DOI: 10.53104/dyjyyj.2026.02.05.003

新手教师入职初期职业适应的影响因素研究

李娜 [1]

1. 天津师范大学，天津 300387

摘要：新手教师入职初期是教师职业发展的重要阶段，也是其由职前学习者向正式教育工作者转变的关键时期。在这一阶段，教师不仅需要将已有的专业知识和教育理念转化为实际工作能力，还需要适应学校组织环境、理解岗位职责、建立职业认同，并处理与学生、同事、家长及学校管理者之间的关系。由于职前培养经历、个人专业背景、职业期待和学校工作环境存在差异，新手教师在职业适应过程中呈现出不同特点。部分教师能够通过实践积累和外部支持较快适应岗位要求，部分教师则可能受到教学经验不足、角色转换困难、工作压力较大、组织支持不充分等问题的影响。新手教师的职业适应并非单纯依靠个人能力提升即可完成，而是个人条件与外部环境共同作用的结果。本文围绕新手教师入职初期的职业适应问题，从职业技能、职业心理、人际关系和工作环境等方面分析其主要表现，重点讨论职前专业准备、职业期待、心理调节、学校管理、组织支持以及社会环境等因素的影响，并进一步分析不同因素之间的相互关系。在此基础上，从职前培养与岗位衔接、学校支持环境、职业心理发展和专业合作等方面提出相应建议，为促进新手教师顺利完成职业角色转换提供参考。

关键字：新手教师；入职初期；职业适应；影响因素；教师专业发展

Research on the Factors Influencing Novice Teachers' Occupational Adaptation During the Initial Stage of Employment

LI Na[1]

1. Tianjin Normal University, Tianjin 300387, P. R. China

Correspondence to: LI Na

Abstract: The initial stage of employment is a critical period in novice teachers' professional development, marking their transition from pre-service learners to practicing educators. During this period, teachers are required not only to transform their existing professional knowledge and educational concepts into practical working abilities but also to adapt to the school organizational environment, understand their professional responsibilities, develop a sense of professional identity, and establish relationships with students, colleagues, parents, and school administrators. Differences in pre-service training, individual professional backgrounds, career expectations, and school working environments result in varying experiences of occupational adaptation among novice teachers. While some teachers are able to adapt to their professional responsibilities through practical experience and external support, others may encounter difficulties arising from insufficient teaching experience, challenges in role transition, excessive work pressure, and inadequate organizational support. Occupational adaptation among novice teachers is therefore not achieved solely through individual efforts to improve professional competence, but rather results from the interaction between individual characteristics and

引用格式：李娜. 新手教师入职初期职业适应的影响因素研究[J]. 东亚教育研究, 2026, 2(5): 25-36.

external environmental conditions. Focusing on novice teachers' occupational adaptation during the initial stage of employment, this paper examines its major manifestations in terms of professional skills, occupational psychology, interpersonal relationships, and working environments. It places particular emphasis on the influence of pre-service professional preparation, career expectations, psychological adjustment, school management, organizational support, and the broader social environment. It further explores the interactions among these factors. Based on this analysis, the paper puts forward suggestions concerning the connection between pre-service teacher education and workplace requirements, the improvement of school support environments, the development of teachers' occupational psychology, and professional collaboration, with the aim of providing insights into how novice teachers can successfully complete their transition into the teaching profession.

Key words: novice teachers; initial stage of employment; occupational adaptation; influencing factors; teacher professional development

引言

教师职业具有较强的专业性、实践性和社会责任性。教师不仅需要掌握学科知识和教育理论，还需要具备课堂组织、学生管理、教学评价、家校沟通以及突发情况处理等多方面能力。对于刚刚进入学校工作的教师而言，职前教育所提供的知识储备与实际岗位要求之间往往存在一定距离。教师从学生身份转变为教育工作者后，需要在较短时间内承担完整的岗位职责，在真实的教育环境中理解教师角色，并逐渐形成相对稳定的工作方式。入职初期因此成为教师职业发展过程中较为复杂且容易产生适应困难的阶段。

新手教师的职业适应并不只是熟悉学校规章制度和完成教学任务，还涉及职业认知、专业能力、心理状态以及人际关系等方面的变化。部分教师在正式入职前对教师职业具有较高期待，但实际工作中的教学任务、学生管理、行政事务和家校沟通等要求，可能使其原有的职业认识受到冲击。由于缺少充分的工作经验，新手教师在面对复杂教育情境时，容易出现角色定位不清晰、工作安排不合理和职业信心不足等问题。如果这些困难长期得不到解决，不仅可能影响教师的工作积极性和职业认同，还可能对其后续专业成长产生不利影响。

近年来，随着教师队伍来源逐渐多样化，不同学历背景、专业背景及教育阶段的新手教师职业适应问题受到持续关注。相关研究涉及硕士学历新手教师、非师范专业新手教师以及不同类型学校中的初任教师，揭示了职业适应过程中个人专业准备、学校环境和组织支持等因素的重要作用。职业适应通常表现为一个由最初的工作冲击逐渐走向调整和稳定的过程，而教师的适应情况会受到职前实践经历、专业匹配程度、学校支持和个人主动投入等因素影响[1]。

从实际工作情况来看，新手教师职业适应中的不同问题具有较强的联系。专业能力不足可能增加工作压力，工作压力可能影响职业认同和人际交往，而学校组织支持的缺失又可能延长教师的适应过程。因此，单纯从个人能力或职业心理角度分析新手教师的适应困难，难以完整解释其形成原因。教师个人的发展基础、学校组织的工作要求以及外部职业环境之间存在持续互动，需要结合具体教育情境进行综合分析。

