



# 教师如何寻找 解压的阀门

JIAOSHIRUHEXUNZHAOJIEYADEFAMEN

申芳 主编

轻松化解压力，  
提高生活品质。



# 教师如何寻找解压的阀门

申芳 主编



电子科技大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

教师如何寻找解压的阀门 / 申芳主编. —成都: 电子科技大学出版社, 2010. 3

ISBN 978-7-5647-0415-5

I. 教… II. 申… III. 教师心理学 IV. G443

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第242598号

### 内容简介

压力已成为现代社会中教师的共同体验。能够轻松地应对和缓解压力是教师应具备的能力。本书是一本指导广大中小学教师全面管理工作压力的书。书中提出了一些具体的缓解压力的方法和策略,如积极沟通、合理宣泄、自我放松、进行心理咨询、寻找教学的幸福感、提升自身素质等,以帮助教师寻求释放压力的出口。借鉴书中的建议,科学地对自身压力进行评估和管理,教师不仅可以取得事业上的进步,而且可以促进身心健康,提高生活品质。

### 教师如何寻找解压的阀门

申芳主编

---

出 版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段159号电子信息产业大厦  
邮编: 610051)

责任编辑: 吴艳玲 雷晓丽

主 页: [www.uestcp.com.cn](http://www.uestcp.com.cn)

电子邮箱: [uestcp@uestcp.com.cn](mailto:uestcp@uestcp.com.cn)

发 行: 新华书店经销

印 刷: 北京市华审彩色印刷厂

成品尺寸: 170mm×240mm 印张 12 字数 120千字

版 次: 2012年3月第1版

印 次: 2014年4月第2次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-0415-5

定 价: 28.80 元

---

### ■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83208003。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。
- ◆ 课件下载在我社主页“下载专区”。

# 前言

在现代社会中，科学的进步，经济的发展，不仅给我们带来了丰富的物质生活，也给我们带来了巨大的工作压力。教育领域中也是如此。以前教师的工作可能还伴有几分自由与闲暇，而今天的教师就面临着越来越大的压力了。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，新时期，社会对教师的专业素质要求越来越高，工作内容更加繁杂，更加需要创新，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。

作为教师，就需要具备压力管理的能力，做到能够轻松地应对和缓解压力。值得一提的是，对于工作压力，要辩证的看待，既要看到其消极的一面，又要看到其积极的影响，诚如心理学中所说的，“没有压力就没有动力”。因此，压力管理的关键是正确认识这把“双刃剑”，并作出权变性的、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。”

此书是一本指导广大中小学教师全面管理工作压力的书。本书从关注教师的健康着手，分析了教师压力的类型、来源及影响，指出了看待压力应有的态度，引导教师关注压力的另一面，以微笑

面对压力，帮助教师走出误区，端正心态，合理定位。此外，书中还提出了一些具体的缓解压力的方法和策略，如积极沟通、合理宣泄、自我放松、进行心理咨询、寻找教学的幸福感、提升自身素质等，以帮助教师寻求释放压力的出口。

借鉴书中的建议，有规律地对自身压力进行评估和管理，不仅可以帮助教师取得事业的进步，更有利于教师的身心健康和生活品质的提高。

在本书的编写过程中，得到了多位教育专家、一线教师、教研人员和学校管理人员的宝贵意见和建议，参考了大量的文献、专著、最新科研成果，同时引用了诸多网络上的数据、案例。在这里，对帮助过本书编写的专家、学者、教师、管理者等表示由衷的感谢和崇高的敬意！

