

GAOXIAOJIAOSHI GONGZUOYALI GUANLI

高校教师 工作压力 管理

刘晓明 等编著

 中国轻工业出版社

高校教师 工作压力管理

刘晓明 金宏章 孙文影
秦红芳 孙蔚雯 刘捷 编著

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

高校教师工作压力管理 / 刘晓明等编著. —北京:
中国轻工业出版社, 2010.6
ISBN 978-7-5019-7589-1

I. ①高… II. ①刘… III. ①高等学校—教师
心理学—研究 IV. ①G443

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第059557号

总策划: 石 铁

策划编辑: 吴 红 孔胜楠 责任终审: 杜文勇

责任编辑: 吴 红 孔胜楠 责任监印: 刘志颖

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: 2010年6月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 13.50

字 数: 147千字

印 数: 1—5000

书 号: ISBN 978-7-5019-7589-1 定价: 25.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65125990 65595090 传真: 65288410

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu@yahoo.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

100042J5X101ZBW

前 言

高等学校教师(简称高校教师),曾经是让人羡慕不已的职业,相对稳定的工作环境、能满足温饱的生活待遇、人间净土般的工作条件……其较高的社会地位常被津津乐道。然而,在社会高速发展的今天,高校的社会与工作环境已发生了相当大的变化,这一职业已不像人们想象般轻松,来自科研、教学、生活等方方面面的压力,均严重地困扰着高校教师。科研目标愈来愈高,教学任务愈来愈重,评价的标准愈来愈细,学生的需求愈来愈多,每天疲于奔波、身心憔悴,其压力之大可谓难以言说。特别是近年来,随着我国高等教育改革的不断深入,高等教育呈现出许多新的特点,这既给高校教师带来了新的发展机遇,同时也使其伴随着巨大的压力与挑战,高校教师所体验到的工作压力,无论在广度和深度上,都大大超过了以往任何时候。

适度的工作压力,能够使人处于警觉状态,能够促人奋进并挖掘出自身的潜力,但过度的工作压力则会给人们造成困扰,并严重地危害人们的工作以及身心健康。近年来,大量的调查数据表明,高校教师处于一个高压力的状态之下,近95%的高校教师感到有压力,1/3的高校教师感到压力很大。当高校教师承受过强的压力时,身心会随之发生一系

列的变化。高校教师不仅心理健康水平严重低于正常人群，而且约 70% 的高校教师处于亚健康状态，“生命透支”和“英年早逝”现象比比皆是。

高校教师作为一个特殊的职业群体，导致其压力产生的诱因也区别于其他社会群体。其最大的压力源来自工作缺乏保障、工作负荷重、自我发展需求受阻、经济收入低、学校不适当的人事制度改革等一些外部因素，同时，认知、态度、情感等内生压力也会从内部袭击高校教师。我们将高校教师的工作压力源概括归纳为以下几个方面：社会文化变革带来的冲击，高校教师工作本身固有的特点，教师在组织中扮演的角色，教师个体自身的特征（如人格特征、自信、自尊、教学效能感等），高校工作中特定的教师人际关系，教师个人职业生涯的发展，高校组织的文化与氛围以及教师家庭和工作的结合点等。

面对过度的工作压力，坐以待毙任其损害身心健康，或是逃避工作环境、失去工作动力，均不是有效解决问题的方法。学会管理压力，学会有效应对工作压力，才能真正使自己立于不败之地。工作压力的产生是一个由压力源到个体对压力的认知评价再到出现压力反应的动态过程，虽然压力管理包括对压力源的管理和对压力反应的管理，即减少和消除外部压力源中不适当的因素，或直接处理由工作压力所造成的身心反应，但这些都是治标不治本的方法，真正有效的压力管理应当更注重教师的个体因素，改变教师对压力事件的认知与评价、帮助教师掌握积极的压力应对方式、学会积极的归因、改善人格特质中的消极因素等，只有这样才能使高校教师从工作压力的泥潭中走出来。本书将帮助高校教师关注自身的工作压力，认识自身的工作压力，厘清工作压力的表现及后果，在有效把握高校教师工作压力源的基础上，掌握工作压力的有效应对策略，做压力的主人。

本书的编写得到了哈尔滨工程大学应用心理学研究所同仁的大力支持，他们不仅将这一课题列入研究所的研究计划予以立项，而且在对高校教师工作压力的调查与访谈过程中给予了我们很多帮助，在此表示衷心的感谢！

