

一个范例:孔子如何克服教师职业倦怠

张长元, 邹 振^①

(南华大学 经济管理学院, 湖南 衡阳 421001)

[摘要] 文章编制了孔子教师职业生涯年表, 诠释了孔子“学而不厌, 诲人不倦”的治学治教精神, 分析了孔子如何克服教师职业倦怠的原因。

[关键词] 孔子; 职业倦怠; 教师; 学而不厌; 诲人不倦

[中图分类号] G451 [文献标识码] A [文章编号] 1673-0755(2012)01-0076-05

一 问题的提出

职业倦怠(job burnout), 是美国临床心理学家弗鲁登伯格(Freudenberger)1974年提出的一个概念或理论。后来, 马斯拉池(Maslach)等人对此进行了补充和发展。Maslach(1982)将职业倦怠定义为一种情绪耗竭(emotional exhaustion)、去人性化(depersonalization or dehumanization)以及个人成就感低落(diminished personal accomplishment)的现象^[1]。所谓情绪耗竭, 其特征是缺乏活力, 有一种情绪资源耗尽的感觉, 职业人常伴随着挫折、紧张、疲惫, 情绪低落, 在心理层面上自认为无法致力于工作。去人性化的特征是视其服务对象为“物”, 而非“人”看待, 对待同事或客户倾向于冷漠的心态。成就感低落的特征, 是感到自己能力的衰退和无力感的增加, 丧失工作成就感, 对自己工作满意度降低, 并以消极态度来评价自己。Freudenberger和Maslach将倦怠研究限定在从事人际服务的行业上, 如护士、教师等。现在这一概念已突破了助人职业(即各种服务行业)的领域, 引申到一般的工作领域, 并对其内涵进行了重构。

我国约在20世纪80年代引入该理论, 并首先在教师、医务工作者人群中进行了实证研究。2004年北京心理学大会的资料显示, 教师是职业倦怠五大高发人群之一, 并认为教师队伍中普遍存在职业倦怠现象。而在教师队伍中, 以中小学教师、职业教

育教师为最甚。这就给我们提出了一个问题: 但凡从事教育职业者, 是否都会陷于职业倦怠的怪圈, 只不过是或迟或早、或轻或重的问题; 在中外研究的著述中, 笔者未见一例终生敬业而未倦怠者, 而现实情况是否如此呢? 笔者近年在学习和研究孔子教师人格^[2]时, 惊喜地发现: 我国第一位职业教师——孔子, 终生“学而不厌, 诲人不倦”, 在他身上并无职业倦怠现象。当然, 在公元前500多年, 还没有职业倦怠的理论提出, 更无马氏工作倦怠量表(Maslach Burn out Inventory, 简称MBI)用来测量职业倦怠程度。然而, 教师这一职业自古有之, 因为, “职业是指在存在社会分工的社会中, 人为了作为独立的社会单位存在、谋求自己生计的维持, 同时实现社会联系和自我实现而进行的持续的人类活动方式。”^[3]可否这样假设: 从古至今, 并不是每一位教师都存在职业倦怠现象, 那么, 孔子就是一位无职业倦怠的职业人。

于是, 问题就产生了: 在孔子身上为什么不存在职业倦怠现象呢? 也许, 孔子当年也“倦怠”过, 那么, 孔子是如何克服职业倦怠的呢? 当我们以职业作横坐标, 以时间作纵坐标, 把孔子置于这一发展的时空中, 考察作为教师的孔子与职业倦怠的关系, 不是一件有趣而又有意义的事情吗? 这既是对“孔学”研究的生发, 又是对倦怠理论的历史延伸。下面, 我们首先考察孔子作为教师的职业生涯, 然后来分析孔子是如何克服职业倦怠的。