新手教师入职初期的职业适应既关系到教师能否完成岗位要求，也关系到其职业认同的形成、专业能力的积累和长期职业发展。明确这一阶段的主要影响因素，能够帮助学校更加准确地识别新手教师的实际需求，也有利于改进入职培训、岗位管理和专业支持方式。基于此，本文围绕新手教师入职初期的职业适应展开分析，重点讨论个人因素与组织环境对职业适应的影响，并从不同因素的相互联系中探讨促进新手教师顺利适应职业环境的现实条件。

1 新手教师入职初期职业适应的基本内涵

新手教师通常是指进入教育岗位时间较短、尚未形成稳定职业经验和成熟工作模式的教师。这一群体既包括接受过系统师范教育、毕业后直接进入学校工作的教师，也包括通过教师资格认定后由其他专业领域进入教育行业的人员。由于不同教育阶段、学校类型及研究情境对新手教师的教龄范围存在不同界定，入职初期更适合从职业发展状态加以理解，即教师正式承担岗位职责后，逐渐熟悉工作内容、建立职业身份并适应学校环境的阶段。

新手教师与经验丰富教师之间的主要差异，并不完全体现在学科知识水平上，而在于职业经验和实践判断能力的积累程度。新手教师虽然可能具备较为完整的学科知识和教育理论基础，但在面对真实教育情境时，仍然需要学习如何根据学生特点调整教学方式、如何处理复杂的课堂情况以及如何协调不同岗位任务。教育工作中的许多问题并不存在完全固定的处理方式，教师需要结合实际情况作出判断。职业经验的不足使新手教师在处理这些问题时容易产生不确定感。

职业适应是个体在进入某一职业领域后，通过调整自身认知、行为和心理状态，逐步满足岗位要求并与职业环境形成协调关系的过程。对于教师而言，职业适应不仅意味着能够完成教学任务，还包括对职业责任的理解、对学校组织环境的熟悉以及职业认同的逐渐形成。教师职业适应具有明显的实践性和动态性，需要在真实工作中不断积累经验，也会随着工作环境和个人发展状态的变化而调整。

从具体内容来看，新手教师职业适应主要涉及职业技能、职业心理、人际关系和工作环境四个方面。职业技能适应表现为教师逐步掌握教学设计、课堂组织、学生管理和教育评价等工作能力；职业心理适应涉及职业认同、工作压力、自我效能感和职业期待等内容；人际关系适应主要体现为教师与学生、同事、家长及学校管理者之间的沟通与合作；工作环境适应则表现为教师对学校制度、工作流程、组织文化和评价要求的理解。

这几个方面并不是彼此独立的。教师如果缺少课堂管理经验，可能因为无法有效维持课堂秩序而产生心理压力；如果学校能够提供及时的教学指导和同事帮助，教师就更容易解决实际困难，逐步建立职业信心。同样，教师对学校制度和工作安排的理解程度，也会影响其能否合理安排工作时间，以及能否与其他教师形成有效合作。

新手教师职业适应还具有一定的阶段性。教师刚进入岗位时，主要面临环境陌生和工作经验不足等问题，关注重点通常是如何完成基本工作任务。随着实践经验逐渐增加，教师开始更加重视工作质量、职业角色和专业能力提升。当教师能够相对独立地处理工作问题，并形成稳定的职业认知时，其职业适应水平通常会有所提高。不过，不同教师的适应速度和具体过程存在差异，不能简单地用工作年限判断其是否完成职业适应。

因此，新手教师入职初期的职业适应应当被理解为个人专业能力、职业心理和社会关系不断发展，并与学校环境逐渐协调的过程。适应并不意味着教师必须完全接受现有工作环境，而是能够在理解岗位要求的基础上，通过个人调整和组织支持形成相对稳定的职业状态。

2 新手教师入职初期职业适应的现实表现

新手教师入职初期的职业适应问题主要表现为专业知识与岗位实践之间存在距离、职业角色转换困难、工作压力较大以及学校组织融入不充分。这些问题既具有不同的表现形式，又在实际工作中相互联系。

专业知识与实践能力之间的差距是新手教师较为常见的适应困难。虽然教师在正式入职前通常已经接受一定的专业教育，但职前学习更多关注理论知识、基本教学方法和有限的教学实践，而真实学校环境中的工作任务具有较强的综合性。教师不仅需要按照教学目标完成课堂教学，还需要根据学生的实际情况调整教

学方式，处理课堂中的突发情况，并在教学结束后开展评价和反馈。部分新手教师能够较好地理解教学理论，却难以在复杂情境中灵活运用。尤其是在课堂节奏控制、学生差异识别和班级管理方面，教师往往需要通过较长时间的实践才能形成比较稳定的工作方法。

职业角色转换困难也是新手教师入职初期的重要表现。教师在职前学习期间主要承担学习任务，而正式入职后需要对学生的学习和成长承担相应责任。原有的学生身份逐渐转变为教师身份，工作要求和责任范围随之扩大。在实际工作中，新手教师既需要完成教学任务，也需要承担学生管理、家校沟通和学校事务等职责。当不同任务同时出现时，教师可能难以判断工作重点，也容易对自身职责范围产生困惑。尤其是在职业权威尚未建立、实践经验不足的情况下，教师可能在管理学生和处理家校关系时缺乏信心。新手教师的角色困境既与职业期待和实际责任之间的差距有关，也受到学校管理制度、工作分配和职业评价方式的影响[2]。

