

师生心理成长丛书

主编：林崇德 董 奇 副主编：伍新春 石 铁

教师工作压力管理

李 虹 编著



 中国轻工业出版社

教师工作压力的管理

教师工作压力的管理

教师工作压力管理

李 强 著



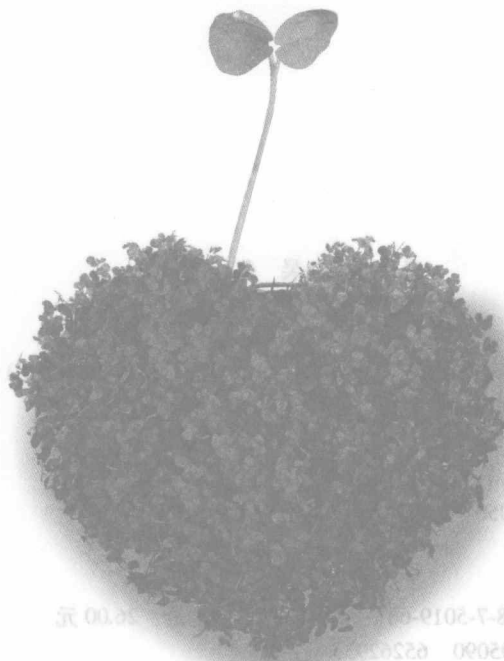
教师工作压力的管理

师生心理成长丛书

主编：林崇德 董 奇 副主编：伍新春 石 铁

教师工作压力管理

李 虹 编著



总编辑：李虹
副编辑：李虹
责任编辑：李文林

出版发行：中国轻工业出版社
地址：北京
经销：各地新华书店
版次：2008年
开本：740×102
字：206千字
印：1—2000

书号：ISBN 978-7-301-06250-0 定价：16.00元

咨询电话：010-62525000 62525001
邮购部电话：010-62525001 62525002 62525003 62525004 62525005 62525006 62525007 62525008 62525009 62525010 62525011 62525012 62525013 62525014 62525015 62525016 62525017 62525018 62525019 62525020 62525021 62525022 62525023 62525024 62525025 62525026 62525027 62525028 62525029 62525030 62525031 62525032 62525033 62525034 62525035 62525036 62525037 62525038 62525039 62525040 62525041 62525042 62525043 62525044 62525045 62525046 62525047 62525048 62525049 62525050 62525051 62525052 62525053 62525054 62525055 62525056 62525057 62525058 62525059 62525060 62525061 62525062 62525063 62525064 62525065 62525066 62525067 62525068 62525069 62525070 62525071 62525072 62525073 62525074 62525075 62525076 62525077 62525078 62525079 62525080 62525081 62525082 62525083 62525084 62525085 62525086 62525087 62525088 62525089 62525090 62525091 62525092 62525093 62525094 62525095 62525096 62525097 62525098 62525099 62525100 62525101 62525102 62525103 62525104 62525105 62525106 62525107 62525108 62525109 62525110 62525111 62525112 62525113 62525114 62525115 62525116 62525117 62525118 62525119 62525120 62525121 62525122 62525123 62525124 62525125 62525126 62525127 62525128 62525129 62525130 62525131 62525132 62525133 62525134 62525135 62525136 62525137 62525138 62525139 62525140 62525141 62525142 62525143 62525144 62525145 62525146 62525147 62525148 62525149 62525150 62525151 62525152 62525153 62525154 62525155 62525156 62525157 62525158 62525159 62525160 62525161 62525162 62525163 62525164 62525165 62525166 62525167 62525168 62525169 62525170 62525171 62525172 62525173 62525174 62525175 62525176 62525177 62525178 62525179 62525180 62525181 62525182 62525183 62525184 62525185 62525186 62525187 62525188 62525189 62525190 62525191 62525192 62525193 62525194 62525195 62525196 62525197 62525198 62525199 62525200 62525201 62525202 62525203 62525204 62525205 62525206 62525207 62525208 62525209 62525210 62525211 62525212 62525213 62525214 62525215 62525216 62525217 62525218 62525219 62525220 62525221 62525222 62525223 62525224 62525225 62525226 62525227 62525228 62525229 62525230 62525231 62525232 62525233 62525234 62525235 62525236 62525237 62525238 62525239 62525240 62525241 62525242 62525243 62525244 62525245 62525246 62525247 62525248 62525249 62525250 62525251 62525252 62525253 62525254 62525255 62525256 62525257 62525258 62525259 62525260 62525261 62525262 62525263 62525264 62525265 62525266 62525267 62525268 62525269 62525270 62525271 62525272 62525273 62525274 62525275 62525276 62525277 62525278 62525279 62525280 62525281 62525282 62525283 62525284 62525285 62525286 62525287 62525288 62525289 62525290 62525291 62525292 62525293 62525294 62525295 62525296 62525297 62525298 62525299 62525300 62525301 62525302 62525303 62525304 62525305 62525306 62525307 62525308 62525309 62525310 62525311 62525312 62525313 62525314 62525315 62525316 62525317 62525318 62525319 62525320 62525321 62525322 62525323 62525324 62525325 62525326 62525327 62525328 62525329 62525330 62525331 62525332 62525333 62525334 62525335 62525336 62525337 62525338 62525339 62525340 62525341 62525342 62525343 62525344 62525345 62525346 62525347 62525348 62525349 62525350 62525351 62525352 62525353 62525354 62525355 62525356 62525357 62525358 62525359 62525360 62525361 62525362 62525363 62525364 62525365 62525366 62525367 62525368 62525369 62525370 62525371 62525372 62525373 62525374 62525375 62525376 62525377 62525378 62525379 62525380 62525381 62525382 62525383 62525384 62525385 62525386 62525387 62525388 62525389 62525390 62525391 62525392 62525393 62525394 62525395 62525396 62525397 62525398 62525399 62525400 62525401 62525402 62525403 62525404 62525405 62525406 62525407 62525408 62525409 62525410 62525411 