[收稿日期] 2011-09-16

[基金项目] 南华大学老年科协2011年课题项目资助; 湖南科技经贸职业学院校级课题项目资助

[作者简介] 张长元(1943-), 湖南衡阳市人, 南华大学教授, 湖南科技经贸职业学院特聘教授。

^①湖南科技经贸职业学院教师。

二 孔子教师职业生涯梳理

(一)孔子教师生涯年表

生涯即生活。一般认为,职业生涯的实质是指一个人一生之中工作任职经历或历程^{[4][373]},它是一个寓意着具体职业内容的发展概念、动态概念。在这里,我们仅摄取孔子作为教师的“生涯”,考察其作为。并以《论语》、《史记》中《孔子世家》、《仲尼弟子列传》为本,还原孔子其人。下文中,凡引用《论语》、《史记》中的话,均不加标注。

孔子生于公元前538年,卒于公元前479年,享年73岁。综观孔子一生,从事过三种职业:低层管理工作(委吏,乘田);教师;政府官员(中都宰,小司空,大司寇)。但第一种职业和第三种职业历经时间

较短,前者约2~7年,在其开办私学、执教以前,后者约5年,在其开办私学、收徒任教其间,可算为一个“插曲”。孔子在27岁(公元前525年)前后开办私学,其间除5年在政府任职外,至生命终结,都在任教,和学生在一起。需要指出的是,孔子55岁(公元前497年)到68岁(公元前484年)曾周游列国14年,前后至卫、陈、蔡、叶、楚等国,带着学生同行,边考察,边学习,边讨论,可视为一种“实习”或“实训”,是教育的一种形式。由此算来,孔子从教46年,占其职业生涯87%,占其生命周期63%。可以说,孔子是一个名副其实的“教书匠”。为明晰计,我们将孔子作为教师的生涯列表如下(见表1)。

表1 孔子教师生涯年表

纪年(公元前)	年龄(岁)	重要事件	地点
525年	27	开办私学,开始执教。	鲁
522年	30	自谓:“三十而立”;齐景公与晏婴访问鲁国,会见孔子。	鲁
518年	34	孔子与南宫敬叔适周,问礼于老聃,问乐于苾弘。	鲁
517年	35	鲁国内乱,孔子奔齐。	齐
516年	36	齐景公问政于孔子;孔子闻《韶》乐,“如醉如痴,三月不知肉味”。	齐
515年	37	齐大夫欲害孔子,孔子返鲁;在齐考察吴公子葬礼。	鲁
512年	40	自云:“四十而不惑”。	鲁
504年	48	鲁国“陪臣执国命”,故孔子不仕,退而修《诗》、《书》、《礼》、《乐》;学生规模空前,“弟子弥众,至自远方,莫不受业焉。”	鲁
502年	50	自谓:“五十而知天命”。	鲁
501年	51	孔子从政,先后为鲁国中都宰、小司空、大司寇,至55岁。	鲁
497年	55	离开鲁国,开始周游列国,先后至卫、陈、蔡、叶、楚等国,凡14年。	
484年	68	周游列国结束,返鲁。	
483年	69	儿子孔鲤卒。	鲁
481年	71	停止修《春秋》。	鲁
479年	73	4月,孔子卒,“葬鲁城北泗上,弟子皆服三年。”	鲁

(二)一代宗师:“学而不厌,诲人不倦”

作为一个职业人,我们高兴地看到:孔子作为一个教师,为我们树立了光辉的典范;同时,他作为一代宗师,也以其“学为人师,行为世范”的职业人格的光辉照亮了“教师”这一职业,使其发出了亘古不灭的光芒。

教师的职业活动是教学。教学者,既包括“教”,也包括“学”。学者,既含教诲别人学习之义(这实际上就是教),又含自身勤奋学习之义。

“子曰:‘默而识之,学而不厌,诲人不倦,何有于我哉?’”孔子在任教期间,做到了两个不知疲倦:勤奋学习,不知疲倦;教诲别人,不知疲倦。我们认

为,这两个不知疲倦是互为因果的,前者是输入,后者是输出,而教育活动是内在的输入和外在的输出的统一。翻开《论语》十三篇,几乎篇篇都闪烁着孔子学而不厌的精神。《论语》开篇即云“学而时习之,不亦说乎”。孔子把学习当作最快乐的事情。在《论语》中,凡孔子本人言“学”者,约有40处。孔子“学而不厌”的精神主要体现在以下几个方面:第一,学习目的明确性。学以致其道是孔子“学”的根本目的,这个“道”一是为政,二是修身。孔子的最高理想是想通过为政来推行仁道和礼治。他认为,只有具备真才实学的人才能从政治国,故云“仕而优则学”;也反对有学问的人无意为政,故云“学

