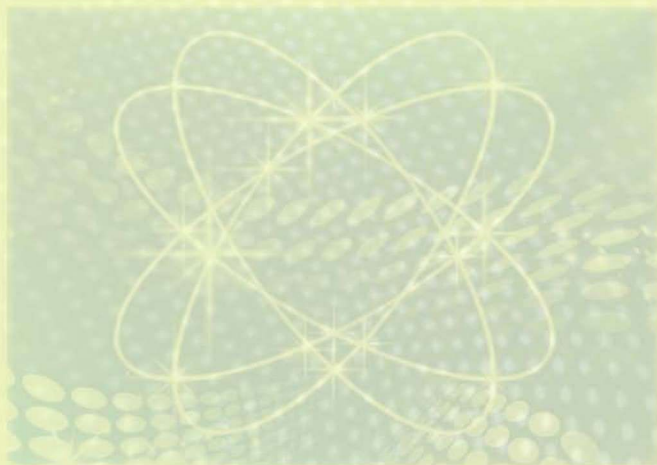


教师职业发展与健康指导

教师工作减压手册

姜忠喆 代建春 编著



安徽人民出版社

教师职业发展与健康指导

教师工作减压手册

姜忠喆 代建春 编著

安徽人民出版社

图书在版编目（CIP）数据

教师工作减压手册/姜忠喆，代建春编著. —合肥：安徽人民出版社，2012.4

（教师职业发展与健康指导）

ISBN 978-7-212-05124-2

I. ①教… II. ①姜…②代… III. ①中小学—教师心理学—
压抑（心理学） IV. ①G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 060596 号

教师工作减压手册

姜忠喆 代建春 编著

出版人：胡正义

责任编辑：任济 方红

封面设计：钟灵工作室

出版发行：时代出版传媒股份有限公司 [http://www.press-](http://www.press-mart.com)
[mart.com](http://www.press-mart.com)

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场八楼

邮编：230071

营销部电话：0551-3533258 0551-3533292（传真）

印制：北京一鑫印务有限公司

（如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂商联系调换）

开本：700×1000 1/16 印张：14 字数：230 千字

版次：2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-212-05124-2 定价：27.80 元

版权所有，侵权必究

前言

教师的职业是“传道、授业、解惑”，教师的职责是把教学当成自己的终生事业，用“爱”塔起教育的基石，用自己的学识及人格魅力，点燃学生的兴趣，促进学生的健康、快乐成长。

俗话说：“教师不能半桶水”。学生专业知识水平的高低，很大程度上受老师知识水平的制约，如果教师在教学中对教材分析不透，对知识重点把握不准，要点讲解不清，那么学生听过他的课就会产生一种模糊的收获不大的感觉。因此教师必须知识广博，语言丰富，学生才能学到真正的知识。

著名教育家陶行知曾经说过：“要想学生好学，必须先生好学。惟有学而不厌的先生才能教出学而厌的学生。”这就是说，教师在自己的职业发展中，必须树立终身学习的态度，切实提升专业水平和处理教育、教学实际问题的能力，科学地运用专业理论知识，不断提高、创新、总结、积累知识，自我发展，自我充实与更新，与学生共同成长。若要达到这种目标，老师就必须探索适合自己的课堂教学模式，大胆创新，勇于进取，用新的理念指导自己的课堂教学，并通过课堂教学实践，形成自己的教学风格，使课堂上的学生个个成为爱学习，对学习有探索欲的学生。时代在创新，对教师的要求也在不断提高。教师应紧跟时代的步伐，不断提升自己的职业素质，刻苦钻研业务知识、拓宽自己的知识面，努力使自己成为一个合格的知识传播者。当然，教师也是一个辛苦的职业，为人师表是教师的标志，因此，教师更要注意身体的健康和心理的调节，因为良好的身体素质是教育学生，培养国家建设人才的根本保证。

为了指导教师的身心健康和职业发展，我们特地编辑了这套“教师职业发展与健康指导”图书，分为《教师爱岗敬业教育手册》、《教师职业道德与素质手册》、《教师教学质量提升手册》、《教师快乐工作手册》、《教师工作减压手册》、《教师文化娱乐手册》、《教师饮食保健手册》、《教师身体健康手册》、《教师医疗预防手册》、《教师心理健康手册》10册。本图书除了对教师的职业发展规划给予一定指导外，同时还对教师的身心健康进行了鞭辟入里的分析研究，具有很强的系统性、实践性和实用性，非常适合大中小学学校领导、教师，以及在校专业大学生和有关人员阅读，也是各级图书馆陈列收藏的最佳版本。

