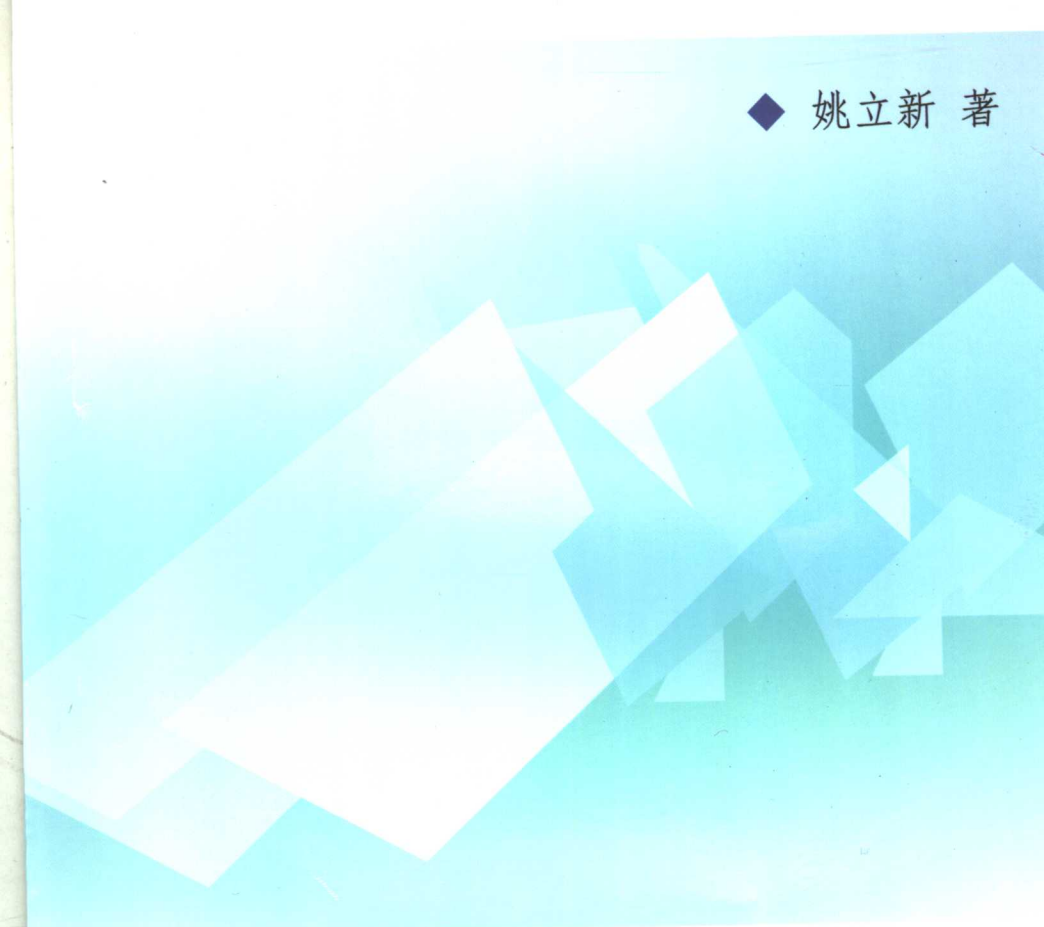




◆ 姚立新 著

JIAOSHI YALI GUANLI

教师压力管理

浙江大学出版社

教师压力管理

姚立新 著

浙江大學出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

教师压力管理 / 姚立新著. —杭州: 浙江大学出版社,
2005.8

ISBN 7-308-04406-8

I. 教... II. 姚... III. 中小学—教师心理学—研究 IV. G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 091712 号

责任编辑 邹小宁

封面设计 刘依群

出版发行 浙江大学出版社

(杭州浙大路 38 号 邮政编码 310027)

(E-mail: zupress@mail. hz. zj. cn)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州好友排版工作室

