

教师职业发展与减压丛书

初中教师 减压 手册

CHUZHONG
JIAOSHI
JIANYA SHOUC

丛书主编：高峰强

主 编：张景焕 申 燕

副主编：赵 旭 姚 亮



上海市
著名商标

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

初中教师 减压 手册

CHUZHONG JIAOSHI
JIANYA SHOUCHE

丛书主编：高峰强

主 编：张景焕 申 燕

副主编：赵 旭 姚 亮



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

初中教师减压手册/张景焕,申燕主编. —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 978-7-5675-2972-4

I. ①初… II. ①张…②申… III. ①初中—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 012971 号

教师职业发展与减压丛书

初中教师减压手册

主 编 张景焕 申 燕

策划编辑 彭呈军

项目编辑 孙 娟

审读编辑 宋金萍

责任校对 高士吟

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 苏州工业园区美柯乐制版印务有限公司

开 本 787×1092 16 开

印 张 17.75

字 数 250 千字

版 次 2015 年 4 月第 1 版

印 次 2015 年 4 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5675-2972-4/G·7873

定 价 35.00 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、奉献精神的赞誉，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 压力性质及其诊断 / 001

第一章 掀起你的盖头来——压力的本质 / 002

第一节 原来如此——什么是压力 / 003

第二节 走近大师——压力的基本理论 / 010

第三节 借双慧眼看自己——反应模式 / 017

第二章 今日之事多烦忧——压力反应 / 028

第一节 压力就在我身边——一般适应综合征 / 030

第二节 我是真的生病了吗——生理反应 / 033

第三节 一念天堂,一念地狱——心理压力 / 041

第三章 明明白白你的心——压力诊断 / 050

第一节 如鱼饮水,冷暖自知——自我感受 / 051

第二节 直面压力,正视问题——心理诊断 / 055



目录

第二编 压力源分析 / 075

第四章 莲发藕生,必定有根——社会因素 / 076

第一节 古人不见今时月——社会变革及其对初中教师心理的影响 / 078

