

教师职业发展与减压丛书

# 高校教师 减压 手册

GAOXIAO  
JIAOSHI  
JIANYA SHOUCHE

丛书主编：高峰强

主 编：王 鹏

副主编：宋志刚 李文静 张培方

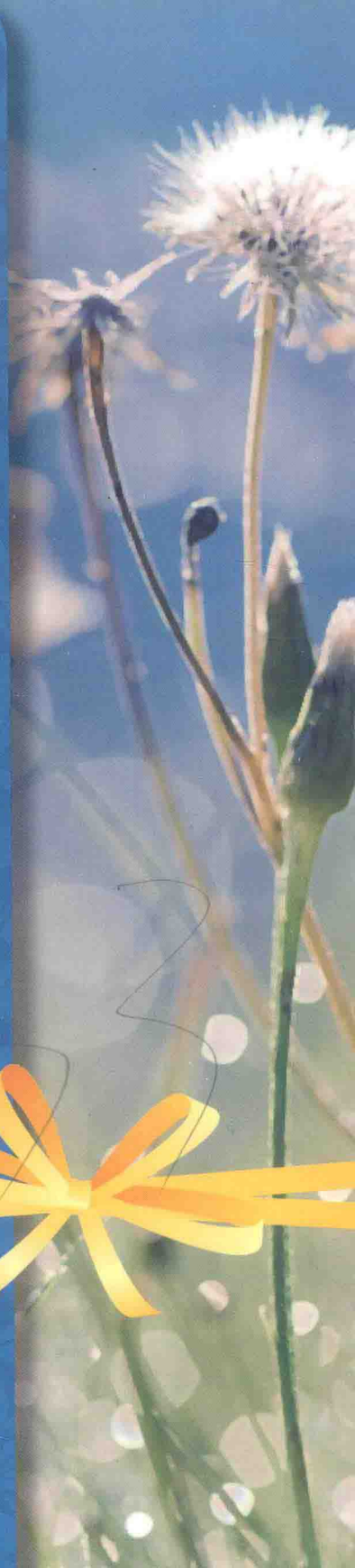
孙 珂 田 梅



上海市  
著名商标

华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位



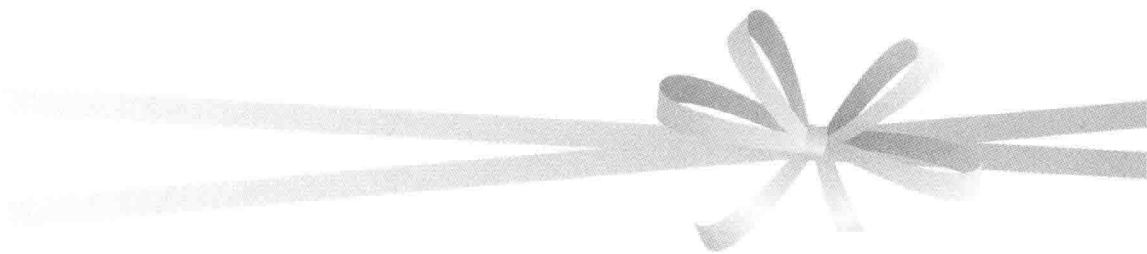
# 高校教师 减压 手册

GAOXIAO JIAOSHI  
JIANYA SHOUCHE

丛书主编：高峰强

主 编：王 鹏

副主编：宋志刚 李文静 张培方 孙 珂 田 梅



华东师范大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

高校教师减压手册/王鹏主编. —上海:华东师范大学出版社, 2014. 12

(教师职业发展与减压丛书)

ISBN 978-7-5675-2882-6

I. ①高… II. ①王… III. ①高等学校—教师—工作负荷(心理学)—心理调节—手册 IV. ①G645.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 303709 号

教师职业发展与减压丛书

## 高校教师减压手册

主 编 王 鹏  
策划编辑 彭呈军  
项目编辑 孙 娟  
审读编辑 敬鸿章  
责任校对 林文君  
版式设计 崔 楚  
封面设计 杜静静 陈军荣

出版发行 华东师范大学出版社  
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062  
网 址 [www.ecnupress.com.cn](http://www.ecnupress.com.cn)  
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105  
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887  
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口  
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 浙江省临安市曙光印务有限公司  
开 本 787×1092 16 开  
印 张 17.25  
字 数 229 千字  
版 次 2015 年 4 月第 1 版  
印 次 2015 年 4 月第 1 次  
书 号 ISBN 978-7-5675-2882-6/G·7806  
定 价 35.00 元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)