工作压力与职业心理负担也是职业适应中的突出问题。新手教师缺少成熟的工作经验，完成教学准备、学生管理和事务性工作通常需要投入较多时间。部分教师还希望尽快获得学校和家长的认可，因此对工作表现具有较高期待。当实际教学效果未达到预期，或者工作任务超过自身处理能力时，容易产生焦虑、挫败感和自我怀疑。工作压力长期积累可能使教师降低对职业的积极评价，并影响其职业幸福感和持续从教意愿。

学校组织融入不充分同样会影响新手教师的职业体验。学校是由不同成员和制度规范共同构成的工作组织，新手教师需要在较短时间内熟悉学校内部的工作流程和人际关系。部分教师虽然能够完成基本岗位任务，却难以主动参与专业交流，与同事之间的合作较为有限。由于担心暴露自身不足，一些教师遇到问题时不愿主动寻求帮助，使原本可以通过沟通解决的问题持续存在。此外，家长对教师工作的期待以及学校管理者的评价要求，也可能增加新手教师的人际交往压力。

上述现实表现并不意味着所有新手教师都会经历相同困难。不同专业背景、岗位条件和个人发展经历会使适应问题呈现差异。但从职业发展过程来看，实践能力、职业角色、心理状态和组织融入之间的联系，是理解新手教师职业适应的重要基础。

3 新手教师入职初期职业适应的个体影响因素

3.1 职前专业准备与教育实践经历

职前专业准备是影响新手教师职业适应的重要基础。教师在进入工作岗位前所接受的专业教育，直接关系到其对教师职业的认识、基本知识储备以及实践能力的发展。师范教育通常涵盖教育学、心理学、学科教学法和教育实践等内容，能够为未来教师提供必要的专业基础。但不同培养机构、专业方向和实践安排之间存在差异，新手教师进入岗位后所表现出的适应能力也不完全相同。

对于师范专业毕业生而言，职前教育能够帮助其了解教师职业的基本要求，但课堂教学和学校管理中的许多问题仍然需要通过实际工作积累经验。教育实习虽然能够提供接触学校工作的机会，但实习期间的责任范围通常不同于正式任教。师范生可能在指导教师的帮助下完成课堂教学，而正式入职后则需要独立承担教学准备、课堂管理、学生评价和家校沟通等任务。这种责任范围的变化，会使教师在入职初期感受到较为明显的实践压力。

非师范专业毕业生则可能面临不同的职业适应问题。由于其原有培养体系并不完全以教师职业为目标，部分教师虽然具备较强的学科知识和专业研究能力，但缺少系统的教育理论训练和教学实践经验。进入学校后，他们需要学习如何将专业知识转化为适合学生理解的教学内容，以及如何根据学生发展特点组织教育活动。

不过，非师范专业背景并不意味着教师必然缺少职业优势。跨专业教师可能具有较为丰富的知识视角和不同的专业经验，这些优势在课程资源开发、跨学科活动和实际问题分析中具有一定价值。真正影响职业适应的，并不是

专业背景本身，而是已有知识结构与教师岗位要求之间的匹配程度。专业知识丰富但缺少教育实践准备的教师，仍然可能面临适应困难；具有较好实践经验和学习能力的教师，则可能较快形成职业工作能力[3]。

职前实践经历的质量比单纯的实践时间更值得关注。部分师范生虽然参加过教育实习，但主要任务集中在听课和辅助教学，对班级管理、家校沟通及学校日常事务缺少充分了解。进入正式岗位后，教师仍然需要重新学习这些内容。因此，职前培养是否能够覆盖教师工作的主要方面，是否为学生提供主动参与教育实践的机会，会影响其入职后的适应程度。

教育实践还能够帮助未来教师形成合理的职业期待。通过真实接触学校工作，师范生可以认识到教师职业不仅包括知识传授，也包括学生管理、情绪劳动和组织协作。这种认识能够减少正式入职后的心理落差，使教师对未来工作具有更加充分的准备。

3.2 职业期待与从教动机

职业期待是教师对工作内容、职业价值、工作环境和发展前景形成的预期。从教动机则反映个体选择教师职业的原因和持续投入工作的动力。二者会影响新手教师对职业环境的理解，也会影响其面对实际困难时的态度。

教师选择从教的原因具有多样性。部分教师具有较为明确的教育兴趣和职业理想，希望通过教育工作促进学生成长；部分教师则可能更加关注职业稳定性、就业条件和个人生活安排。不同从教动机并不存在简单的优劣关系，但教师是否充分了解岗位要求，会影响其入职后的职业体验。

具有明确职业目标的教师，通常更愿意主动学习教育知识，并在实际工作中积累经验。当工作出现困难时，他们可能更倾向于将问题视为职业成长中的正常挑战。然而，如果教师对教师职业缺少充分认识，入职后发现实际工作与原有期待存在较大差异，就容易产生失落感。

职业期待过高同样可能影响职业适应。部分教师在入职前认为，只要具备扎实的专业知识和较高的工作热情，就能够顺利完成教学任务，但现实工作往往更加复杂。学生个体差异、课堂突发情况、家长沟通和学校行政事务，都可能超出原有预期。当教师发现自身难以在短时间内达到理想工作状态时，容易将正常的职业磨合理解为个人能力不足。

合理的职业期待并不意味着降低职业追求，而是能够正确理解教师专业成长的长期性。教师需要认识到，课堂管理、学生指导和组织沟通等能力通常需要经过持续实践才能逐渐成熟。职业期待与岗位现实之间保持适当联系，有利于新手教师形成稳定的工作态度。