第二节 风吹烛影动——教学环境的变革给初中教师带来的压力 / 085

第三节 近朱者赤,近墨者黑——社会心理环境变化在初中教师
心理上的反应 / 090

第五章 人生豪迈不应有悔——生活因素 / 099

第一节 拿什么拯救你,我的家庭——家庭压力源 / 100

第二节 熙熙攘攘,皆为利往——经济压力源 / 112

第三节 乱花渐欲迷人心——其他压力源 / 117

第六章 压力是这样“炼成”的——职业因素 / 124

第一节 辛勤园丁不好当——初中教师的工作特点 / 126

第二节 问君能有几多愁——多方面的人际压力 / 132

第三节 欲与天公试比高——教师的职业要求 / 141

第七章 甩不掉的影子——个体因素 / 148

第一节 播种人格,收获压力? ——教师自身的人格特征 / 150

第二节 想法、做法决定最后的结果——思维方式与做事风格 / 157

第三节 无法摆脱的过去——成长经历 / 162

第四节 摘下性别有色眼镜——性别刻板 / 171

第三编 压力应对 / 179

第八章 我的地盘我做主——运用自我的力量应对压力 / 180

第一节 境由心生——压力下的两种心态 / 181

第二节 认识你自己——自我对话 / 189

第三节 时间不等人——时间管理 / 197

第九章 工欲善其事,必先利其器——运用情绪和活动的力量应对压力 / 205

第一节 压力是把刀,握住刀刃还是刀柄——理性应对压力 / 207

第二节 我的情绪我做主——合理管理情绪 / 212

第三节 四两拨千斤,压力可减轻——放松训练 / 220

第四节 好的习惯让你远离压力——养成良好生活习惯 / 228



目录

第十章 职业发展乐在其中——找回职业乐趣 / 234

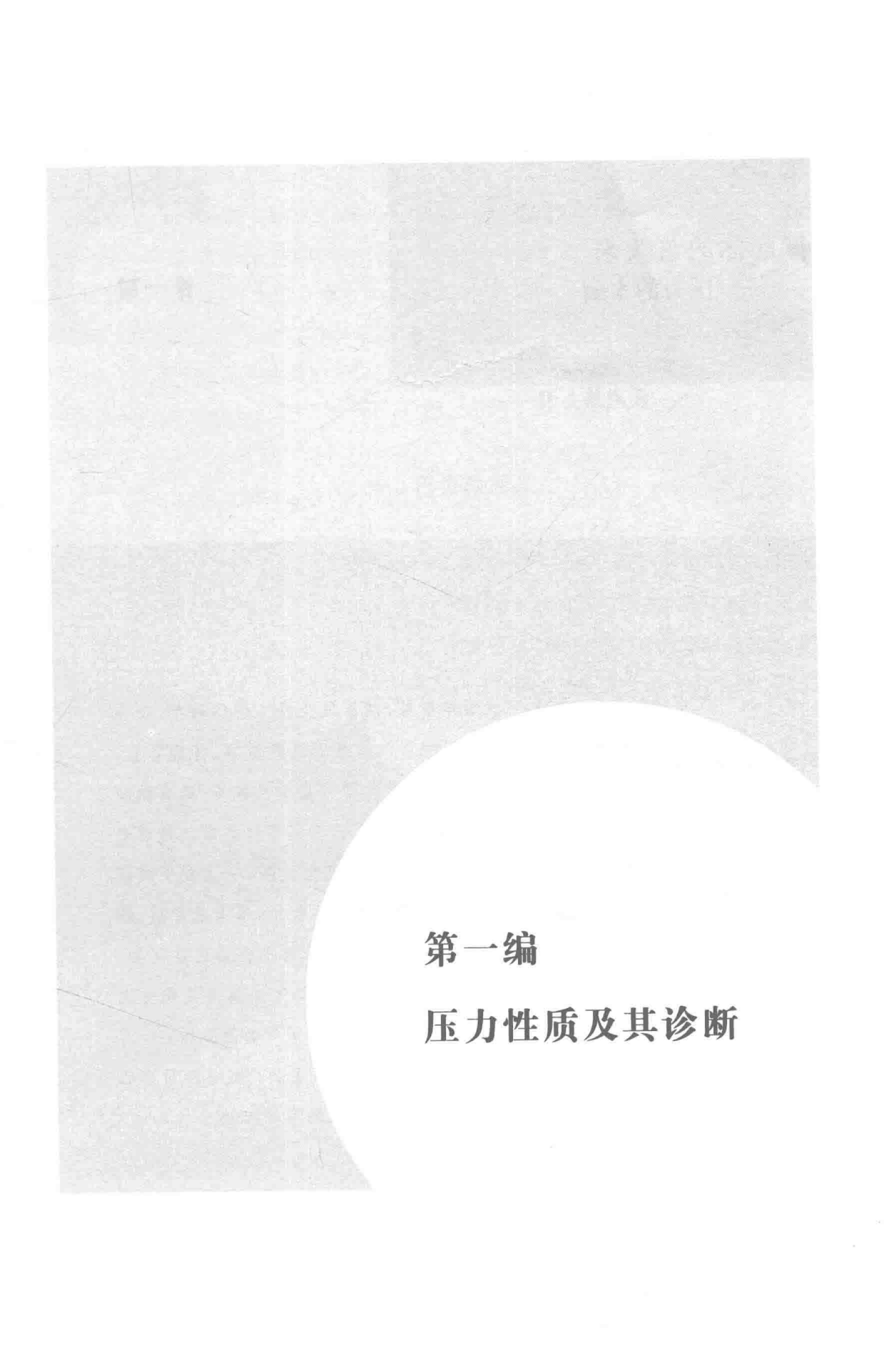
第一节 路漫漫其修远兮——教师职业生涯发展 / 235

第二节 打铁需要自身硬——教师人格的完善 / 246

第三节 在团体中成长——入职适应与团体辅导 / 257

主要参考文献 / 266

后记 / 270



第一编

压力性质及其诊断

第一章

掀起你的盖头来 ——压力的本质

本章案例

27岁的赵老师是某初中的数学教师,从事班主任工作已两年,现在带的是八年级的一个班。性格开朗的赵老师最近沉默寡言、神经紧张,甚至晚上失眠。原来赵老师的班上部分学生学习自觉性较差,只要稍微批评一下就哭哭啼啼,甚至扬言跳楼。一些家长不问青红皂白就指责老师管理过于严格;有些家长对学校和班主任的期望过高,一旦孩子成绩下降就归咎于老师;学生的安全问题也令赵老师很担忧,每天放学后,她都一直处于极度紧张的状态,常常下班回家后脑子里也在想这些问题。而且,赵老师特别在意平行班级之间的比较,一旦其他班级得奖或受表扬,她就高度焦虑。重压之下,她想辞去班主任甚至放弃教师工作。

