

师生心理成长丛书

主编：林崇德 董 奇 副主编：伍新春 石 铁

教师职业倦怠预防

伍新春 张 军 编著



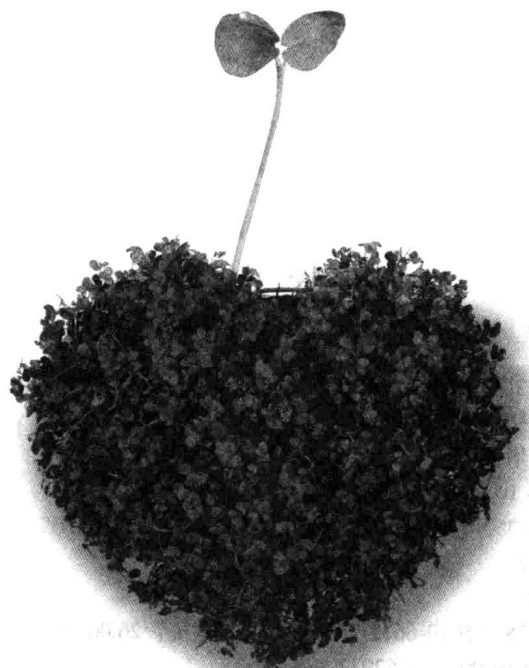
 中国轻工业出版社

师生心理成长丛书

主编：林崇德 董奇 副主编：伍新春 石铁

教师职业倦怠预防

伍新春 张军 编著



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

教师职业倦怠预防 / 伍新春, 张军编著. —北京:
中国轻工业出版社, 2008.10
(师生心理成长丛书)
ISBN 978-7-5019-6612-7

I . 教… II . ①伍…②张… III . 教师心理学
IV . G443

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第140368号

总策划: 石 铁
策划编辑: 吴 红 责任编辑: 吴 红
责任终审: 杜文勇 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: 17.375
字 数: 227千字
印 数: 1—5000
书 号: ISBN 978-7-5019-6612-7/G · 766 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
70773J6X101ZBW

**本书系教育部人文社会科学“十五”规划
博士点基金项目**

**“教师职业倦怠的特点、成因及其干预研究”
的最终成果**

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的发展目标。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作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，促进了广大中小学生学习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渗透手段，有效运用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

A handwritten signature in black ink, appearing to read '石铁' (Shi Tie), written in a cursive style.

2008年8月6日

于北京师范大学

前 言

教师是太阳底下最光辉的职业，但也是太阳底下较辛苦的职业！身为一个从事教师教育研究与促进的大学教师，身为一个关注中小学生学习与发展的教育研究者，我对此有深刻的体会。也正是这种直接的感受和现实的感触，促使我近十年来持续关注着教师的个人成长与专业发展，尤其重点研究了教师职业倦怠的预防问题。

我自1999年开始关注和研究教师职业倦怠，2001年指导完成了我国有关教师职业倦怠研究的第一篇硕士学位论文，2003年开始和我的合作者一起发表了有关教师职业倦怠的系列论文。以此为基础，2003年申报的教育部人文社会科学“十五”规划博士点基金项目“教师职业倦怠的特点、成因及其干预研究”获准立项，2006年申报的“中小学教师的工作特征与其职业心理健康的关系研究”又获得北京市哲学社会科学“十一五”规划“百人工程”项目的资助。在这一研究过程中，为了满足教师的需要，为了促进教师的发展，我和我所带领的研究团队成员，长期和中小学教师“混在一起”，感受你们的无奈，也体会你们的快乐；感受你们的压力，也体会你们的幸福；感受你们的辛苦，也体会你们的甜蜜。在这一研究过程中，我和你们广大中小学教师成为真正的朋友，虽然我们可能不曾谋面，但是我们心灵相通；虽然我们可能不曾言语，但是我们心有灵犀；虽然我们可能不曾深谈，但是我们心自感应，由此我更感受到了我们教师的可爱，更体会到了自身研究的价值。