从教动机还会影响教师面对压力时的坚持程度。如果教师能够在实际工作中感受到职业价值，即使遇到一定困难，也可能保持较高的职业投入。相反，如果职业选择主要建立在外部条件之上，而实际工作又难以满足原有期待，教师就可能出现职业认同不足的问题。

3.3 专业能力与自主学习意识

专业能力是教师完成岗位任务的基本条件，也是影响职业适应的重要个体因素。新手教师的专业能力不仅包括学科知识，还涉及教学设计、课堂组织、学生评价、班级管理和沟通协作等内容。不同能力之间的发展通常并不均衡，部分教师可能具有较强的专业知识基础，却缺乏实际课堂管理经验；部分教师能够与学生建立良好关系，但在教学内容组织和学习评价方面仍需要提高。

专业能力不足可能使教师在工作中产生较强的不确定感。例如，当课堂教学未达到预期效果时，缺少经验的教师可能难以判断问题来源，也不清楚应当调整教学内容还是改变组织方式。如果类似问题反复出现，教师容易降低对自身能力的评价，并逐渐形成工作焦虑。

相比之下，具备较好专业能力的教师能够更加有效地处理常规工作问题，减少不必要的试错，并在实际工作中获得较多成功体验。这些积极体验有助于增强职业信心，也能够促进教师进一步积累经验。

自主学习意识是新手教师专业能力持续发展的重要条件。教师职业具有较强的实践性，职前教育不可能覆盖未来工作中出现的全部问题。新手教师需要通过阅读专业资料、参加教

研活动、观察有经验教师的工作方式以及反思具体教育事件，不断补充自身的实践知识。

自主学习并不意味着教师必须独立解决所有问题，而是要求其能够主动识别自身不足，并合理利用外部资源。教师可以通过向同事请教、参加学校组织的专业活动和开展教学反思等方式提高工作能力。具有主动学习意识的教师，通常更容易将工作困难转化为专业成长的机会。

教师专业能力的发展还需要结合具体工作情境。教育活动具有较强的情境差异，同一种教学方法并不一定适用于所有学生和班级。新手教师需要在理解教育理论的基础上，根据实际情况进行调整，逐渐形成灵活的专业判断能力。专业能力的提高不只是工作技能数量的增加，更重要的是教师能够理解不同教育方法的适用条件。

3.4 心理素质与自我调节能力

新手教师入职初期需要适应工作节奏、职业责任和人际关系的变化，心理状态会影响其对这些变化的反应。具有较好情绪调节能力的教师，通常能够相对理性地看待工作中的困难，不会因为一次教学失误或沟通不顺利就否定自身能力。相反，如果教师长期处于焦虑和紧张状态，可能逐渐降低工作效率，并影响职业认同。

自我效能感是影响职业适应的重要心理因素，主要表现为教师对自身能否完成工作任务的信心。新手教师由于缺少丰富的成功经验，可能对自身能力产生不确定感。当其连续遇到课堂管理困难、教学评价不理想或家校沟通问题时，容易形成自我怀疑。

自我效能感较低的教师可能过度关注工作失误，不愿主动尝试新的教学方法，或者在面对复杂任务时倾向于回避。这些行为可能减少教师获得积极工作经验的机会，使其职业适应过程受到进一步影响。

教师的情绪调节能力还关系到其处理人际关系的方式。教育工作需要持续与学生、同事和家长交流，难免出现意见分歧和情绪压力。如果教师缺少适当的情绪调节方式，可能将短期工作困难转化为长期心理负担。

心理调节能力并不意味着教师始终保持积极情绪，而是能够合理认识职业压力，正确评价自身不足，并在必要时主动寻求支持。教师能够接受职业成长过程中存在的困难，更容易保持稳定的职业投入。

3.5 职业认同与个人发展意识

职业认同是教师对自身职业身份、职业价值和职业归属的整体认识。新手教师刚进入工作岗位时，对教师职业的理解往往仍然受到职前教育和个人期待的影响，尚未形成稳定的职业认同。

职业认同的形成需要依靠真实的工作体验。当教师能够从教学活动中获得成就感，感受到学生成长带来的积极反馈，并得到学校和同事的认可时，更容易认识到自身工作的价值。相反，如果教师长期面临工作负担过重、缺少发展机会和职业评价不合理等问题，就可能逐渐降低对教师职业的积极认识。

职业认同还与教师对未来发展的判断有关。新手教师如果能够明确自身专业成长方向，将日常工作与长期职业发展联系起来，通常更容易保持持续学习的动力。如果教师对未来职业发展缺乏明确认识，工作中的困难就可能被理解为缺少回报的额外负担。

职业认同与职业适应之间存在相互促进的关系。积极的职业认同能够增强教师克服困难和持续学习的意愿，而良好的职业适应体验又能够进一步巩固教师的职业认同。因此，职业认同不仅是新手教师职业适应的结果，也会影响其适应过程。

4 新手教师入职初期职业适应的学校组织影响因素

4.1 学校管理制度与工作任务安排

学校是新手教师开展职业活动的直接组织环境，其管理制度和工作安排会影响教师对岗位要求的理解以及日常工作体验。合理的管理制度能够为教师提供明确的工作规范和行为预期，使新手教师了解自身职责、工作流程和评价标准；不合理或缺少弹性的管理方式，则可

OPEN ACCESS

能增加教师的适应难度。

新手教师刚刚进入岗位，需要投入较多时间进行教学准备和经验积累。如果学校在这一阶段安排过多与专业成长关系不大的事务性任务，教师就可能缺少充分时间熟悉教学内容、了解学生特点和改进工作方法。