本案例中赵老师出现了哪些问题,表现在哪些方面?赵老师对自己的现状该如何应对?本章即将探讨压力及其诊断的有关问题。

第一节

原来如此 ——什么是压力

一、压力的涵义

“压力”在英语中为 stress,原是物理学的一个概念。20 世纪中叶加拿大生理心理学家汉斯·塞里(Hans Selye)开始将压力的概念引进医学和心理学,用来指那些令个体紧张的威胁性事件、突如其来的危险刺激情境等。

在心理学上,压力应当是指“压力事件”或“心理压力”。心理压力(stress & mental stress)是个体在生活实践中对压力事件作出反应而形成的一种持续紧张的综合性心理状态,即个体心理真正意识到了压力存在而无法摆脱时形成的带有紧张情绪的心理状态。压力事件(stressor)是指一些令个体紧张,感受到威胁性的刺激情境或事件,一般情况下也可与压力通用。压力事件是心理压力产生的直接原因或必备条件,可以施加给他人或自己,而心理压力则是个体对压力事件的反应所形成的综合心理状态,无法施加给别人,只有自己能体验到。实际上,同一压力事件对不同的个体来说不一定都

会形成心理压力,即使形成了心理压力,各人感受到的压力强度也会不同。这样界定心理压力也有助于解释“应激”。应激(stress state)是指由出乎意料的紧急情况所引起的特别紧张的情绪状态,它是心理压力的一种特殊表现形态。

心理压力是由对压力事件的反应而形成的,个体有心理压力必有压力事件存在。压力事件可分为外部压力和内部压力两大部分。外部压力主要包括生活中的重大变故和累积的烦心琐事。生活中的重大变故主要是指个体日常生活秩序发生了较重要的改变,诸如升学无望、就业无门、职称落聘、下岗待业、家人重病、夫妻离异、配偶亡故、违法犯科、判刑坐监、天灾人祸等等。一般这些压力事件威胁性较大,且随时可能突然发生或较多次发生,使个体形成的心理压力很大,若不能及时妥善处理,容易使人患身心疾病。累积的烦心琐事主要是指日常生活中经常遇到且无从逃避、使人烦恼的一般事实。单件的烦心琐事难以造成心理压力,但日积月累到一定程度,对个体构成威胁就会造成心理压力。这些累积的烦心琐事根据调查研究大致可归纳为经济负担过重、工作职业失意、人际关系失调、环境污染、时间分配失控等方面。例如,现实生活中,初中教师教学工作量大、要求高、负担重,休息、娱乐、睡眠时间分配失控,这些事件可能造成心理压力,常使他们焦虑不安,甚至感到痛苦。内部压力主要是指使主体认知困惑或难处理的内在刺激情境,一般发生在动机冲突和受挫折时。动机冲突是指在复杂的意志行为中,多种动机之间发生了矛盾。若一时难以确定行为目标而形成认知困惑,便引发心理压力。日常生活中动机冲突在所难免,人们的心理压力也就时有发生。如中考学生在填写志愿时,若不知自己该填报哪所高中为好,心理压力就油然而生。挫折是指个体的意志行为受到无法克服的干扰或阻碍,预定目标不能实现所产生的一种紧张状态和情绪反应。诸如,自己的婚事遭到父母亲友的反对,经商投资不赚反赔,参加比赛该赢反输等等。受到挫折,个人奋斗目标没能实现,一时不知如何是好,必然造成心理压力。