刘晓明

2010 年 3 月

目 录

第一章	压力与高校教师的工作压力	1
第一节	压力概览.....	2
第二节	高校教师的工作压力.....	11
第二章	高校教师工作压力的表现	23
第一节	压力症状的“红灯”警告.....	24
第二节	工作压力的测量.....	30
第三节	高校教师工作压力的现状.....	38
第三章	高校教师工作压力的后果	51
第一节	工作压力的身体表征与身体健康.....	51
第二节	工作压力的心理表征与心理健康.....	62
第三节	工作压力的社会表征与和谐生活.....	69
第四章	高校教师的工作压力源	77
第一节	社会压力源.....	79

第二节 工作特性压力源..... 93

第三节 高校教师个体与职业发展压力源..... 117

第五章 高校教师工作压力的应对策略..... 137

第一节 了解自我，认知压力..... 137

第二节 改变行为，塑造习惯..... 146

第三节 舒缓情绪，释放心灵..... 169

第四节 优化环境，调整减压..... 188

主要参考文献.....207

第一章

压力与高校教师的工作压力

随着高等教育从精英教育向全民教育的转化，大学生开始从“天之骄子”下落人间，成为凡人中的一员，大学生背后的神秘光环已逐渐暗淡。但是高校教师却仍然是人们心目中神圣而神秘的学者，人们喜欢将高校教师称之为“专家”。

作为“专家”，你很喜欢去探究世界、传递文明、播撒智慧，喜欢看着一届届的学生满载而去。但你可曾留意到，科研目标愈来愈高，教学任务愈来愈重，评价的标准愈来愈细化，学生的需求愈来愈多，而你不知从何时开始疲于奔波、身心憔悴。当你感觉这样的生活很烦的时候，压力就已经不请自来了。你开始希望能有一盏明灯，让压力无法遁形；能有一位智者，点拨自己怎样与压力和谐相处。本书也许不是你心中最完美的期待，但是，请耐心品读下去，作者将逐步带你去了解工作压力的本质，识别工作压力的消极影响，剖析工作压力的来源，掌握应对工作压力的策略。希望合上最后一页的时候，你已经成竹在胸，憧憬着能与压力和谐共舞了。

人与压力和谐相处是我们编写本书的终极目标，正所谓知己知彼、百战不殆，在应对压力的挑战之前，我们首先要揭开压力的面纱，帮助

你看清它的真面貌。在本章中，你将了解到压力的本质是什么，压力都有哪些类型，工作压力是怎样形成的，高校教师工作压力的现状如何。

第一节 压力概览

现在，“压力”俨然已经成为一个大众词汇，我们只要稍微关注一下传播媒介，就会发现“压力”这个字眼。从广播、电视，到报纸、网络、书籍，再到闲谈、神侃，哪里都有压力的身影。但是，我们会发现，每个人都能说出自己眼中的压力，却没有几个人能将压力看穿。售货员掰着手指计算，今天的销售额度看来是完不成了；高校教师翻着日程计划，琢磨怎样才能抽出一点时间沉下心来思考；博士们忙着计算还有几篇文章没有发表，担忧何时才能毕业；工人们焦急地渴盼着发工资，而厂长却因无处筹钱而心急如焚。看来，每个人都有一份自己的压力难念经，那么压力到底是什么样的呢？下面我们就来了解一下。

一、压力的真实面目

“压力”一词最初是一个物理学概念，指的是垂直作用于物体表面上的力，这种力的作用可以使物体发生形变。提起物理压力怎样被引申为心理压力，有两个人不能不提。1932年，美国生理学家沃尔特·B.坎农（Walter B. Cannon）将压力引入生理学领域，将其定义为斗争和逃避综合征。继坎农之后，他的学生汉斯·塞尔耶（Hans Selye）对压力进行了系统的研究，并将压力引入医学领域，将压力看做是身体为满足需要而产生的一种非特定性的反应，包括个体面对问题时所做的任何调试，塞尔耶称之为一般适应综合征。因为塞尔耶在压力研究方面的卓越贡献，人们尊称其为“压力之父”。自此，压力不再仅限于物理中的作用力，主体的“人”替换“物体”，成为力的受体。

人类对世界的认识总会经历一个从不知到知，从知之甚少到了然于胸的过程。对心理学压力的认识也是一样，人们最初对压力的了解是片

面、孤立的。苏轼曾在诗句中这样描述庐山：“横看成岭侧成峰”，这个诗句恰好可以比拟人们对压力的认识。压力就像是庐山一样，从不同的角度去看的人，会体悟到不同的意境。一般情况下，人们倾向于从三个方面去理解压力：压力源、压力感和压力反应。

