于一种压力与不和谐的工作环境中，教师会经常觉得空虚、郁闷、挫折、愤怒、烦躁不安，失眠、紧张、食欲不振、全身疼痛，疲惫不堪等症状，并且觉得工作没有意义，枯燥无味，前途渺茫，没有希望，情绪波动很大，产生压抑感。

教师产生职业倦怠的原因

教师产生职业倦怠，不是由某一件事情造成的，而是在长期的教学工作中，由于工作中的各种压力，在情绪上产生的一种低强度递进的反映过程。导致教师产生职业倦怠的原因除了有教师本身的内部原因外，还有社会的、学校的、工作任务、教学对象的以及人际关系等各个方面的原因。

避免教师产生职业倦怠的方法与措施。

贯彻落实教育方针，获得社会支持，提高教师职业社会地位。

政府不仅要制订政策与法律来保障教师的各种权利，而且还要抓落实，使全社会都形成一种尊重教师的气氛。例如，提高教师的工资收入，使教师的工资在社会各职业中处于较高水平，并且要按时发放，从不拖欠；建立健全新的人事制度，为教师的晋级、晋职提供便利；在住房、子女读书就业、配偶工作等生活方面要多关心照顾教师等等。这样教师才更加安心工作，以饱满的热情投入到教育工作之中。

建立一重种民主、开放、和谐的工作环境。

不同的工作环境对于教师有不同的影响。民主、开放、和谐的工作环境将对教师产生积极的激励作用，学校应该建立一种公平合理的具有激励机制的制度，如教学管理制度、经济效益制度等，使教师在竞争上岗、晋升职务、评审职称、进修深造、工资福利待遇等方面能够获得公正的对待，大家一视同人。学校的领导人应具有一种民主的领导风格，关心尊重教师，给予教师更多的教学自主权，提供更多的参与管理学校的机会，增强责任感。运用科学的方法管理学校，努力建立一套现代化的民主管理制度，适当使用经济奖励、荣誉奖励、感情投资、榜样作用等手段，调动广大教师的工作热情，激发教师的内驱力，产生团队意识，形成集体归属感。当教师圆满完成工作目标，取得成绩时，应该按照奖励制度不打折扣地给予经济奖励，并且授予荣誉，肯定成绩，产生激励与示范作用。当教师工作、经济、家庭等方面遇到困难时，应该伸出援助之手，使教师无后顾之忧，能够安心工作。经常性地举行一些活动，如文体活动、参观研讨活动、学术交流活动等等，都能够激发教师的工作热情，增加归属感，并且形成一种和谐的环境。

要保持乐观主义精神。人的一生中总会遇到困难，遭受挫折，教师也不例外。教师遭受挫折时不要失去信心，应该理性地分析所遇到的困难，实事求是，一分为二地看问题，找出解决问题的方法与途径，在困境中看到“道路是曲折的，前途是光明的”，培养开朗豁达的性格，对于身心与工作都有益处。

进行体育锻炼，增强信心与勇气。经常进行体育锻炼不仅能够增强体质，而且可以通过体育锻炼来释放压力，保持开朗愉快的心境。

增强社交适应能力，发展人际关系。卡耐基说过，人际关系在一个人成功的因素中占 85%，这充分说明人际关系相当重

要。教师应该积极地进行社会交往，参加学校以及社会的集体活动，与学生、同事、领导、家长及朋友保持正常的社会交往 ,增进彼此之间的友谊，来满足彼此之间的心理需要。以宽容之心待人，以诚信待人，才能受人欢迎。通过与人的交往培养良好的社交能力，建立和谐的人际关系。培养更多的爱好与兴趣，品味生活。一个人工作压力越大就更应该培养更多的爱好与兴趣，比如听音乐、收集邮票、郊游、游泳、看电影等等，通过欣赏艺术，拥抱大自然使自己的抑郁心情变得“豁然开朗”。