我知道，你们广大中小学教师是最富有牺牲和奉献精神的，也是最富有爱心和耐心的。但是，一味献身定有委屈，长期付出总会劳顿。你们不仅需要呵护学生的身心成长，也需要关注自己的身心健康；你们不仅需要自我的心灵关注，也需要别人的心灵呵护，因为你们也是血肉之躯，也食人间烟火。在社会“圣化”你们的同时，你们一定不能再自我“神化”；在社会“妖化”你们的同时，你们也一定不能再自我“丑化”。你们是一群正常的人、一群有血有肉的人，是人就有情绪——面对长期的工作压力，你们可能情绪低落，也可能“恶言伤人”，甚至想从工作中逃离，从而产生职业倦怠；你们是一群有思想、有追求的人——面对职业倦怠的出现，你们不会束手无策，你们自会

设法预防，或者主动调整自我，或者试图改变环境，你们是一群懂得享受生活和工作乐趣的人——面对职业倦怠的暗流，更会激发你们积极体认教师职业给你们带来的幸福和快乐，活出自我的价值、活出生命的精彩。

正是遵循着上述思路，我和我的研究团队成员建构了本书的内容，我们试图带领广大教师关注自身的心灵世界，认识教师职业倦怠对自身生命质量的影响，了解教师职业倦怠形成的内外条件和诱因，进而掌握改变自我、优化环境、提升幸福的方法和策略，并能实际地运用于工作世界和日常生活之中，这既是本书最核心和最主要的内容，也是本书追求的目标。最后，我们提出了开展学校员工心理援助计划的构想，希望为广大教师的心理成长搭建一个整合的平台。当然，由于本书探讨的是职业倦怠这一敏感的话题，大家在阅读的过程中，心情可能会比较沉重；但我相信你们在阅读之后，尤其是当你们将本书所提出的一些方法和策略运用于工作和生活的实际后，你们的心情会变得轻松，你们的生命质量也可能因此而得以大幅度地提升！

当然，本书反映的绝不仅仅是我个人的研究心得和实际感受，它实际上是我和我所带领的团队成员共同学习、不断思考、勤于实践的结果。同时，我所做的工作在很大程度上是对这一领域研究和实践工作的总结与提炼，没有前人丰厚的研究基础，本书也是不可能完成的。因此，写作本书的过程也是一个不断清理“心理垃圾”、不断感受教师幸福的自我成长的过程。在这一过程中，我尤其要感谢我的合作者张军副教授的鼎力协助，感谢他这几年和我共同研究教师的职业倦怠，共同感受教师的职业幸福。和他的密切合作和默契配合，也是我写作本书的一大收获。

在本书即将付梓之际，我要特别感谢我国著名心理学家、《师生心理成长丛书》主编林崇德教授的信任！老师不仅让我担纲完成本书的撰写工作，还让我协助老师主持整套丛书的组织协调和沟通联络工作。在这一过程中，老师既信任有加，又耳提面命，让我获得成长、收获进步；这一过程，也让我再一次近距离感受到老师的人格魅力和教育智慧，让我更坚信——教师的职业倦怠是可以预防的，教师的职业幸福是值得追寻的！