印 刷 浙江省良渚印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 13.625

字 数 354 千

版 印 次 2005 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 2 次印刷

印 数 1001—5500

书 号 ISBN 7-308-04406-8/G·947

定 价 25.00 元

序

当代社会,工作与生活的节奏明显加快,教育领域也同样如此。如果说,以往教师的职业生涯还伴随着几分自由与闲暇,那么,今天的教师就面临着越来越大的压力,正如有人所说:“压力就像空气一样无时无刻不在挤压着教师。”确实,今天的教师,专业素养的要求越来越高,劳动更加繁杂,更加需要创新和卓越,由此而形成的心理压力比以往任何时候都要沉重。压力,已成为现代社会中教师的共同体验。本书作者敏锐地看到了这一问题,历时数载,深入学校调查,在了解和掌握大量第一手资料的基础上,运用现代心理学和管理学的基本理论与方法,对中小学教师所处的压力状况进行了深入研究。因此,本书不仅内容丰富,而且多有独到见解。

首先,作者边辩证地分析了教师的职业压力。所谓教师压力,是指教师在一定的工作环境中,个体目标受到长期、持续地威胁,而产生的一系列生理、心理和行为反应的过程。当这种压力过大或过于持久时,便会给教师带来苦恼,使教师产生生理、心理问题以及行为失调反应,甚至在日常活动中产生焦虑、心悸、神经衰弱、消化不良、沮丧、注意力不集中、自我评价过低、工作效率差等现象。因此,职业压力是管理学和心理学都非常关注的一个研究领域。

但是,以往一些从心理健康角度出发的研究,往往片面强调工作压力对教师身心健康的消极影响,并由此主张消除工作压力,以

还教师的心理健康。确实,大量研究表明,我国中小学教师的心理健康状况不容乐观,工作压力则是导致心理健康问题的主要诱因之一。然而,工作压力就像一把“双刃剑”,必须辩证的看待,既要看到其消极影响,也要看到其积极方面,诚如管理学中所说的“没有压力就没有动力”。因此,压力管理的关键乃是如何正确认识这把“双刃剑”,并做出权变性的、有效的压力管理和应对,一位心理咨询师说得好:“压力就像一根小提琴弦,没有压力,就不会产生音乐。但是如果弦绷得太紧,就会断掉。我们需要做的就是将压力控制在适当的水平——使压力的程度能够与我们的生活相协调。”

其次,作者对学校组织系统的压力管理进行了深入探讨。中小学教师职业压力不仅关系到他们的生活和工作,更关系到学生的成长和发展,并通过学生影响家长,然后又作用于社会,影响社会的现在和未来。因此,必须充分重视教师的职业压力管理,使之成为学校管理的重要内容。

压力管理是一门科学。因为从表面上看,教师压力往往表现为个体所承受的负荷。但实质上反映的是教师个体的生活理想和追求,反映了教师个体选择的生活方式。事实上,一个教师要想有所成就、达到辉煌,就必然要付出更多的努力、经受比一般人更大的生理和精神压力。因此,作为一个学校管理者,要正确认识和把握教师的职业压力,并运用各种方式,及时对教师进行疏导和调节,缓解教师的压力,从而尽可能地减轻过重压力给教师造成的不良影响。

再次,提出了一系列教师压力管理的策略和操作方法。从一定意义上说,中小学教师面临的压力是客观存在的,而且,随着经济社会的快速发展,还会不断产生新的压力。这就向学校管理者提出了一个新课题:学习和掌握压力管理的策略、方法,如通过压力测验等心理测验的方式来辅助学校的目标管理、考核;利用工作分析,制定合理可行的工作标准,在实践中逐步调整工作量,使教

师的能力与工作内容成正比；让大家明白并非所有的压力都是负向的，有些教师正是在压力大的情况下才焕发出了职业生涯中的光彩。作者在书中介绍的这些压力管理策略，无疑可以开阔大家的视野，极具应用价值。

承蒙作者盛情相约，笔者有幸先睹书稿。阅读之余，深感本书结构严谨，理论分析深入；内容充实，操作性突出；案例丰富，可读性较强。体现了作者对于中小学教师压力问题的深入研究和掌握。当然，书中也还有一些值得商榷和改进的地方，需要作者在以后的研究中继续完善。