同时，由于种种原因，本书采用的部分文字、引用的数据、材料无法找到出处和作者，在此深表歉意，并希望有关作者看到后和我们联系。

鉴于编者的水平有限，书中内容难免有偏颇和值得商榷之处，望广大读者不吝赐教，以求不断完善。

编者  
2010年3月

# 目 录

## 心系教师，关注健康 多一些人文关怀

教师心理健康现状	2
健商（HQ）——健康新理念	6
理解教师的压力	12

## 面对压力，知己知彼 认识教师压力

教师压力的内涵	16
教师压力的来源	19
教师压力的表现	24
教师压力的影响	38

## 没有规矩，不成方圆

正确理解压力

47

转视，换个角度

48

换脑，换一种认知

50

转移，把关注点内移

52

升华，把压力变成财富

54

## 摆正心态，坦然自若

微笑面对压力

59

认识自己，悦纳自己

60

面对现实，适应环境

64

拥有自信，学会放弃

66

注重过程，淡泊功利

70

心胸豁达，知足常乐

74

笑对生活，幽默人生

77

## 和谐生活，积极沟通

科学缓解压力

81

主动休息，自我放松

82

学会休闲，培养兴趣爱好

90

学会宽容，不再心存疑虑

97

宣泄积郁，发泄情绪

101

学会交流，建立良好的人际关系

106

进行心理咨询，聆听专家的建议

112

## 合理饮食，加强锻炼 增进身体健康

123

- 帮你“吃”掉压力的食物 124
- 饮食减压法 131
- 在运动中释放压力 135

## 提升专业认知和技能 完善自身素质

141

- 确立合理的专业期望 142
- 管理时间，提高工作效率 143
- 撰写课后反思，积累教学经验 153
- 积极学习，提高自身的含金量 159

## 奔跑着，还要快乐着 寻找教学的幸福

165

- 享受课堂，营造一个充满生命活力的舞台 166
- 有效沟通，赢来学生的真情回报 169
- 迎接挑战，投身教育改革实践 177

## 参考文献

184





## 心系教师，关注健康

### 多一些人文关怀

有这样一个意味深长的比喻：人生就像一串阿拉伯数字，1000000...，要使这一大串“0”有意义，有个前提条件，就是“1”必须健康地站着。这“1”是什么？就是你自己。你健康地站着，后面的“0”才能真实地存在。拥有健康并不意味着拥有一切，但失去健康则意味失去一切。

一直以来，我们大多只关注教师头上的“人类灵魂的工程师”“园丁”“蜡烛”之类的美丽光环，却很少注意到教师的健康问题。近年来，处于亚健康状态的教师比例呈逐年增大的趋势，可见，教师的健康问题已不容忽视。为了全社会的健康、持续发展，我们应该对教师健康问题重视起来，不再让“园丁”们在美丽的光环下独自哀叹。



## 教师心理健康现状

心理健康是完整健康概念的重要组成部分。国内外学者曾对心理健康的定义与内涵从不同角度进行过多方面的阐述与探索。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的状态。”教师心理健康与教师的心理素质密切联系，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心理素质。

### 一、教师心理健康的标准

心理健康标准是评价人们心理健康水平的标尺。教师心理健康标准应该包括以下几方面：

#### （一）教师角色的认定

作为一名教师，要正确认识自己所从事的职业，同时应愉快地接受这一职业。教师正确地认识自己所从事的职业，并接纳它、爱上它，而后才能成为学生学习的示范者、生活的指导者、行为的效仿者、心理的辅导者、活动的组织者，这样才不愧“人类灵魂工程师”的光荣称号。

#### （二）稳定、健康的心理状态

稳定、健康的心理状态是以教师的内心活动为前提的。教师的心理是否稳定，是否乐观积极、奋发向上，将左右自身的行动，也关系到教育教学效果。当一个教师的心理环境不良（具有教育偏见，缺乏教育信心，具有教育紧张感、不安感，烦躁，怕管理学生等）时，他们的情绪、认知甚至个性都会出现异常表现。一旦教师陷入不良心理环境之中，不仅会给自身，而且会给教育教学工作带来极大的负面影响；相反，若教师始终保持乐观积极的心理状态，其潜在的心理能量就会在整个心理活动中迸发出来。这种健康的心理能够使教师对教育充满信心，对教育顽皮孩子产生直接兴趣，以