62525412 62525413 62525414 62525415 62525416 62525417 62525418 62525419 62525420 62525421 62525422 62525423 62525424 62525425 62525426 62525427 62525428 62525429 62525430 62525431 62525432 62525433 62525434 62525435 62525436 62525437 62525438 62525439 62525440 62525441 62525442 62525443 62525444 62525445 62525446 62525447 62525448 62525449 62525450 62525451 62525452 62525453 62525454 62525455 62525456 62525457 62525458 62525459 62525460 62525461 62525462 62525463 62525464 62525465 62525466 62525467 62525468 62525469 62525470 62525471 62525472 62525473 62525474 62525475 62525476 62525477 62525478 62525479 62525480 62525481 62525482 62525483 62525484 62525485 62525486 62525487 62525488 62525489 62525490 62525491 62525492 62525493 62525494 62525495 62525496 62525497 62525498 62525499 62525500 62525501 62525502 62525503 62525504 62525505 62525506 62525507 62525508 62525509 62525510 62525511 62525512 62525513 62525514 62525515 62525516 62525517 62525518 62525519 62525520 62525521 62525522 62525523 62525524 62525525 62525526 62525527 62525528 62525529 62525530 62525531 62525532 62525533 62525534 62525535 62525536 62525537 62525538 62525539 62525540 62525541 62525542 62525543 62525544 62525545 62525546 62525547 62525548 62525549 62525550 62525551 62525552 62525553 62525554 62525555 62525556 62525557 62525558 62525559 62525560 62525561 62525562 62525563 62525564 62525565 62525566 62525567 62525568 62525569 62525570 62525571 62525572 62525573 62525574 62525575 62525576 62525577 62525578 62525579 62525580 62525581 62525582 62525583 62525584 62525585 62525586 62525587 62525588 62525589 62525590 62525591 62525592 62525593 62525594 62525595 62525596 62525597 62525598 62525599 62525600 62525601 62525602 62525603 62525604 62525605 62525606 62525607 62525608 62525609 62525610 62525611 62525612 62525613 62525614 62525615 62525616 62525617 62525618 62525619 62525620 62525621 62525622 62525623 62525624 62525625 62525626 62525627 62525628 62525629 62525630 62525631 62525632 62525633 62525634 62525635 62525636 62525637 62525638 62525639 62525640 62525641 62525642 62525643 62525644 62525645 62525646 62525647 62525648 62525649 62525650 62525651 62525652 62525653 62525654 62525655 62525656 62525657 62525658 62525659 62525660 62525661 62525662 62525663 62525664 62525665 62525666 62525667 62525668 62525669 62525670 62525671 62525672 62525673 62525674 62525675 62525676 62525677 62525678 62525679 62525680 62525681 62525682 62525683 62525684 62525685 62525686 62525687 62525688 62525689 62525690 62525691 62525692 62525693 62525694 62525695 62525696 62525697 62525698 62525699 62525700 62525701 62525702 62525703 62525704 62525705 62525706 62525707 62525708 62525709 62525710 62525711 62525712 62525713 62525714 62525715 62525716 62525717 62525718 62525719 62525720 62525721 62525722 62525723 62525724 62525725 62525726 62525727 62525728 62525729 62525730 62525731 62525732 62525733 62525734 62525735 62525736 62525737 62525738 62525739 62525740 62525741 62525742 62525743 62525744 62525745 62525746 62525747 62525748 62525749 62525750 62525751 62525752 62525753 62525754 62525755 62525756 62525757 62525758 62525759 62525760 62525761 62525762 62525763 62525764 62525765 62525766 62525767 62525768 62525769 62525770 62525771 62525772 62525773 62525774 62525775 62525776 62525777 62525778 62525779 62525780 62525781 62525782 62525783 62525784 62525785 62525786 62525787 62525788 62525789 62525790 62525791 62525792 62525793 62525794 62525795 62525796 62525797 62525798 62525799 62525800 62525801 62525802 62525803 62525804 62525805 62525806 62525807 62525808 62525809 62525810 62525811 62525812 62525813 62525814 62525815 62525816 62525817 62525818 62525819 62525820 62525821 62525822 62525823 62525824 62525825 62525826 62525827 62525828 62525829 62525830 62525831 62525832 62525833 62525834 62525835 62525836 62525837 62525838 62525839 62525840 62525841 62525842 62525843 62525844 62525845 62525846 62525847 62525848 62525849 62525850 62525851 62525852 62525853 62525854 62525855 62525856 62525857 62525858 62525859 62525860 62525861 62525862 62525863 62525864 