对自己年复一年的工作倍感枯燥、痛苦，甚至可怕到什么感觉都没有了，麻木了。为什么有这样的怠倦呢？

1、工作压力 家长高期待，教师高焦虑、特别是中学有早晚自习，身心更累累

2、 丧失热情 对工作态度消极，情绪暴躁，对身边的人、事物漠不关心

3、对自己工作的意义和价值评价下降 常常迟到、早退，甚至有跳槽的心理。

那么面对职业倦怠，我们该如何应对呢？

1、学会倾诉 在英语课本中就讲到烦恼，书中就讲到：说出来就解决了问题的一半。

2、多做有氧运动 有氧运动，每周3次，能改善情绪，降低血压和压力症状。许多种类的运动都是有氧，如散步、跑步、游泳和骑自行车等等。

3、培养广泛兴趣 比如旅游、游泳、书法等，做到劳逸结合，放松自己，增强自己的体质

不同的幸福感和幸福观都取决于不同人的生活态度、生活价值观和心境心态。做教师对我来说是一个非常正确的选择。首先，作为教师，虽然我们上班的时候忙一点，累一点，操心一点，但我们每年有寒、暑假，周末、节假日都可以照常休息，还可以拿全额的工资，自己的孩子也不愁放假没有人带。要想当一个好老师，当一个好的班主任，对我们的个人素质、能力、教育技巧都有很高的要求。在教育学生的过程，我们自身的素质和修养也在不断的提高。如果我们喜欢自己从事的职业，我们就可以在这里收获快乐，付出也就成了享受。总之，只有教师幸福了，学生才会幸福。