总之，职业倦怠在教师中普遍存在，为了广大教师的身心健康，提高教育教学质量，我们都应该关注、研究这个现象，找出解决的策略，促进教育事业的良性发展。

倦怠的演讲稿篇五

或许因为工作忙碌没有时间，或许因为婚姻已进入平淡期，有的职业女性不太注重自己的形象，长期懒于保养和修饰，致使整个人从上到下都显得疲倦而憔悴。再加上工作上的压力：难有创意的案头策划、停滞不前的销售额、做不完的财务报表等等，常常叫人消沉气馁。而这种不良情绪势必又反过来加重工作的倦怠心理。

众所周知，女性的内分泌系统极易受不佳精神状况的影响，长期的压抑消沉对女性的健康非常不利。所以，职业女性一方面要定期到美容院做护理，另一方面要注意自己的着装，以明快的色调作为着装首选。

现实生活中，与男性相比，女性属于弱势群体，但是许多职业女性对成功的渴求并不亚于男人。职业女性较之男性而言，成功的背后是更多的付出。因此，过度的压力和劳累常常让女性身心受损。这样的女性一定要谨记：事业上的成功不是一朝一夕的事，一定要合理安排好自己的生活，保证工作和

生活张弛有度。工作越是忙碌，越应该学会见缝插针地“偷懒”，让自己吃好、喝好、睡好，以保证旺盛的精力和足够的体能，从容地应对摆在自己面前的大小事务。

无论你从事的是什么工作，作为职业女性，一定要保证每周至少一天的休闲空间。或约上三五好友，到茶吧里喝茶聊天，在幽静舒缓的氛围里释放自己的情感因子;或到书屋里静静地坐着看自己喜欢的书;或干脆去爬山、游泳，让自己紧张了一周的身体得到最大程度的舒展;甚至你什么也不做，就在家里看电视、睡大觉，然后给自己做一顿精美的饭菜犒劳自己的胃口。总之，你每周都要拿出时间让自己从繁忙的工作中脱离出来，只是以单纯女性的身份来享受生活的美好。

倦怠的演讲稿篇六

由新教师成长为专家教师，会经历一段艰难甚至于痛苦的转折，在这一时期，教师可能出现各种问题，其中包括职业倦怠，如果不能得到很好的化解，可能会出现教师情绪低落、缺乏意义感、跳槽等。请以“教师职业倦怠对策”为话题写作，题目自拟，体裁不限(诗歌除外)。

四管齐下，克服职业倦怠

当前中小学教师中间普遍存在着职业倦怠现象，严重影响着教师的个人意义感和教育教学工作。究其原因，职业倦怠主要是由于动机的缺失造成的。而造成教师动机的缺失又有很多具体原因，如付出与回报不成正比使他们感到失望，对自主和尊重的强烈需求长期得不到满足而使他们失去信心与热情，工作环境中的人文关怀的缺乏也会使他们的热情消退，等等。我认为针对职业倦怠应从下面四个方面着手。

(1)薪酬激励

亚当’斯密首先提出薪酬对教师倦怠的影响，这在现实中也是合乎道理的。人们普遍认为，对代理人最传统最直接的激励方式是激励性报酬。教师既有其专业性的一面，同时也有其与常人共同的人性。激励性的报酬安排表现在两个方面：一是教师作为一个职业在所有职业收入中所占的地位的高低位次;二是教师工资增长机制和激励机制，即建立在从教年限和国家政策基础上的增长和绩效上的激励。做好第一个方面可以吸引优秀人才从事教育事业，是对在职教师继续从教的激励;做好第二个方面则可以鼓励教师更加尽心工作，提升专业素质从而提高教学质量。

(2)晋升制度

晋升是对教师工作与能力的认可，本身就是激励性质的。专业组织中流行的“非升即走“惯例，越来越影响到聘任制下的教师管理。制定建立在教龄和绩效基础上的晋升制度，一方面是对教师表示认可，鼓励其继续努力;另一方面也起到挽留教师的作用。教龄与经验是教师的宝贵财富，学校应当对之提供相应回馈，经验丰富的老教师理应受到更多的鼓励与尊敬。