62525865 62525866 62525867 62525868 62525869 62525870 62525871 62525872 62525873 62525874 62525875 62525876 62525877 62525878 62525879 62525880 62525881 62525882 62525883 62525884 62525885 62525886 62525887 62525888 62525889 62525890 62525891 62525892 62525893 62525894 62525895 62525896 62525897 62525898 62525899 62525900 62525901 62525902 62525903 62525904 62525905 62525906 62525907 62525908 62525909 62525910 62525911 62525912 62525913 62525914 62525915 62525916 62525917 62525918 62525919 62525920 62525921 62525922 62525923 62525924 62525925 62525926 62525927 62525928 62525929 62525930 62525931 62525932 62525933 62525934 62525935 62525936 62525937 62525938 62525939 62525940 62525941 62525942 62525943 62525944 62525945 62525946 62525947 62525948 62525949 62525950 62525951 62525952 62525953 62525954 62525955 62525956 62525957 62525958 62525959 62525960 62525961 62525962 62525963 62525964 62525965 62525966 62525967 62525968 62525969 62525970 62525971 62525972 62525973 62525974 62525975 62525976 62525977 62525978 62525979 62525980 62525981 62525982 62525983 62525984 62525985 62525986 62525987 62525988 62525989 62525990 62525991 62525992 62525993 62525994 62525995 62525996 62525997 62525998 62525999 62526000 62526001 62526002 62526003 62526004 62526005 62526006 62526007 62526008 62526009 62526010 62526011 62526012 62526013 62526014 62526015 62526016 62526017 62526018 62526019 62526020 62526021 62526022 62526023 62526024 62526025 62526026 62526027 62526028 62526029 62526030 62526031 62526032 62526033 62526034 62526035 62526036 62526037 62526038 62526039 62526040 62526041 62526042 62526043 62526044 62526045 62526046 62526047 62526048 62526049 62526050 62526051 62526052 62526053 62526054 62526055 62526056 62526057 62526058 62526059 62526060 62526061 62526062 62526063 62526064 62526065 62526066 62526067 62526068 62526069 62526070 62526071 62526072 62526073 62526074 62526075 62526076 62526077 62526078 62526079 62526080 62526081 62526082 62526083 62526084 62526085 62526086 62526087 62526088 62526089 62526090 62526091 62526092 62526093 62526094 62526095 62526096 62526097 62526098 62526099 62526100 62526101 62526102 62526103 62526104 62526105 62526106 62526107 62526108 62526109 62526110 62526111 62526112 62526113 62526114 62526115 62526116 62526117 62526118 62526119 62526120 62526121 62526122 62526123 62526124 62526125 62526126 62526127 62526128 62526129 62526130 62526131 62526132 62526133 62526134 62526135 62526136 62526137 62526138 62526139 62526140 62526141 62526142 62526143 62526144 62526145 62526146 62526147 62526148 62526149 62526150 62526151 62526152 62526153 62526154 62526155 62526156 62526157 62526158 62526159 62526160 62526161 62526162 62526163 62526164 62526165 62526166 62526167 62526168 62526169 62526170 62526171 62526172 62526173 62526174 62526175 62526176 62526177 62526178 62526179 62526180 62526181 62526182 62526183 62526184 62526185 62526186 62526187 62526188 62526189 62526190 62526191 62526192 62526193 62526194 62526195 62526196 62526197 62526198 62526199 62526200 62526201 62526202 62526203 62526204 62526205 62526206 62526207 62526208 62526209 62526210 62526211 62526212 62526213 62526214 62526215 62526216 62526217 62526218 62526219 62526220 62526221 62526222 62526223 62526224 62526225 62526226 62526227 62526228 62526229 62526230 62526231 62526232 62526233 62526234 62526235 62526236 62526237 62526238 62526239 62526240 62526241 62526242 62526243 62526244 62526245 62526246 62526247 62526248 62526249 62526250 62526251 62526252 62526253 62526254 62526255 62526256 62526257 62526258 62526259 62526260 62526261 62526262 62526263 62526264 62526265 62526266 62526267 62526268 62526269 62526270 62526271 62526272 62526273 62526274 62526275 62526276 62526277 62526278 62526279 62526280 62526281 62526282 62526283 62526284 62526285 62526286 62526287 62526288 62526289 62526290 62526291 62526292 62526293 62526294 62526295 62526296 62526297 62526298 62526299 62526300 62526301 62526302 62526303 62526304 62526305 62526306 62526307 62526308 62526309 62526310 62526311 62526312 62526313 62526314 62526315 62526316 62

