

当代教师新支点丛书

【英】Elizabeth Holmes 著

闫慧敏 译

教师的幸福感

——关注教师的身心健康及职业发展

Teacher Well-being

Looking after yourself
and your career in the classroom



中国轻工业出版社

Teacher Well-being

Looking after yourself and your career in the classroom

教师的幸福感

——关注教师的身心健康及职业发展

【英】Elizabeth Holmes 著

闫慧敏 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

教师的幸福感: 关注教师的身心健康及职业发展 /
(英) 霍姆斯 (Holmes, E.) 著; 闫慧敏译. —北京:
中国轻工业出版社, 2006.7
(当代教师新支点丛书)
ISBN 7-5019-5480-1

I . 教 ... II . ①霍 ... ②闫 ... III . 教师心理学
IV . G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 068177 号

版权声明

© 2005 Elizabeth Holmes

All Rights Reserved

Authorised translation from the English language edition published by Routledge,
a member of the Taylor & Francis Group

总策划: 石 铁

策划编辑: 闫 景

责任编辑: 朱 玲 闫 景

版式设计: 时春雨

责任终审: 杜文勇

封面设计: 侯 泰

责任校对: 万 众

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 660 × 980 1/16 印张: 12.75

字 数: 140 千字

书 号: ISBN 7-5019-5480-1/G · 632 定价: 22.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2006-0840

咨询电话: 010-65595090 65262933

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

51474J6X101ZYW

译者序

幸福感是一种个人感觉,它取决于个人对生活、工作和社会的综合满意程度。一项源自欧洲的调查显示,“欧美人拥有的一切都在增多,而幸福感则除外。”几乎每一项体现社会福利的客观指数,如人均收入、“实际”收入水平、人均寿命、住房面积、小轿车的人均拥有量、每年拨打的电话次数、每年旅行的次数、所获得的最高学位、智商分数等,都在增长,然而,当转至人们的内心,幸福指数在近50年来没有任何增长,认为自己“非常幸福”的人口比例自20世纪40年代以来一直在下降。

耶鲁大学政治学教授罗伯特·兰的研究也发现,在1950年,约60%的美国人说自己是“幸福”的,此后,这个比例除偶尔起伏之外,几乎没有大的变动。同时,认为自己“非常幸福”的美国人的比例却由1950年的7.5%降至今天的6%,而且还在继续下降。此外,最突出的变化是抑郁症患者的增多。¹

幸福感缺失、抑郁、焦虑成为现代社会出现频率颇高的关键词。如何应对这些问题,如何能让自己在享受优越物质生活的同时,获得内心的幸福感受,实现身心和谐,日益成为人们关注的焦点。教师这一群体具有一定的特殊性,他们的幸福感不仅关系到自身的身心健康,还关涉到学生的成长进步与学校的整体发展,不能不予以额外的关注。遗憾的是,在现今国内的图书市场,关注教师幸福感的书籍并不多见。

《教师的幸福感》一书就是一本关注教师整体幸福感的实践手册。全书通过对于教学中的幸福感与压力的原因分析,寻找切实可行的提高个人幸福感、促进专业发展、改善生活品质的方法与策略,从而引导广大教师踏上幸福之路。书中所述虽多是英国的案例,但更多的是一些“放之四海皆准”的内容,具有很强的指导性与操作性,它所提供的不仅仅是一些方法与策略,更重要的是体现一种正视现状,勇于改变的态度和观点。不夸张

1. [美]格雷戈·伊斯特布鲁克著. 美国人何以如此郁闷. 黄海燕, 喻文中译. 北京: 中国对外经济贸易出版社, 2005.

◆ II ◆ 教师的幸福感

地说，越早看到这本书，就会越早从中受益。

本书第八章由赵强翻译，其余部分由闫慧敏翻译，杨宁负责全书统校。虽然只是一本小书，但由于书中涉及大量有关心理学及医学的内容，故译者进行了多方请教，在此特别感谢梁丽娜及闫成贵和王金娥两位医生，他们为本书的翻译工作提供了切实的建议和帮助。同时，还要感谢“万千教育”慧眼识珠，为广大教师选择了这样一本佳作。译者能力有限，虽竭尽心力，但译文难免有不足之处，敬请广大读者指正。