教育教学工作为欣慰，从而使整个教育工作充满朝气，甚至连教师自己的生活也变得充实和有意义起来。

### （三）抗焦虑情绪

在个人家庭生活、教育教学工作中遇到困难和挫折时能够主动地调适、控制自我情感，同时在教学中面对一张张天真的脸、一颗颗纯洁的心能够始终保持冷静、乐观的心情，能够调节外界的压力和来自生活的困扰，经得起艰难困苦磨难，始终保持一颗平常心。

### （四）良好的人际交往

教师的心理健康水平高低还表现在各种教育人际关系的处理上。教育人际关系构成了教师工作、生活的特殊环境，对教师的工作和心理状态产生着重要影响。一个心理健康水平较高的教师善于从自己做起，在教育教学中处理和协调好与学生、同事、学校领导、家长的人际关系，使各方面的关系保持融洽和谐，确保教育教学工作的有效完成。

### （五）适应环境

外界的教育环境并非是一成不变的，适应和改造教育环境都需要心理健康，没有健康的心理基础，就不能经受恶劣环境的考验，也谈不上在适应中进行改造。心理健康的教师能够适应不断发展、不断变化的教育环境，同时能够接受教育教学工作中出现的新事物、新问题，积极主动地改变不良的教育教学环境。

### （六）教育教学的创新性

心理健康的教师能够在教育教学工作中独立地进行一定的创新活动，能够依据已有的知识经验和现代教育理论构建出一些有效的教学方法、学习方法，与学生共同学习，开发新课程，培养学生的创新精神、实践能力。



# 「教师如何寻找解压的阀门」

## 二、教师心理健康现状

随着素质教育的逐步深入，学生的心理健康教育越来越受到普遍重视，然而教师的心理健康问题却长时间被人们忽视。在竞争日益激烈的今天，许多老师都发出这样的呼声：“我忙，我很忙；我累，我很累；我烦，我很烦；我苦，我很苦。”我国中小学教师的心理健康状况十分令人担忧。

中国人民大学心理研究所俞国良教授说，联合国劳工局列出的四种高压职业中，教师职业排在第一。从他们的研究来看，结论也是如此：一般人群心理不健康检出率为20%左右，而教师群体则在30%以上，70%左右的教师处于精神“亚健康状态”。此外，随着社会的高速发展，教师心理不健康的检出率呈递增态势。

### 【相关链接】

2005年9月，中国人民大学公共管理学院组织与人力资源研究所和新浪教育频道联合启动了“2005年中国教师职业压力和心理健  
康调查”，共有8699名教师填写了调查问卷。调查结果显示：超过80%的被调查教师反映压力较大，90%左右的教师存在一定的工作倦怠，近30%的教师存在严重的工作倦怠。超过60%的被调查教师对工作不满意，部分甚至有跳槽的意向。

中国中小学生心理健康教育课题组采用国际公认的SCL-90心理健康量表，由心理学专业人士对教师进行检测，检测表明：69%的被检测教师自卑心态严重。另外，嫉妒情绪明显、焦虑水平偏高等也较为突出。

上海市小学教师心理健康问题的一项调查显示，教师心理疾患检出率为48%，与一般群体的“常模”相比，有23.4%的小学教师超出“常模”2个标准差。

广州市天河区在举行的一次心理保健讲座上，用心理健康测试量表对在场教师进行测试，结果显示：31.51%的教师有轻度心理障

碍，12.37%的教师有中度心理障碍，21%的教师已构成心理疾病，69%的教师感到压力很大，嫉妒情绪、焦虑情绪的出现率也比较高。

杭州市教科所对市区30所学校的近2000名教师进行的心理健康状况调查表明，有13%的教师存在心理问题，76%的教师感到职业压力很大，其中男教师的压力大于女教师，毕业班教师和班主任的压力大于非毕业班和非班主任教师。