图书在版编目(CIP)数据

教师工作压力管理 / 李虹编著. —北京: 中国轻工业

出版社, 2008.10

(师生心理成长丛书)

ISBN 978-7-5019-6613-4

I. 教… II. 李… III. 教师心理学—研究 IV. G443

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第140360号

总策划: 石 铁

策划编辑: 吴 红

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 吴 红

责任监印: 吴维斌

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008年10月第1版第1次印刷

开 本: 740 × 1050 1/16 印张: 17.50

字 数: 206千字

印 数: 1—5000

书 号: ISBN 978-7-5019-6613-4/G · 767 定价: 26.00 元

咨询电话: 010-65595090 65262933

读者服务部邮购热线电话: 010-65595091 65241695 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

70775J6X101ZBW

总 序

《师生心理成长丛书》马上就要和广大读者见面了。作为作者，我们内心充满着喜悦与激动。

编写《师生心理成长丛书》，为的是要体现时代发展的要求，完成党的十七大赋予我们的光荣使命。党的十七大报告，明确提出了运用科学发展观全面构建和谐社会发展目标。和谐社会不仅包括政治、经济、文化、环境、生态等外部世界的和谐，也包括个体内心世界的和谐即心理和谐。心理和谐是个体幸福的指标，也是社会发展的基石。心理和谐的实质是心理健康，大力开展心理健康教育是实现心理和谐的前提和保证。和其他重要个人素质一样，心理和谐也应从小抓起，切实重视和关注成长中的儿童、青少年的心理健康，“注重人文关怀和心理疏导”，提高广大教师开展心理健康教育的意识和能力，“为青少年健康成长创造良好社会环境”。

编写《师生心理成长丛书》，为的是要体现“优先发展教育”的要求，落实党提出的育人为本、德育为先、实施素质教育的艰巨任务。当前我国教育改革和发展面临的重大任务和时代旋律，是全面实施和推进素质教育。素质教育的重要内容和目标之一，就是促使学生养成良好的心理素质，提高学生的心理健康水平。而要想培养和发展学生的心理素质，最重要的方法就是全面系统地开展心理健康教育。应该说，最近几年，尤其是2002年颁布《中小学心理健康教育指导纲要》以来，在教育部的组织领导下，全国各地都把心理健康教育看做是德育工作的重要组成部分，许多中小学校开始系统地开展心理健康教育活动，许多教育研究机构尝试开展了系统的心理健康教育培训，在一定程度上提高了广大教师开展心理健康教育的能力，促进了广大中小學生心理素质的健康发展。在开展心理健康教育的研究和实践过程中，人们逐渐认识到：心理健康素质是关系到个体发展全局的、随年龄增长而逐渐形成的重要品质，它直接或间接地影响到个体的生活态度、学业成就、人际交往、社会适应、职业发展等，必须引起高度重视。

但是，在看到取得成绩和可喜进步的同时，我们也应该清醒地认识到：心理健康教育绝不仅仅是心理教师的任务，它也应该成为全体教师的重要使命；心理健康教育

绝不仅仅是中小学的教育主题,幼儿早期教育和大学专业教育也应该注意渗透;心理健康教育绝不仅仅是辅导技术和教育方法的简单使用,确立“育人为本、德育为先”的教育理念和辅导取向更是重要前提。因此,为了保证心理健康教育朝着全体受益、全面培养、全员参与、全程关注的方向发展,在总结行之有效的既往经验的基础上,我们更要用前瞻的视角规划和引领心理健康教育的发展,使我们的广大教师不仅能明确心理健康教育的基本性质、核心内容、主要途径和组织管理等基本原理,而且能深入了解基础教育各年龄阶段学生心理健康教育的主要方法,科学把握心理健康教育的专业途径。

编写《师生心理成长丛书》,为的是要体现教师教育和教师专业发展的要求,贯彻党加强教师队伍建设的战略方针。联系心理健康教育的实践,我们认为,要想有效地开展学生心理健康教育,教师不仅要掌握心理健康教育的理念和方法,更重要的是,要切实重视和提高自身的心理健康素质。最近有关教育心理和教师教育的研究成果表明,在影响学生发展的诸多因素中,先进的教育理念和方法、优良的教育环境和资源等就好像武器,它虽然对教育效果具有重要影响,但真正决定学生发展的根本却是使用武器的人——教师——的素质。最近几年来的心理健康实践也证明,在学生心理障碍的成因中,除学生自身的素质和家庭教育的影响外,最重要的成因就是教师不当的教育方式。造成教师教育不当的根源,在于教师自身的心理状态不佳。为了从根本上减少学生“师源性疾病”的发生,促进学生心理的健康成长,必须切实重视和高度关注教师的心理成长。

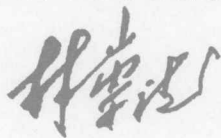
促进教师的心理成长,不仅是开展学生心理健康教育的需要,也是教师作为一名专业工作者个人发展的需要。在认真实践科学发展观、全面倡导以人为本思想的今天,我们应该深刻地认识到:教师的个人成长和专业发展是相辅相成、协调共进的。客观地讲,广大中小学教师身处社会经济飞速发展、素质教育强力推进、课程改革全面铺开的年代,他们自己所接受的专业教育、所处的学校环境、所承载的家长期望,往往与变革求新的时代主题有相当的落差,他们大多承受了较重的工作和专业压力,甚至出现了不同程度的职业倦怠。因此,广大教师如何学会进行工作压力的自我管理、有效预防职业倦怠的发生,学会人际关系的调适技巧、切实维护自身的健康人格,进而促进职业生涯的合理规划,已经成为教师专业发展和个人成长的重要议题。

