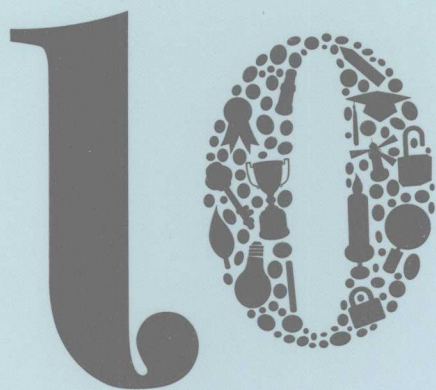
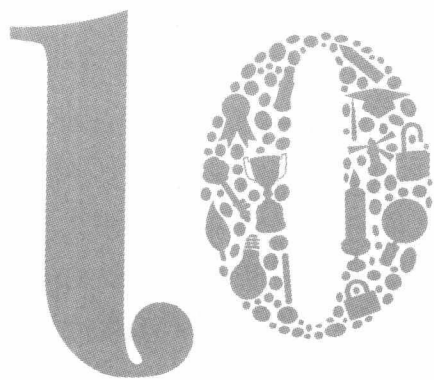




教师压力管理 的10堂课

STRESS
MANAGEMENT
FOR TEACHERS

[英] 伊丽莎白·哈特尼
Elizabeth Hartney



教师压力管理 (Work-Stress Management) 课堂

[英] 伊丽莎白·哈特尼

Elizabeth Hartney



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

图书在版编目(CIP)数据

教师压力管理的 10 堂课/(英)哈特尼著;曾珊译.

—北京:中国青年出版社,2009.

ISBN 978-7-5006-8656-9

I.教... II.①哈... ②曾... III.教师心理学

IV.G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 020460 号

Stress Management for Teachers by Elizabeth Hartney

Copyright © 2008 by Elizabeth Hartney

Chinese translation copyright © 2009 by China Youth Press

ALL RIGHTS RESERVED.

教师压力管理的 10 堂课

作 者:[英]伊丽莎白·哈特尼

译 者:曾 珊

责任编辑:宋秋云

美术编辑:张 建

出 版:中国青年出版社

发 行:北京中青文图书有限公司

电 话:010-65516875/65516873

网 址:www.cyb.com.cn www.antguy.com

制 作:中青文制作中心

印 刷:北京中科印刷有限公司

版 次:2009 年 3 月第 1 版

印 次:2009 年 3 月第 1 次印刷

开 本:880×1230 1/32

字 数:110 千字

印 张:5.5

京权图字:01-2009-0212

书 号:ISBN 978-7-5006-8656-9

定 价:20.00 元

我社将与版权执法机关配合,严厉打击盗印、盗版活动,敬请广大读者协助举报,经查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处

010-64081804

中国青年出版社

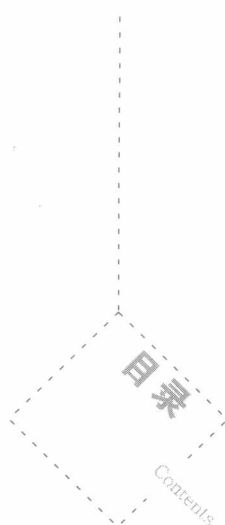
010-65516875

010-65516873

中青版图书,版权所有,盗版必究

献 词

献给杰森 (Jason)



如何使用本书 ----- 009

 我们为什么要进行压力管理 ----- 013

什么是压力 / 014

教师的压力 / 015

压力管理的要点是什么 / 016

压力会对你的身体健康产生什么影响 / 017

压力会对你的心理健康产生什么影响 / 018

压力会对你的生活品质产生什么影响 / 020

压力是如何影响你的职业生涯的 / 021

 管理压力之前必须知道的 ----- 023

业绩和压力 / 024

积极的压力和消极的压力 / 026

压力也能变动力/027
如何知道是否面临过大的压力/029
如果面临过大的压力应该怎么办/032
如何缓解教学中的压力/033
如何从根源上改善压力状况/048



-----管理教学中的压力----- 059

教学过程的压力/060
对压力教学的提示/062
你的身份是一位教师/063
如何将自我形象提升为教师/066
教学政策带来的压力/067
如何应对教学政策带来的压力/071



-----管理职业发展中的压力----- 073

“专业”型教师/074
“未来管理人员”型教师/076
“后退”型教师/077
“白天工作”型教师/079
“职业不明确”型教师/081
你是什么样的教师/082
我们的个人职业目标/083
实现目标的直接动力/083
自我推销/084
失败与反馈/084



