

教师职业发展与减压丛书

高中教师 减压 手册

GAOZHONG
JIAOSHI
JIANYA SHOUCHE

丛书主编：高峰强

主 编：陈英敏

副主编：石雷山 吕传赜



上海市
杨浦区
标市

华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

教师职业发展与减压丛书

高中教师 减压 手册

GAOZHONG JIAOSHI
JIANYA SHOUC

丛书主编：高峰强

主 编：陈英敏

副主编：石雷山 吕传鲲

 华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高中教师减压手册/陈英敏主编. —上海:华东师范大学出版社, 2015. 1

(教师职业发展与减压丛书)

ISBN 978-7-5675-3061-4

I. ①高… II. ①陈… III. ①高中—中学教师—工作负荷(心理学)—心理调节—手册 IV. ①G635.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 030863 号

教师职业发展与减压丛书

高中教师减压手册

主 编 陈英敏
策划编辑 彭呈军
项目编辑 孙 娟
审读编辑 蓝先俊
责任校对 邱红穗
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
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 昆山市亭林彩印厂有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 16.75
字 数 237 千字
版 次 2015 年 4 月第 1 版
印 次 2015 年 4 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5675-3061-4/G·7920
定 价 34.00 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框定，也有对教师崇高的牺牲、奉献精神赞誉，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！自古至今，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!

我作为已从教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 基础 / 001

第一章 白首方知身心累——压力与职业压力 / 002

第一节 天将降大任于斯人——压力:现代人的困境 / 003

第二节 压力“山”大——现代职场压力 / 012

第二章 为伊消得人憔悴——高中教师压力分析 / 017

第一节 黑云压城城欲摧——高中教师压力现状 / 018

第二节 乱我心者,今日之事多烦忧——高中教师的压力源 / 024

第三章 春蚕到死丝方尽——高中教师压力的危害及对策 / 037

第一节 行到水穷处——高中教师压力的危害 / 038

第二节 坐看云起时——高中教师压力应对的一般策略 / 048

第二编 理论 / 057

第四章 一念一天堂,一念一地狱——调整认知 缓解压力 / 058

第一节 人生就在转念间——认知:压力管理的核心 / 059

第二节 态度决定一切——缓解压力 从“知”开始 / 070



目录

第五章 不以物喜,不以己悲——调节情绪 释放压力 / 078

第一节 山雨欲来风满楼——消极情绪:压力的信号 / 079

第二节 万紫千红总是春——管理情绪 美化心情 / 087

第六章 千磨万击还坚劲——磨砺意志 对抗压力 / 103

第一节 成败皆萧何——意志:压力的调节器 / 104

第二节 衣带渐宽终不悔——磨练意志 增强抗压性 / 112

第三节 梅花香自苦寒来——克服挫折 锤炼意志 / 121

第七章 青松挺且直——完善人格 抵御压力 / 127

第一节 “绿”肥“红”瘦——人格与压力 / 128

第二节 秋菊能傲霜——完善人格 减少压力 / 137

第八章 海内存知己——管理人际 舒缓压力 / 150

第一节 剪不断,理还乱——人际关系与压力 / 151

第二节 以“和”为本——高中教师人际压力应对 / 161

第九章 闲看庭前花开花落——健康生活 远离压力 / 174

第一节 举杯消愁愁更愁——生活方式与压力 / 175

第二节 采菊东篱下——健康生活 远离压力 / 183

第三编 实战 / 197

第十章 兵来将挡,水来土掩——高中教师高考压力解析 / 198

第一节 雄关漫道真如铁——高考与教师压力 / 199

第二节 “铁”肩担道义——高中教师高考压力的缓解 / 204

第十一章 拨开乌云见青天——高中班主任压力调适 / 214

第一节 三更灯火五更鸡——高中班主任的压力来源 / 216

第二节 万水千山只等闲——缓解班主任压力的策略 / 222

第十二章 而今迈步从头越——课程改革与教师压力应对 / 232

第一节 乱花渐欲迷人眼——课程改革与教师压力 / 233

第二节 我劝天公重抖擞——课改压力的应对 / 239

本书主要参考文献 / 248

后记 / 253

第一编
基础

第一章

白首方知身心累 ——压力与职业压力

当今社会,竞争日益激烈,工作、生活节奏不断加快,人们感受到的压力越来越大。人类正生活在一个充满压力的时代。心理学家们不禁感叹:压力在全球大流行。生活就好似一根小提琴弦,没有压力,便不会奏出乐声,但如果绷得太紧,琴弦就会断掉。只有正确地认识压力,才能使它与您的生活和平共处。那么什么是压力?现代人的主要压力来源有哪些?它们究竟给人们带来哪些危害呢?在这一章,我们将为您揭开压力的神秘面纱。

第一节

天将降大任于斯人 ——压力:现代人的困境

一、什么是压力?