亲爱的中小学教师同仁们——我的同道、我的同行，我愿意成为你们永远的朋友，陪伴你们一起经历风雨、一起迎接彩虹，让我们在心灵的陪伴中共同成长、共谋发展！

伍新春

2008年5月25日

于北京师范大学心理学院



目 录

第一章 关注倦怠：教师职业倦怠的生涯视角	1
第一节 工作压力：教师难以承受之重	2
第二节 职业倦怠：一场正在袭来的“病毒”	8
第三节 生涯发展：摆脱职业倦怠的困扰	17
第二章 认识倦怠：教师职业倦怠的理论探讨	29
第一节 理论概述：教师职业倦怠的学术观点	30
第二节 负面效应：教师职业倦怠的不良影响	39
第三节 原因分析：教师职业倦怠的多维视角	60
第三章 SME 模型：教师职业倦怠的形成机制	73
第一节 工作压力：教师职业倦怠的直接根源	74
第二节 环境因素：教师职业倦怠的外部条件	91
第三节 个人特征：教师职业倦怠的内部诱因	101
第四章 改变自己：预防职业倦怠的个体策略	111
第一节 压力管理：教师的压力缓解策略	112
第二节 合理认知：教师情绪管理的自我策略	138
第三节 从容应对：教师工作与生活平衡的艺术	149
第五章 优化环境：预防职业倦怠的组织策略	163
第一节 以人为本：重整校园的文化	163
第二节 参与管理：凝聚教师的智慧	173
第三节 员工激励：点燃教师的激情	185

第六章 提升幸福感：预防职业倦怠的发展策略	197
第一节 认识幸福：点击教师的快乐频道	198
第二节 职业幸福：发展教师的心理资本	205
第三节 学校支持：创设幸福的心理环境	216
第七章 学校 EAP：预防职业倦怠的整合策略	231
第一节 EAP 项目：教师的心理援助	232
第二节 EAP 规划：水深宜有渡人船	240
第三节 EAP 实践：奏响学校集结号	246
参考文献	259

关注倦怠： 教师职业倦怠的生涯视角

园丁，崇高的称呼！那枝头绽放的鲜花，是您用辛勤的汗水浇灌；您用您的辛劳，迎来了桃李满天下，春晖遍四方！

——摘自一条手机短信

如果有人问，你甘愿奉献于教育事业吗？你是一个敬业的人吗？很显然，对于绝大多数老师而言，答案都是肯定的。

在我们的文化里，无私奉献是社会对教师的期望。“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干。”美丽的诗句，高尚的隐喻，赫然在目的是学识渊博、道德正统、行为规范、生活清贫的教师形象。这是一种期许，更是一种刻画，教师背负为人师表、甘于奉献的道德价值；在“尊师重道”的社会风尚中，教师成为凛然高处、形象高大的“圣人”。

在我们的制度里，敬业爱岗是教师职业道德的基本规范。层出不穷的师德典型，常常被视为教师职业行为的标杆，成为被尊崇的模范。他们不仅是教师圣洁职业形象的具化，更是教师群体形象的写真。

在同事眼中，李文明是个好同志、好兄弟；可在家人眼中，他不是个好丈夫、好父亲。李文明经常说，谁让咱干这工作呢？！不能只顾自己，要学会奉献！

——摘自一位教师的事迹报告

吴若琳老师的先进事迹感人至深，我一定要在平凡的岗位上，学习她无私奉献的敬业精神、严于律己的高尚师德、博学笃行的人格魅力、矢志不渝的精神风范，做人民满意的好教师。

——摘自一位教师的学习体会

我们绝大多数的教师，不是这样的楷模，也不是获得荣誉或奖励的优秀教师。但是，我们一样在平凡的工作岗位上，孜孜耕耘，用辛勤和汗水诠释着爱岗敬业的丰富内涵，彰显着当代人民教师的优秀品行和职业形象。敬业和奉献，不仅是每一位教师的职业认同，也是任何人都可以感受得到的现实。

古今中外，关于教师的隐喻不计其数，人们用这种方式赞美和讴歌教师的伟大与荣光。“太阳底下最光辉的职业”“人类灵魂的工程师”“辛勤的园丁”……这些隐语通俗而又精辟，不仅能让人们体会妙不可言、怦然心动的乐趣，还暗含着人们对教育的看法，承载着对教师的殷切期待和要求。