总之,心理压力与压力事件紧密相连。心理压力一般是受内外压力刺激而形成的。在分析心理压力的成因时,应注意考虑主要是由外部压力造成的还是内部压力造成的,以便采取有效措施,控制或消除压力源以减轻或消除心理压力。值得一提的是,

个体有心理压力时不一定是受了挫折,而受到挫折一定会有心理压力。

二、心理压力的特性

心理压力具有一些基本特性,主要表现为情绪性、动力性、不确定性和内发性。

(一) 情绪性

情绪性是指个体有心理压力时总带有明显紧张的情绪体验的特性。如前所述,心理压力总伴随有一定的紧张情绪体验。紧张本是在人在某种压力环境的作用下所产生的一种适应环境的情绪反应。心理压力的情绪性表现是十分复杂的,有消极和积极之分。心理压力所伴随的情绪大多数情况下是消极的,这是因为压力事件往往是不符合我们的需要的。心理压力的情绪性是积极还是消极的,关键要看个体的需要和认识。如果个体认为压力事件能满足自己某方面的需要,便可能产生积极的情绪,如探险者就乐于冒险,否则就会产生消极的情绪。此外,这种情绪的紧张度和负面性还受两个因素的制约:一是受压力大小的制约;二是受个体心理承受力大小的制约。所谓心理承受力,一般是指个体对挫折、苦难、威胁等非自我表现性环境信息处理的理性程度。^①更简明扼要地说,心理承受力就是对心理压力应对的理性程度。当心理承受力一定时,压力越大,形成的负面情绪越强烈、心理越紧张,就越易出现忧郁、痛苦、惊慌、愤怒等情绪;反之,若压力小时,只会出现短暂的、微弱的负面情绪,如不悦、冷淡等,心理紧张度较低。当压力一定时,若心理承受力越小,心理则越紧张,负面情绪就越大。反之,心理承受力越大,负面情绪越小,心理越不紧张;当压力和心理承受力相当,或略大于心理承受力时,这种压力也称为适度压力,或轻度压力。适度压力下个体情绪虽有些紧张,在良好的教育和积极的引导下,往往能精神振奋、产生热情,有利于意志的

① 景怀斌:《心理承受力从何而来》,《中国青年报》1998年1月30日。

锻炼和能力的提高。总之,心理压力的情绪性是显而易见的。

(二) 动力性

动力性是心理压力的又一个重要特性。心理压力对个体行为的调节作用就是心理压力的动力性。在日常生活中,人们常说要变压力为动力。之所以能变压力为动力,是由于当个体有心理压力时,不会无动于衷,而会采取一定的行为处理所处的具有威胁性的刺激情境。心理压力的动力性表现为对适应行为的积极增力作用和消极减力作用两个方面。有研究表明,当个体心理压力过大时,人的理智一般难以控制,个体常表现出两种极端的行为反应,要么呆若木鸡,要么攻击。中度心理压力一般会使人行为能力降低,产生重复和刻板动作。心理压力较小时,情况就较复杂化,一般适应行为增多。在适度压力或轻度压力状况下,个体可能在理智的控制下,充分发挥主观能动作用,对压力事件较妥善处理,从而也使自己的心理承受力得到增强,使个体生物性行为和正向的适应性行为增多,动力性随之增长。但在适度压力或轻度压力状况下,个体若不能理智控制或失去理智,不能发挥主观能动作用,而对压力事件漠然置之,不及时妥善处理,会使自己心理承受力得不到提升,动力性将随之降低。没有一定的心理压力,人难以增强心理承受力,人的正向适应性行为得不到学习提高,一旦面临较大压力,将不知所措,容易造成心理障碍。

(三) 不确定性

不确定性就是人们常说的“天有不测风云,人有旦夕祸福”。有些事件的发生是难以预测的,不确定性事件发生之后,有的个体因耐受力较差,就会产生压力反应,无助感和脆弱感油然而生。同时,不确定性事件发生后,个体需要新证据来消除这种不确定性,如果个体具备搜寻信息的技能,可能很快就会消除压力体验。