## 总序

“十年树木、百年树人”，“百年大计、教育为本”。教育不仅关乎个人的发展、个体的命运，而且承载着薪火相传、民族兴衰、社会进步的历史重任。教育的神圣使命最终要依靠教育的执行者、实施者——教师来完成。正因为如此，古今中外，人们给予“教师”这一职业以极高的评价或界定：“师者，所以传道、授业、解惑也。”“教师是太阳底下最光辉的职业。”“教师，是辛勤的园丁。”“教师是人类灵魂的工程师。”“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干。”……这些描绘中既有对教师基本职责的界定，也有对教师崇高的牺牲、奉献精神的美誉，但也暗含了教师这一职业的艰辛与悲壮。

压力与神圣同在，艰辛与使命并存，教育的神圣性决定了教师这一职业责任重大，任重道远！自古以来，概莫能外。但伴随着社会的快速发展，人们承受的压力与日俱增，教师这一职业的压力变得尤为突出。作为一名教师，除了要承受一般的生活压力外，还要承受职业压力。教师的职业压力与我们国家长期以来实行的应试教育体制密切相关。“一考定终身”的残酷现实使得全社会都把升学率、考试分数作为衡量一个学校、一名教师教学质量、教学水平的主要甚至是唯一的指标。教师的职业压力来自方方面面——社会要高素质人才，学

校要升学率,家长要考试成绩,而学生要自由快乐……这众多的诉求如同一座座大山重重地压在教师的肩头。作为自然普通的存在,教师是人而不是神,他们能做的只有全身心投入到这场没有尽头的博弈中。教师的压力首先表现为“劳力”:备课、讲课、批改作业、辅导学生、管理班级、家访……教师每天的工作时间远远超出8小时,“早‘五’晚‘十’”成为许多教师尤其是高中教师真实生活的写照。这还在其次,教师真正的压力在于“劳心”:现在的学生越来越有个性,加之他们正处于自我同一性形成与定型的阶段,因此越来越难以管教;家长的要求越来越苛刻,维权意识越来越强,教师稍有疏忽或失误,就可能被问责,甚至被告上法庭;学校对教师的要求也越来越严格,各种指标、考核、检查“接踵而至”,无休无止;同事之间竞争日趋激烈,大家都不甘落后,互不相让;职称评审的条件越来越高,越来越难……此外,中国正在进行的基础教育改革和高考制度转型在短期内不仅没有给广大教师减轻压力,反而不断施压:改革的探索、尝试、不成熟都使得教师不得不“两条腿”走路,既要适应新的教改要求,还要继续为“升学率”战斗!游走在两种体制之间,他们常常无所适从,心力交瘁!《南方周末》2015年1月22日文化版谈及2014年的中国网络舆情:“……比如扶弱抑强的‘罗宾汉情结’,把官员、警察、城管、医生、教师妖魔化为‘网上黑五类’。”这是继“文革”期间教师被标签化为“臭老九”之后又一次“榜上有名”。同期还发表对著名作家严歌苓的专访,谈及她的一部新作《老师好美》,读后令人唏嘘:“教师怎么了?做教师好难!”

种种压力交织在一起,久而久之,必然导致教师的身心出现各种问题。例如,职业倦怠,诸多研究表明,教师是职业倦怠的高发群体。许多教师患有各种慢性疾病——胃溃疡、高血压、心脏病、神经衰弱……有的老师甚至倒在了三尺讲台上——因过度疲劳晕厥,甚至因心肌梗塞不再醒来;有的老师不堪重负,选择自杀来逃避永无休止的压力;有的老师,把自己的焦虑、抑郁、愤怒、无助等情绪发泄到学生、同事、家人身上,结果酿成很多学校悲剧和家庭悲剧。每一个悲剧的后面常常掩盖的是一颗颗焦灼、病态的心灵,而这病态心灵的背后,过大的职业压力往往才是真正的刽子手!