乱花迷眼，浅草没蹄。教师周身的夺目光环，透过社会伦理的厚重幕墙，只留下狭窄的道德栅栏，依稀折射出教师灵魂的伟大。在一个被遮蔽的空间里，人们无法看清教师生命本体的幸福或痛苦，也不清楚这样的灵与肉是统合还是分离，甚或是藕断丝连。

教师不仅需要美的赞誉，也需要心的关注、爱的呵护。

第一节

工作压力：教师难以承受之重

一、过劳死：一则昂贵的高言

传说中有一种荆棘鸟，一生只唱一次，那歌声比世界上所有生灵的歌声都更加优美动听。从离开巢窝的那一刻起，她就在寻找荆棘树，直到如愿以偿。然后，她把自己的身体扎到最长、最尖的刺上，在那荒蛮的枝条之间放开歌喉。在奄奄一息的深刻里，她超脱了自身的痛苦，那歌声使云雀和夜莺都黯然失色。这是一曲无比美好的歌，曲终而命竭。

——摘自（澳）麦考洛小说《荆棘鸟》

随着我国社会、经济的发展，社会和工作压力的增加，职业人群中的身心健康问题也日渐增多，引起人们的关注。近几年，不断有媒体报道“过劳死”现象，就连星光熠熠的娱乐圈，也日渐被愈发明显的“健康危机”所笼罩。

2005年4月，著名画家、导演陈逸飞在上海因病去世，享年59岁。大家一时不敢相信，这样一个浪漫多情的艺术家怎么会说走就走了呢？一直忙于新片《理发师》的

他，曾因胃出血住过两天医院，可病情稍有恢复，他便又赶回拍摄现场，终因积劳成疾、病情恶化而离开人世。

时间进入2007年，这种危机似乎正在以加速度的形式蔓延。先是“林妹妹”陈晓旭因患乳腺癌香消玉殒，年仅42岁；接着笑星侯耀文突发心肌梗塞猝死，59岁就走完了自己的一生；随后曾因拍摄《秋菊打官司》《雍正王朝》《乔家大院》等影视作品而享誉圈内外的著名摄影师池小宁因肺癌在日本逝世，享年52岁；而最近，在《我爱我家》等影视作品中为观众留下难忘印象的著名演员文兴宇也离开了我们，享年66岁。

艺术家的离去给我们敲响了警钟：工作诚可贵，生命价更高！

闪亮的明星，万众瞩目，他们的逝去，总能在人们的心中引起不小的波澜。明星的生活离我们很远，或许，你把这些新闻只作为茶余饭后的谈资，认为这是追逐名利的代价。

然而，在平凡的三尺讲台上，在琐碎的教学工作中，“过劳死”现象亦频频爆出。他们在教育战线上，远离名利、安贫乐道，却持续不断地演绎着一段段真人版“呕心沥血”“死而后已”的生命故事。作为教师的你，内心会是怎样的感受，又会做怎样的思考呢？

2002年中秋，重庆市三江百姓、近2000师生哭别36岁的杨才荣老师，哀声还在耳边萦绕之际，2005年上海市27岁的徐宏杰老师，在高考前累死在讲台上，200多名学生挥泪送别的情景又现。

还有，河南省宁陵县的石凌笑老师，滑县的杜继红老师……

他们“都是累死的”！

看到这样的报道，我们的心情是沉重的。他们用汗水书写美丽的生命华章，又用生命铸成人民教师的道德丰碑。事迹令人感动，精神令人景仰，然而，任何职业道德，都不该以冰冷的生命流逝去奠基。在今天这样一个崇尚以人为本、尊重个人感受的社会，一个又一个教师的“过劳死”，是多么值得人们警醒的昂贵寓言啊！

忘我工作累死在岗位上

1月27日下午，悲情笼罩着宁陵县乔楼乡吴菜园村。4天前，这个村的“秀才”石凌笑累死在宁陵县二高的一间教室里。宁陵县二高100多名学生齐刷刷地跪在他的遗像前痛哭：“石老师，您别走……”