工作任务安排是否合理，不仅取决于任务数量，也取决于任务的复杂程度和教师实际能力之间的关系。部分新手教师需要同时承担多个年级教学、班级管理和行政事务，在缺少经验的情况下，可能难以合理安排工作时间。工作负担过重会增加教师的心理压力，使其将更多精力用于完成眼前任务，而忽视长期专业能力的发展。

学校还需要明确教师的岗位职责和工作边界。新手教师由于不熟悉学校内部的工作分工，可能难以判断不同任务之间的优先顺序。如果学校缺少明确的工作说明，教师就需要通过反复询问和试错完成任务，增加不必要的工作成本。

管理制度还应当考虑教师职业发展的阶段性特点。成熟教师通常已经形成较为稳定的工作方法，能够在较短时间内完成常规任务，而新手教师需要更多学习和准备时间。如果学校完全按照相同的工作节奏和评价要求管理所有教师，可能忽视新手教师的实际困难。

因此，学校管理制度不仅应当明确教师责任，还需要为新手教师提供必要的适应空间，使其能够在完成基本岗位任务的同时逐步积累专业经验。

4.2 学校组织支持与入职培训

学校组织支持是影响新手教师职业适应的重要外部因素，主要包括工作资源、专业指导、情感支持和职业发展机会等内容。虽然教师需要通过个人实践积累经验，但学校所提供的支持能够减少独立摸索的时间，帮助教师更快理解岗位要求。

入职培训是学校支持新手教师的重要方式。有效的入职培训不仅需要介绍学校规章制度，还应当帮助教师了解实际工作中的常见问题，如课堂管理、学生评价、家校沟通和学校事务处理等。如果培训主要采用集中讲座和理论讲解的方式，缺少真实教育情境中的实践指导，教师就可能难以将培训内容转化为具体工作能力。

岗前培训对职业适应的影响还取决于培训内容与教师实际需求之间的匹配程度。新手教师具有不同的专业背景和实践基础，其所需要的支持并不完全相同。师范专业毕业生可能需要加强复杂教学情境中的实践指导，非师范专业教师则可能需要补充教育理论和教学法知识。如果学校采用完全相同的培训安排，部分教师就可能无法获得真正需要的帮助。

蔡晓莹关于新手教师岗前培训的研究涉及培训内容、培训形式、实践指导和后续反馈等方面，指出培训内容与实践脱节、指导不深入以及缺少持续跟踪，可能影响教师入职后的职业适应[4]。这说明培训效果不能仅依据培训时间和活动次数判断，更需要关注教师是否能够在实际工作中运用所学内容。

导师制度是新手教师获得专业指导的重要途径。具有丰富经验的教师能够通过共同备课、课堂观摩和日常交流，帮助新手教师理解教学要求并处理具体问题。但导师制度并不必然产生良好效果，其作用取决于导师是否具备指导意愿、学校是否提供必要时间，以及双方能否建立稳定的交流关系。

如果导师指导主要停留在材料填写和活动记录层面，新手教师仍然可能在遇到实际困难时缺少有效帮助。学校应当重视指导内容的实际价值，使导师能够根据新手教师的具体问题提供建议，而不是简单要求其模仿已有教学方式。

学校组织支持还包括对教师心理状态的关注。新手教师可能因为担心被认为能力不足而不愿主动表达困难，学校管理者需要通过日常沟通和工作反馈了解其真实需求。当教师能够感受到学校的理解和尊重时，更容易形成组织归属感，并愿意主动参与专业学习和合作。

4.3 学校组织文化与同事关系

学校组织文化是学校成员在长期工作过程中形成的价值观念、行为习惯和交往方式。它虽然不像规章制度那样具有明确的书面形式，

却会通过日常工作和人际互动影响教师的职业体验。

在合作氛围较好的学校中，教师之间通常愿意交流教学经验、分享教育资源，并对新手教师的困难给予理解。新手教师可以通过观察和交流逐步熟悉学校工作方式，减少对陌生组织环境的不适感。相反，如果学校内部竞争较强、沟通渠道不畅，或者教师之间缺少经验分享，新手教师就可能难以获得有效帮助。

同事关系是新手教师获得专业支持的重要渠道。学校内部的教研活动、集体备课和教学观摩能够为教师提供交流机会，帮助其了解不同教师处理教育问题的方式。通过实际合作，新手教师可以逐渐形成自己的专业判断，而不只是简单复制成熟教师的工作经验。

不过，形式上的工作接触并不一定能够转化为实质性的专业支持。部分教师虽然经常参加集体活动，却缺少针对具体教学问题的深入交流。新手教师也可能因为担心暴露自身不足而不愿主动求助，使一些可以通过交流解决的问题长期存在。

学校对待新手教师工作失误的态度，同样体现组织文化的特点。如果学校能够以发展性眼光看待教师工作中的不足，允许其在合理范围内尝试和改进，教师就更容易形成积极的学习态度。相反，如果学校过度强调结果和责任追究，教师可能倾向于采取保守的工作方式，减少主动探索的机会。

组织文化还会影响教师对学校的认同。当新手教师能够参与学校日常事务，表达个人意见，并在合理范围内拥有工作自主权时，更容易形成组织归属感。这种归属感不仅能够改善职业体验，也有助于教师形成长期发展的意愿。

4.4 学校评价方式与职业发展机会

学校评价方式影响新手教师对自身工作表现的认识，也影响其专业发展的方向。合理的评价能够帮助教师发现不足，明确后续努力重点；单一或过度强调短期结果的评价方式，则可能增加教师的工作压力。