目 录

第一章 减轻工作压力的方法.....	1
1. 教师产生压力的社会原因.....	1
2. 教师产生压力的自身原因.....	6
3. 缓解教师职业压力的对策.....	8
4. 减轻教师压力的应对方法.....	15
5. 教师减压要先为学生减负.....	16
6. 教师缓解工作压力的步骤.....	18
7. 做“呼吸操”减压的方法.....	19
8. 怎样不让工作压垮自己.....	20
9. 改善环境以减轻工作压力.....	23
10. 怎样避开某些工作压力源.....	23
11. 用行动应对工作压力的办法.....	24
12. 怎样为工作压力做准备.....	26
13. 制订解除压力的方法.....	27
14. 用自己的行动方式缓解压力.....	30
15. 选择适合自己的减压方法.....	31
16. 运用朋友的支持应对工作压力.....	33
17. 获得爱人的理解以缓和工作压力.....	34
18. 有效利用时间以减轻工作压力.....	36
19. 避免工作过度的良策.....	37
20. 日常减压的简便方法有哪些.....	39
21. 怎样走出工作压力的误区.....	40
22. 科学应对工作压力的方法是什么.....	42
23. 女教师减压体操八式.....	45
24. 教师运动减压法.....	47
25. 男教师如何减轻工作与生活的压力.....	49
第二章 减轻领导压力的方法.....	53
1. 领导对教师的压力表现在哪里.....	53
2. 从容面对自己的领导.....	53
3. 微笑是减压的妙方.....	55

4. 运用说话的艺术应对领导	56
5. 以沟通减轻领导带来的压力	57
6. 如何应对高压领导	58
7. 豁达乐观能无形化解压力	61
8. 怎样应对压力带来的沮丧	63
9. 面对领导的成见如何处理	65
10. 与领导相处缓解压力的方法	67
11. 控制自己的情绪消除压力	68
12. 分析领导的批评分解压力	70
13. 搞好人际关系抵消领导压力	72
14. 领导者减轻教师压力的技巧	77
15. 如何采用危机管理以减轻压力	79
16. 减轻教师消极心理的方法	80
第三章 减轻同事压力的方法	82
1. 与同事和谐相处以远离压力	82
2. 灵活对人，方圆处世	83
3. 愉快工作减轻同事的压力	86
4. 消除相处禁忌以减轻同事压力	89
5. 把握距离，少生是非	90
6. 调整自己以减轻同事压力	93
7. 善于交往以减轻压力	93
8. 通过默契合作减轻同事压力	95
9. 保持适当距离以减轻同事压力	98
10. 尊重隐私可以减轻同事压力	101
11. 通过驾驭情绪减轻压力	102
12. 用宽宏大量以减轻同事压力	104
13. 调整好“期望值”以化解矛盾	107
第四章 减轻经济压力的方法	110
1. 经济的压力有多大	110
2. 培养积极的心态减轻经济压力	110
3. 诚实的态度能够获取经济积累	111
4. 以聪明的心智化解经济压力	112
5. 不要轻易向银行或他人借款	113
6. 找到打开财富的钥匙	114

7. 计划开支以减轻经济压力	116
8. 远离自私以减轻压力	117
9. 祛除贪婪心理以减轻压力	120
10. 吝啬并不能减轻经济压力	122
11. 正确消费以缓解经济压力	123
12. 化解经济压力的措施	125
第五章 减轻家庭压力的方法	131
1. 家庭成员带来的压力有哪些	131
2. 调节家庭情绪减轻压力	131
3. 夫妻正确处理家务以减轻压力	134
4. 调解家庭矛盾以减轻压力	136
5. 合理安排家务劳动	137
6. 夫妻互动共寻减压良策	138
7. 理顺家庭成员关系减轻家庭压力	143
8. 处理好尊长关系减轻家庭压力	149
9. 处理好工作与家庭关系	154
10. 改变生活习惯减轻生活压力	156
11. 适当控制夫妻房事以减轻压力	160
12. 如何减轻男人的心理压力	161
第六章 减轻身心压力的方法	164
1. 如何认识自己的心理矛盾	164
2. 多做有益于减压的健康活动	166
3. 增进体育锻炼以减轻身心压力	167
4. 使用健身器材缓解身心压力	168
5. 用静坐缓解身体压力	169
6. 预防神经衰弱减轻身体压力	171
7. 正确处理竞争的心理	172
8. 成年期怎样进行心理保健	173
9. 形成良好的生活节奏以减轻压力	174
10. 增加积极情绪体验以减轻压力	175
11. 防止早衰和疑病以减轻精神负担	177
12. 更年期心理的调控方法	177
13. 退休前的心理准备	179
14. 紧张状态的自我调节方法	181