北京市对500余名中小学教师的调查显示，近60%的教师觉得在工作中烦恼多于欢乐，70%的教师有时忍不住要生气发火，教师中普遍存在着烦躁、忧郁等不良情绪。

平时，通过报纸、广播、电视、网络等媒体，我们也经常看到诸如“某某老师体罚学生”“某某教师侮辱学生”“某某教师自杀”之类的新闻。

## 【相关链接】

据《伊犁晚报》2007年6月13日报道，伊宁县巴依托海乡巴扎村小学三年级学生王雪萌因不会背课文被老师杨某用木棒将左手臂打成粉碎性骨折……

2008年10月29日的《广州日报》刊登了一则消息：广州市某中学的一名英语教师王某因工作压力大患上了抑郁症，于24日跳入珠江自杀。

2009年6月29日，浙江省开化县某中学初三班主任在家割喉自尽，原因是学校整合，对教师提出了新的要求。此外，升学率、考进重点高中的人数指标一条条也直接压在他的身上，令他感到压力过大。

以上一幕幕触目惊心的血的悲剧，都与教师因职业要求、工作负担、经济压力、教改压力等产生的不健康心理有关。

这些严肃的事实充分表明：教师心理健康是一个必须关注而无法回避的社会现实问题，问题的严峻性是毋庸置疑的。



## 健商 (HQ) —— 健康新理念

新世纪需要新健康，通过传播和普及科学的健商文化，提高健康水平和生命质量，是全人类的终极目标。21世纪，人类将进入健商时代。

### 一、什么是健商？

所谓健商 (Health Intelligence Quotient, 简写成HQ)，是指个人所具有的健康意识、健康知识和健康能力的反映。健康意识是指人们对健康价值的态度和对能否获得健康的信心；健康知识就是有关人体健康方面的知识；健康能力是人们在健康意识和健康知识综合作用的基础上，表现出有关健康的行为。健商同智商、情商、财商一样，是人类自身基本素质的标志，但它又是最基础、最根本和最关键的，人类的一切活动都要以高水平的健商作为保证。

“健商”这一概念早在1993年就由一位名叫Bowman的美国医生提出了。他认为，如果市场上有一些客观的评价工具能帮助普通大众评价自己的健康状态和患病风险性，那将是非常有意义的。于是他们设计了一套健康评估工具，并在实际应用过程中不断改进。由于他们不懈地推广健商工具，所以逐渐得到了大家的认同，人们对它的科学性也给予了高度评价。同时，其他医学工作者也不断参与进来，丰富了健商的理念和评价手段。

健商理念是一种身心健康的理念，它认为，健康状况涉及一个人存在的所有方面，包括生理的、心理的、情感的、精神的、环境的和种种因素，还包



括人的生活质量。了解健商理念可以赋予一个人力量，使人能够作出明智的健康抉择，积极地去追求健康长寿，从而大大提高生活质量。从表面上看，健商可能意味着你决定每天散一会儿步，改变你的饮食习惯，发现对付压力的新技巧或者从事一项新的体育活动；但实际上，它的意义远不止于此。因为健商理念提供了一种崭新的保健哲学，而不限于一种疾病、一种药品、一种程序或一种思维方式。

## 【相关链接】

### 健康概念演变折射社会进步

健康是人类的基本需求，是“永恒的主题”。它是人类活动的目的，推动着人类社会的进步与发展，反过来，社会的进步和生活条件的改善又为健康需求提供了必要的物质保证，二者相辅相成，互促互动，不断把健康含义推向更高的层次。这一点可从健康标准或定义的演变上看出来。

#### 1. 古代的健康标准

在古代，人们的生存环境恶劣，生活水平极低，人们能够生存下来已非易事，当时，人们所追求和渴望的首先是保全个体的生命，这种生命神圣观所理解的健康主要是能“活下去”，健康只是一个笼统的、模糊的概念，可称为模糊的健康定义。

#### 2. 无病即健康观

WHO（世界卫生组织）成立之前的相当长的时期内，人们认为，威胁生命、影响生存质量最直接的原因是生理结构和功能的异常，在这种直观的认识下，形成了无病即健康的观点。“无病即健康”可称为一要素健康定义。