译者

2006年6月

前言

教师压力是一个严重的问题。它足以摧毁生活、完结职业并影响教学水平。

从20世纪80年代开始的大量研究表明,部分家长和大多数教师都存在着压力问题。直到20世纪80年代后期,政府部门、政策制定者以及学校领导才开始意识到这一问题。

针对这一情况,教师援助网(The Teacher Support Network)于1999年建立了教师援助在线[Teacher Support Line,原来的“教师在线”(Teacherline)]。从那时起,我们收到了成千上万名教师的请求——帮助解决那些让他们失控的问题。年复一年,随着与我们联系的教师人数的增加,我们在这一领域的影响也与日俱增——帮助那些需要给予支持、缺乏信心、需要倾心并给予尊重的教师,使他们热爱自己的工作,并在教师岗位上更好地表现。自信心辅导可以使教师很好地处理和解决焦虑、沮丧、抵触、大工作量、学生的不良行为以及工作不满等问题。我们的经验表明,教师们希望通过自己的力量解决那些可能产生压力的问题。

但是,学校中教师的健康与幸福感并不仅仅是个人的责任,学校领导、地方教育局都应该也必须予以关注。一个极好的例子便是由职业生涯援助组织(教师援助网建立的一个社会公益组织)设立的幸福感计划(the Well-Being Programme)。该计划是在全国范围内开展的鼓励学校成为健康、具备良好工作机能的、学习型社区。这已经成为许多地方教育改革的重要方面。

希望本书的读者能够关注教师的健康和幸福感,对于教师遭遇的问题提供切实的解决建议。我们希望Elizabeth Holmes所写的这本书可以给广大读者提供灵感和指导。

Patrick Nash

教师援助网执行主席

导言

一些教师或许并不知道消极压力意味着什么,即使他们真的经历了消极压力。如果在学校无法完成工作,需要把工作带回家完成,你的控制感和对工作的满意度就会被蚕食。显然,在繁杂的事务与专业发展之间需要达到一种微妙的平衡。这需要通过进取精神和一些新的想法来实现,如教师的创造性、公民权以及消极压力的释放。

近年来,常常会有报道关注教师的压力水平及沮丧情况,特别是教师援助在线。在英格兰、威尔士会提供一些咨询、援助和相关服务,帮助教师摆脱消极压力的影响。因为对于职业关注的增强,可以使得在压力爆发之前,就向教师提供援助,这比等待消极事件发生之后再采取补救措施要强得多。

增加对教师压力和幸福感的关注是一项有利之举。教师自身的平衡、工作所处的压力指数,与其所教学生取得的成功与成就之间是有着显著相关的。将教师幸福感作为一个努力目标,多么关注都不过分。不应以学生成绩须优先考虑为由而忽视教师的幸福感。

近年来,一些法庭案例也涉及教师幸福感的问题。虽然在判决中也对教师压力表示了充分的关注,但由于此类案例具有相当的严肃性,因此在每项案件中,缺少对教师切实地关注与支持。

或许一个重要的具有迷惑性的因素就是教师这个职业。教师可以奉献,而这往往超出了所谓的职责。要让学生感到幸福,但并不是所有的事情总是那么积极。人们试图从现有教育系统的缺陷中找到办法来缓解教师身心疲惫的现状,但在这个问题上,我们不能思考太久,相反,为了我们自己的幸福,每个人都应该接受这份责任。如果这个愿望能达到,相信会给大多数人的实践带来巨大而深远的变化,更好地远离日常生活中自杀和抑郁的诱因。

个人及集体的内在紧张会对教师的幸福感产生影响。谁应该承担全部的责任?《教师的幸福感》这本书并不是为此问题寻求答案,也不是针学

◆ VI ◆ 教师的幸福感

校的压力政策进行简单罗列,当然,更不是为你制定特殊或是有限限制性的目标。它是为读者寻求一种可以增强应对任何消极压力的有效性及推动持续幸福感的方法。

下面来谈谈如何使用这本自助性的书籍。不管人们是否喜欢它,它都会成为近年世界出版的一种重要体裁。如果你不习惯本书风格或者表达方式,那本书至少有一点可算是重要的贡献:它的实用性。本书特别针对教师行业,希望这些观点能对你的工作和生活有所助益。本书不是消除生活中所有压力的处方,如果其中的一些内容适合你,那就请尝试一下;如果不是的话,或许过一段时间你再读它时,就会发现适合的内容。并不是所有的内容都适合每个人,但总有些内容可以对缓解你的压力或提升幸福感有所助益。

