

“十一五”全国教育系统干部培训·校长培训用书

XUEXIAOYALI GUANLI

中小学校基本管理校长培训教程 一

学校压力管理

韦昌勇 主 编

李文红 编 著



世界科学出版社

“十一五”全国教育系统干部培训·校长培训用书

中小学校基本管理校长培训教程●

学校 压力管理

 世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

学校压力管理/韦昌勇主编. —北京:世界知识出版社,2007.10

中小学校基本管理校长培训教程●

ISBN 978-7-5012-3227-7

I. 学… II. 韦… III. 中小学-校长-学校管理-教材 IV. G637.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 153329 号

责任编辑 郭宝珍 李广顺

图书策划 杨再鹏

封面设计 王 灿

责任校对 张 永

责任出版 赵 玥

书 名 中小学校基本管理校长培训教程

编 著 李文红

出版发行 世界知识出版社

地址邮编 北京市东城区干面胡同 51 号(100010)

印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

经 销 各地新华书店

开本印张 720×965 毫米 1/16 10 印张

字 数 169 千字

版次印次 2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5012-3227-7

定 价 238.00 元(全 10 册)

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 翻印必究

中小学校基本管理校长培训教程

编 委 会

顾 问：张仁贤

主 编：韦昌勇

编 委：（按姓氏笔划排序）

王文蓉 王 杰 李文红

张 旭 张曦艳 陆家海

徐 晶 梁秀清 黎 君

目录

认识压力

- 1 压力是什么 3
- 2 所有的压力都有危害性吗 3
- 3 压力过大造成的不良影响 6
- 4 个体对压力的反应 8

校长压力的来源

- 1 来自工作方面的压力 15
- 2 来自家庭方面的压力 23
- 3 来自个人方面的压力 24

校长自身的压力管理

- 1 正确认识压力 31
- 2 确定和分析压力源 36
- 3 积极地处理压力 38
- 4 培养提高工作效率的能力 44
- 5 运用情绪调整策略 54
- 6 改变性格 65
- 7 采取合适的应付策略 67
- 8 适当运用心理防御机制 69
- 9 建立并妥善运用支持系统 70
- 10 学会放松 74

11 形成健康的生活方式	77
--------------------	----

IV 学校对教师的压力管理

1 识别教师的压力	85
2 教师压力的负面影响	87
3 教师压力的来源	90
4 学校对教师的压力管理	96

V 学校对学生的压力管理

1 压力给学生造成的负面影响	117
2 学生压力的来源	118
3 学校对学生压力管理的策略	125

VI 压力测评问卷与诊断

1 自我测试与诊断(一)	
——你的压力有多大(量表一)	137
2 自我测试与诊断(二)	
——你的压力有多大(量表二)	141
3 自我测试与诊断(三)	
——你承受压力的能力强吗	143
4 自我测试与诊断(四)	
——你的心理应付方式	149

参考文献	154
------------	-----



认识压力

在人们的学习、工作、生活中，压力是时时存在，不可避免的。压力过大，对人的心理、生理产生不良的影响。因此对于压力，人们不能掉以轻心。

认识到压力的管理是一个人生不断的修炼的过程。面对压力，人无从逃避，只有勇敢面对，并学会很好地善待自身，训练自己的心理素质，从而提高抗压能力，是压力管理的最终的解决办法。就好像，只有当我们心灵的木桶不断扩大时，我们才能容纳更多的水，唯有心灵成长了，才能承担更多的压力。压力管理之路，是人生自我完善之路，需要很大的勇气来面对自己的心灵创伤，唯有从心灵深处获得力量，人生才能最终开花结果，结出美好的果实。