#### 3. 三要素健康标准

进入现代社会，人们对生命内涵的认识更加深入了。1948年WHO成立宣言中明确指出，健康不仅是无虚弱与疾病，还包括在躯



# 「教师如何寻找解压的阀门」

体上、心理上和社会适应上的完善状态，对健康本质的认识前进了一大步，并形成了“生物—心理—社会”医学模式，人均寿命也由原来的不到40岁提高到60多岁，可谓之“三要素健康定义”。

## 4. 四要素健康标准

20世纪90年代，环境污染愈演愈烈，对人类健康造成的威胁日益加剧，人们认识到健康与环境密不可分，故在“三要素”基础上又加进了环境要素，形成了“躯体—心理—社会—环境”模式，四者协调统一。

## 5. 健商时代到来

健康标准不断升级。为迎接21世纪的“健康世纪”，需要新的健康理念来导航，于是，健商新概念应运而生了。健商的内容过去就有，但明确提出后，便成了新的健康资源，并引导人们进入健商时代。

## 二、健商的五大要素

健商包括五大要素，这五大要素是：

第一，“把健康交给自己”的自我保健意识。“最好的医生就是自己。”要自己主宰自己的健康命运，不要把一切都交给医生。通过健康的生活方式、乐观的信念和对自己身体固有的自我康复力量的认可来控制疾病，达到最佳健康水平。在生活中，如果坚持一些自我保健方法，可以大大降低疾病的发病率。

第二，健康知识。知识就是力量，拥有高健商的前提是拥有健康知识。它有助于提高一个人对健康内容、保健制度、健康维护以及健康监测等风险因素和工具的了解。一个人掌握的健康知识越多，对自己的健康作出的选择就越明智。

第三，健康的生活方式。与一个人的生活价值观以及情感有关的生活习惯对健康起着举足轻重的作用。一个积极向上、乐观、有事业心的人，他的生活是充实而充满活力的，这样的人的免疫功能通常处于高水平，因此抗病能力也强。相反，一个消极悲观、没有事业心的人，他的生活必然是空虚无聊的，毫无乐趣可言，这样的





人的免疫能力通常较低，因此抗病能力也较差。

第四，健康的心理，即精神健康。精神健康的作用是克服焦虑、愤怒和压抑，它对一个人的健商来说至关重要。精神健康意味着一个人形成了高情商，具有较强的自尊意识，接受自己的身体意象，欣赏自己的思维、学习、记忆和专注能力等特质。那些精神上感到满足的人，常常也是最健康、最长寿的人。

第五，生活技能。这指的是通过重新评估你和环境（包括供养系统）的关系以及工作和私人关系来改善你的核心生活技术，从而掌握健康的秘诀和方法。

### 三、测评一下你的健商

健商评价的是一个人身体健康的总的可能性。一个人健康与否，是多种因素共同作用的结果，如同上述五大因素都可能影响身体健康一样，各个因素之间是相互交织的，因此分别评价各种因素，得出的总的评分就可以大概预测出一个人的健康状态。

健商的测量是多元化的，而且形式多样，不同的测量表格评价的健商侧重点也不一样，但它们的最终目的都是为了使我们能够重视健康，有一个健康的生活。只要获得了很高的健康商数，我们每个人就都有能力把握自己的健康，提高生活质量，延长寿命。

这里为大家提供一个问卷，根据此问卷，你可以测试一下自己的健商。

(1) 我对自己持肯定态度。

1.不是 2.偶尔 3.有时 4.经常 5.总是

(2) 我对自己的能力很满意。

1.不是 2.偶尔 3.有时 4.经常 5.总是

(3) 我与周围人的关系很好。

1.不是 2.偶尔 3.有时 4.经常 5.总是

(4) 当我有困难时，我会向家人或朋友倾诉。

1.不是 2.偶尔 3.有时 4.经常 5.总是

(5) 我很在意我的体重。