15. 如何控制心理的“压力阀”	183
16. 女教师如何摆脱健康误区	185
17. 心理减压的方法和技巧	194
18. “心灵按摩”减压法	195
19. 现代心理减压方法	197
20. 压力导致失眠的解决方案	198
21. 压力导致头痛的解决方案	199
22. 压力导致心血管疾病的解决方案	200

第一章 减轻工作压力的方法

1. 教师产生压力的社会原因

教师，作为一个庞大的社会群体，在我国其人数早已超千万，他们肩负着教书育人的重任，承载着传道、授业、解惑之职责，为社会培养着各种人才，在社会的进步中起着举足轻重的作用。也因此，我们的教师理应得到社会的高度关注和关照，对他们的工作成果应该有着更充分的肯定，给予他们的生活环境应该有更实质的提高。

但是，近年来，在社会进步的同时，我们社会给予老师的却是不理解甚至误解，给予老师的谩骂远比鲜花与掌声多，由此而引发的各种现象与后果却不着细想。一切，都是因为人们没能真正理解我们教师这个群体，没能真正体会作为教师这一职业的压力，没能真正了解教师的不容易。

研究教师的压力，这一话题早已开始，也一直在继续，但随着社会的发展，随着形势的改变，教师的压力也与时俱进，因群体因时间因视角而有着不同的表现。

城市教师的压力

城市学校的环境，无论硬件软件的设施都是农村无法比拟的，城市学校里的教师们在能用到最先进的教学设施的同时更领着不知比农村老师高多少的工资。但是，城市教师在有着其优越的条件时也有着农村老师无法想象的压力。

人往高处走，城市那优越的条件就像磁铁一样吸引着各方面优秀的教师的聚集，很多城市学校因此而满编或超编的运转。只要作过调

查就会知道，说城市里的学校聚集了教师界的精英一点也不为过。而在精英队伍中工作，这本身就是一种压力，一种激烈的竞争压力。教师们个个浑身解数也无法让自己在精英的竞争中立于不败之地，相反，稍有不顺，就有可能被更好的老师淘汰。

在农村工作出色的老师，会被城市把他接纳过来，非重点学校的优秀老师会被重点学校接走，而城市里工作表现不好的老师当然也就有回放农村的危险。这种竞争，如果适当，对教育质量的提高，对教师自身素质的提升都是有不少的好处的，但如果这种竞争过于激烈时，让教师们整天上紧自己的发条工作，时时担心着自己在城里某一天下岗了，城市里的教师们便在随时有失业危险的压力中超负荷的工作着。这样的压力加上老师们辛勤的付出，带来的将是身心健康的问题。从报道的北京慈济健康体检中心体检的“7000 名教师健康检查只有 0.6%的人是完全正常”这一数字就可以说明问题。

城市工作环境好，大家都向往，但城市的消费高却也是人所共知的。虽然城市里的老师的工资几年来已有所上涨，但面对那飞速上升的房价，作为教师，就那一两千元的月收入，何时才能买上城里的昂贵的住房呢？如果单位没有住房福利和补贴，老师们辛苦一辈子，也许也顶不过那几十方米的房子。就拿广州老师来说，月平均工资在 2500 元左右。而广州的房均价至 2006 年 7 月已是 6848 元/平米。这样的收入与房价比，教师们忧心住房问题也就再正常不过了，他们因此而产生的忧虑和压力也可想而知了。

农村教师的压力

与城市相反，农村的学校，一般都是在缺编下运作的，虽然社会中就业一直都不容易，但就农村学校的就业条件，要留住一个老师却

也不容易，要留住一个好老师更是难上加难。农村学校一直难招到好老师甚至招不到老师，已成为了不少教育部门头痛的事情，很多农村学校也不得不因此而让教师编制空缺着。而今年全国进行的清退民办教师运动更是加重了农村师资奇缺的局面。

但学校的任务却不能因为老师的不足而减少，即使老师不够用，也不得不让有限的师资去完成应该完成的任务。于是一个老师担任几个科目，一个老师做着几个老师的工作的事情也就发生了。而且，农村老师要做的不仅仅是教师的本职工作，他们还要做着有“读书无用论”的孩子们和他们的家长的思想工作，让他们不轻易放弃学业，劝他们返回学校。年初重庆学生放弃高考事件应该就给人们对这一问题的认识上了一课。农村教师在付出超量的工作的同时，多么渴望的是有新的同事的加盟，为自己减轻工作量。但这千呼万唤的等待是何时？