而优则仕”。孔子重学习,讲修身,视“德之不修,学之不讲,闻义不能徙,不善不能改,是吾忧也”。第二,学习态度的坚韧性。孔子从来没有把自己当作天才,坦言“我非生而知之者”,坚持终生学习而不懈怠。他认为学习有三个境界:“知之者不如好之者,好之者不如乐之者。”知之一好之一乐之,而以“乐之”为最高境界。他从15岁就坚持自学,到70岁“从心所欲而“不逾矩”。第三,学习内容的全面性。孔子以“文、行、忠、信”为学习与施教对象,此外,还善“六艺”,即“礼、乐、射、御、书、数”,是文武全才,是通才。用今天的话来说,他不仅是一个学人、学者、学家,而且是一个“大家”了。第四,学习方法的多维性。“三人行,必有我师焉。”孔子寓学习于生活,生活即学习,坚持多维的学习方法。首先,是学习时空的多维性。每到一处,“问”字当先,问仁、问智、问风俗、问君子、问政治,且一以贯之。其次,是学习方法的多样性。问、见、察、为、事诸种手段融合,学思并重,温故知新,知行合一,由博返约,终达到“视思明,听思聪,色思温,貌思恭,言思忠,事思敬,疑思问,忿思难,见得思义”的高境界。第五,学习的效能性。“古之学者为己,今之学者为人。”学习的结果不是炫耀于人的,孔子学习效能主要体现在“修己敬人”、“学以致用”两方面。修己敬人:孔子成为了一代君子和仁人的楷模。“君子博学于文,约之以礼”,“仁者爱人”,孔子首先是一位“德师”,其形象的光辉业以穿越时空,成为了人们“高山仰止,景行行止”的一代宗师。学以致用:孔子教书近半个世纪,“弟子盖三千焉,身通六艺者七十有二人”,修《诗》、《书》、《礼》、《乐》,是一位望重的“业师”。用司马迁的话说:“孔子布衣,传十余世,学者宗之。自天子王侯,中国言六艺者折中于夫子,可谓至圣矣!”

作为一个专业教师,学是教的基础,教是学的运用,学是为了教。那么,孔子是如何“诲人不倦”的呢?首先,他把“仁者爱人”的精神,贯穿到师生关系中,贯穿于教学活动中。他对学生充满着深厚的感情,从思想、品德、学识、生活诸方面关爱学生,使学生“亲其师,信其道”;他坚持“有教无类”的原则,“自行束修以上,吾未尝未诲焉”,平等待人,不因家庭背景不同、愚智不一而亲此疏彼;他和学生打成一片,“望之俨然”,“即之也温”,既是长者,又是学生。孔子在周游列国时,曾被围困于陈、蔡之间,“不得行,绝粮”,“从者病,莫能兴”,而孔子“讲诵弦歌不衰”。正如孔子自己所言:“爱之能勿劳乎,忠焉能勿诲乎?”其次,“夫子教人,各因其材”(朱熹),能针