愿我们的教师健康、快乐，与学生一起成长！

施光明

2005年7月11日于杭州

目 录

第一章 教师压力管理的意义	1
一、教师心理健康的现状	4
二、教师职业压力现状	14
三、教师职业压力的负面影响	18
第二章 教师压力的性质和类型	36
一、什么是教师压力	37
二、教师职业压力源	44
三、初中教师生存状况的调查	64
第三章 教师压力管理	76
一、压力产生的原理	78
二、压力产生的内在机制	86
三、压力管理原理	99
四、你需要压力管理吗	107
第四章 学校系统的压力管理策略	118
一、学校中各类不同角色的压力分析	118
二、学校系统的压力管理	126
三、学校系统的压力管理措施	130

四、校长的心理调适	159
第五章 认知调整策略	164
一、压力管理的重点:态度决定一切	166
二、面对压力应有的态度	177
三、认知调节的方法	186
第六章 情绪调节策略	208
一、认识情绪	212
二、教师压力与情绪	216
三、应对不良的情绪	222
四、控制愤怒	227
五、控制焦虑	232
六、应对抑郁	237
第七章 时间管理策略	252
一、你有时间感吗	256
二、消除不良习惯	266
三、时间管理技能	273
第八章 建构社会支持系统策略	291
一、社会支持与教师压力	293
二、争取学生支持	298
三、从领导处得到最大助力	311
四、同事协作、共同抗压	323
五、家校合作、形成合力	334

第九章 职业发展策略	342
一、职业发展与压力	342
二、教师职业发展	345
三、教师的专业品质	350
四、教师的职业和专业发展	358
第十章 身心放松策略	390
一、教师的休闲特点	391
二、身心放松的原理	393
三、学习静坐	395
四、放松术	397
五、减轻压力的呼吸法	400
六、减压食品	403
七、身体锻炼	407
八、张弛有度的生活节奏	413
参考文献	422
后 记	424

第一章

教师压力管理的意义

教师心理热线中反映教师职业压力太大的占七成

杭州市教师心理保健中心的“0571—87161068”作为全国首条教师心理热线,开通一年多以来已接到300多个电话了。昨天,保健中心有关负责人告诉记者,这些热线电话中仅反映教师职业压力太大的就占了七成以上。

这些教师心理压力最大

从来电分布结构看,中学教师占64%,小学教师占34%,大学教师占2%。而所有电话中女教师咨询电话占总数的68%,是男教师的两倍多。

教师面临的学生升学考试及升学压力是众所周知的,而实际上,教师的教学质量取决于许多因素,而人们又常常以学生成绩来衡量教师的教学水平。一位刚刚参加工作不久的中学教师告诉记者,尽管近几年来高校一直在扩大招生比例,但是名校竞争、重点高校竞争成了新一轮的焦点,中考招生名额虽比往年有所增加,但竞争依然激烈。由于一些教师刚刚走上教学岗位,教育、教学经验不太丰富,尽管付出很多,但付出与收获未能成正比,几年的辛苦换来的是“领导不理解,学生不配合,家长不满意”。

顾了别人耽搁了自己

教师面对教育、教学双重任务,每天备课、上课、批改作业的程





式化运作,离学校较远的教师仅在上下班上就要花很多时间,早上6时出家门,晚上6时进家门,回到家里疲惫不堪,与家人沟通缺少时间与耐心,造成家人的不理解,家庭矛盾时有发生。

有不少教师在电话中内疚地抱怨:“管了别人的孩子,却耽搁了自己的孩子。”教师们出于职业的责任感,心中总是挂念学生的成长。承担住校生管理的教师,还担当了部分应由父母承担的监护人的职责,孩子的安全问题也成了他们工作的重要内容。