1. 刺激事件式压力

持这种观点的人倾向将压力看做是引起人紧张的事件，即压力源。压力源涵盖的范围很广，可以是外部环境刺激，如噪声、空气污染、车辆拥堵、气温过高等，或者是自然灾害，如地震、洪灾、干旱等；也可以是人们经历的事件，如入学、与家人发生口角、经济拮据等。这些事件可能是人们真实经历过的、体验到的，也可能是由自己的意念、想法施加给自己的，如想要在职称晋级评比中拔得头筹、觉得领导对自己抱有过高期望，想要衣锦还乡、光耀门庭，这些事件都可能会让人感到窒息、紧张。对于高校教师来说，很大一部分压力产生于工作环境，如与同事、领导的关系，工作要求，工资待遇，职称晋升等。

由此可见，压力源来自于生活的各个方面，包括自然环境、社会环境、工作、家庭以及内心世界。同时，每个人所体验的压力源又是纷繁复杂的，因此，对于不同的人，体验最深刻、感受最深的压力源也是不同的。

2. 体验式压力

有些人将压力看做是人们内心的感受，即压力感，是人们对压力源的体验、解释与评价。压力源是客观存在的，压力感却是千差万别的，它是人们面对压力时的内心体验、想法。如果将压力源比做莎士比亚笔下的哈姆雷特，压力感就是每个读者心中的哈姆雷特。这就可以解释为什么面对同样一个事件，人们的反应却大不相同，有的人会激动兴奋得手舞足蹈，有的人会紧张得手足无措，有的人却能够淡然处之，出现这些巨大反差的原因，就是不同人对于同一个事件有着不同的体验。

那么，压力感到底是什么样的感受呢？压力感指的是人有没有感到压力，人感受到的压力有多大，压力是否在自己的应付范围之内，压力对自己是一件好事还是坏事。读到现在，你可能已经了解到，压力感不

仅仅是一种情绪或情感上的体验，它更多的是一种认知过程和认知结果。通过不断的认识、解释和评价，人们会对压力事件形成印象，面对这个事件，自己感到愉快还是焦虑、恐惧；事件是熟悉的，还是陌生的；事件对自己而言是小菜一碟，还是挑战，抑或是棘手的麻烦；自己选择什么样的应对措施，逃避认输、迎头面对或是不予理睬。经过这样一系列的认知过程之后，人们会对压力形成差别迥异的体验，出现截然相反的反应。

有两名科学家对电话公司接线员的健康资料进行了研究，他们发现，经常生病的接线员与健康的接线员最大的差别在于：健康的接线员大多来自中下阶层，知道自己的条件有限，对接线员这份工作感到很满意；而经常生病的接线员都有良好的家庭环境与教育背景，他们对自己的期望水平很高，觉得做接线员的工作有失身份，而且这份工作很枯燥、无聊。正是由于这种差异，导致他们出现了不同的反应。由此可见，认知评价过程在压力的产生和影响中发挥着重要的作用，压力事件只有经过认知评价之后，才会成为压力感并影响人们的身心反应。

3. 身心反应式压力

面对压力时，身心的各个部分都会被激活，并处于较高的活动水平，这些变化的意义在于为克服危机做好准备。有人关注到压力所引起的这些变化，认为压力就是当人面对紧张事件时，伴随发生的身心反应，包括生理唤醒和心理唤醒两个方面。生理唤醒是非特异性的，每个人在面临压力时都会出现生理变化，不同的是反应的程度和表现，其中常见的反应有神经系统、循环系统、内外分泌系统等的变化。当人面对外界压力时，自主神经系统也会发生一系列变化，如心跳加速、呼吸加快、血压增高、瞳孔放大、汗液分泌迅速等，这些变化都是为应对压力所做的准备。心理唤醒是对自己的身心激活状态的内心体验和认知评价，例如个体感知到情境具有威胁性，从而产生紧张、焦虑等情绪体验，或者对于自己应对紧张事件能否取得成功的信念等。

压力导致的身体变化最早是由坎农发现的，他在动物实验中发现，动物在面临压力威胁时会有两种反应模式：或者奋起反击以保护自己，

或者逃跑来躲避危险，他把这两种反应模式称为“搏斗—逃跑反应”。虽然坎农的研究对象是动物，不过从生物发展的一致性方面来看，我们也可以在人身上找到“搏斗—逃跑反应”模式的影子。