任何书的第一版都必然会有不足之处,希望能够得到你的反馈,并在日后的出版中弥补可能存在的不足。

我走访了英国的各个学校,与教师和校长进行了深入的交谈,可以清楚地看到,在教师职业中存在的消极压力是非常惊人的。其中,有一些人为解决这个“疾病”的小小进展而沾沾自喜,而有一些人却进行着毫无必要的自我批评;有些教师嘲笑因压力而暂时停职的做法,而邻校的同事却认为通过一些疗法和技术解决这个问题没什么大不了。因此,在建立、完善一种人性化的消除压力的方法时,试错就显得在所难免。但是,你应该知道我们正在为解决你可能存在的问题而付出努力,在了解你对工作和压力的反应上可能会耽误一些时间,不过,请相信,所有与压力相关的问题都会最终得到解决的。

我认为,在生活和工作中的消极压力正在成为人类发展和创造力潜能释放的最大威胁,只有激发创造力,才能使我们的生活品质得到提升。从概念上讲,幸福感和生活质量是紧密联系的,因此,教师职业中的压力是显而易见的,可能比我所预料的还要大一些。

我希望读者在工作和生活中找到平衡,同时希望本书能帮助你解决可能正在遭受的短期消极压力问题,但我最大的愿望还是希望广大教师能够走好自己职业生涯的第一步,在自己的工作和生活中真正找到平衡。

现将书中的一些板块简单地介绍一下:

- 列表。为了便于信息的检索,许多方法以列表的形式出现,希望

这些方法能够对读者有所启迪，从而形成读者自己解决相关压力问题的方法，但并不局限于此，它们也是与时俱进的，希望读者依照个人情况来选择适合自己的方法。

- 行动。该部分可以帮助你吸取经验，同时尝试这些消除压力的方法，以战胜生活中的压力，做到防患于未然，但完全没有必要照本宣科。
- 案例。尽管有些名字没有提及，但全部案例都是真人真事，他们的经历在文中有所阐述，并且有一些是在非常场合下的处理方法。
- “小专栏”。这些内容涉及消极压力与教师幸福感的许多问题，言简意赅。

细细品味还是快速浏览，由你选择！

作者提示

本书所提供的健康方面的建议仅供参考，并不能代替医生或健康专家的意见，特别需要注意的是，对一些消极压力的症状需谨慎对待，尽管“自我疗法”效果显著，但找一名健康医生咨询也是明智的，对遵照本书提供建议所出现的后果，作者及出版社不承担任何责任。

只要能带来好处和快乐的方法，就坚决追随，宛如月亮沿着自己的轨道在运转。

——佛教学校，布莱顿 (The Dharma School, Brighton)

万千教育图书目录

代号	书 名	译 者	定价
当代教师新支点丛书			
J495	课堂交流指南——交流在教学和培训中的作用	张艳华 译	26.00
J496	如何教育叛逆学生——教师与家长的指导手册	林 玲 译	20.00
J497	我喜欢的学校——通过孩子们的心声反思当今教育	祝莉丽 等译	25.00
J499	课堂管理要素	赵 丽 译	26.00
J500	课堂提问的艺术——发展教师的有效提问技能	宋 玲 译	30.00
J503	不可不知的用脑教学法		
	——运用脑科学知识,促进学生学习	黄 河 等译	20.00
J506	新教师入门指导	王卫华 译	26.00
J507	50种教与学的总结技巧	池春燕 等译	26.00
J510	教师的幸福感——关注教师的身心健康及职业发展	闫慧敏 译	22.00
J511	教师人际关系培养——教育者指南(第七版)	吴艳艳 等译	32.00
J512	开发和运用课堂评估(第三版)	谭文明 等译	42.00
J513	有效地管理你的课堂——小学教师的课堂管理	吴慧燕 等译	30.00
当代教师新支点丛书合计			325.00
全国中小学校长培训参考用书			
J508	学校的持续变革——超越差异,关注品质	陈海燕 译	18.00
J509	应对校园暴力——学校安全信息指南	邵常盈 等译	20.00
全国中小学校长培训参考用书合计			38.00
校本改革与发展译丛			
J494	探究式教学实践指导	郑丹丹 译	24.00
J504	行动研究与学校发展	卢立涛 等译	26.00
J505	研究型教师与学校发展——美国教师研究纪实	方 彤 等译	26.00
校本改革与发展译丛合计			76.00
新课程与教育评价改革译丛			
国家基础教育课程改革“促进教师发展与学生成长的评价研究”项目组 译			
J221	有效的学生评价		30.00
J222	促进教学的课堂评价		35.00
J224	教学中的测验与评价		35.00
J304	等级评分——学习和评价的有效工具		26.00