我享受不到当教师的乐趣

许老师告诉记者:“我非常喜欢当老师,这也是我当初选择当老师的理由,可工作了5年,我发现,我越来越找不到工作的乐趣了。”教师承担着班级的管理者、知识的传授者、新知识的学习者等多种角色,角色还需要不断地转换,这需要教师发展多种能力,如专业能力和管理能力等,因此,教师原有能力水平与发展能力之间的矛盾也是重要压力源。工作与进修的矛盾,岗位聘任、职业竞争的压力不断加大,评职称受挫,教师的付出与得到的报偿不一致,等等,种种矛盾困扰着一部分教师。另外,从工作性质来说,工作相对封闭,其职业特点造成人际交往范围狭窄。特别是课堂教育缺少管理经验的教师不知不觉进入了不良循环的怪圈:学生不听话,学习成绩下降,老是生气,产生紧张、焦虑等躯体症状,久而久之,造成教师个体经常出现不良心境,与领导抵触,同事关系紧张,师生关系疏远,造成家长不满。这些教师每天生活很沉重、很累,享受不到职业带来的乐趣。据统计,在来电中这一类问题的电话比例约占21%。

(浙江在线,任斌,2003年3月14日)

新世纪之初,新中国成立以来的第八次基础教育课程改革正以令世人瞩目的迅猛之势在全国顺利推进。“一切为了每一位学生的发展”是新课程核心理念,也就是强调在基础教育课程改革中,要调动所有教育资源,通过一切教育手段,促进青少年学生身

心的健康发展。那么,究竟由谁来完成这一历史使命呢?《走进新课程》强调指出,“教师是新课程实施的关键环节”。正如《中国教育改革和发展纲要》指出:“振兴民族的希望在教育,振兴教育的希望在教师。”无论是怎样的教育理论和教育目标都需要教师这一中介去实现,忽视教师这一重要环节将会直接影响教育目标与教育功能的实现。教师是育人的专业工作者,教师职业比其他职业对社会有着更广泛、更深远的影响——首先是广泛而深刻地影响着在校学生,其次是通过学生影响家长,然后又作用于社会,影响社会的现在和未来。

教师职业是一种受到最严格监督的职业。其职业特点决定了教师需投入大量的精力与情感,而其成就常常无法立即体现或获得公正的评价,这易使教师产生职业倦怠和压力。正如有教师觉得:“我一直在接受各方面的考验,我的一言一行都将被评分。”这实质上就是一种职业压力的体验。与此同时,社会的变革、观念的更新、技术的进步给世纪之交的教育提出了新的要求,给世纪之交的教师也提出了新的挑战。在知识经济时代,计算机的普及、信息高速公路的建立、Internet 的开通,必然给教师的职业带来巨大的冲击,教师的劳动将更加繁杂,更加追求创造和卓越,而由此形成的心理压力比以往任何时候都要沉重。因此,提高自身的心理调适能力已成为现代教师亟待解决的问题。但是长期以来,受“学高为师”和“学者比良师”的传统教师观的影响,人们片面地把教师的业务素质作为现代教师素质的全部内容,而忽视了教师的心理品质和人格特征对教育教学的影响。事实上,一个优秀的教师,在具备丰富的专业知识、精湛的教学技能外,更应拥有健全的人格和健康的心理。这一点,应成为每个教师的共识。

教师是“人类灵魂的工程师”,只有教师的心理健康,才有学生的心理健康。然而,由于教师职业的特殊性及教师所承担的社会责任,教师会经常地处于压力的包围之中。压力过大或过于持久,





不仅会严重损害他们的身心健康,还会影响到教育教学的效果,直接或间接地影响青少年学生的健康发展。故无论从哪个层面上来说,教师的职业压力问题都不容忽视;关注并调适教师过度的职业压力,是建设一支高素质的现代化教师队伍的保证,也是实现“培养全面发展的人”这一教育理念的关键。“问渠哪得清如许,为有源头活水来”。然而,当今社会总是关注学生的多,关注教师的少。公平地看,“为了人的教育”不只是为了学生的一切,也应顾及教师的生存、发展问题。社会不应仅以“蜡烛”、“春蚕”来隐喻教师,以“清高”一语来期许教师,也应为教师创造一个“生态型”的生存、发展环境和空间,给教师以“人文关怀”,从社会地位、经济地位的提高给予教师更多的自我主动、持续发展的机会和条件,实现职业价值与劳动价值(付出与回报)的平衡,使他们在生理、安全、归宿与自尊上的需求充分获得后,拥有健康和谐的身心,朝着自我实现的更高境界迈进,萌发出“为实现人类理想,为劳苦大众献身”的精神。