新手教师在职业发展初期需要通过实践逐步形成工作能力，其专业成长通常表现为一个持续积累的过程。如果学校过度依赖教学成绩、考核排名或材料数量评价教师，可能忽视其在教学准备、学生指导和专业学习方面取得的进步。

评价方式还会影响教师的工作行为。当教师发现学校主要关注短期结果时，可能将更多精力投入容易获得评价认可的任务，而减少对学生个体需求和自身专业发展的关注。长期来看，这种评价导向可能不利于教师形成稳定的职业价值认识。

发展性评价更强调教师工作过程中的实际表现和专业进步。学校可以在明确基本岗位要求的基础上，关注新手教师的教学准备、课堂组织、学生管理、专业学习和团队合作等方面，为其提供具体的改进建议。

职业发展机会同样影响新手教师对学校的认同。教师需要了解学校是否提供培训、教研、观摩和专业交流机会，也需要看到自身未来的发展空间。学校如果能够根据教师实际能力安排适当的发展任务，帮助其逐渐承担更多专业责任，就能够增强教师的职业成长体验。

因此，学校评价方式和发展机会共同影响新手教师的职业适应。合理的评价应当帮助教师认识自身成长，而不是单纯增加工作压力；职业发展支持则应当与教师实际能力相适应，使其在完成岗位职责的同时获得持续发展的机会。

5 新手教师入职初期职业适应的外部环境影响因素

新手教师的职业适应不仅受到个人条件和学校组织环境的影响，还与教师教育制度、社会职业评价、家庭环境及家校关系等外部条件有关。这些因素通常不会直接决定教师的日常工作表现，但会通过影响职业准备、工作预期和社会支持等方面，对教师职业适应产生持续作用。

教师教育培养体系是影响职业适应的重要外部条件。教师教育不仅承担专业知识培养任务，也需要帮助未来教师理解真实的职业环境。如果职前培养过度关注理论学习，而对学生管

理、家校沟通和学校日常事务涉及不足，教师进入岗位后就可能出现知识储备与实际工作要求不匹配的情况。不同专业背景教师的培养经历存在差异，也会影响其入职后的适应特点。因此，教师教育需要关注不同群体的专业准备情况，加强理论知识与教育实践之间的联系。

教育政策与教师职业制度同样影响新手教师的职业发展。教师招聘、资格认定、岗位管理、培训制度和职业评价等政策安排，构成教师进入职业领域和开展工作的制度条件。近年来，教师队伍的学历和专业背景逐渐多样化，不同来源教师的知识结构和实践经验存在差异，对教师培养和学校管理提出了新的要求。如果相关支持制度不能充分考虑不同群体的实际需求，部分教师就可能在入职后面临较大的职业适应压力。

社会对教师职业的评价也会影响教师的职业认同。教师职业具有较强的公共性，社会公众通常对教师的专业能力、责任意识和职业行为具有较高期待。积极的社会评价能够增强教师的职业荣誉感，使其感受到自身工作得到认可；过度苛责或不合理的职业要求，则可能增加教师的心理负担。尤其对于刚刚进入岗位的新手教师而言，由于职业信心尚未完全建立，外部评价可能对其职业体验产生较大影响。

家校关系是教师职业适应中较为具体的外部环境因素。教师需要与家长共同关注学生成长，但双方在教育观念、责任理解和沟通方式方面可能存在差异。新手教师由于缺少家校沟通经验，面对家长提出的不同要求时，可能难以准确表达专业判断，也不容易处理教育意见分歧。如果学校缺少明确的家校沟通制度，教师就可能独自承担较大的沟通压力。

教师个人家庭环境也会影响职业适应。刚进入工作岗位的教师需要重新安排工作时间和生活节奏，部分教师还需要面对经济独立、居住变化和家庭责任等问题。家庭能够提供必要的情感支持和生活帮助时，有利于教师保持较为稳定的心理状态；如果个人生活压力与工作压力同时增加，则可能加重入职初期的不适感。

外部环境因素具有一定的间接性，其影响往往需要通过教师个人体验和学校工作条件体现出来。例如，教师培训政策只有转化为具体的培训机会，才能为新手教师提供实际帮助；社会对教师职业的尊重，也需要通过学校管理、家校沟通和职业保障等方面得到体现。因此，外部环境对职业适应的影响，应当与学校组织条件和个人发展状态结合起来理解。

6 新手教师职业适应影响因素的相互作用

新手教师职业适应并不是由某一个因素单独决定的，而是个人条件、学校组织环境和外部社会环境共同作用的结果。不同因素之间存在相互促进或相互制约的关系，某一方面的变化可能通过其他因素影响教师的整体职业适应状态。

个人专业能力与学校支持之间存在较强联系。具有较好专业基础和自主学习意识的教师，通常能够较快理解岗位要求，并主动利用学校提供的资源。但即使教师具有较强的学习能力，如果学校缺少有效的专业指导和工作反馈，其专业成长仍然可能受到限制。相反，职前实践经验相对不足的教师，如果能够获得明确的岗位指导、合理的任务安排和持续的同事支持，也可能逐渐形成较好的职业适应能力。

职业技能与职业心理之间也存在相互影响。教师能够顺利完成教学任务、有效处理学生问题时，通常更容易获得职业成就感，并增强对自身能力的信心。随着实践经验不断积累，教师对工作的理解和评价也会逐渐趋于稳定。相反，如果教师长期无法解决实际工作中的困难，缺少必要的专业支持，就可能产生焦虑和自我怀疑，降低职业投入。