在全社会高度重视儿童青少年健康成长、高度关注中小学教师素质提高的今天,北京师范大学常务副校长董奇教授、教育心理与心理健康研究所所长伍新春教授、“万

千教育”与“万千心理”总策划石铁先生和我一起牵头，组织全国十多位长期从事心理健康教育、潜心研究教师专业发展、有相当学术造诣和社会影响的中青年学者，共同完成了《师生心理成长丛书》的出版。我相信该丛书对于推动我国的心理健康教育事业，对于促进教师的专业发展和个人成长，都将起到积极的作用。

是为序！

教育部中小学心理健康教育专家指导委员会主任



2008年8月6日

于北京师范大学

前言

工作压力是现代社会中普遍存在的一种现象。有关工作压力的研究不仅仅是心理学关注的领域，也是其他许多学科关注的热点。

中小学教师承担着传播人类文明、塑造人类新生代的思想和品德、教授学生知识和智慧的重要职责。重视对中小学教师的工作压力进行有效的调控，是尊重教育战线劳动者、提高他们身心健康水平的重要措施。教师的言行直接影响学生的成长，教师的身心健康，直接影响到学生的身心健康。

中小学教师工作压力管理如此重要，但遗憾的是，长期以来，专门针对中小学教师工作压力的研究还很不够。这次林崇德教授主编包括本书在内的《师生心理成长丛书》，做了一项非常有开拓意义的工作。

在此，我由衷感谢恩师林崇德教授20多年来对我的不倦教诲，感谢他在本书写作过程中给予我学术方向上的指引、写作动力上的鞭策。林老师为中国心理学的发展殚精竭虑，为提携后进不辞辛劳，他主编这套丛书就是其中的一部分工作。应该说，没有他的教导和鼓励，就没有这本书的问世。

本书在写作上，力争体现以下四个特点：

第一，从心理现象各范畴全面、系统地研究对教师工作压力的调控，形成教师工作压力调控的心理学研究体系。本书在论述工作压力的一般原理以及中小学教师工作压力源和工作压力的外在表现、详细说明工作压力对教师心理健康和躯体健康的影响以后，先后以认知过程、情感过程、意志过程以及个性倾向性、个性特征和自我意识为出发点，全面、系统地研究心理过程和个性诸因素对教师工作压力的影响。全书在工作压力对中小学教师的影响和控制方面，初步形成了较为完整的心理学体系框架下的教师工作压力调控理论体系。

第二，关注职业人际关系对教师工作压力的影响，提出了积极的调控方法。教师的劳动关系，除了具有社会劳动的共同特征之外，还有它的职业特殊性。教师劳动的脑力性质，决定了教师劳动的一部分个体形式。教师备课、授课都是以个体的形式进行：冥思苦想的教法，刻苦钻研教材，融会贯通的学习，都是艰苦的个人脑力劳动。即使集体备课、集体出题阅卷，也要在个人思考、评价的基础上进行。但是，对于学生

成长而言,任何一个教师的劳动成效都是有限的,学生的成长需要全体教师的共同努力。在这个意义上,教师集体,又是一个共同劳动的团队。教师劳动的个体形式要受群体原则的制约,这就决定了教师职业人际关系的特点。基于对教师职业人际关系特点的确切把握,本书提出了良好教师职业人际关系的建设和管理的原则及措施;提出了正确进行人际比较、减轻教师工作压力的方法;提出了利用教育组织建立良好教师职业人际关系的重要意义和途径;提出了不应将学生考分与学校升学率作为教师考核重要指标的基本思路,以利于建立和培育正常的师生关系、教师之间的关系、教师与家长之间的关系等人际关系的基础性条件。

第三,遵循积极心理学的方向。积极心理学是20世纪末首先在美国兴起的一场心理学运动。积极心理学倡导人类要用一种积极的心态来对人的许多心理现象(包括我们常说的许多心理问题)做出新的解读,并以此来激发每个人自身所固有的某些实际的或潜在的积极品质和积极力量。因此,积极心理学主张以人的积极力量、善端和美德为研究对象,强调心理学不仅要帮助处于某种“逆境”条件下的人们知道如何求得生存和发展,更要帮助那些处于正常境况下的人们学会怎样过上高质量的个人生活与社会生活。在2004年初出版的《现代心理学史》(第八版)一书中,世界著名心理学史家、美国心理学家舒尔兹把积极心理学称为当代心理学的最新进展之一。本书力图体现以人为本的思想,消解现有工作压力研究中偏重寻找与工作压力有关的心理问题的片面性,提出了“将乐观作为新的防御机制”“让积极情绪成为习惯”“建立良好的自我意识系统”等积极的、建设性的调控措施。使读者不仅知道对工作压力造成的“破坏”的被动修复,还知道未雨绸缪的主动建设。全书在整体格调上洋溢着“积极”的主旋律。