(3)授权与问责

学校应当建立完整的授权与问责机制，以激发教师的自主性与积极性。思想上和行为上的独立性以及自治是人的基本需要。人们拒绝在外部压力下做事，尤其是在规则、规章、秩序和最后期限的压力下工作，因为这些外部压力干扰了他们的自治需要。人在拥有较大自主权时会更加自信、自尊，对自己的表现也就有更高的要求。通过鼓励个体自主决策，计划自己的行动路线，并且对自己的结果负责，可以增进他们的自主与自我决定需要。问责是对授权效果的监督检查，以激励教师，调动积极性、发挥创造性，尽最大的努力实现目标。

(4)人文关怀

人们总是脱离开人性而只就教师的职业特点强调教师是楷模、人类灵魂的工程师。他们的付出被认为是理所当然的，对教师为人师表提出过高的要求，使教师常常感到疲惫不堪。教师也有被满足的需要，而这却常被忽视。教师是一个情感高投入的职业，情感的高投入及高收益会带来极大的幸福感，但别人往往只看到教师幸福及充实的一面。并不了解教师工作的另一面，即情感高支出的同时，其折磨及挫伤也可能更大。长期以来的专业特性已经融入到教师的人格特质，使他们极其看重其投入的情感价值以及被人的尊重。

就学校范围来看，学校领导对教师的关怀可以有效地激励教师的工作热情。对教师的人文关怀体现在方方面面：善于倾听;对教师工作的表扬与支持;多与教师交流;关心教师的家庭生活;重视对教师的培训;等等。这些都可以照亮教师心灵的天空，可以让教师感受到尊重，建立起领导与教师之间的信任感。

我们不应拿圣人的标准来要求教师，教师也有自己的需求以及缺点，需要得到社会和学校的关注与帮助。当他们遭遇到职业生涯发展的瓶颈、产生职业倦怠时，外界的援助无疑是雪中送炭，重新给他们点燃热情之火，助他们顺利走出困境。

倦怠的演讲稿篇七

大家好!

美好发展的人像一颗种子，只有在和谐的校园里才能孕育出来。那么，如何建设美好的校园呢?如果把和谐的校园比作一棵参天大树，那么我认为，美好的环境就是这棵大树的根本，良好的校园人际关系就是它的枝叶，而丰富的校园文化，就是它的精髓所在，灵魂所在。优美的校园环境是和谐的根本。首先，校园的自然环境应是和谐优美的。如果孩子跨进校园

所看到的一切，所接触的一切，处处是俯拾不完的美丽，身心自会有言说不尽的愉悦，思想也会无止境地翱翔。唐人有诗云：″山光悦鸟性，潭影空人心。″回首我国古代书院大多依山傍水，就是为了″借山光以悦人性，假湖水以静心情″。在绿草如茵、鸟语花香、亭榭交错、山水相映的校园环境里，学生会潜移默化地受到美的`熏陶，放飞美的心灵。我们附中校园虽然不大，但各种花草树木构成了一道独特的校园风景线。教室窗外令人沉醉的绿意，不仅能给人以美的陶冶，也能给人以智慧的启迪，以及由此感受到的无穷的希望和力量。

当然，校园环境不仅包括自然环境，还应当包括师生创造的人文环境。一帧帧醒目的优秀学生照片、一篇篇精心挑选的佳作都可以融入校园环境的建设。尤其当校园环境浸透着每个师生的汗水，凝聚了每个师生的智慧，就更能激发每颗心灵的自豪感和对学校的热爱之情。″景美则心旷，心旷则神怡，神怡则智清，智清则学佳。″一个净化了的环境，会使人的心灵美化，并激起一种奋发向上的自尊自爱的意识。所以，一个和谐的校园首先应该拥有优美和谐的环境。