-----管理工作中的关系压力----- 087

工作中的互惠主义/088

工作中的关系准则/092

工作中的强权行为/096

工作中的威胁/100



-----如何与难相处的人打交道----- 107

性格与行为/108

沟通场景/111

难以相处的个性类型/113

如何与难相处的人相处/114

你是一个难相处的人吗/121



-----寻找工作和个人生活之间的平衡----- 123

为什么要珍视家庭生活/124

私人关系不同于职场关系/125

个人关系的底线/125

家庭关系/127

新建立的关系/128

婚姻关系/129

怀孕、分娩和育儿/129

离婚带来的压力/132

亲人过世以及其他家庭问题/133

关于友谊和团体/134

8 ---管理你的情绪----- 137

认识你的情绪 / 138

当你感到愤怒时 / 139

当你感到恐惧时 / 141

当你悲伤或受伤害时 / 143

当你需要寻求情感帮助时 / 144

9 ---管理你的健康----- 151

慢性和急性的健康问题 / 152

认清身体的警告信号 / 154

有助健康的好习惯 / 156

香烟、酒精和毒品 / 157

享受照顾自己的乐趣 / 158

接受治疗 / 159

10 ---管理你的生活压力----- 163

减压技巧总结 / 165

打造你的专业形象 / 167

结 论 ----- 171



如何使用本书

这是一本教你如何管理压力的书。

本书介绍了教学活动中常见的压力,涉及到职业规划、课堂教学和日常生活等方面,以及这些压力对个人和职业发展的影响。同时,还提供了管理这些压力的方法。在过去的几十年中,教师的压力越来越大。但是,令人欣慰的是,在写这本书的时候,很多措施已经被用来缓解这些教师们承受已久的压力。

第1课介绍了本书的基本原则。首先从字面出发,介绍了压力的定义,然后讨论针对教师这一特殊的职业群体所做的压力调查的结果。这一课还介绍了压力对身心健康的危害,以及给生活品质和职业发展造成的不利影响,从而引出使用压力管理进行调整的重要性。

第2课提出了对压力的理解和认识的相关问题。这一课概

括了业绩和压力之间的关系、压力积极的方面以及消极的方面,包括将压力视为动力的来源、实现目标的重点,以及能量的来源。本课还为教师提供了一个简单的调查表,用于测试他们是否面临过大的压力,并为那些已经面临过大压力的教师提供建议。

第3课专门阐述在教学活动中的压力。本课的基础是对教师的压力进行评估。影响教师的三个主要压力因素为:教学活动本身产生的压力,由教师形象而产生的压力,以及由教学策略所产生的压力。本课还为处理这些压力因素提供了一些提示。

第4课注重教育中的职业发展问题。建议教师思考一下自己从事教育工作的动力,将个人的职业目标视为自己的压力来源。根据前面几课讨论的结果,本课集中讨论获得目标成绩的直接动力,常常感到压力很大的自我提升活动,以及克服挫折的失败与反馈的比较。

第5课讨论工作中压力的一般来源。本课说到人际关系中互惠作用的重要性,以及在教育环境中应该遵守的关系角色。本课还讨论了一些不按规则出牌的现象,并为处理强权势力和威胁提供了一些建议。

第6课重点讨论如何与难以相处的人打交道。人们的个性及其行为中的差异会产生攻击性的、过分自信的、被动的和间接的行为。这四种行为常常被描述为难以相处的人格类型:专横的人、控制欲强的人、喜怒无常的人和懒惰的人。本课将会讨论与每种难以相处的人格类型一起工作时应注意的陷阱以

及应对的策略。

第7课讨论如何平衡专业和个人生活。本课讨论了与各种个人生活情况有关的压力，包括新的社会关系、结婚、怀孕、分娩、养育子女、离婚和死亡等，并提供了可以寻求进一步帮助的建议和信息。

第8课与管理情感有关。本课首先用简短的语言介绍了与情绪有关的知识，然后重点讨论如何管理愤怒、恐惧和伤心，并提供克服各种情绪的不同方法，包括寻求咨询和心理治疗、向辅导员和私人教师求助、参加学习互助组、利用帮助热线和自助书籍等。