J312	真实性评价——小学教师实践指南	14.00
J316	真实性评价——教师指导手册	12.00
J325	中小学教育评价	35.00
J378	课堂教学评分规则	22.00
J389	成长记录袋——教育工作者手册	14.00
J390	测验的反思——对高利害测验的建议	18.00
J413	教育性评价	35.00
J459	促进学习的学生参与式课堂评价	46.00
新课程与教育评价改革译丛合计		322.00

脑科学与教育译丛

“认知神经科学与学习”国家重点实验室 脑与教育应用研究中心 译

J401	天才脑与学习	30.00
J402	有特殊需要的脑与学习	24.00
J403	脑与学习	32.00
J439	脑的功能——将研究成果应用于课堂实践	25.00
J440	脑的学习与记忆	21.00
J441	适于脑的教学	22.00
J442	艺术教育与脑的开发	22.00
J481	探索青少年脑的奥秘——基于脑科学研究的青少年教育方法	24.00
J482	适于脑的策略	20.00
J483	不同的脑，独特的学习者——如何触及最难触及的核心	30.00

脑科学与教育译丛合计		250.00
------------	--	--------

教师专业发展策略译丛

J392	教师评价		
	——提高教师专业实践能力	陆如萍 等译	20.00
J393	教师职业生涯周期		
	——教师专业发展指导	董丽敏 等译	30.00
J394	捕捉实践的智慧——教师专业档案袋	夏惠贤 等译	18.00
J399	教师专业发展评价	方乐 等译	28.00
J418	教师发展——学生成功的基石	唐悦 等译	23.00
J477	美国教师专业发展学校	王晓华 等译	30.00

※

更多信息请登录: www.wqedu.com

* 本目录定价如有错误或变动，以实际出书定价为准。

咨询电话: 010-65595090, 65262933

目 录

第一章	关于幸福感	1
	幸福感的定义	2
	生理幸福感	4
	情绪幸福感	5
	心理和智力的幸福感	8
	精神幸福感	9
	幸福感计划——教师援助网的职业扶持	12
第二章	压力——是好是坏	15
	压力的定义及理解	15
	压力曲线	18
	压力的类型	19
	生理学的压力反应	20
	压力的影响	22
	压力与幸福感	32
第三章	教学中的幸福感和压力——显性因素	37
	教学中压力产生的显性因素	39
	工作量	39
	管理	41
	家——工作分界	42
	控制点	43
	责任与检查	45
	人际交往的数量	46
	行为和违纪	47
	工作环境	50

◆ II ◆ 教师的幸福感

	职场欺凌	52
	无助感	55
	信息时代	56
	技能利用不足	57
第四章	教学中的幸福感和压力——隐性因素	59
	教的灵魂	59
	教学的情绪依附	60
	教师的公共印象	61
	对“发现的忧虑”	63
	限制反映的机会	64
	勉强寻找帮助	65
	隔绝	67
	要求完美	68
	遇到攻击性强的家长、同事或学生	70
	一种理想	72
第五章	关于交流	73
	与同事的交流	74
	坚持己见	77
	坚持己见、顺从或攻击	78
	发展坚持己见的技能	82
	肢体语言	86
	应对冲突	88
	反馈	94
	与同事交流的黄金准则	95
第六章	增强学校中的个人幸福感	97
	情感技能	100
	职场欺凌	105
	时间管理	108
	与教室中的其他成人一起工作	114
	保护你的嗓子	115
	保持血糖水平	117