工作量大，这是农村教师的事实，但同样困扰着他们的还有他们的与生活适适相关的收入。虽然，相关政策与口号也一再出台，义务教育法也已开始的实施，但新学期开始了，农村教师们却难以看到工资有什么实质的增长，教师们拿着不足千元的月薪，在这个物质文明的社会中，将能享受到怎样的物质生活？而且某些地方政府根本就无法保证农村教育经费的准时投放，农村教师就那么点可怜的工资，还要像农民工的工资一样被拖欠着，教师们随时都要担心着自己下一个月的工资是否能到位，这样的日子怎样过？但日子总是要过的，穷也好，富也罢，即使在农村也一样，只是生活的质量给农村教师的心理阴影是难以抹除的。

大学教师的压力

以前一直都认为大学的老师是最舒服的，最无压力的。但随着教改的日渐进行，大学教师也开始感觉到了形势的不妙，也开始感觉到了竞争的压力，感觉到了知识更新的压力。随着教改的进行，大学生越来越多，大学开设的专业也越来越多，大学教师所担任的课程和所授教的学生当然的也会上涨，这给他们本来让人觉得轻松的工作显得不再容易。更重要的是，现在大部分大学都采用了聘任制，大学教师的饭碗早已不是铁制的，随时都有被打破的危险。而现在的招聘大学教师，如果没个研究生资格，你是不可能应聘得了的。

在大学教师队伍不断壮大和整体素质不断提高的同时，却有不少教师无法跟上时代的发展知识的更新而被淘汰。大学教师也在时代的进步中在国家的教改下加入了保卫职位的抗争，他们能做的要做的就是让自己的学识跟上时势，从而不断充电就成了大学教师不能缺少的课程，原是本科的继续读硕士，原是硕士的读博士，为的就是跟上知识的更新和学校的形势，除了充实自己的知识外也更是为了保住自己的职位。

在教师队伍中，大学教师是相对较稳定和舒服的，地位也是最高的，是学识的代表，是各科目的权威，是科学的领头人。但是，2006年在学术界兴起的打击学术腐败之风，再一次掀起了人们对大学教师的地位和权威的质疑，比如清华大学原医学院院长助理刘辉教授、原同济大学生命科学与技术学院院长杨杰等的学术腐败等等。而由于大学生的就业难，大学毕业生质量参差不齐等也引起了人们对大学教师培养人才能力的怀疑；香港、美国高校进来竞争甚至引发了高校危机论。在现实与社会舆论面前，大学教师的地位受到了空前的挑战，他们在这种压力下，唯有用行动去为自己正名。

中学教师的压力

据调查，在所有的老师中，感觉压力最大的就是中学老师了。而这些压力之源，都是源于升学率。谁都知道，升学率，不是 GDP，他仅仅反映的是一个学校一个地区的学生的考试能力和升学情况。但我们的地方政府却将升学率像 GDP 一样摆在了一个不该有的高度，以此作为衡量学校工作业绩的主要条件，以此为标准给学校拔付经费，以此为基数来评重点非重点，甚至以此来考核教育部门的官爷们的政绩。所以升学率便成了学校的一座大山，学校也因此将其作为衡量老师工作好坏的依据，更是与老师的收入正接挂钩，可以说学校是直接将这座大山转压到了教师的头上，中学老师只能在升学率这座大山的压榨下喘着粗气找着空隙干活。

升学率，这一直接明了的数字最大限度的限制了老师的个性自由性发挥，老师在升学率面前，在社会喊着素质教育的形势下，学校要的只是升学率、学生要的却是自由快乐、家长要成绩而社会要的是素质的情形下，可怜的老师被夹在中间，气都透不过来，这其中的心理压力和工作压力是一般人难以想象的。也正是因为这种升学率这座大山，将所有的中学老师都压晕了，压得无法喘气了，得出了“在所有的教师当中中学教师是感觉压力最大的教师”的调查结论。由此而滋生的劳累成病的个案常有发生，（女教师劳累过度去世 300 多名学生长期不起）而中学教师整体的身体健康和心量健康更是到了令人担忧的地步，不少老师都是在亚健康状况下或者是带病的状态下工作的，但即使如此，他们同样难以受到社会的认同，同样要承受着被谩骂与抹黑的心理折磨。