石凌笑的妻子曹开芬悲伤过度，医生不得不为她输液。她说：“他走的那天早晨，已感到不适，我就劝他别再上班，可他只说了一句‘班里还有那么多

学生在等我’，连早饭也没吃，就匆匆走了……”“我不相信他会走得那么突然，他平时身体很好，他是为了工作才累死的啊！”曹开芬沉浸在痛苦之中。

“第三节课是自习课，按照学校规定，老师可以不去辅导，可敬业的石凌笑不顾劳累，坚持到教室给学生辅导。”宁陵县二高校长吴西民说。

宁陵县人民医院急诊科主任陈华告诉记者，从临床症状判断，石老师的死亡原因应该是心脏猝死或急性心肌梗塞导致心脏骤停，估计与劳累过度有关。

（《大河报》，2005 - 01 - 28）

每次到了教师节或者感恩节，鲜花掌声，轰轰烈烈地抽象出了“教师”的光辉形象。那些牺牲个人休息时间、牺牲家庭幸福、甚至献出生命的教师，如期成为教育行政部门、新闻媒体追捧的对象。丧失人本关怀和人文悲悯的所谓“带病工作”“倒在讲台上”在文字影像间，渐渐成为“高大全”的师德基点，万人景仰……

传说中的荆棘鸟，俨然成了生活中的真实！我们的教师，和着血泪放声歌唱育人之歌，凄美动人、婉转如霞。一曲未了，气竭命殒，以身殉职，以一种惨烈的悲壮塑造了美丽的永恒，给人们留下一段悲怆的雄伟。整个世界都在静静地谛听！但是，上帝却无法在苍穹中微笑。难道，美好的东西只能用深痛、巨创来换取？

西方哲人说：生命在自己的哭声中开始，在别人的泪水中结束，这中间的过程就是幸福。当生命的华章在不该结束的时候戛然而止时，谁该为这打了折的“幸福”埋单呢？

二、冷幽默：另类表达的思考

长跪唤师魂，多么令人感动的一幕！

震撼的记忆，在时间的长河中流淌、消融、尘封。

生命是不可再生的资源，急速燃烧，发出耀眼的光芒。

它咣啷作响的呼喊，谁人又能够听见？

——伍新春

逝者逝矣，长歌当哭。然而，屡屡爆出的教师“过劳死”现象，却不能不引起我们的关注和深思。相信，每位教师看到这些报道心情都是复杂的，如同打翻了五味瓶。每个人都有不同的解读，或是一则“天妒英才”的唯心谎言，或是“天灾人祸”的偶然事件，抑或有“制度短缺”的煌煌真相……

2006年11月15日，《网易教育》刊载了一篇名为《教师死后写给阎王的信》的专

栏文章，引起了社会各界的广泛共鸣。当然，这只是一则冷幽默，文本描述显得夸张、无厘头。但是，这位教师内心的痛苦与挣扎，却溢于言表，发人深省。

阎王老爷：

您好，我是前两天到您这里报到的那个老师。听别的鬼说，明天是我转世的日子，我想提前跟您打个招呼，下辈子别让我当老师了。我宁可在这里给您端茶送水，说鬼话，吃鬼饭，也不愿意再去享受那份“高尚”了。

我真的做够了。您是不知道那份儿苦哇，比做鬼难受多了。

人们尊称我为“教师”，可还不如称呼我为“叫师”。我每天五点就得起来，我们镇上的鸡据说都是我闹醒的。因为五点半要检查学生的早操，我从来就没睡过一个好觉。

星期天？旁边的鬼都知道星期天，可我从来就没休过星期天。星期天我要补课，美其名曰加班，可加班费少得可怜。其实，钱还是次要的。奉献是我们的本职，但那个罪让人受不了。

不知道哪几个同行（大概占总数的上千万分之一吧）强奸了女学生，全中国的男教师在一夕之间都成了色魔，连女同事都成了怪物。据我了解，数百平方公里之内，只有学生打老师的。可只要有一个打学生的老师，全中国的教师就都成“武师”了，没办法，人们喜欢这样的新闻。现在的学生都不好管，法律全学得“门儿清”，平时不用说打学生，就是不经意斜视一下谁，他都敢到教育局告我“歧视”。