1

压力是什么

压力就像一把双刃剑，不仅会伤害自身，也会伤及他人！压力又像一把刀，能掌握的人可以用来防卫，使之为己所用，不懂得掌握的人却为其所伤！

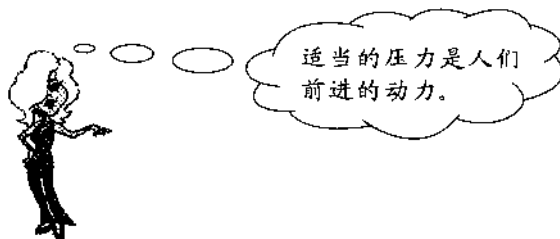
英国学者戴维·丰塔纳认为：“压力是对精神和肉体承受力的一种要求。”要弄清楚压力，必须从两个方面入手，一是对人的精神和肉体产生的各种各样的要求。要求随时都会变化，其来源是多方面的，有来自社会的，有来自家庭的，也有来自自身的。二是自身的承受力。承受力是因人而异的。因此面对着压力，我们要分析要求是什么，分析自身的因素，考虑能否修改自己对要求的反应，从而增强或更好地利用现有的承受力。



2

所有的压力都有危害性吗

如果压力适度，人的精神和肉体都接受，那么压力就是受人欢迎、有益无害的；如果压力过度则极大地危害身心健康。



一、适当的压力是有益的

人们常说，“井无压力不出油，人无压力轻飘飘。”

压力可以产生动力。俗话说有压力才有动力。当人或组织感觉到压力时，会有意识地调整自己，以适应这种变化，无形中这种压力就变成了发展的动力。例如现代企业对于员工的工作往往是严要求的，这种严要求在给员工带来压力的同时，如果正确地运用，也会使这种压力变成激励员工把工作做得更好的动力。

一天，一个猎人在高山之巅的鹰巢里，捉到一只幼鹰。于是他把这只幼鹰带回了家，养在鸡笼里。从此，这只幼鹰整天就和鸡厮混在一起，一起啄食、散步、嬉闹、玩耍和休息，它已认为自己就是一只鸡。随着时间的推移，这只幼鹰渐渐长大，羽翼丰满，猎人想把它训练成一只凶猛的猎鹰，可是，由于终日与鸡生活在一起，它已经变得和鸡完全一样，失去了原有的功能，也根本没有飞的愿望了。猎人试了各种各样的办法，都毫无效果。最后，他失望地把它带到山崖顶上，一把把它扔了出去。这只鹰像一块石头似的，直掉下去。慌乱之中，它拼命地扑打着翅膀，不一会儿，奇迹发生了，它居然飞了起来！这时，它终于认识到自己的力量：自己不是一只普通的鸡，是一只鹰，是一只真正的鹰，一只猎鹰。

故事告诉人们一个道理：懒惰是人的天性，没有压力的人生，如同没有鞭策的马，必然行之不快。

适当的压力可以提高活动的效率。心理学研究表明，适度的压力会引起人们情绪上的适度焦虑和紧张感，并引起体内一系列的生理变化，使有机体释放较多的能量进行活动，使人反应速度加快，记忆能力和思维能力

增强，从而使智力活动效率提高。

适度的压力能对人的活动起激励作用，它使人有了特定的人生目标，激发人们奋进，有助于人们更敏捷地思考，更勤奋地学习、工作，并增强人们的自尊心和自信心。

压力给人以兴奋感和挑战感。在日常工作中，如果一个人有了压力，那么在完成工作的过程中，他就会产生一种兴奋的感觉，这种感觉会指导他去迎接挑战，精力充沛地去完成任务。

压力可以使人成长。有了压力，人们就会思考如何应对变化。在这一过程中，人们要比较、学习、反思，从而得出结论。这就使得人们对问题的看法由不成熟到成熟。这个变化的过程就是人们发展、成长的过程。