一、教师心理健康的现状

(一)教师心理健康的标准

1946年第三届国际心理卫生大会认为:“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳状态。”教师心理健康和教师心理素质密切联系。教师心理健康素质是教师心理素质的一个重要组成部分和评价标准,心理健康的目标就是要全面提高教师的心理素质。

教师职业对教师心理健康水平有较高的要求。教师的心理健康除了有与其他职业共有的心理健康标准外,还有自己的职业特殊性。根据国内外学者研究,一般认为,教师的心理健康标准应包括以下几点。

(1) 角色认同。能积极投入到工作中去,勤于教育工作,热爱

教育工作。

(2) 能够面对现实,积极乐观,对前途充满信心,心境轻松愉快。

(3) 有良好和谐的人际关系。

(4) 能正确地了解自我、体验自我和控制自我,对现实环境有正确的感知,能平衡自我与现实、理想与现实的关系。

(5) 具有教育独创性。在教学活动中不断学习、不断进步、不断创造。

(6) 能运用有效合理的方式解决工作、生活中遇到的困难和挫折。

(7) 有较强的适应能力和活动能力。

(8) 有健全的人格。

(二) 教师心理健康的意义

心理健康是人生活、学习和工作积极性的基础,是一个人全面健康发展的重要组成部分。教师心理健康是教师完成工作职责的前提条件,教师职业的特殊性决定了教师必须具备比常人更好的心理素质。许多学者认为,心理健康是教师素质的重要组成部分,教师心理健康的促进是实施素质教育的关键;也有学者认为,教师心理健康是教师综合素质的核心要素,是教师整体素质和教育教学质量提高的基础与保障。一方面,健康的心理是教师良好身体素质的必要条件,心理上的健康会有效增强身体机能进而促进生理健康;另一方面,教师心理健康与其工作积极性、创造性进而与其事业成就密切相关。只有教师处于积极、健康的心理状态,才能充分发挥其主动性与创造性,积极投入工作,充分发挥其潜能,从而取得令人满意的工作效果。

许多学者认为,教师心理健康是促进学生心理健康成长的保证,只有心理健康的教师才能培养出心理健康的学生。也有学者指出,教师心理健康直接影响学生的心理健康、学生的社会性和人





格品质的发展。只有心理积极、健康的教师,才能创造出一种和谐与温馨的学习气氛,使学生心情愉快;如果教师情绪紧张、烦躁、忧郁,则会产生一种紧张与压抑的学习气氛,使学生惶惑不安;教师存在心理情绪问题及其导致不适宜的教育行为也会直接伤害学生的自尊心、自信心,使学生过度焦虑、压抑或抗拒、逆反,进而影响学生人格、情感的健康发展,并极易导致学生丧失学习兴趣和积极性,丧失学习与行为努力的动机与进取心,直接影响学生的学习过程和效果。也有学者认为,作为一名教师,其心理品质和心理状态是其开展教育教学活动的基础,如果我们忽视教师这一重要的教育因素,而去寻求其他开展心理教育的途径,其效果会大打折扣。我们在对学生进行心理健康教育的过程中,只有发掘出教师自身的教育因素,才能保证学生心理健康教育的实效性,才能真正把心理健康教育工作落到实处。

此外,还有学者指出,教师心理健康直接关系到教师能否拥有健康、幸福的人生。因为教师心理健康会直接影响教师的人际交往态度与行为,影响其师生关系、同事关系,而且还会影响其家庭关系、家庭生活氛围与生活质量。也有学者指出,教师良好的心理健康状况是教师职业规范的需要,更是教师个体发展和自我追求的需要。教师是人,既然是人,就会有各种各样的心理失衡问题,如果这些问题不能及时有效地解决,就会产生心理疾病,教师一旦患有心理疾病就会产生负面影响,对教育事业不利。由此可见,教师的人格特征和心理健康状况会直接或间接地影响学生及其他教师的心理与行为,而且对教师个人工作的成败、对学校教育教学质量的提高具有极其重要的作用。