(一) 压力的概念

视窗 1-1

压力的定义

(1) 刺激说理论模型

刺激说认为压力就是作用于个人的力量或刺激,从而导致人的紧张反应。该理论模型把压力定义为能够引起个体产生紧张反应的外部环境刺激,如失业、失恋、天灾、贫困等。其关注的核心在于何种环境能够使人产生紧张反应,强调的是人的一种生理反应,这是一种早期对工作压力分析的观点。这一派的观点主要集中注意压力刺激的实质,关心压力的来源是什么,主要强调压力的外部因素,而没有考虑到个人对压力程度的感知和评价,也没有注意到个人对压力反应的处理策略。

(2) 反应说理论模型

反应说认为压力是由于环境刺激物的影响,使人们呈现出的一种心理反应。这一理论把压力看成是人的主观感受,它着眼于人们对待压力的体验和认知,并且认为工作压力是以反应为基础的模式,强调人的心理和精神方面。

[资料来源]蒋宁:《工作压力理论模型述评》,《现代管理科学》,2007年第11期,第57—59页。

压力,英文为 stress,有应激、紧张、紧迫和重压的意思。在物理学中,压力具有客观属性,是指垂直作用于流体或固体界面单位面积上的力。心理学上对于压力的定义有很多种,现代国际心理学界比较公认的压力定义是由心理学大师拉扎勒斯(Lazarus)和弗克曼(Folkman)共同提出的。拉扎勒斯等人从需要与应对之间的关系入手,把压力定义为“需求与压力源之间的不匹配”。显然,他们将压力定义为真实存在的或知觉到的心理社会压力。按照拉扎勒斯和弗克曼的观点,个体所感受到的压力既不完全来自客观,也不完全来自主观,而存在于主客观的交互作用之中,是需要超出正常适应反应时的任何状况。

由此可见,心理学中所谓的压力,不仅仅指外部的客观刺激,更强调个体内部的主观心理感受与体验,侧重精神层面。因此,心理学所谓的压力是指由压力源和压力反应共同构成的一种认知和行为体验过程,它由压力源引起,最终表现为一系列的身心反应。

(二) 压力源

压力有时令人感到透不过气来,但如果我们能够清楚它的出处,也就是找到压力源,一切便可以防患于未然。压力源是指具有威胁性或伤害性并给人带来紧张感的事件或环境。生活中处处可见压力源,它可能存在于我们自身,也可能存在于环境之中。压力源可分为四类:躯体性压力源、心理性压力源、社会性压力源和文化性压力源。

躯体性压力源是指直接作用于机体的刺激物或直接阻碍、破坏个体生理行为的事件,包括各种物理刺激和生理刺激,如饥饿、躯体创伤、高温、低温、强烈的噪声和疾病等。

心理性压力源是指阻碍和破坏个体正常精神需求的内在事件和外在事件,包括错误的认知结构、人际关系的冲突、个体的不良经验、个体的强烈需求、道德冲突、长期生活经历造成的不良个性心理特点以及能力不足与期望过高之间的矛盾等。

社会性压力源包括客观的社会学指标(如经济、职业、婚姻、年龄、受教育水平等差

异以及这些指标的变迁)、个人的社会交往、生活和工作变化以及重大的社会经济变动等。社会因素是影响心理活动及行为的基本因素,作为压力源的社会文化、社会关系、社会工作及生活环境等,都能够引起人的心理活动变化及行为的改变。

文化性压力源是指由于语言、风俗习惯、生活方式、宗教信仰等改变造成的刺激或情境,比如移民、留学等。

(三) 压力反应

当人们面对压力时会产生一系列生理和心理的反应。这些反应在一定程度上是机体主动适应环境变化的需要,它能够激发机体的潜能,增强抵御能力。但是,如果反应过于强烈或持久,超出了机体自身调节和控制的范围,就可能导致生理、心理功能的紊乱,进而产生身心疾病。压力反应通常表现在生理反应、心理反应和行为反应三个方面。

1. 生理反应

压力感出现初期,容易使人产生生理反应,主要表现在中枢神经系统、内分泌系统和免疫系统等方面,例如心率加快、心肌收缩力增强、血压升高、呼吸急促、各种激素分泌增加、消化道蠕动和消化液分泌减少、出汗等。这些生理反应调动了机体的潜在能量,提高了机体对外界刺激的感受和适应能力,从而使机体能更有效地应付外界环境条件的变化。但过度的压力会使人出现口干、腹泻、呕吐、头痛、口吃等状况,如果这些反应成为持续性的病理改变,就可能进一步发展成生理疾病。

视窗 1-2

“一般适应综合征”(简称 GAS)

加拿大的内分泌学家 Hans Selye 通过研究发现持续性高压会引发机体产生一些非特定性的适应性生理反应,Selye 称其为“一般适应综合征”,这个症状包括具有连续性的三个阶段:警觉反应阶段、抗拒阶段和衰竭阶段。