我作为已任教20余年的教师,对这一职业的酸甜苦辣、喜怒哀乐、起落沉浮、悲欢离合自然有着切身的体认和透彻的体悟。因工作的关系,平日里我与大中小学校领

导、教师有过或多或少、或深或浅的交流和交往；因科研的需要，我对不同层级的教师进行过或集中或分散、或群体或个案的调查研究和咨询辅导；因专业的性质，我热衷于或“被迫”在大礼堂、报告厅或教室里举办过有关教师心理保健方面的正式学术报告、科普宣传、团体培训。近年来我和本丛书分册主编们先后承担过数项有关教师教育及专业成长方面的国家级、省部级科研项目，涉及教师工作压力、职业倦怠、应对策略、心理健康、社会支持、集体效能等众多领域，完成了20余篇博士、硕士学位论文和30多篇研究报告。我一直想把这些加以充实整理、概括提炼，以形成一个完整的体系，编撰一套有关教师专业发展与减压方面的丛书。我与几位同道中人（本丛书分册主编们）坐下来稍作交流便一拍即合，达成共识——值得做。我们经协商确定了丛书的编撰原则：学术性、趣味性并重，科学性、可读性共存，规范性、实用性一体，针对性、操作性交融；丛书的写作的要求是：丛书主编整体把关，分册主编“分头用兵”，各册撰稿人员文责自负。

尽管丛书以教师减压为主线，但教师专业发展和职业生涯规划是基本前提，教师的专业胜任力和生涯规划对压力感受而言至关重要，所以专门撰写一本《教师职业生涯规划与发展》，以发挥引领性、普惠性的作用。至于将教师分成小学、初中、高中、大学四个群体，则基于尽管大家都是教师，但因直面的教育对象和承担的任务各有侧重：小学教师面对的是天真的孩童，一半机灵一半懵懂；初中教师面对的是躁动的少年，一半幼稚一半成熟；高中教师面对的是拼命的考生，一半困惑一半清醒；大学教师面对的是迷惘的学子，一半清高一半失落。就小学、初中、高中教师而言，育人的责任似乎胜过教书；就基础教育来说，完成教学任务是本职或天职，而就大学尤其是重点大学来讲，教师的科研负担压力山大。《小学教师减压手册》、《初中教师减压手册》、《高中教师减压手册》、《高校教师减压手册》各自为战且目标一致：减压，以获致针对性、适切性的效果。

本套丛书的出版也颇费周折：初稿已经成型时，原约稿的出版社因领导更换，莫名其妙地将原定的口头协议废止，致使丛书“几近胎死腹中”。我们另寻觅了几家出版社，虽对选题和内容很感兴趣，但关于体例和字数等各执己见，难以达成共识。正值尴

尬难解之际,华东师范大学出版社教育心理分社社长彭呈军先生慧眼抬爱、鼎力襄助,决定出版本丛书。至今仍未谋面的孙娟编辑不辞辛苦,前后张罗,使丛书以最快的速度、最佳的风姿呈献在广大可亲、可爱的教师面前,在此谨代表作者和读者一并鞠躬致谢。书稿写作过程中,我们查阅、参考和引用了大量国内外的相关研究成果和资料,在此谨向注明或未注明的文献作者表示真挚的谢意。本丛书是山东省应用基础型人才培养特色名校建设(应用心理学专业)的一项成果,在此特作说明。