	幽默感	118
	抽出一些时间	120
	咨询	122
第七章	幸福感和职业发展	123
	密切关注你的职业	123
	什么是职业发展	124
	个人和职业发展的思维定势	127
	职业规划	130
	职业满意度	133
第八章	幸福感与生活——幸福感的拓展	137
	幸福感与营养学	137
	能量与所需的营养	138
	用营养来抵挡消极压力	139
	有镇静作用的食物	139
	提高免疫力	141
	锻炼	144
	高血压	147
	失眠	147
	口号	150
	你的闲暇时间	150
	培养你的精神幸福感	153
	书写健康	156
	沮丧	157
	咨询	160
	自重和自尊	163
	理财	165
第九章	回顾：幸福感之路	167
	关于抗生素的选择	167
	控制愤怒	168
	呈现	169
	平息内在危机	169

◆ IV ◆ 教师的幸福感

选择适合你的保健医生	170
慢性疲劳	170
教室设计要诀	171
交流要诀	172
办公桌布置要诀	173
与拖沓斗争要诀	173
头虱	173
冥想方针	174
动机要诀	175
营养方针	175
乐观主义	176
积极的精神健康	177
放松要诀	177
适应力要诀	178
说“不”	179
自我认知要诀	179
快餐要诀	180
停止和开始	180
压力缓解要诀	181
花费时间	182
时间管理要诀	183
上班途中的要诀	183
活力要诀	184
职场和谐要诀	184
幸福感	185
本书的灵感来源	186
感言	187

第一章

关于幸福感

幸福感：指舒适、健康和愉快的状态。

——《牛津英语词典》

(*The New Oxford Dictionary of English*)

作为一名教师，你可以尽你所能地教育、关心、呵护以及鼓励你的学生，即使这份工作给你带来巨大的压力，即使你的生活需要得到更多的关注，你仍然认为这样做是值得的。这或许可以解释为什么在最初你会选择教师这一职业。教师常常从感觉——认知——投入、时间以及注意力等各方面投入巨大的精力，以期与学生更加接近，从而激发学生的潜能。然而，对于一份工作的承受力是有底线的，所有的细节，既可以支持你，也可以使你的精力耗尽。

如果工作使你感到疲惫，它就只能向坏的方向发展吗？如果你不能直面教学生涯，你就该停留在原来的水平上吗？真的是这样吗？不要保持沉默！我们不是生活在“适者生存”的蛮荒时代。我们喜欢自己所处的世界，各种各样的因素支撑起了我们的幸福感。忽视这一点，将造成极大的损失。如果迷失了自我，那么，我们的教学、我们的交流、我们对这个世界的价值也就无从谈起了。

令人无法容忍的是，现在教师的幸福感与学生的表现紧密联结在一起。即使我们只是部分地承认这一事实，我们也应看到，教师的幸福感深深植根于学校之中，需要大家共同的维护才能形成。

但是，怎样做才能使教师的幸福感得到维护呢？

接下来，我们将对幸福感的定义及其不同组成成分进行简要的介绍，在随后的部分也将关注幸福感的隐性因素及显性因素。

幸福感的定义

要知道，我们及我们的力量可以促成变革，但这需要很多的因素。

——帕尔曼《传道的勇气：探索教师的内心世界》

(Parker J Palmer, *The Courage to Teach*, P1)

幸福感是一种模糊的表达，难以给出准确的定义，但它却在我们的心灵深处占据着重要的位置。虽然我们不能完全地掌握它，但可以确定的是，我们要求得到公平的份额，这听起来很不错。甚至于许多超市开设了“幸福通道”(‘well-being’ aisle)，花店也开始販售“幸福花”(well-being bouquet)。虽然这只是商业行为，但从中也可以体现出一定的公众意识。

幸福感要求的是身心之间的和谐。它意味着在生活中各个维度所具有的平衡感和舒适感，当没有不良刺激烦扰，也没有重压侵袭的时候，我们就会拥有幸福感，会对工作甚至命运有一种掌控的感觉。

历史上，现代医学曾经否认身心之间的联系。但现在越来越多的研究表明，心理的影响可以帮助克服生理疾病和情绪疾病。如果从个人幸福感的角度考虑，我们就不能简单地对待压力，健康不仅仅是对待疾病的问题，健康的概念要比我们想象中的大得多。

行动

到目前为止，当你读到幸福感的定义时有何直接的反应？

你是否对你现在的生活中幸福感的程度有本能的感受？