警觉反应阶段是大脑控制使身体做出应付压力的准备阶段,它由各种生理变化组成,这些生理变化使受到威胁的有机体能迅速地恢复正常的功能。不论压力来源是身体方面的还是心理方面的,警觉反应都由几个相同的一般形态的生理变化所组成。这或许可以解释为什么罹患不同疾病的人们却似乎都会抱怨着相似的症状,诸如头痛、发烧、疲倦、肌肉紧张和没有胃口等。警觉反应是动员身体的防御系统来恢复体内平衡的过程。

如果个体持续处于压力环境中,就会对压力来源进行阻抗,即进入抗拒阶段。在这个阶段中,个体已发展出对压力来源的抗拒,即使压力刺激继续出现,第一阶段出现的症状也都消失了。另外,在警觉反应阶段被搅乱的生理历程,这时也都恢复到正常状态。脑垂体前叶与肾上腺皮质大量分泌激素,似乎有助于增加个体对压力来源的这种抗拒力。

如果问题能够在抗拒阶段中的一段时间内解决,则身体可以恢复到正常的平衡状态;如果个体继续暴露于有伤害性的压力来源中的话,就很可能无法维持其阻抗反应,这时就进入了枯竭阶段。在枯竭阶段会出现两种结果:一种是返回到警觉反应阶段,再动员其他系统或器官去应付造成压力的因素;另一种则是身体长期处于抗拒外来压力或威胁的阶段,处于一种紧张和消耗体能的情况中,长时间后会导致身体构造和功能受到损害,若发展成为病态情况的话,则可能导致极端衰竭,甚至死亡。

当暴露在长期性压力的实验室中的动物终于死亡后,Selye解剖它们的身体,发现它们肾上腺肿大,淋巴结和胸腺(参与了免疫作用的器官)萎缩,胃部布满充血的溃疡。可见长期持续的压力已造成它们身体组织的大量破坏。

[资料来源]理想:《减压减出好心情》,中国纺织出版社,2006年版,第44—46页。

2. 心理反应

压力引起的心理反应有警觉、注意力集中和思维敏捷等,这些反应有助于个体适应环境。但过度的心理反应,如过分不满意、紧张、焦虑、忧郁、愤怒或情绪低落,会使人自我评价降低、自信心减弱,表现出消极被动,形成“习得性无助”或无所适从。

视窗 1-3

习得性无助的实验

“习得性无助”最早由奥弗米尔和塞里格曼提出,他们通过对狗进行电击实验发现,如果狗曾受到不可预期且不可控制的电击,它们就会形成一种认知,即电击是由外力施加的,自己没有能力控制与改变这种外界的刺激,于是习得了一种无助感。即使后来有机会逃离电击,它们也会变得无力逃离,并且还会表现出沮丧和压抑、主动性降低等其他方面的缺陷,这种现象被称为“习得性无助”。后来这种现象在动物和人类研究中被广泛探讨。

“习得性无助者”的特点

1. 低成就动机:成就动机指个体希望从事有意义的活动并在活动中获得满意结果的内在心理动力。“习得性无助”的个体成就动机低,往往不能给自己确立恰当的目标,学习、工作时漫不经心。他们对于失败的恐惧远远大于对成功的希望,因而不冉指望自己成功。

2. 低自我概念:自我概念指个体对于自己的生理、心理及社会适应性等方面特征的自我知觉和自我评价。它能够为个体提供自我认同感和连续感,帮助调节和维持个体的行为,对于个体的存在和发展具有重要意义。“习得性无助”的个体在生理特征、心理特征等各个维度上的自我概念均低于一般人。他们态度消极,对工作毫无兴趣,与同伴相处时自卑多疑,认为自己不受欢迎,因而与同伴的关系日渐疏远。

3. 低自我效能感:自我效能感指个体在执行某一任务之前,对自己能够在什么水平上完成该任务所具有的信念、判断或自我感受。“习得性无助”的个体自我效能感低,他们对自己能否完成任务持怀疑和不确定态度,倾向于制定较低的任务目标以避免失败的体验。

4. 消极的定势:定势是指重复先前的操作所引起的一种心理准备状态,它影响解决问题时的倾向性。“习得性无助”的个体的工作经验往往是失败的,又受到领导的消极评价,从而逐渐形成了刻板的思维模式和认知态度。他们认定自己无论如何努力都是一个失败者,因而他们不肯吸收别人的意见和建议,并以消极的方式重复不变地对待自己的工作。

[资料来源]许光军、王希军、余云、宋丽英:《学困生习得性无助的心理特征分析及学习策略训练》,《白求恩医学院学报》,2008年第6期,第174—175页。

3. 行为反应

压力状态下的行为反应可分为直接反应与间接反应。直接的行为反应是指直接