高峰强

2015年2月11日(农历小年夜)谨识

## 第一编 认识压力 / 001

### 第一章 “高”处不胜寒:高校教师压力现状 / 002

#### 第一节 压力全接触 / 003

#### 第二节 高校教师压力现状 / 015

### 第二章 庖丁解牛:高校教师工作压力理论分析 / 026

#### 第一节 高校教师工作压力概述 / 028

#### 第二节 高校教师工作压力源分析 / 035

### 第三章 不识庐山真面目:高校教师压力自我测试 / 050

#### 第一节 你的“鸭梨”有多大:高校教师工作压力测验 / 052

#### 第二节 工作压力之下,你产生工作倦怠了吗 / 075

## 第二编 享受压力 / 085

### 第四章 乐在其中:井无压力不出油,人无压力轻飘飘 / 086

#### 第一节 控制自己的情绪,减轻压力——从传统心理学的角度看减压 / 088



## 目录

第二节 培养积极情绪,享受压力——从积极心理学的角度看减压 / 101

### 第五章 怡然自得:徜徉在理想与现实之间 / 113

第一节 影响压力的人格因素及其调适 / 115

第二节 在压力中体现自我魅力 / 129

### 第六章 左右逢源:待人以诚 / 138

第一节 揭开神秘面纱——人际关系概述 / 139

第二节 高校教师人际关系全面观 / 148

第三节 建立和谐的人际关系 / 162

### 第七章 时不我待:时间管理的奇迹 / 166

第一节 认识一下“时间管理” / 167

第二节 高校教师的压力与时间管理 / 175

第三节 时间管理的技巧与方法 / 182

第三编 警惕压力 / 189

第八章 过犹不及:倦怠猛于虎 / 190

第一节 工作倦怠为何物 / 192

第二节 我国高校教师工作倦怠现状 / 201

第三节 我国高校教师工作倦怠的类型 / 213

第九章 知己知彼:自助与助人 / 225

第一节 工作倦怠的危害 / 227

第二节 高校教师工作倦怠的应对策略 / 233

第三节 高校教师心理疾病的咨询与治疗 / 246

主要参考文献 / 260

后记 / 262

感觉认识到的东西,未必真正地理解它。但只有真正理解了的东西,才能更深刻地感受它。有关压力的书籍琳琅满目,各种概念说法也让人眼花缭乱、无所适从。为了让读者朋友们更好地理解压力,我们在讨论有关高校教师压力的一系列问题之前,先澄清压力、压力源以及压力测量等相关概念。本编会详细介绍压力的基本知识,具体分析高校教师工作压力源,并帮助高校教师对压力进行自我测试,以便使高校教师能从诸多的压力著作中理清思路,更好地掌握本书内容,从容不迫地应对教学科研及生活中的压力。

## 第一编

### 认识压力

## 第一章

# “高”处不胜寒：高校教师压力现状

随着教育体制的全面改革,新的教学理念和价值观念的普遍推广,人事制度改革及市场化管理制度的普及,高校教师的危机感和无助感日益强烈。社会对高校的高期望、科研及教学的高负荷以及它们之间的冲突,让高校教师的职业压力问题愈发凸显。高校教师工作压力不仅影响个人的身心健康及工作绩效,而且与整个高等教育事业及大学的可持续发展息息相关,因此,高校教师压力问题已引起国内外学者和管理者的广泛关注。本章将和各位读者一起梳理压力的概念,全面透析当下高校教师压力现状,并找出影响高校教师压力的主要因素。

## 第一节

# 压力全接触

### 一、压力的定义

#### 视窗 1-1

##### “压力”的词源及不同翻译

何谓压力(stress)呢?作为一个术语,“压力”一词最早来自物理学,指的是垂直作用于物体表面能够使物体发生形变的力。1932年,美国生理学家坎农(Walter B. Cannon)在其著作中把压力定义为“斗争和逃避的综合征”,他的学生——加拿大生理学家塞利(Hans Selye),最先将“压力”一词引入到生物学和医学领域,借用来形容人的身心状态。他认为,压力是指身体为满足需要而产生的一种非特定性的反应,包括个体对问题做的所有调适,其发展分为三个阶段:警觉反应期、抗拒期、耗竭期。

从词源来看,“stress”一词有压力,重压,重点;强调,重音;压抑,压迫等含义。在中文文献中,存在“心理紧张”、“心理压力”、“应激”等不同翻译。因为中国自然科学名词审定委员会将“stress”翻译成“应激”,所以在压力文献中,“应激”比较常用。在中文的语境中,“压力”比“应激”更为直观形象,通俗易懂。鉴于心理学本土化考量,我们将“stress”统译为“压力”。