第9课讨论如何管理你的健康。在讨论了有关慢性和急性健康问题之间的区别之后，为读者提供有关识别会影响他们健康的压力警告信号。讨论了能够抵消压力影响的健康习惯，鼓励读者享受照顾自己的乐趣，并提供如何获得适当的治疗，包括辅助治疗的建议。

第10课总结本书中提供的各种信息。包括将各种不同的建议和信息，以及有关构建专业影响的意见整合到一起的建议。

我们为什么
需要进行压力
管理

课
1

什么是压力

要想理解为什么说压力管理非常重要，首先要理解什么才是真正的压力。我们每天都会听到“压力”这个词，但是，人们对压力的观点却是各不相同的。对一个人认为是有压力的事情，对于其他人可能根本算不上什么。

“压力”一词已经成为了一个大众词汇，通常被理解为是对令人不愉快的事情在身体、心理或情绪上的反映。它可以用于描述外部问题，例如“工作中的压力”，或是对受到“极端压力”的内部情感，这些压力甚至是可以用来提高工作业绩的。本书将通过讨论与教学工作有关的外部问题，理解由此产生的内部情感，以及充分利用压力使你的职业获得最大成功从而作出适当的响应方式，并介绍三种类型的压力。

以前对压力的定义都与对身体造成的影响有关。压力被看成是一种会造成“打架或逃避”后果的刺激状态，是一种逃避或排斥威胁，以及通过紧急反应克服“压力因素”的身体激励的较高水平。这些身体反应对我们适应和承受困难情况是非常重要的。即使是这些公认的理论，也承认压力包括身体上的

反应,可能会在今后对身体造成有害的影响。最新研究显示,压力实际上与各种生理和心理疾病有关,了解和实施对每个人都可以实现的有效的压力管理技巧非常重要。本书将讨论由于经受长期压力而导致的一些生理后果,以及它对我们的身体、心理和情感健康的影响。一些疾病,不论是否是由于压力导致的,都是由压力本身引发的,为了能够继续在教学工作中取得成功,必须对压力作出谨慎的响应。

对压力的最新定义突出压力发生的环境和状况,集中关注生活活动等问题。在第7课中我们还将对此做详细的讨论。近年来,拉扎勒斯(Lazarus)和福克曼(Folkman)提出一个观点,认为压力不会简单地自然发生,而是通过一系列复杂的“评价”或对压力感应情况的判断而产生的,这些情况会影响你实际感受到的“压力”。这种评价的过程会使你以不同的方式对压力作出反应,包括在本书中介绍的压力管理策略。

教师的压力

教师所面临的压力在研究作品和主流社会中已经被认识到。教学中固有的压力好像在各个国家和各种文化中都非常普遍,全世界很多研究文献都讨论了教师的压力问题。

有关教师面临压力的报道非常多,新闻报道和电视节目经常会详细讨论教师所经历的斗争。尽管大多数媒体对此持负面的观点,但在无意中有助于公众和个人对教师无法承受压力有一个感性的认知,会使更多的公众认识到,近年来,教师

们正在承受着极端的压力。这种现象最终将开始出现正面的影响,直到达到政治上的高度,现在,这些积极的影响已经开始转变成能够潜在地缓解教师所承受压力的法规和政策了。这些变化的意义将在本书后面的课节中详细讨论。

尽管我们承认在教师压力的问题上存在着一些官僚主义的成分,以及有一些解决问题的措施,但是,教师必须要在一个常常将教育描绘成充满光明的社会氛围中去克服日常的挑战和潜在的紧张工作。本书旨在挑战那些根据这些负面的认知来认为教学是一件麻烦事的观点。本书的目标是使你能够认识到自己作为教师所取得的成功,尊重你所实现的重要的专业角色:你是为了孩子而工作,你为社会做出了自己的贡献,你将对人类的发展产生不可估量的影响。通过尊重和赏识你所做出来的贡献,作为“最高尚的职业”中的一员,你可以开始改变你对在校内校外应该如何被他人看待的期望值了。

对于教师来说,压力的一些来源与教学工作并没有直接的联系,而是超出了教师个人的控制范围,例如工作保障、教育中的资源以及存在的政治问题。尽管这些压力因素会对教师产生直接的影响,但要想减少教师所承受的压力,更多的变革是需要从社会层次上进行的,本书将关注教师个人应该如何对这些压力因素作出反应,而不是如何从组织或政治的层次去变革什么。

压力管理的要点是什么

乍一看来,压力管理好像是浪费时间。当与客户讨论压力