对学生的个性特点、资质爱好,因材施教,这就不得不多花功夫,多花时间。由诲人到善于诲人是以“不倦”为代价的。孔子对学生是非常了解的:“柴也愚,参也鲁,师也辟,由也彥”,“白也果,赐也达,求也艺”。同时,对学生的疑难解答各不相同,循循诱导,有深浅难易详略繁简之别,甚至连讲解的语气、表情都不相同。再次,孔子身体力行,言行一致,以身作则,为人师表。作为一个教师,孔子深知“正人”与“正己”的关系,“不能正其身,如正人何?”欲正己,就要时时处处检点自己,以“不倦”的精神来“修己”;欲正己,就要“过则勿惮改”,“改过迁善”;欲正己,就要知行统一,身体力行,“先行其言而后从之”,说到做到,或不言而行之。我们不能说言易而行难,但作为一个教师,言出而行随、寓言于行中,确实需要一种不倦的精神的。最后,孔子能抵御物质和官阶的诱惑,安贫乐道,献身教育事业几十年,也体现了他诲人不倦的精神。诚然,“富与贵,是人之所欲也”。在中国文化中,富则意味着财富的堆积、物质生活的优裕;贵则等价于官阶的高位,出则舆马,入则高座,堂上一呼,其下百诺。然而,这些对于孔子来说,不是没有条件和机会去追求。相反,他以“饭疏食,饮水,曲肱而枕之”为乐,安于“食无求饱,居无求安”的生活。何哉?孔子在周游列国时、被匡人围困时作了很好的回答:“文王既没,文不在兹乎?天之将丧斯文也,后死者不得与于斯文也。天之未丧斯文也,匡人其如予何!”他视得天下英才而教之、传承中国文化为己任。孔子在鲁国作了5年官,此后在55~68岁周游列国时,也有多次作官的机会,但终没有离教职而从政。原因可能是多方面的,但乐教而轻富贵应是其中之主因。

三 孔子如何克服职业倦怠

(一) 职业倦怠的前因变量

也许,上文还不足以证明孔子没有产生教师职业倦怠。然而,当我们因袭现代倦怠理论,讨论孔子如何克服职业倦怠时,当具有现实意义。分析孔子如何克服职业倦怠,当追溯职业倦怠产生的原因。职业倦怠产生的原因称为职业倦怠的前因变量,而职业倦怠的后因变量则是指倦怠会产生怎样的结果。职业倦怠的前因变量有三:工作因素、组织因素及个人因素。工作因素包括工作特性和工作量等方面;组织因素包括组织支持、公平感等社会因素;个人因素主要包括人口统计学变量(年龄、性别、婚姻状况、教育程度等)及个性特征等。这里,我们不讨论组织因素,因为它是既定的,历史的,无法改变的,

仅考察工作因素及个人因素,特别是个人因素,且以一个更广阔的视角来分析。

(二)选择中意的职业是孔子不倦怠、少倦怠的前因条件

“选择职业是人生大事,因为职业决定了一个人的未来……选择职业,就是选择将来的自己。”(罗素)中意的职业是乐业的基础。所谓“中意”的职业,我们认为,是职业性价比最大化的职业^[5],即职业贡献/职业投入最大化。职业贡献含工作对组织、社会的贡献,以及个人的幸福等;职业投入含个人投入工作的一切要素,如时间、精力、健康与家人相处等。中意的职业是人—职业相互匹配的职业,按美国学者帕森斯的意见(1909),应符合三个条件:(1)应清楚地了解自己的态度、能力、兴趣、智谋、局限和其他特征;(2)应清楚了解职业选择成功的条件,所需的知识,在不同工作岗位上所占的优势、不利、补偿、机会和前途;(3)上述两个条件的平衡^{[4] 378-379}。

当然,我们不能要求孔子具有现代人的观念,他也不可能具有现代人的观念。同时,当时生产力低下,社会分工不发达,也不可能有多现代诸多的职业可供选择。然而,孔子至少可以在当行政官员、当教师中进行选择。孔子选择了教师,而且一干就是46年。也许人们会说,孔子一生都想当官,只不过是“无可奈何花落去”,选择了教师这一行当。这种说法不完全符合事实,应该说,孔子一生都想“克己复礼”,改变社会,而改变社会莫过于当官和培养人才,这二者都是他很乐意的。即使他“无可奈何”去从教,但他仍能处之泰然,爱教、乐教、善教,把“教”当事业来做,不知疲倦,兴意盎然。在一万多字的《论语》中,不见一个“苦”字,而反映孔子教育之“乐”的场景、对话、文字则沁透于13篇之中。典型的文字有两处,被后人称为“孔颜之乐”:一是孔子自言:“饭蔬食,饮水,曲肱而枕之,乐亦在其中矣。不义而富且贵,于我如浮云。”二是称赞颜回:“贤哉回也!一簞食,一瓢饮,在陋巷,人不堪其忧,回不改其乐。贤哉,回也。”“孔颜之乐”是安贫乐道之乐,是师生之乐,是孔子选择教师职业之乐,是对教育职业的歌颂。