塞尔耶则超越了坎农的观点，他更关注人在紧张事件面前的身心反应，把人适应压力的过程分为三个阶段：警报反应阶段，抵抗阶段，衰竭阶段。这三个阶段横跨从压力出现、应对压力、最后导致生存危机的整个过程，统称为一般适应综合征。在这三个阶段中，人的身心反应具有不同的特点。在警报反应阶段，身体的各个系统都会被刺激激活，就像拉响防暴警笛一样，各个器官都处于警戒状态，身体内储存的能量被释放出来，出现的身体变化为呼吸急促、心跳加速、汗腺分泌加快、血压增高、体温升高等，这些变化都是在为应对压力做充分准备。在抵抗阶段，第一阶段出现的各类生理指标在表面上恢复了正常，但这只是一种表面现象，大量的身心资源因用于维持身体机器的高速运转而濒临耗尽的边缘，有些器官功能开始下降、运转失灵，人开始变得脆弱、敏感，即便是微小的困扰也会引发其强烈的情绪反应，在别人看来，他这时可能就像是一个随时喷发的活火山一样危险。抵抗压力的结果可能有三种：适应压力、消除压力和压力应对失败。抵抗压力后如果压力继续存在，而身体和心理已没有足够的资源供人去消耗，这时就会出现第三种结果——压力应对失败，同时也进入第三个阶段——衰竭阶段。就像永动机是不可能存在的一样，经过长时间的高负荷运转，人的各种器官开始出现故障，无法正常工作，器官逐渐衰竭。如果这时压力事件消失了，或是人已经适应了压力，经过一段时间的休养，仍然可以康复。如果压力事件持续存在，而人又无法去适应压力，这时的人就像是添加最后一根稻草之前的骆驼，处境是非常危险的，各种疾病可能会接踵而至，最后甚至会导致死亡。图 1.1 中的曲线图形象地展示了各个阶段的机体反应水平。

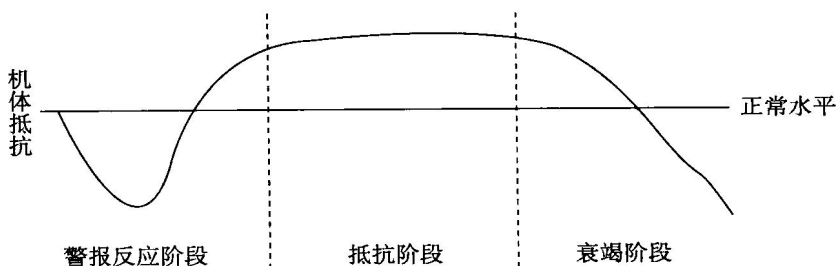


图 1.1 压力源的持续时间与其相应的压力反应曲线图

4. 综合压力观

人们最初只限于从单一某个方面去认识压力，或关注压力的来源，或关注压力导致的身心变化，或关注人们对压力的内心体验。理论和实践研究者经过漫长的探究、反思、验证过程，才最终达成共识，形成更加全面、综合的压力观，即压力是指由来自个体内部或外界的压力源而引起的个体在生理、心理和行为上所发生的变化和反应过程。

从上面的界定我们可以看出，压力是一个多面体，从不同的侧面看会有不同的印象，而每一个印象都是整体压力概念不可或缺的一部分，也就是说，压力既是压力源，也是压力感，同时还是人们对压力源的身心反应。那么，如此迥异的三个方面，是怎样被纳入整体的压力概念之中的呢？其实，每个侧面都是完整压力过程的一部分，就像是节点一样，三个节点之间相互联系，构成了完整的压力概念：

- 内外环境刺激是压力产生的第一个环节，被称为压力源，压力源的出现是产生压力反应的前提。
- 知觉到压力源的存在后，每个人都会对压力源进行分析、解释、评价，最后形成自己独特的压力感，压力源或者是挑战，或者是小菜一碟，或者像一丝微风飘过，未激起任何涟漪。
- 压力事件经过解释和评价、形成压力感后，会引起人们的压力反应，包括身体反应和心理反应，对压力源的不同认识和看法所引起的变化是不一样的，将压力源评价越具有威胁性，所引起的身心反应越强烈。