一个美好的校园，还应有千姿百态、意蕴丰赡的校园文化。没有丰富的校园文化，学生的精神世界就是空虚的，毫无生气的。学生不是流水线上的产品，而是活生生的有血有肉的人;学生不是学习的机器，考试成绩不应成为衡量学生的唯一标准。新课程标准提倡多元化评价，我们就应该看到每个学生的长处，让学生的个性如春天的枝叶一样无拘无束地伸展。在以人为本的教育理念下，我们附中处处为学生创造展现个性和特长的舞台。热爱运动的同学能在″体育节″上一展矫健的身姿，喜欢书画的同学能在″文化节″中尽情挥毫泼墨，擅长表演的同学能在″艺术节″里赢得阵阵掌声。和谐的校园文化是一种巨大的无声的力量，是最优秀的隐性课程。它如″润物细无声″的春雨，能以最深刻最微妙的方式进入学生的心灵深处并产生深远影响。

″给无助的心灵带来希望，给稚嫩的手带来力量，给蒙昧的双

眼带来清明，给弯曲的脊梁带来挺拔，给卑微的人们带来自信。"让你我携起手来，努力创建一个美好的校园吧!

谢谢大家!

倦怠的演讲稿篇八

大家早上好!今天我演讲的题目是《勤奋学习，报效祖国》。

20xx年10月1日，一面五星红旗，在天安门城楼上高高升起，毛主席庄严宣布："中国人民从此站起来了!"中国终于摆脱了近代史上百年的屈辱历史，迎来了新中国的诞生!

革命前辈们的千转百折，风刀雨剑，用鲜血换来今天和平幸福的生活。60年来，体育健儿们一次次的夺冠，让世人再也不敢将"东亚病夫"的帽子扣到中国人的头上;中国经济的快速腾飞，让世界惊呼"中国来了!"海外华人们终于可以挺直腰杆，自豪地宣称"我是炎黄的后代"。

我认为我们作为学生只有勤奋学习，才算是最好的爱国。然而勤奋只属于珍惜时间，爱惜光阴的人，属于脚踏实地，一丝不苟的人，属于坚持不懈，持之以恒的人，属于勇于探索，勇于创新的人，因为勤奋，安徒生从一个鞋匠的儿子成为童话王;因为勤奋，爱迪生才有一千多种伟大的科学发明;因为勤奋，中国古人才给我们留下了悬梁刺股，凿壁取光，囊萤映雪的千古美谈。所以，为了祖国的明天比今天好，我们有决心全神贯注地听好每一节课;为了中华民族这条巨龙飞得更高，我们有决心攻克遇到的每一道题;为了让日本美国及全世界都景仰中国，我们有决心保质保量完成每一次作业!

同学们，当勤奋学习成为我们的责任，我们就会更加努力学习，更加刻苦钻研、奋发有为;当勤奋学习成为我们的责任，我们就会倍加珍惜时间，当勤奋学习成为我们的责任，我们的人生目标就有了支撑，学习计划就不再是一纸空文，就能

产生十年磨一剑的毅力与意志，学习压力就会变为学习的动力，就不会觉得学习的辛苦，就能够做到持续地刻苦，使踏实刻苦成为一种习惯;当勤奋学习成为我们的责任，我们就获得了一笔巨大的人生财富，面对复杂的社会，激烈的竞争，人生的压力，我们都能够因为勤奋学习而坦然处之，泰然化之。

此时此刻，让我们暗暗握紧拳头，在国旗下下定决心，为了我们的祖国，我们一定要竭尽全力，勤奋学习，搏击长空!

倦怠的演讲稿篇九

大家下午好!

首先，我非常地感谢校组织给了我一个锻炼自己的机会，我也未能参加这次演讲比赛感到无比地自豪。今天，我所要演讲的题目是“我的大学”。

起先，我想谈谈自我来到大学之后的感触与想法。

刚进入大学我们都参加了军训，那对于我来说是第一次带着苦涩与汗水的美好留恋，军训，让我明白了什么事团结与不懈，它在我的大学生活中平添了几分自信与勇气。伴随着社团的招新与一项项层出不穷的比赛，使原本就对大学充满无限崇高理想和五笔美好憧憬的我，对大学也就有了更近一步的定义。