第四,以可操作性为原则,介绍了用心理帮助和健康生活方式减轻教师工作压力的办法。教师工作压力引起的心理方面的问题,自己解决不了的时候,还需要外部的心理帮助。心理帮助有三个目的:一是预防,二是干预,三是矫正。心理治疗、心理咨询都是对人们进行心理帮助的专业领域。为了使教师在工作压力调整过程中对心理帮助的基本知识有比较深入的了解,本书安排了一章介绍心理帮助的基本知识。个体和群体的生理健康和心理健康的状况,在很大程度上取决于与健康有关的生活方式和行为。健康的生活方式,对于预防和减轻工作压力及其带来的心理和生理疾病,都具有重要的作用。本书安排了一章来介绍如何通过健康生活方式预防和减轻工作压力。

尽管在编写中作者力争做到上面四点,但是由于受作者的水平所限,书中还有很多不尽如人意之处。恭请广大读者批评指正。

2008年6月26日于清华园

目 录

第一章 压力和工作压力	1
第一节 压力是什么	1
第二节 工作压力	12
第三节 压力管理	22
第二章 中小学教师的工作及其工作压力	29
第一节 中小学教师工作的质量标准	30
第二节 中小学教师的工作压力源	35
第三节 中小学教师工作压力的外在表达	42
第四节 中小学教师压力的群体差异	59
第三章 工作压力对中小学教师健康的影响	65
第一节 工作压力对教师心理健康的影响	65
第二节 工作压力对教师躯体健康的影响	78
第四章 影响教师工作压力的认知因素的调控	85
第一节 非理性认知方式对教师工作压力的心理影响及其调控	86
第二节 将乐观作为新的心理防御机制	103
第五章 影响教师工作压力的情绪情感因素的调控	111
第一节 负性情绪的一般调节	114
第二节 负性情绪的放松训练	132
第三节 负性情绪的音乐疗法	140
第四节 让积极情绪成为习惯	147

第六章	影响教师工作压力的意志因素的调控	157
第一节	意志调节的特征和意志行为障碍	158
第二节	实现目标过程中的意志调控	163
第七章	影响教师工作压力的个性因素的调控	171
第一节	个性倾向性的调控	171
第二节	建立良好的自我意识系统	177
第八章	影响教师工作压力的职业人际交往的调控	191
第一节	建设和管理良好的教师职业人际关系	191
第二节	正确进行人际比较,减轻教师工作压力	203
第三节	利用教育组织建立良好的教师职业人际关系	206
第九章	中小学教师工作压力的心理帮助	211
第一节	心理咨询	211
第二节	心理治疗	219
第十章	健康生活方式减轻教师工作压力	245
第一节	调整饮食和休息减轻教师工作压力	245
第二节	休闲减轻教师工作压力	249
第三节	做好时间管理	254
第四节	控制精神活性物质成瘾	257
参考文献		265

第一章

压力和工作压力

感觉到了的东西，不一定真正理解它。只有理解了的东西，才能更深刻地感觉它。因此，在讨论有关教师工作压力的一系列问题之前，需要对压力和一般工作压力的基本知识有所了解，这也有利于教师们从诸多有关压力的著作中，理清头绪，在确定的概念下讨论问题。另外，教师们了解了有关压力的一般理论以后，还可以顺便应用这些基本理论，去指导自己的学生管理工作和教学工作。

第一节

压力是什么

大家肯定看过一些有关压力的书籍。细心的读者会发现，不同的书籍，对“压力”的概念定位往往是不同的。有些书籍就直接将压力源作为压力，有些书籍中的“压力”指的是个体感觉到的身心紧张的感受。

准确定位“压力”这个概念，是使读者从一片混沌中走出，明明白白地研究有关工作压力问题的前提。

一、压力是人对紧张性刺激应付不了的身心反应

在现实生活中，一些生活事件、心理的和社会文化的因素成为个人生理、心理功能的刺激物。同样的刺激，有的人能够承受，有的人就不能承受。不能承受的，就引起了心理—生理功能的紊乱。这时，外部刺激就成为“紧张性刺激物”。比如，有位教师说：“今天下午我要给全区物理教师上公开课，我觉得精神好紧张，昨晚一宿没睡，现在手心直出汗。”这种由紧张性刺激物——上公开课而引起的、人承受不了的心理—生理紊乱的感受，就是我们说的“压力”。

（一）压力的定义

有关压力的定义，大约有几十种。现代国际心理学界比较公认的压力定义，由心理学大师拉扎勒斯（Lazarus）和弗克曼（Folkman）共同提出。

拉扎勒斯（1968）从需要与应对之间的关系入手，把压力定义为“需求与压力源之间的不匹配”。很明显，他将压力定义为真实存在的或知觉到的心理社会压力。按照拉扎勒斯和弗克曼的观点，个人所感受到的压力既不完全来自于客观，也不完全来自于主观，而在主客观的相互作用之中。主客观相互作用的结果即人们如何评估和适应这种相互作用。