心理状态又会反过来影响教师的专业发展。具有积极职业态度的教师，通常更愿意参加培训、开展教学反思和主动寻求帮助；长期处于焦虑状态的教师，则可能减少对复杂工作任务的尝试，缺少积累成功经验的机会。因此，专业能力与心理状态之间可能形成相互促进，也可能出现相互制约的情况。

人际关系与学校组织文化之间同样具有密切联系。学校如果具有较好的合作氛围，教师

之间愿意分享经验和提供帮助，新手教师就更容易建立稳定的同事关系。随着新手教师逐渐融入学校集体，其组织归属感也会得到增强。相反，如果学校内部缺少沟通与信任，教师之间合作有限，新手教师就可能在工作中产生孤立感，影响其职业适应。

工作压力还可能在不同因素之间产生累积作用。职前实践经验不足可能使教师缺少解决工作问题的方法，增加任务完成时间；工作时间延长和任务负担增加，又可能影响教师的心理状态；当教师因为压力过大而减少与同事交流时，其获得专业支持的机会也可能随之减少。这些因素相互联系，可能使原本可以通过学习和实践解决的问题逐渐演变为持续性的职业困扰。

不过，积极因素也可以通过相互作用形成良性发展。教师具有合理的职业期待和较强的学习意识，学校能够提供持续的专业指导与情感支持，良好的人际关系又能够增强职业归属感，这些条件共同作用时，有利于教师形成稳定的职业认同和专业发展方向。

不同教师的职业适应情况还具有明显的情境差异。小学教师、幼儿教师和职业院校教师所承担的工作任务并不完全相同，其职业适应的重点也有所区别。部分教师需要重点适应学生管理和家校沟通，部分教师则需要加强实践教学能力或处理复杂的岗位分工。县域幼儿园新手教师的职业适应研究显示，职业身份认同、工作支持和组织环境之间具有密切联系，不同工作条件可能使教师形成不同的适应体验[5]。

地区和学校资源条件也可能影响不同因素的作用程度。资源较为充足的学校通常具有更多专业交流和培训机会，但教师可能面临较高的工作评价要求；资源相对有限的学校可能缺少系统的指导条件，教师需要依靠个人探索积累经验。拉萨市藏族小学英语新手教师的相关研究涉及多语课堂、工作负荷、职业身份和学校支持等方面，体现出具体教育情境对教师职业适应的影响[6]。

职业适应还与教师的长期职业选择具有联系。教师能够完成工作任务，并不意味着其一定具有较高的职业满意度。如果长期工作负担较重、职业发展空间有限，即使教师已经具备基本岗位能力，也可能降低持续从教的意愿。幼儿园新手教师留任意愿的相关研究涉及职业态度、职业幸福感、工作要求和工作资源等因素，表明职业体验与教师的长期职业选择之间存在联系[7]。

7 新手教师入职初期职业适应的促进建议

7.1 加强职前培养与实际岗位要求的衔接

新手教师入职初期的部分适应困难来源于职前培养内容与实际岗位要求之间的差异。教师培养机构需要关注未来教师可能承担的完整工作职责，避免将培养重点局限于学科知识和基本教学技能。学生管理、家校沟通、教育评价和学校组织运行等内容，同样应当成为教师教育的重要组成部分。

职前教育中的实践环节应当提高针对性。教育实习不仅需要让师范生了解课堂教学过程，也应当为其提供参与班级管理、学生指导和教研活动的机会，使其能够更加全面地认识教师工作。通过真实教育情境中的实践体验，未来教师能够提前了解岗位责任，形成更加合理的职业期待。

对于非师范专业毕业生，教师培养和入职培训应当充分考虑其原有专业背景，帮助其补充必要的教育理论和教学实践知识，同时发挥其原有的专业优势。不同背景教师需要的支持并不完全相同，统一的培训内容难以充分满足所有人的职业发展需求。

职前培养与职后培训之间还需要保持必要联系。教师正式进入岗位后，其学习需求会随着实际工作不断变化，因此应当通过持续指导和专业学习帮助教师解决工作中出现的新问题。

7.2 改善学校管理与专业支持环境

学校是新手教师职业适应最直接的组织环境，应当根据教师入职阶段的实际特点提供相应支持。新手教师与成熟教师在工作经验和专业能力方面存在差异，学校需要合理安排工作

OPEN ACCESS

任务，使其能够在完成基本岗位职责的同时获得必要的学习和成长机会。

学校应当明确岗位职责和工作流程，减少新手教师因不了解制度要求而产生的不确定感。对于工作任务较多的教师，需要注意教学工作与事务性工作的合理分配，避免额外负担长期占用其专业学习时间。

入职指导应当重视实际工作问题。学校可以安排经验丰富的教师与新手教师建立稳定的指导关系，通过共同备课、教学观摩和具体问题讨论提供帮助。指导过程需要根据教师的实际困难进行调整，不能仅依据培训次数和活动记录评价其效果。

学校还需要营造开放、合作的组织文化。新手教师在工作中出现不足是专业成长过程中可能发生的情况，学校应当通过明确的工作反馈帮助其改进，而不是简单将工作失误归结为个人能力问题。合理的工作要求与必要的成长空间相结合，能够帮助教师逐渐建立职业信心。

7.3 关注职业心理与职业认同的发展

新手教师职业适应不仅是专业能力的发展过程，也是职业心理逐渐稳定的过程。学校应当关注教师的工作体验和心理需求，通过日常沟通了解其面临的主要困难，并提供适当的情感支持。