小学教师的压力

小学生教师的教学任务，相对来说应该是轻松的，但是小学教师所面对的却是一帮未成年不懂事的孩子，而且大多都是独生子女，是家长手中宝心头肉。小学教师在完成教学任务的同时，更让他们痛疼的是这帮不懂世事的孩子。当家长将学生交到老师的手中时，老师便变成了他们临时的监护人，在教他们知识的同时更要做着家长的责任，处理着孩子们离开家长的一切。在农村，随着留守孩子的增多，小学教师更是要关心着学生校外的生活与起居，学生有任何差错，家长第一个要找的就是学校和老师；而在城市，家长将孩子送来后，就像将孩子送给了一个陌生人，教师得不到他们的信任，他们深怕自己的孩子和老师手中少了根头发。只要孩子有什么不对劲，只要孩子们在家长面前投诉老师的不是，我们的老师必要准备着家长的一顿责备和一翻投诉。

因此，小学教师就要像保姆一样照看着家长交给他们的孩子，而且还不能像自己的孩子一样打骂。农村的小学教师是留守儿童家长的完托，而城市的小学教师更像保姆一样难被家长信任。小学教师这种做着干着教师的活受着保姆的累，也正是小学教师区别于其他老师压力不同之处，也是一般人无法理解与承受的。于是我们有了因念错一字打歪学生嘴巴的老师，，也有没做完作业怕老师责罚而喝农药自杀的学生，这些，都是常人无法想象但又真实存在的。这也是不教师与其他教师压力不同的主要原因。

2. 教师产生压力的自身原因

2007 年，重庆市教科院组织专家所做的“教师的教学环境调查”报告显示，来自十个方面的压力让教师过得并不轻松。调查人员经过对该市 500 余名一线教师近一年多的调查，结果发现 76.9%的

教师感觉压力大，51%的教师落下“职业病”，37%的教师产生职业倦怠。

工作时间长，婚姻亮红灯

教师看似每天只上几节课，其实备课、批改作业、管理学生要耗去他们很多时间和精力。特别是班主任老师，常常是从早上六七点到学校，一直要到晚上十点等学生睡下之后才能休息。工作时间过长，给老师的家庭生活带来极大压力。

在调查中，不少中学有女教师三十多岁还没结婚(比如复旦中学就有好几位)，究其原因从早到晚都在学校，根本没时间谈恋爱。而有的学校在分校实行全封闭的寄宿制教学，很多分校的教师不得不夫妻“同城分居”。学校占据了老师太多的时间，以致不少教师的婚姻亮起红灯。

家长要求高，教师好难当

“现在的家长越来越挑剔，老师越来越难当。”很多老师在调查中称，一些过于溺爱孩子的家长给他们带来了极大的心理压力。

一老师在接受调查时说，过去家长都非常信任老师，放心地把孩子交给老师来教育和管理。现在，很多家长有自己的一套教育理念，对老师的教育方法不以为然。“孩子没有做作业，他认为无所谓；孩子与同学发生纠纷，他总认为自家孩子对。”这类家长让老师非常头疼。

有不少老师抱怨，班上几十个学生确实很难做到百分之百的公平，在诸如安排座位、选派干部等问题上稍有考虑不周，一些过于敏感的家长就会指责老师不公平，会“伤了自尊心”、“造成心灵伤害”等，让老师们“战战兢兢”。

实行招聘制，教师怕“下课”

近年来，绝大部分学校实行了聘任制，教师不再是铁饭碗，老师们担心被解聘，工作压力也越来越重。

调查中有 38.5%的老师对学校的管理制度和领导风格不满意，但是出于对上级和领导的服从，为保全自己的饭碗，很多老师委曲求全，有好的建议也不敢提，有好的方法也不敢去试，独立的个性被磨砺，并且过大的工作竞争压力对身心造成伤害。

调查报告认为，除了以上压力之外，教师们还存在着调整自身不良情绪的压力；找不到快乐的压力；疲劳过度对身体造成伤害的压力；收入不如其他行业的压力；学校升学率考核的压力；为职称忙碌的压力；学生家长不理解教学方式的压力等。

3. 缓解教师职业压力的对策

中小学教师面临的职业压力

（1）造成教师职业压力的原因。

心理学中把使个体产生紧张状态的刺激称为压力。认真分析一下造成教师职业压力的主要因素有：升学考试、工作负担、角色职责、工作聘任、职业声望、学历职称、学生家长和人际关系八个方面。其中排在前三位依次是升学考试压力、工作负担压力和角色职责压力。多年来应试教育的阴影以及教育资源的有限性，使得升学考试仍然是各个学校竞争的王牌，广大学生家长越来越关心孩子能否考上一所好高中、好大学，并将希望寄托在教师身上。现在有些地方的教育主管部门甚至仍将考试排名和升学率与教师晋级、奖金等直接挂钩，因而教师的考试压力绝不亚于那些面临升学考试的学子们，而且学生的考