在以上三个环节中，认知评价过程最为关键，面对同样一个压力事件，决定人们身心反应强度的不在于压力是否具备了天时地利因素，而在于人们对压力的看法如何。这正如伊壁鸠鲁所说：“人类不是被问题本身所困扰，而是被他们对问题的看法所困扰。”

二、压力的多面体

在选择不同的分类标准时，我们会划分出不同的压力类型，下面我们尝试从三个角度去划分压力，希望可以让你更清楚地了解压力的多面性。

1. 按影响分类——积极压力与消极压力

如果你问：压力是好还是坏？相信你不会立即给出明确的答案。你可能会说：这个不能一概而论，有时压力是动力，有时却让人烦恼。的确，压力是一个多面体，有些压力会带给人们意想不到的礼物，而有些压力却会影响人们的身心健康。我们将令人愉快的或者对人有帮助的压力称为积极压力，而将令人烦恼的、带给人消极影响的压力称为消极压力。

积极压力往往能激发斗志，活跃思维，使人发挥潜力，加快工作效率，提高迎接挑战的能力，是一种让人舒服、享受的动力来源，这就是人们通常所说的“没有压力就没有动力”。积极压力带给人一种愉快的、满意的体验，如新婚、晋升、迎接挑战等。但是当压力超过一定的强度，就会显露出其凶神恶煞的模样，侵蚀人们的身体健康，搅乱人们的心理平衡，束缚人们向前发展的脚步，这时的压力就不再惹人疼爱了。

积极压力与消极压力之间是一种动态变化的关系。

首先，压力强度的变化会导致积极压力与消极压力之间的相互转化，从描述动机强度与工作绩效关系的“耶基斯—多德森定律”中我们也能够窥见一斑。“耶基斯—多德森定律”认为，不论人面对哪一项工作任务，都会存在一个最优的压力值，在这个压力水平下，人的干劲逐渐上升，工作效率逐渐升高，而超过这个压力值后，人的工作效率不升反降，工作士气也会下降。也就是说当从没有压力向最优压力变化时，

压力是人的工作动力，它激励人努力工作，而且随着压力值的升高，人获得的动力越大，工作效率也越高；但是当超过最优值后，压力就开始由动力逆转为阻力，随着压力不断增加，人的工作效率和质量也会慢慢下降。也就是说，在到达最优值之前，压力是积极的，而超过最优值之后的压力则是消极的。为了取得最高的工作效率，同时又不损害身心健康，找到压力过大和压力匮乏之间的转折点就成了最关键的问题。因为个体特征不同、所处环境不同、面对的压力事件不同，每个人的转折点在不同情境下会处在不同的位置，需要人用心观察、尝试和反思才能有所斩获。

其次，积极压力和消极压力之间的动态变化还取决于看待压力的视角。同样一件事，不同人对事件的解读和感受可能会南辕北辙。如职称晋升后，有的人会兴高采烈，认为这是对自己能力的认可，而有的人却打不起精神，认为晋升代表着要求越来越多、责任越来越大；而对于同一个人来说，同一件事在此时是好事，在彼时却可能转化为坏事，正所谓“塞翁失马，焉知非福”。

2. 按数量分类——一般单一性生活压力与叠加性压力

有些压力产生于我们美好生活的某一天或者某一段时期，虽然让我们感到头疼，但又不会将我们击溃；虽然需要认真、努力地应对，但还在我们的能力范围之内，最终我们会将它们搞定。最后的结果可能是压力逃之夭夭，也可能是我们适应了压力的存在，与压力和平相处。这样的一类压力，我们称为一般单一性生活压力。这类压力访问频繁、内容丰富，来自于生活的方方面面，我们处在人生轨迹的任何一点都不可能回避它们的存在。比如，孩子没有做作业，你和孩子一起被孩子的班主任批评；早上刚打开信箱就收到某某杂志社的拒稿信；领导找你谈话，说这一次的职称晋级你很可能又没有希望；老家打电话来说父母的身体愈来愈差；有爱自己的女朋友却因为买不起房子而频推婚期；等等。每件事情的出现都会让我们一度感到烦恼，但是结果却未必都和预想一样糟糕。孩子的班主任的批评让你意识到对孩子的关注太少；杂志社拒稿提醒你还有很多地方需要改进和提高；职称没有晋升虽然很遗憾，却给

了你做出更大进步的动力；老家的电话让你恍然意识到对父母的关心太少；没房结婚很焦急，但没有掺杂金钱的爱情更加纯粹。仔细品味后我们会发现，每一件事情的出现都让我们从中收获了很多经验和感悟，当压力再次光临的时候我们就不会再慌乱，这就是我们常说的越挫越勇、吃一堑长一智。