这种理论强调“评估”和“应对”两个概念在决定压力中的重要作用。因此，我们也可以将这个理论的核心理解为认知评估。有关认知评估的知识，我们在下面会讲到。



知 识 窗

“压力”的词源和不同的翻译

作为一个术语，压力（stress）这个词最早出现于物理学之中，指的是作用于某物之上的足够使其弯曲或折断的拉力或力量。1925年，哈佛大学著名生理学家坎农（Cannon）把“压力”这个术语引入社会研究领域。他在一系列关于痛苦、饥饿和情绪变化的研究中，首先使用了现代的“压力”概念。

在人文社会科学领域，从词源来看，“stress”一词有“重压”“压抑”“压迫”等含义，也有“重要”“强调”的含义。中文有“心理紧张”“心理压力”“应激”等不同的翻译。因为中国自然科学名词审定委员会将其翻译为“应激”，所以现在的压力研究中，中文称为“应激”的较多。但是，就中文语境而言，“压力”比“应激”更直观、更通俗易懂。

（二）压力的种类

从心理—生理反应的内容及其持续时间的特点上划分，压力可分为急性压力和慢性压力；从压力作用的形式上划分，压力又可分为生理压力、心理压力和社会压力。

1. 急性压力和慢性压力

急性压力是由消极生活事件引起的压力。慢性压力是由日常烦扰引起的压力。关

于消极生活事件和日常烦忧，我们随后还要详细地说明。

2. 生理压力、心理压力和社会压力

生理压力主要指与人自身的生理器官或系统有关的压力，这些压力又被称做基本压力；心理压力指与认识和情感有关的压力，这些压力又被称做主观压力；社会压力主要指与社会关系网有关的压力，这些压力也可以叫做客观压力。

在这三种类型中，生理压力和社会压力（客观压力）最终都是通过心理压力（主观压力）的形式为人所感知的。

二、压力的来源

压力是紧张性刺激物引起机体紊乱的感受，那么这些使人感到紧张的刺激物就是压力的来源。通俗地说，也就是一般情况下那些我们要躲开而没能躲开的烦心事。

（一）压力源的定义和种类

心理学上对压力源（stressor）的定义很多。我们的定义是：具有威胁性或伤害性，并因此带来紧张感受的事件或环境，称为压力源。

生活中的压力源可能存在于人们自身身上，也可能存在于环境中。压力源可以分为四类：躯体性压力源、心理性压力源、社会性压力源、文化性压力源。

① 躯体性压力源是对机体直接作用的刺激物，包括各种理化和生物刺激物。如高温、低温、强烈的噪声、操作和疾病等。

② 心理性压力源包括人际关系的冲突、个体的强烈需求、能力不足与过高期望的矛盾等。

③ 社会性压力源包括客观的社会学指标，指经济、职业、婚姻、年龄、受教育水平等差异以及这些指标的变迁，个人的社会交往、生活和工作的变化，重大的社会经济变动等。社会因素是影响心理活动及行为的基本因素，尤其是社会文化、社会关系、社会工作及生活环境等，它作为压力源，引起人的心理活动变化及行为的改变。

④ 文化性压力源是由于语言、风俗习惯、生活方式、宗教信仰等改变造成的刺激或情境。

（二）心理性、社会性压力的来源

我们研究教师工作压力，涉及的是心理性、社会性压力源。

为了使教师们更好地了解压力源，我们把它细分为三类：生活事件、日常烦扰、心理因素（心理困扰）。

生活事件和日常烦扰主要涉及外在因素。心理困扰是个人的内在心理因素，是自

我压力与紧张，是内在的压力。

1. 生活事件

生活事件是人们很难有效地应对处理的生活方面的突然变动，也可以说是人们遭遇到的足可以扰乱人们心理和生理稳态的重大变故。

很明显，生活事件应该包括积极的生活事件和消极的生活事件两部分，也就是好事或者坏事。不是所有生活事件，而只是消极生活事件才与心理问题有着高相关。因此，心理学上所说的生活事件，一般是指消极生活事件。

进一步说，消极生活事件是在日常生活中引起人的心理平衡失调、使个人的行为调节发生困难的事件。它有四个特点：一是非连续性的；二是有比较清晰的起止点；三是可以观测的；四是具有破坏性的、明显的生活改变。

美国学者赫姆斯（Holmes）与雷（Rahe）在他们著名的实验中，将常见的43种客观因素称为生活事件。他们的生活事件可分为四类：①家庭关系类，有配偶死亡、子女死亡、离婚、夫妻感情破裂、夫妻分居、子女离家出走、结婚、夫妻争吵、婆媳关系不和、婚外恋、第三者插足、性生活障碍、经济困难等；②个人生活类，有失恋、高考落榜、恋爱、退学、受处分、就业、失业、下岗、退休、怀孕、职称晋升或受挫、工作变动、择业等；③社会环境类，有邻里纠纷、同事纠纷、法律纠纷、与上司冲突、迁居他乡、住房拥挤、交通不便、噪声、政治动乱、经济制度改革、股市下滑等；④自然环境类，有地震、水灾、火灾等。

我国学者根据中国文化背景，制订了《中国正常人生活事件心理压力量表（LES）》（见下页的表1.1）和修正版，将生活事件归纳为学习问题、婚姻恋爱问题、健康问题、家庭问题、工作与经济问题、人际关系问题、环境问题、法律与政治问题等八类。虽然LES量表部分项目的评分同赫姆斯与雷的评分表不一致，但二者的评价效果一样，且前者更符合我国国情。