(三)对教师职业的深刻认识,发掘教育的价值,是孔子抵御和克服倦怠的内在条件

严格地说,职业倦怠首先表现为一种心理现象,是以主体为中介的心理活动形式,反映在对职业活动的情绪和情感上。在职业活动中,人随时随地都可能会发生喜怒悲惧等情绪情感的起伏变化。情绪

情感是染色剂,给人的职业生活染上各种各样的色彩,情绪情感又是催化剂,使人的职业活动加速或减慢地进行。积极的、快乐的情绪情感是获得职业生涯幸福与成功的动力,使人充满活力;痛苦的、消极的情绪情感使人沮丧消沉,危害身心,影响工作。实验证明,凡对人有积极意义的事件会引起肯定性情绪情感,而具有消极作用的事件则引起否定性情绪情感。因此,环境事件的变化和主体态度的变化会引起主体和客体之间关系的变化^[6]。同样是从事教育活动,当教师,为什么有人感到愉快,而有人感到压抑而紧张呢?当然,原因是各方面的,但有一点是肯定的:发掘教育的社会价值、深刻认识教师职业的意义,是乐教的内在动力,也是抵御和克服职业倦怠的内在条件。在这一方面,孔子堪称我们的典范。

什么是教育?人类靠生育传递生命,靠教育传递文化文明。“教育的本质是通过传递文化、使个体社会化的活动,并促进社会的发展和个体的全面发展。”(马克思语)教育之所以具有这种功能和属性,是因为人类以语言为工具可以占有他人的思想^[7]。作为教师的孔子,有抱负,有理想,“谋道不谋食”,崇尚“为政以德”,主张“礼让为国”,正是想通过教育来传道授业解惑。应该说,孔子对教育价值的认识与他的政治主张、人生追求在客观上是契合的。这就赋予了他对教育浓烈的感情和不竭的动力。

一个健全的人,是通过他的职业活动来生存和发展的。教师,是一个古老而年轻的职业。说其古老,是因为自古有之;说其年轻,是因为人们在现代赋予了教师更多更大的职责。教师作为一个职业人,人们可以从经济学意义来理解它,这就是一份有收入的工作;也可以从社会学、政治学意义上理解它,这就是一种社会活动方式、一种人与人的社会关系、意识形态传递管道或载体。那么,孔子是怎么理解的呢?子曰:“教不倦,仁也。”“夫子循循善诱人,博我以文,约我以礼,欲罢不能。”有人作过统计,“仁”在《论语》中出现了109次,“礼”出现了74次,孔子视教育为传“仁”承“礼”之事,是一个“志于道,据于德,依于仁,游于艺”的职业,而不仅仅是为了几个“束修”。

(四)注意调适身心,保持健康的身体和心态,是孔子克服职业倦怠的重要手段

据《孔子世家》载:“纥与颜氏女野合而生孔子,祷于尼丘得孔子。…生而首上圩顶,故因名曰丘云。”“孔子长九尺有六寸,人皆谓之‘长人’而异之。”当然,我们不能据此而认为孔子在生理上是具有某种特质的人,相反,从《论语》看,他确实是一个

有血有肉的普通人。孔子之所以在教育工作中终生奋斗而不知疲倦,且成就辉煌业绩宏大,是和他注意调适身心、保持健康身体和心态有关。

心态稳定。孔子少年“贫且贱”,即使在办私学为师期间,生活仍然很艰苦,起码不算富裕。但是在这生活条件很一般而不断进取境况下活了73岁,这在“人生七十古来稀”的当时确实是一个奇迹。更有甚者,他的人生遭遇了多次打击:3岁丧父,随母移居阙里;17岁丧母;35岁鲁国内乱,逃难到齐国;37岁齐人欲加害于他,返鲁;55~58岁周游列国时居无定所,风餐露宿,每每绝粮,如“丧家之犬”;67岁夫人卒;69岁儿子死;晚年多位得意门生和助手死于他前,白发人送黑发人;终生除学生给予其温情外,总遭白眼和讽嘲,视其为“知其不可为而为之”的人。我们不能说孔子先天具有抗打击、耐重荷的性格和气质,即使具有一定生理和心理禀赋也需要时时不断加以调适,孔子是心理健康的人。