教师在入职初期可能对自身工作表现具有较高期待，容易将短期困难理解为个人能力不足。学校管理者和指导教师需要帮助其正确认识职业成长的阶段性特点，使教师能够客观看待工作中的不足。

职业认同应当建立在真实的职业体验之上。教师通过完成工作任务、获得学生反馈和参与专业合作，能够逐渐认识到教师职业的价值。学校给予的合理评价、同事的积极支持和专业发展机会，都有助于增强教师的职业归属感。

教师个人也需要形成合理的职业发展意识。职业适应并不意味着短期内达到成熟教师的工作水平，而是通过持续实践逐渐提高专业能力，并建立相对稳定的职业认知。只有将个人努力与外部支持结合起来，才能使职业心理和专业能力形成较好的发展关系。

7.4 完善教师专业合作与发展评价

新手教师的专业成长离不开与其他教师的合作。学校应当为不同教龄和专业背景的教师创造交流机会，使新手教师能够通过实际合作了解教学经验、工作方法和学校组织文化。

专业合作不应停留在任务分配和材料共享层面，还需要关注真实教育问题的讨论。通过共同备课、教学反思和案例交流，新手教师能够逐渐理解不同教育方法的适用条件，并形成自己的专业判断。

同时，学校应当根据新手教师的成长特点完善评价方式。教师入职初期的工作能力需要逐渐积累，评价应当关注其在教学准备、学生管理、专业学习和团队合作等方面的进步，而不能过度依赖短期结果。

教师发展评价还需要与实际指导相结合。评价不仅要指出存在的问题，也应当提供明确的改进建议，使教师能够了解自身成长方向。通过将日常评价、专业指导和发展机会联系起来，可以使教师职业适应与长期专业成长形成持续衔接。

8 结论

新手教师入职初期的职业适应是个人专业发展与学校组织环境共同作用的过程，涉及职业技能、职业心理、人际关系和工作环境等多个方面。教师从职前学习者转变为正式教育工作者，不仅需要完成专业知识向实践能力的转化，还需要逐渐理解岗位职责、建立职业认同，并适应学校的组织规范和人际关系。因此，职业适应不能被简单理解为工作技能的形成，而是教师在真实工作中不断积累经验、调整心理状态并与职业环境建立协调关系的过程。

从影响因素来看，职前专业准备、职业期待、从教动机、专业能力和心理素质构成职业适应的个体基础；学校管理制度、工作任务安排、组织支持、同事关系和职业评价方式，则直接影响教师获得工作帮助和专业成长机会的程度；教师教育制度、社会职业评价和家校关系等外部环境，也会通过影响职业准备和工作体

验对教师职业适应产生作用。

这些因素之间具有明显的相互联系。专业能力不足可能增加工作压力，持续工作压力又可能影响教师的职业认同；有效的学校支持能够帮助教师积累实践经验，良好的组织文化和同事关系则有助于增强其职业归属感。不同专业背景、教育阶段和学校条件下的教师，其职业适应问题也具有一定差异。因此，对新手教师职业适应的认识，需要同时关注个人发展基础和具体工作环境。

新手教师职业适应的改善，需要重视职前培养与岗位实践之间的衔接，合理安排学校工作任务，完善入职培训和专业指导，并关注教师职业心理与长期发展需求。学校在要求新手教师履行岗位职责的同时，也应当为其提供必要的专业支持与成长空间，使其能够通过持续实践逐渐形成稳定的职业认同和工作能力。新手教师入职初期的职业适应不仅影响个人职业发展，也关系到教师队伍的稳定和学校教育工作的持续开展，因而具有重要的教育实践意义。

参考文献：

[1] 黄新宇, 王晓丽. 跨场域学术资本转化：硕士学历新手教师的职业适应研究[J]. 浙江工贸职业技术学院学报, 2026, 26(3): 79-86.

[2] 严林祺, 刘超. 小学新手教师角色困境溯源与纾解[J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2026, 45(2): 30-34.

[3] 赵明仁, 王晓芳, 黄声华. 高水平综合大学毕业新手教师职业适应研究[J]. 教育科学, 2026, 42(3): 75-81.

[4] 蔡晓莹. 岗前培训对新手教师职业适应的影响研究——以深圳市 H 区中小学为例[D]. 深圳大学, 2025.

[5] 林嘉欣, 姜荣华. 县域幼儿园新手型教师的职业适应：一项解释现象学分析[J]. 湖州师范学院学报, 2026, 48(1): 44-55.

[6] 强巴卓嘎. 职业生涯周期理论视角下拉萨市藏族小学英语新手教师的职业适应个案研究[D]. 西藏大学, 2026.

[7] 蔡迎旗, 陈晓兰. 基于扎根理论的幼儿园新手教师留任意愿影响因素研究[J]. 教师教育学报, 2026, 13(1): 63-73.

版权声明

© 2026 作者版权所有。本文依据“知识共享署名 4.0 国际许可协议”（CC BY 4.0）以开放获取方式发布。该许可允许使用者在任何媒介中自由使用、复制、传播与改编文章（含商业用途），惟须明确署名原作者及出处，并注明所作修改（如有）。完整协议详见：https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

出版声明

所有出版物中的陈述、观点及资料仅代表作者及供稿者个人立场，与 Brilliance Publishing Limited 及/或编辑人员无关。Brilliance Publishing Limited 及/或编辑人员对因内容所提及的任何理念、方法、说明或产品所导致的人身或财产损害概不负责。