斗转星移，岁月如梭，回首间，恍如昨日的一幕却已相隔半年之久，时光总在人们不经意间悄悄溜走。如今，站在这里，我更加地知道我的大学拉开帷幕已经很久了。

大学，梦想萌芽的地方，它可以是学习的殿堂，也可以是放纵的温床，关键是看自己如何珍惜这个积累和锻炼的机会。大学，我要用我的热情去营造，。他是竞争的舞台，是明天

起跳的踏板。我的大学，我将用绚烂的红色激情去面对一切的挑战，用理性来灌溉我的梦想。

首先，规划好自己的人生。

大学生活的本质也是见人见智的，但有些内容却是公认的，那就是掌握好专业知识，做好职业规划。大学——人生的黄金时代，纵然有迷惘的时候，纵然有失落的时候，但积极向上乃是生活的主旋律。合理规划好人生最美好的时光，把握自己，创造辉煌。大学里，应该有两件事是主导我们大学生涯。一个就是学习，另一个就是社会工作，或者称是课余生活。大一的选择可能就决定了整个大学生活的轨迹，不管是充实地度过大学生活好事为了走好人生的每一步，一个明确的计划正确的规划尤为重要。前路总是充满着机遇与变数，若是能够及早的做好充分的思想准备，应付起来应该会更加的从容淡定。大学，时值风华正茂，可谓寸阴寸金，浪费不得。凡是预则立不预则废，提前为自己的未来勾画蓝图，有意识有重点的培养自己，终会踏实成稳。

倦怠的演讲稿篇十

职业倦怠指个体在工作重压下产生的身心疲劳与耗竭的状态。主要表现为情绪衰竭、人格解体和成就感降低等症状。对教师而言，情绪衰竭是由于过度消耗情感资源，导致失去工作热情，产生较强的职业疲劳感;人格解体表现为在工作中以一种负性和冷淡的态度有意疏远学生;成就感降低指教师个体的工作胜任感下降，具有消极评价工作成绩和意义的倾向。教师产生职业倦怠的原因很多，从社会、学校到教师自身，从经济负担、心理压力到事业发展，错综复杂。要想让教师摆脱职业倦怠，重新焕发工作热情，同样需要各个方面的共同努力。

一、社 会

1.政府要进一步加大对教育的投入，提高教师的社会地位和经济地位，维护教师的合法权益。一种职业的社会地位取决于它的经济地位和职业的吸引力。加大财政投人，进一步改善教师待遇，解除教师的后顾之优，使社会对教师职业的高要求与其待遇相一致，是减少教师职业倦怠的有力措施。

2.社会应该通过舆论导向、政策倾斜等多种途径全方位地营造“尊师重教”的氛围。社会要对教师建立一种合理的期望，教师是凡人，而非古之圣贤，教师的能力是有限的，不是无所不能的。因此，社会、学校、家长及学生应对教师抱以合理的期望，对教师工作中存在的不尽如人意的地方，能以平常心对待，多一分宽容和理解，给教师一个适当宽松的环境，以减少教师的心理压力，为教师行业创造一个较为宽松的人文环境。

二、学 校

1.坚持“以人为本”的管理理念。 学校管理人文化和民主化的缺失是教师工作不满意的根源之一。缺乏人文关怀和民主平等，官僚作风严重，待遇与考试分数挂钩，实行末位淘汰制等，给教师带来的只能是被动、消极和压抑。教师置身于缺乏人情味、无归属感的学校环境中，自然容易产生职业倦怠。因此，校领导要尽量为教师创造一个优良的工作和生活环境。如学校应实行开放民主的行政管理，让教师参与决策，倾听他们的诉求，分享他们的成功和经验，积极听取和采纳他们的合理化建议，这将有助于激发教师的工作热情与动力，使教师具有更强的责任感与归属感，减少职业倦怠。

2.处事公平、公正。涉及教师切身利益的问题，能否做到公平、公正，是影响教师职业倦怠的重要因素。一些中小学，在涉及教师切身利益的问题，如职称晋升、评优评先、考核与评聘等方面存在着较多的不公平现象，事情的操作过程缺乏透明度，人为化因素多，由此造成教师的不满和无奈，工作热情衰减。鉴于此，学校管理应注重提高组织公平程度，