为了让各位读者朋友能够准确地把握压力的定义,我们把国内外有关压力的研究大致分为三类:第一类是刺激模式,指对个体经历不良环境中的事件,强调物理或社会环境变化对个人的影响,代表人物有霍尔姆斯(Thomas Holmes)和雷赫(Richard Rahe);第二类是反应模式,强调机体对刺激的心理生理反应,代表人物有塞利(Hans Selye)等;第三类是认知模式,把压力看成“刺激—反应”的相互作用的过程,强调认知因素在主体评价外界刺激时的重要作用,强调个体与环境的关系,代表人物有拉扎勒斯(Richard Stanley Lazarus)。目前现代国际心理学界比较认同第三种压力定义,把压力定义为“需求与压力源的不匹配”,指个体面对刺激情景时引起的一系列生理心理变化和反应。<sup>①</sup> 根据拉扎勒斯(1968)的观点,个体感受到的压力来自主客观的交互作用。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。

## 二、压力的种类

目前,研究者从几个角度对压力进行了分类。根据“心理—生理”反应的内容及其持续时间的特点,可以把压力分为急性压力和慢性压力;根据压力强度,可以把压力分为一般单一性生活压力、叠加性压力和破坏性压力;根据压力作用形式,可以把压力分为生理压力、心理压力和社会压力;根据压力的性质,可以把压力分为良性压力和不良压力。

### (一) 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。一般来说,消极生活事件是在日常生活中引起人们心理失衡、行为失调的重大事件,比如配偶死亡、离婚、生活困难;下岗、降

---

<sup>①</sup> 陈超然:《大学教师工作压力的现状及其与人格维度关系的研究》,河南大学硕士学位论文,2004年,第1页。

职;邻里纠纷、同事矛盾、政治动乱以及地质灾害等。理论上生活事件应该包括积极生活事件和消极生活事件两部分,但是事实上任何生活事件都有其两面性,积极生活事件还是消极生活事件的划分取决于它对人们的影响效果。心理学中所说的生活事件,则多强调与心理问题呈高相关的消极生活事件。这些消极生活事件有四个显著的特点:一是非连续性的;二是有比较清晰的起始点;三是可以观测的;四是具有破坏性的、明显的生活改变。<sup>①</sup>

慢性压力则是由日常烦扰引起的压力。在日常生活中,每个人都很可能在某一时刻持续地碰到一些小麻烦或小问题。我们将这些让人们感到苦恼、挫败、焦躁不安等的小麻烦和小问题命名为日常烦扰。日常烦扰包括生活小困扰和长期社会事件带来的烦恼。生活小困扰对个体不足以构成很大的刺激和威胁,但日积月累会不利于人们的身心健康。长期社会事件,如人口膨胀、交通拥挤、环境污染、工作竞争等,是长期解决不了的致使个体在心理上产生焦虑的社会性问题。一般来说,日常烦扰在人们能够改变的范围之内,因此它是可以控制的。比如,尝试从不同的角度认识问题,或者改变生活环境等。

## 视窗 1-2

### 正常人的生活事件

美国学者霍尔姆斯和雷赫通过实验把生活事件分为四类:(1)家庭关系类: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、夫妻吵架、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:失恋、高考落榜、恋爱、退学、受处分、就业、失业、下岗、退休、怀孕、晋升或受挫、工作变动、择业等;(3)社会环境类: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:地震、水灾、火灾等。