茉莉·赫尔是一个超越压力而发挥潜能的典型。她是两个孩子的母亲。十几年前，她突然发现自己失业了。她已离婚，而且没有固定收入。加之，她既未受过正式教育，又没有谋生技能，危机降临到茉莉的头上。更可怜的是，在决定试着创业后，她却选错了从商时机，所有的努力都付诸东流，境遇比以前更悲惨。可是她却不因此放弃希望。在凑足旅费，带着两个女儿回到故乡夏威夷后，有一天，她去市场选购夏威夷罩袍，发现这些服装只有一种尺码，同时花色非常呆板，缺少变化。这大量的服装是由当地的染织厂制造的，样式千篇一律，做工粗糙，一点也不适合特殊的场合穿着。危机中茉莉马上意识到这一发现的价值，她决定改良这种产品，满足人们的多样需求。虽然当时她的朋友对她的想法提出了警告，但她充满自信，以仅有的100美元资金开始在家里为别人改缝她设计的衣服。由于她改缝的衣服美观、实用且有特殊的风格，因而立即受到了当地的欢迎，茉莉的生意也就越做越大。后来，茉莉的服装卖到了美国本土，公司也不断扩大。茉莉在压力中产生的灵感不但从危机中挽救了她，而且还促成了她的成功。

二、压力过大，人可能会被压跨

不是所有的压力都有益于人的发展，当施加于人的要求过多过大，超过了人的承受力，人们会感到过度紧张，最终可能会被压跨。法国卫生部提供的数字表明，法国年轻人的死亡原因中，增长速度最快的是因心理压

力导致的自杀。联合国国际劳工组织在发表的一份调查报告中认为：“心理压力现在已经成为本世纪最严重的健康问题之一。”大量的研究和观察证明，过度的压力会给人的生理和心理带来一系列的消极影响：眼睛疲劳、头痛头昏、耳鸣、心悸、呼吸不顺、肌肉酸痛、胃肠不好、身体对各种感染的抵抗力降低、失眠多梦、焦虑、紧张、不安、疲乏、沮丧、烦闷、易怒、记忆力减退、注意容量分散、观察力降低、错觉和思维混乱增加、精力不济、性格发生变化，出现悲观失望和求助无望的心理等。医学权威们估计，大约有一半或四分之三的疾病和意外事故与压力过度有关。



3

压力过大造成的不良影响

在现实生活中，人们会面临各种各样的压力，一旦压力长期聚积，就会对个体的生活、心理和工作等方面产生不利影响（如图1-1）。具体表现为：

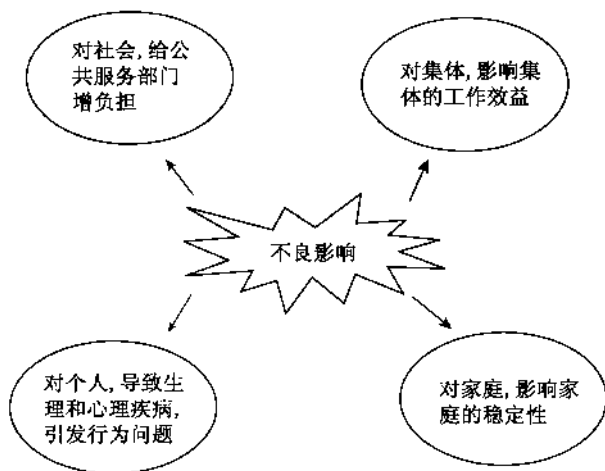


图 1-1

压力过大影响工作的绩效。当一个人长期处于压力状态下, 自身的能力不能成功应对工作需求时, 就会产生相应的生理疾病或消极情绪。例如焦虑、疲劳、紧张、情绪过敏、注意力分散、反应迟钝等, 导致工作效率下降、工作失误、工作退缩、自我评价出现偏差等, 从而影响工作绩效。

压力过大影响个体的心理活动。压力会引起各种各样的心理反应, 有的反应表现明显, 有的反应表现得较为隐蔽。其中表现最明显的应该是情绪反应、防御反应和认知方面的反应, 如焦虑、抑郁、习得性无助感、否认、移置、思维狭窄及肤浅、思维缺少灵活性和预见性、思维缺少独立性与批判性、自我评价不恰当等。