要增大透明度，避免管理者的人为化和各种不公平现象，从而增强教师的满意度，降低和减少职业倦怠感的产生。

3.完善评价机制。教育行政部门和学校要确实转变教育评价观念，改变以考试分数作为唯一衡量指标的评价方式，改革教师评价体系，将教师的工作业绩与多方面因素结合起来，全面评价教师的工作，强化发展性评价，淡化评价的甄别功能，促进教师专业发展。

4.帮助教师专业成长。 创造条件组织、鼓励教师参加不同层次的业务培训和理论学习。这既是教师适应新时代、新形势、新课改的需要，也是不断提高教师自身素质、提高教师业务能力、增强教师工作的自信心和自我发展能力的需要。教师通过培训，不断提高自身素质，增强适应教改的能力，从而消除教师工作的职业枯竭感。在学校内部，要为教师搭建如从教学新秀、十佳青年教师、教学能手、名牌教师到首席教师的成长阶梯，并在精神与物质方面予以鼓励。

另外，开展各种丰富多彩的集体活动，关心教师身心健康，也是减缓教师职业倦怠的有效途径。

三、教师个人

1.加强学习，开阔视野。不断为自己进行专业知识“充电”，知识上的富足有助于自信心的提升，教师要不断地提高自身的业务知识和业务能力。随着教育改革制度的推行，传统的教育方法、教学手段已不能适应当今教育的需要，因而作为教师一定要加强学习、努力创新，逐步适应社会发展的需求。

2.心态平和，劳逸结合。 教师应该把自己摆在一个正确的位置上，不要因为不恰当的期望和努力失败而产生消极情绪，应该承认自己是个平凡的个体，也会有喜怒哀乐，正视自己的优缺点，做一个真实的人。在工作中要尽力改变过于急躁、求胜心切、好高鹜远或者自怨自艾的不良习惯，培养积极向

上、乐观幽默、实事求是的优良品质。这样不但可以抵制职业倦怠的产生，还可以帮助自己形成良好的人际关系，避免由于人际关系不良造成的心理压抑。教师的生活单调，工作繁重，有形无形的限制多，身心容易失衡，需借助适当的休闲活动来调节生活，弥补身心的疲乏，恢复充沛的体力，以维持健康的身心，淡化或消解工作中的倦怠感。

3.注重交流，品味生活。与其他劳动者相比，教师的劳动主要是以个体的形式在封闭的空间中进行。在漫长的职业生涯中，与社会的联系较少，社交圈普遍狭窄，人际关系互动非常有限，导致与社会强烈的隔离感。教师在生活中应注意增加与他人互动的'机会，可认识和结交更多志趣相同的朋友，多与他人交流、沟通，倾听别人的工作经验和工作感受，将自己融入到社会、朋友之中，体味生活的乐趣，调整自己的心态。这是缓解压力的一个好方法。教师要学会品味生活，放松自己，平时多参与一些有益于身心健康的活动，培养自己的业余爱好，要进行适当的体育锻炼，营造一个身心愉快、健康充实的业余生活。

4.澄清自己的人生价值观。分析自己主要是为职业生存还是因职业使命而从事工作，如果是前者，那么出现职业高原期后必定是持续徘徊直至职业倦怠。如果真正把教书育人当作职业使命，一定能够在工作中产生乐趣，感受到幸福，达到享受工作的境界。适当梳理与调整职业价值取向，关心工作本身比关注工作带来的荣誉和地位更重要，更让你有充实和安全感。

5.避免低水平重复教学，从“好奇”探究中体验愉快。如果你关注学生的良好发展，探究学生成长发展的系统规律，那么无论在课堂教学、班级管理和教学研究方面，都会发现有很多教育问题需要深入研究，当你的专业水平发展到精湛之时，你就会被学生和社会强烈需要，成功的愉悦，使你的工作热情将会源源不断。

6. 发现自己的潜能，巧设职业生涯发展目标。着力改善自己的知识与能力结构，优化自己的教学过程，提高自己的教学水平，要朝着形成自己的教育思想、精湛的教学艺术、独特的教学风格高水平目标前进。