世上的话都被家长说尽了，你实行素质教育少留作业，他们怪你耽误了学生；你补课多留作业，他们说你加重学生负担。我们是“猪八戒照镜子——里外不是人”。

我查了一下自己的阴曹档案，我上辈子没做过啥缺德事，可我才四十岁就一身病了，连神经都衰弱了。听小鬼儿说您明天接见我，要找我谈话，我事先写了这封信，恳求您看在我可怜早死的份儿上，满足我的要求。

此致

最崇高的敬礼！

辛中苦

（注：本书作者对原文进行了删减）

在这封信里，作者用诙谐的语言，描述了教师需要面对的方方面面的压力，倾诉了从事教育工作苦不堪言的感受，表达了不愿再当老师的强烈意愿。同时，这也是一声无奈的呐喊，巨大的工作压力，已经成为教师难以承受之重。

虽然，教师有强烈的道德责任感，有渊博的知识，有甘做人梯的奉献精神。但是，他们也是人，也需要理解，需要尊重，需要关怀。在夹缝之中的教师，时刻承受着各方面的多重“挤兑”。其生存状态令人忧虑！

来自社会的“挤兑”让教师不知所措。自身必须要德高为师，身正为范。这就是说，社会要求他们，在精神上要是一个完人——时时刻刻要保持自己为人师表的形象，万万不可放松对自己的自我约束；而在物质上，则一向是贫寒的表率，而且必须是两袖清风，方才称得上是师德典范。最近几年，教师在学校里的辛勤劳作，常被冠以应试教育的骂名——禁锢学生的思维，侵犯学生的权利，伤害家长的感情，诸如此类。用教师辛勤的汗水浇灌出来的高分生，却成了“低能”的代名词！有良好品质的学生无人提及，一旦出现一个不好的，教师就有不可推卸的责任！

来自家长的“挤兑”让教师无言以对。社会对教师的指责和棒喝，也间接地影响着家长，使得家长对教师有过多的期望和要求，甚至一些本应由家长行使的监护责任也成了教师的事情。学生的成长、学业表现、思想状态甚至安全等，教师统统都要负责。只有一个孩子的家长们，对自己孩子的管教都头疼不已，却期望自己养尊处优、自我中心的孩子到教师那里，就会乖巧可人。在无形之中，家长逃避了自己的责任与义务，转嫁了自己的困难与烦恼。为了督促学生的学习，教师需要面对家长的冷脸；为了学生的健康成长，教师还要容忍家长的白眼；为了保护学生的安全，教师又要承受家长的指责。

来自学生的“挤兑”让教师泪往心流。现在的学生是温室中长大的一代，造就了极为敏感的性格。教师不能再像以前那样说一是一了，也不能再捧出“严师出高徒”的古训了，教师必须是愉快教学、鼓励教学，甚至是哄着学、求着学。教师在教育工作中稍有差错，学生以死相逼者有之；拿出法律武器，向教师“开炮”者亦有之。

教师正面临着来自方方面面的“挤兑”！这些“挤兑”构成了教师在教育实践活动中难以摆脱的身心负荷，这也就是我们常说的教师的职业压力。当然，适当的压力，可以成为教师职业活动的必要动力；但是，压力过大，就会给教师带来不必要的心理负担，进而影响工作的积极性、主动性以及教学效能。

张学友有一首脍炙人口的歌曲《情网》，其中有这样一句歌词：“越陷越深越迷惘，路越走越远越漫长。”教师面对阎王老爷，发出“下辈子别让我当老师了”的感叹，恰