壓力過大引起家庭生活問題。很多人把家當做避難所和避風港灣：一個私人地方，一個安靜環境，一個身心疲憊時的安息地。家庭同時也是工作壓力、家庭經濟壓力以及孩子在校中的壓力等各方面壓力的聚集地。任何一個家庭成員的壓力表現都會直接影響家庭的功能。這樣，家又增強了工作中的壓力（壓力與績效的關係如圖 1-2 所示）。工作壓力的作用導致家庭壓力的產生，例如分居、離婚等。而家庭壓力重新又被帶入工作中，導致新的壓力的出現，由此形成一種惡性循環。

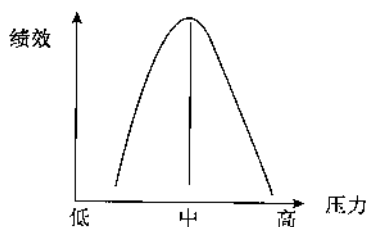


圖 1-2 壓力與績效拋物圖

4

個體對壓力的反應

當個體承受壓力時，個體的認知、情緒、行為和生理事會隨之發生一系列的變化。如圖 1-3 所示。壓力過度則可能引起我們生理上、心理上、行為上的消極反應，產生種種身心失調的現象。這些身心失調反過來又“放大”了壓力，造成惡性循環，最後可能導致心理危機。

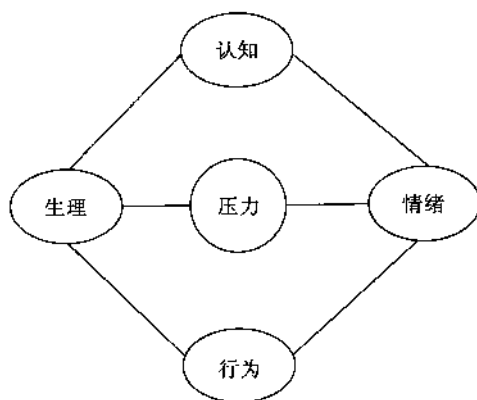


图 1-3

一、生理反应

1. 头痛的频率和程度不断增加。
2. 肌肉紧张，尤其是头部、颈部、肩部和背部。
3. 皮肤干燥、有斑点和刺痛。
4. 消化系统有问题，如胃痛、消化不良或溃疡扩散。
5. 心悸和胸部疼痛。

二、情绪反应

1. 容易生气，没有耐心，喜怒无常。
2. 意志消沉，经常性忧愁。
3. 当外在要求超过自己的能力时，容易产生失控感，对自己失去信心。
4. 感到心力枯竭，缺乏热情。
5. 有疏离感。

三、认知反应

1. 专心和注意的范围缩小。
2. 注意力分散的范围增加。
3. 短时和长时记忆减退。
4. 反应的速度变得无法预料。
5. 错误率增加，组织能力和长远规划能力退化。

6. 錯覺和思維混亂增加。

四、行為反應

1. 語言問題增加。
2. 興趣和熱情減少。
3. 遲到、曠工次數增加。
4. 經常睡不好，失眠或需要睡很久。
5. 喝更多的酒，抽更多的煙。
6. 精力不濟。
7. 以玩世不恭的態度對待委託人和同事。
8. 新的信息被忽視。
9. 轉嫁責任於他人。
10. 出現稀奇古怪的行為。
11. 從朋友和家庭的陪伴或同事的友誼中退出。
12. 很難放鬆，經常煩躁和坐立不安。
13. 有自殺的危險。



校長心理壓力過重的一些表現形式：

1. 情緒低落。一些校長由於改變學校面貌的心理受挫或得不到領導支持或被別人誤解等原因，便喪失自信心，消極悲觀，對任何事情不感興趣，對工作不負責任，敷衍了事。
2. 發牢騷。有些校長壓力過重時會發牢騷，埋怨上級領導有偏見；埋怨校長難當，要權沒權，要錢沒錢；埋怨教師、學生素質差；埋怨人際關係複雜，等等。
3. 攻擊行為。挖苦、諷刺他人，罵人、打人等。



只有意識到壓力才能更好地緩解壓力。

想一想 写一写

我最近有什么异常现象

生理方面：

情绪方面：

认知方面：

行为方面：