孔子不器,善于调节生活。“不器”往往解释为不只具有一种才能,当然,其前提应是具有多种爱好。孔子“入太庙,每事问”,走到哪学到哪,对什么都感兴趣,爱好广泛。他懂音乐,善“六艺”,好美食,好美文,好整洁,善于调节自己的生活。这些在《论语》中都得到了反映:

孔子曾教导鲁国太师如何演奏音乐,认为《韶》“极其美好,又极其完善”,《武》美好但不完善;喜唱歌,和学生合唱,亦善独唱;好诗文,认为《关雎》“乐而不淫,哀而不伤”;甚至与子夏讨论女人“美目盼兮,素以为绚兮”的化妆术。

孔子“食不语,寝不言”;“席不正,不坐”;“寝不尸,居不容”;“子之燕居,申申如也,夭夭如也。”

孔子“食不厌精,脍不厌细”;霉烂的粮食、颜色难看、烹调不当的食物不吃;饮酒,但不过量。

用幽默化解辛劳,用敦厚宽容他人。孔子在教学中鼓励学生在自己面前畅所欲言,不必拘谨,“以吾一日之长乎尔,勿吾以也”,完全没有一个大学者

和长辈的架子。他很率真,一次,弟子宰予大白天睡觉,没来上课,孔子很生气,骂他“朽木不可雕也,粪土之墙不可朽也”。同时,他也很敦厚宽容。孔子曾应召去见南子(卫灵公夫人,有美色)学生子路不高兴,孔子回来后向子路赌咒发誓:“予所否者,天厌之!天厌之!”颜回病逝,孔子痛哭:“噫!天丧予!天丧予!”孔子是一个很幽默的人,翻开《论语》,似见孔子音容笑貌流淌其间。一次,孔子到武城。这是一个小县城,学生子游(姓言名偃)在此主政,他用孔子教导的礼乐教化百姓,社会大治,歌舞升平。孔子闻弦歌之声,“莞尔而笑”:“割鸡焉用牛刀?”意思是治理武城这个弹丸之地用礼乐是小题大作了。子游急了,用孔子当年教导他的话进行辩解,孔子说:“偃之言是也,前言戏之耳。”孔子和学生的关系是多么的亲密和平等啊!

康有为曾说:“中国之国魂者何?曰孔子之教而已。”笔者曰:中国过去、现在和未来的教育都和孔子相系相因。因此,用孔子的言行来诠释当代教师倦怠理论,是完全符合逻辑的。若孔子天上知,其必曰:“善哉!善哉!”

[参考文献]

- [1] 徐长江,时勤. 工作倦怠:一个不断扩展的研究领域[J]. 心理科学进展,2003(6):680-685.
- [2] 张长元. 从孔子的职业生涯看孔子教师人格的形成[J]. 南华大学学报(社会科学版),2010(6):68-73.
- [3] 陈婴婴. 职业结构与流动[M]. 北京:东方出版社,1955:64.
- [4] 吴国存,李建新. 人力资源开发与管理概论[M]. 天津:南开大学出版社,2001.
- [5] 张长元. 论现代职业人[J]. 中国职业技术教育,2009(33):10-12.
- [6] 孟昭兰主编. 普通心理学[M]. 北京:北京大学出版社,1994:387-404.
- [7] 刘智运,胡德海. 对教育本质的再认识[J]. 北京大学教育评论,2004(4):102-107.

A Case: How has Confucius Overcome the Job Burn out in Teaching

ZHANG Chang-yuan, ZOU Zhen

(University of South China, Hengyang 421001, China)

Abstract: Confucius' teaching career chronology has been compiled, the Scholarship spirit "Be insatiable in learning and tireless in teaching" has been paraphrased, and the reason why Confucius had overcome the cause of job burnout has been analyzed.

Key words: Confucius; job burnout; teacher; be insatiable in learning; be tireless in teaching