中国学者张明园编制《中国正常人生活事件心理压力量表》,按照中国的文化背景把生活事

<sup>①</sup> 李虹编著:《教师工作压力管理》,中国轻工业出版社 2008 年版,第 2—4 页。

件分为学习问题、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、法律与政治问题八类。在其《中国正常人生生活事件评定常模表 LES》中,张明园按生活事件权重进行排序,依次为:丧偶、子女死亡、父母死亡、离婚、父母离婚、夫妻感情破裂、子女出生、开除、刑事处罚、家属亡故、家属重病、政治性冲击、子女行为不端、结婚、家属刑事处罚、失恋、婚外的两性关系、大量借贷、突出成就荣誉、恢复政治名誉、重病外伤、严重差错事故、开始恋爱、行政纪律处分、复婚、子女学习困难、子女就业、怀孕、升学、就业受挫、和上级冲突、入党入团、子女结婚、免去职务、性生活障碍、家属行政处分、名誉受损、中额借贷、财产损失、退学、好友去世、法律纠纷、收入显著增减、遗失贵重物品、留级、夫妻严重争执、搬家、领养子女、好友决裂、工作显著增加、小量借贷、退休、工作变动、学习困难、流产、家庭成员纠纷、和下级冲突、入学或就业、参军复员、受惊、业余培训、家庭成员外迁、邻居纠纷、同事纠纷、睡眠重大改变、暂去外地。

## （二）一般单一性生活压力、叠加性压力和破坏性压力

一般单一性生活压力,指在某一时间阶段内,通过努力能适应某一生活事件带来的压力。它的后效往往是正面的,大多有利于人们应对未来的压力。比如,从助教晋升为讲师,从讲师晋升为副教授,都要努力适应新角色带来的压力和改变。

叠加性压力分为两种,一种是同时性叠加性压力,一种是继时性叠加性压力。在同一时间内有若干可构成压力的事件发生,此时所体验的压力称为同时性叠加压力。两个以上能构成压力的事件相继发生,前者产生的压力效应尚未消除,后继的压力又接踵而至,此时所体验的压力称为继时性叠加压力。对于高校教师来说,除了要完成日常的教学任务外,还要承担课题研究任务,应付行政上的繁琐事务,这些事件无论同时发生还是继时发生都是重要的压力源。

破坏性压力又称极端压力,包括战争、大地震、空难,以及被攻击、绑架、强暴等。破坏性压力的后果可能会导致创伤性应激障碍(PTSD)、灾难症候群、创伤后压力综合征等。创伤性应激障碍是一种延缓压力反应,常见情绪如沮丧、易激惹、闪回、噩梦、注意力难以集中,以及人际关系疏远等。灾难症候群是指经历强大自然灾害后的心理反

应,可分为惊吓期、恢复期及康复期三个阶段。在人生旅途中,破坏性压力带来的影响是无法想象甚至是终生挥之不去的,需要专业人员进行心理疏导。

### (三) 生理压力、心理压力和社会压力

生理压力主要指与机体生理器官有关的压力,又称基本压力,比如饥饿、噪音、睡眠剥夺;心理压力指与认识情感有关的压力,又称主观压力,如道德冲突、错误认知、长期生活经历造成的不良个性;社会压力指与社会关系网有关的压力,又称客观压力。它既包括纯社会性压力,如重要人际关系的破裂、家庭长期冲突、战争以及重大社会变革,也包括由个人自身症状造成的人际适应方面的压力,如社交恐怖症。<sup>①</sup>

### (四) 良性压力和不良压力

压力就其作用于具体个体时所产生的不同效果而言,有良性压力与不良压力之分。压力具有客观性,但不同的人在不同的压力下会有不同的反应,即使在相同压力作用下,不同的个体也会有不同的反应方式。

良性压力指有益的、能够给人以成功感或振奋感,并有效帮助人们生活的压力。事实上,良性压力不仅是指在个体承受力范围内的、不产生坏的影响的压力,更重要的是指那些高于个体现有的承受水平,并能激励其不断向更高方向发展的压力。例如,对一个科研成就斐然的高校教师来说,一次出国访学就是一种有益的压力;对一个有表演才能的人来说,从事公众表演活动不失为一种美妙的体验。

不良压力(或称负性压力)是有害的压力,专指那些使人感到无助、灰心、失望,并且对身体或心理上构成损害的压力。如生性腼腆的人面对陌生人,科研成果少的

---

① 李虹编著:《教师工作压力管理》,中国轻工业出版社 2008 年版,第 3 页。