和一般单一性生活压力不同，有些压力是非常严重、非常棘手的，它们有时像海浪，一波未平一波又起，有时又是寂静深夜的四面楚歌，无论怎样转身都会遭遇打击，这样的压力就是叠加性压力。叠加性压力有两种类型：一类是同时性叠加压力，也就是说在同一个时间内，很多压力事件齐聚在一起发生，想象一下“四面楚歌”包围中的项羽，境况是何其凄苦啊！另一类是继时性叠加压力，也就是说虽然压力事件很多，但是是相继发生的，直白一点讲就是压力接二连三地到来。继时性叠加压力的威力不在于压力之多，而在于压力的衔接之紧凑，正当人们在全力以赴应对第一个压力的时候，或者在人们无法抵抗第一个压力的时候，下一个压力事件又发生了，正所谓“屋漏偏逢连夜雨，船破又遇打头风”，这也是人们平时所说的祸不单行，这样的压力对人们的伤害有多大就可想而知了。

3. 按强度分类——巨砾压力与细砾压力

按照强度对压力进行划分，可以将压力分为巨砾压力和细砾压力。巨砾压力指的是生活中发生的大事件，而细砾压力指的是生活中的琐事。人们总是倾向将压力与生活中的一些大事件联系在一起，诸如失业、婚姻危机、亲人离世、自然灾害等。但事实上，生活中一些琐碎的小事也会引起人们的压力感和压力反应，如学生的作业找不到了、临时变更教学内容、不满领导的工作分配、上班路上塞车等。心理学家菲利普·赖斯注意到了压力的这个差异，他认为压力并不都是很强大的，提出了“巨砾压力”与“细砾压力”的概念，他把一些重大事件称为巨砾压力，而把与压力有关的生活琐事比喻为鞋里的小石子，也就是细砾压力。

我们知道，巨砾压力并不经常发生，但是一旦出现就很难处理，就像一块巨大的石块迎头砸来，让人很难招架。破坏性压力就属于巨砾压

力,是最让人难以承受的一类压力。破坏性压力又被称为极端压力,包括战争、大地震、空难、被绑架、被强奸等。这类压力极少发生,但一旦发生对人的打击非常沉重,即使压力事件时过境迁,其消极影响仍然会盘旋不去。很多经历过战争的士兵,在多年后提起当年的战争时,仍然会出现紧张、心悸、选择性失忆(对战争那段痛苦的经历回忆不起来)等现象。

通过以上的介绍,读者可能会感觉巨砾压力就像是盘坐在人们面前的猛兽,让人们生畏。不过所幸生活中、工作中并不经常发生巨砾压力事件,倒是细砾压力经常光顾每个人。细砾压力比巨砾压力要细小得多,它们就像人们鞋子里的沙粒,不过沙粒虽小却使人烦恼。不要小看这些细砾压力,当它们累积到一定数量的时候,也同样会对人们的身心健康产生显著的影响。基于压力可以分为积极压力、消极压力的启示,拉扎勒斯(Lazarus)等人也对细砾压力进行了区分,将细砾压力分为积极琐事和消极琐事两类。拉扎勒斯等人将积极琐事称为振奋,如述职时的表现比自己预期的要好、意外找到以前遗失的物品,而将消极琐事称为烦恼,如错过班车、上课时课件打不开、学生上课乱讲话等。

巨砾压力和细砾压力并不是相互绝缘的,它们之间也会相互影响,巨砾压力与细砾压力联手时的伤害是最大的,细砾虽细却让承受者备感雪上加霜,它就是压死骆驼的最后那根稻草。

4. 按持续时间分类——急性压力与慢性压力

压力的持续时间可长可短,有的可能会绵延数十年,诸如教授职称的晋升,有的却转瞬即逝,如在冬季如冰的路面上打了个趔趄,因此我们可以根据压力持续时间的不同,将压力分为急性压力与慢性压力。

急性压力一般由近期发生的事件引起,发生突然,但持续时间很短,如突然的工作调动、突击检查等。这样的事件往往要求我们迅速调动各种身心资源应对压力,它们会在短时间内引起十分显著的身心反应,诸如交感神经系统的兴奋反应、副交感神经系统的恢复功能以及记忆与学习表现等。如果人们采取的应对方法及时有效,这些身心反应也会很快得到缓解。