2. 日常烦扰

在日常的社会生活中，每个人都很有可能在某一时刻持续地碰到一些小麻烦和小问题。这就使人们感到，除了重大事件以外，日常生活中存在的相互作用的激惹、挫折和苦恼，也是压力源。这种压力源我们称为日常烦扰。

日常烦扰可以分为生活小困扰和长期社会事件所带来的烦扰。

生活小困扰是严重程度虽不足以造成很大的焦虑，也不足以构成大的危害，但累积后会对个人身心造成不良影响的烦扰；长期社会事件是长期解决不了而致使个体心理上产生焦虑的社会性问题，例如人口膨胀、交通拥挤、环境污染、工作竞争、经济

表 1.1 中国正常人生活事件心理压力量表
(中国正常人生活事件评定常模表 LES)

等 级	生活事件	生活变化单位	等 级	生活事件	生活变化单位
1	丧偶	110	34	性生活障碍	37
2	子女死亡	102	35	家属行政处分	36
3	父母死亡	96	36	名誉受损	36
4	离婚	65	37	中额借贷	37
5	父母离婚	62	38	财产损失	36
6	夫妻感情破裂	60	39	退学	35
7	子女出生	58	40	好友去世	34
8	开除	57	41	法律纠纷	34
9	刑事处罚	57	42	收入显著增减	34
10	家属亡故	53	43	遗失贵重物品	32
11	家属重病	52	44	留级	32
12	政治性冲击	51	45	夫妻严重争执	32
13	子女行为不端	50	46	搬家	31
14	结婚	50	47	领养子女	31
15	家属刑事处罚	50	48	好友决裂	30
16	失恋	48	49	工作显著增加	30
17	婚外的两性关系	48	50	小量借贷	27
18	大量借贷	48	51	退休	26
19	突出成就荣誉	47	52	工作变动	26
20	恢复政治名誉	45	53	学习困难	25
21	重病外伤	53	54	流产	25
22	严重差错事故	42	55	家庭成员纠纷	25
23	开始恋爱	41	56	和下级冲突	24
24	行政纪律处分	40	57	入学或就业	24
25	复婚	40	58	参军复员	23
26	子女学习困难	40	59	受惊	20
27	子女就业	40	60	业余培训	20
28	怀孕	39	61	家庭成员外迁	19
29	升学就业受挫	39	62	邻居纠纷	18
30	和上级冲突	39	63	同事纠纷	18
31	入党入团	39	64	睡眠重大改变	17
32	子女结婚	38	65	暂去外地	16
33	免去职务	37			

(张明园编制)

衰退等。

日常烦恼常常是在人们能够改变的范围之内，因此它是可以控制的。

有关日常烦恼的特征，许多著名心理学家都有归纳和说明。比如，著名心理学家韦顿（Wheaton）列出八种情境：①威胁，指潜在伤害的持续可能性；②要求，指超过个人负荷的外在期望；③束缚，指所处环境的局限性；④低回报，指投入高于产出的情况；⑤不确定性，指过程和结果的不明朗和模糊性；⑥矛盾性，指内在感受之间或者外在诸事物间，以及内外在关系间的不调和现象；⑦选择限制，指所处的环境中没有多少可供选择的机会；⑧资源剥夺，指个人应有的资源被他人夺取的情况。

如果我们给日常烦恼分类，突出的有：①个人经济方面的烦恼；②工作方面的烦恼；③身心健康方面的烦恼；④时间分配方面的烦恼；⑤生活环境方面的烦恼；⑥生活保障方面的烦恼；⑦人际关系方面的烦恼。举个例子，在人际关系方面，人有时会失去与他人或集体的良好或亲密的联系以及社会支持，处于孤立无援的状态。在这种情境下，有的人就会产生严重的无助感和一系列紧张情绪，如焦虑、愤怒、怨恨、忧郁和绝望等。

3. 心理困扰

心理困扰包括个人心理冲突、动机或行为的挫折、个人期望值过高、完美主义、对过去经历的追悔等等。

这种困扰可能是当前的，也可能是过去的或将来的。因此，它是现实性、预期性或回忆性的紧张状态。

三、压力源怎样变成现实的压力

压力源形成现实的压力需要一定的条件。一切压力源只有被人们察觉到（通过认知性评价）对自身有威胁或挑战时，才会转变成现实的压力。

（一）对压力产生的经典解释

有的教师曾经提出一个问题：“压力产生的原因有好几种说法，而且感觉它们之间蛮拧的，信谁的才对呢？”

这个问题提得好。不说清楚这个问题，一些肯动脑筋、有研究兴趣的教师总是觉得无所适从。所以，我们要用一些篇幅说一说这个问题。

目前，关于压力产生原因的经典解释，涉及生理学、社会学和心理学三个方向。我们将这三个学科对压力的不同解释扼要地说明一下。它们之间并不是互相矛盾的，而是由于研究方法不一样、侧重点不一样，才得出了不同的解释。我们在理解压力产生