(三)教师心理健康的现状

调查结果显示,目前我国中小学教师的心理健康状况较为严峻。

1996年,北京市对15所学校554名小学教师的调查结果发

现,有 58.46% 的教师在工作中烦恼多于欢乐,8.57% 的教师在工作中经常有苦恼,3.64% 的教师在校内很少同别人交往,0.15% 的教师很少同校外的人交往。调查对象中有 55.98% 的教师经常患病或有慢性病。

1996 年,上海市心理健康问题研究课题组对上海市所属小学 3055 名教师的心理健康进行测试,结果表明小学教师心理问题检出率达 48%。其中 12% 有明显心理症状,2% 较为严重。与一般群体的常规相比,有 23.4% 的小学教师超出常规 2 个标准差。

2000 年,国家中小学心理健康教育课题组对辽宁省 14 个城市 168 所城乡中学的 2292 名教师进行抽样检测发现:存在心理问题的中小学教师高达 51.2%。其中 32.18% 属于“轻度心理障碍”,16.56% 属“中度心理障碍”,2.49% 已属“心理疾病”。从分布特点看,小学教师问题最为突出,心理障碍率高达 54.21%,其中小学女教师问题尤其严重,心理障碍率高达 57.43%。城市教师的心理健康水平低于乡村教师。

为了掌握中小学教师心理健康状况的第一手资料,杭州市教科所于 2000 年随机抽取杭州市城区和农村的 31 所中小学共 1946 名教师进行了心理健康和职业压力的调查。调查结果显示:

(1)有 13% 的教师存在心理卫生问题。其中小学 9%、初中 15.6%、高中 13.4%。

(2)中小学教师的心理健康水平与全国正常成人相比,明显要低。

(3)男教师在身体状况方面比女教师好,但在人际交往、敌对性、偏执等因素方面明显较女教师差,心理健康问题较多。

(4)除身体健康状况以外,年龄低于 40 岁的年轻教师心理卫生问题显著要比年龄高于 40 岁的老教师多。

(5)小学教师的心理健康水平比初高中教师显著要高,高中教师比初中教师的焦虑水平明显要高。





(6)学校中层以上干部教师群体比非干部教师群体的心理健康水平显著要高。

(7)班主任的心理健康水平比非班主任老师明显要低。

(8)语数外教师与其他学科教师相比,心理健康水平显著要低。

(9)已婚教师的身体状况比未婚教师差,但在人际关系、偏执方面比未婚教师好。

从以上调查结果可以看到,在杭州市的中小学教师中,有13%的教师有各种心理卫生问题,其中小学9%、初中15.6%、高中13.4%。与全国正常成人的调查结果相比,中小学教师的心理健康水平显著要低。从精神卫生自评量表(简称SCL-90)测验结果上看,教师心理卫生问题主要表现为:躯体化——躯体疾病增多;强迫——出现某些自认为不必要的强迫观念和强迫行为;抑郁——对生活、前途逐渐失去信心,感到生活没有意义;敌对性——出现某些对社会、对他人的敌对情绪和行为。教师的上述不健康心理在职业生活中容易表现为逐渐对教育失去热情,甚至开始厌恶、恐惧教育工作,试图离开教育岗位,另觅职业。我们在调查中发现约有13%的教师不喜欢或很不喜欢教师这个职业。教师心理卫生问题的形成与职业生活中的挫折有关,也与自身应对挫折的方式有关。被调查的1946名教师中,有心理问题的教师64%选择了自己解决,55%的教师选择寻找亲人朋友谈心。很少有教师找领导或寻找专业人士的帮助,这对有效、及时排除心理问题是十分不利的(以上问题为多项选择题)。

中小学教师中心理卫生问题较多的群体

1. 男教师

调查结果显示,男教师在受调查的总人数中约占32.4%,但是男教师与女教师相比,心理健康水平明显要低,职业压力大,喜爱教师这个职业的人数少,经济状况差。这说明男教师需要更多