

# 掌控你的健康

(教师手边书) 第二版

The Frazzled Teacher's Wellness Plan(Second Edition)

[美] 艾伦·奎因 (J.A. Queen) 著  
帕齐·奎因 (P.S. Queen) 著  
姚相权 译



教育科学出版社

ESPN Educational Science Publishing

# 掌控你的健康

(教师手边书) 第二版

The Frazzled Teacher's Wellness Plan(Second Edition)

[美] 艾伦·奎因 (J.A. Queen) 著  
帕齐·奎因 (P.S. Queen)

姚相权 译

教育科学出版社  
· 北京 ·

出版人 所广一  
责任编辑 闫景  
版式设计 北京八度出版服务机构 郝晓红  
责任校对 张珍  
责任印制 叶小峰

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

掌控你的健康：教师手边书：第2版 / (美) 奎因 (Queen, J. A.), (美) 奎因 (Queen, P. S.) 著；姚相权译. —北京：教育科学出版社，2016.1

书名原文：The Frazzled Teacher's Wellness Plan (Second Edition)

ISBN 978-7-5191-0018-6

I. ①掌… II. ①奎… ②奎… ③姚… III. ①教师-保健-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第018522号

北京市版权局著作权合同登记章 图字：01-2013-4490号

## 掌控你的健康 ( 教师手边书 ) 第二版

ZHANGKONG NI DE JIANKANG (JIAOSHI SHOUBIAN SHU)

出版发行 教育科学出版社

社址 北京·朝阳区安慧北里安园甲9号

邮编 100101

传真 010-64891796

市场部电话 010-64989009

编辑部电话 010-64989593

网址 <http://www.esph.com.cn>

经销 各地新华书店

制作 北京八度出版服务机构

印刷 保定市中国画美凯印刷有限公司

开本 140毫米×203毫米 32开

印张 3.625

字数 74千

版次 2016年1月第1版

印次 2016年1月第1次印刷

定价 24.00元

如有印装质量问题，请到所购图书销售部门联系调换。

## 第二版 附言

“**“五步找回时间计划”**（The Five-Step Program for Reclaiming Time）意在为教师拯救自我的提供支持。压力是一种流行病，教师倦怠是美国的悲剧。如果说教学工作会不可避免地带来压力，那么了解你的压力、预测你最脆弱的时间段，以及学会如何应对压力就是对压力很好的防御。当然，最好的防御就是预防。但是，在课堂环境里，预防变得越来越难。

“**健康生活五步曲**”是一个五步计划。它告诉你需要知道什么，做些什么，避免什么。这本书首先界定了与教学相关的特殊压力源，然后告诉你应当如何预防和处理这些压力。我们会告诉你如何区分积极的压力与消极的压力。

本书有压力自我评估工具、应对技巧和工作手册。运动一直是减压的必要方式之一。我们介绍的运动新颖多样，其中有些运动适合所有人。运动在这本书中被描写得活灵活现。本书最后一部分强调了均衡营养对身体健康和有效工作的重要性。

艾伦·奎因博士现为北卡罗来纳大学教育领导系教授，做过班主任、校长、大学管理者和大学教授。他是 650 多所学校的顾问，这些学校遍布全美 49 个州和其他 12 个国家。其咨询领域涉及时间管理、课堂管理、学校安全、多项优先事务管理。

奎因博士已出版著作 60 余部，发表论文 100 余篇，其中包括为儿童写的有关空手道的书。他是空手道黑带五段，并从这项运动中学会了压力管理的科学与艺术。奎因博士最感兴趣的事情之一就是与那些倦怠的教师一起工作，教会他们如何在 10 分钟内平静下来，然后在一天内都保持这种平静的心态。在内部培训或专业研讨会中，奎因博士会用视觉想象运动来结束自己的培训。你可以在第四章阅读到相关内容。

除了写书，奎因博士还出现在诸如美国广播公司的《ABC 世界新闻》（*ABC World News Now*）等许多广播与电视节目中。奎因博士喜欢与教育者和企业人士一起研究优先事务的管理、时间管理和压力管理。他也与许多大学、企业和政府组织在压力与时间管理方面进行合作。他还是华盛顿司法部门的专业顾问，也是检察长高级研讨会的主持人。

奎因博士每年都在美国多个全国性会议上做报告，很多时候，他的报告主题是桌上瑜伽。

# Pasty Queen

帕齐·奎因是西卡罗来纳大学理学学士与得克萨斯大学奥斯汀分校护理学学士。除了在北卡罗来纳州、弗吉尼亚州、德克萨斯州做过护理工作，帕齐还从事了 30 多年的护理教育工作，讲授成人健康、母亲与儿童健康、营养学等课程。她在《学校健康杂志》（*Journal of School Health*）、《护理教育杂志》（*Journal of Nursing Education*）等期刊上发表过多篇论文，还与爱思唯尔出版社合作出版了新生儿护理评估的教材。帕齐还是美国全国护理局联合委员会注册护士（National Council of State Boards of Nursing Registered Nurse，NCLEX-RN）等考试的命题人。她还是全国认证组织（National Certification Corporation，NCC）理事会成员，也是这个机构的母婴护理专业资格考试的命题成员。

第二版附言 / 1

作者简介 / 2

## 第一步

承认吧，压力是  
学校文化的一部分

学校文化与压力 / 003

教师压力与免疫系统 / 011

教学压力与私人生活压力 / 013

管理学校中的压力源 / 017

21 种规划技巧，让你远离课堂压力 / 019

## 第二步

重建优先事务，  
养成健康生活方式

为什么要管理优先事务？ / 022

镜像自我 / 029

管理个人生活与教学工作中的优先事务 / 033

值得深思的事 / 034

避免终身遗憾 / 034

### 第三步

科学管理压力，  
让身心更加健康

管理你的压力 / 038

减轻压力水平 / 048

职业性应对策略 / 053

体育锻炼的好处 / 054

制订压力管理计划 / 077

### 第四步

抓住它，隐藏在家庭与  
学校的时间大盗

三个最主要的时间大盗 / 082

私人生活时间与教学工作时间管理策略 / 087

节约工作时间的一些其他方法 / 090

### 第五步

学点营养知识吧，  
为健康生活保驾护航

营养影响教师的健康 / 092

做出好的选择 / 097

健康评估知识 / 103

# 第一步

承认吧，压力是学校文化的一部分

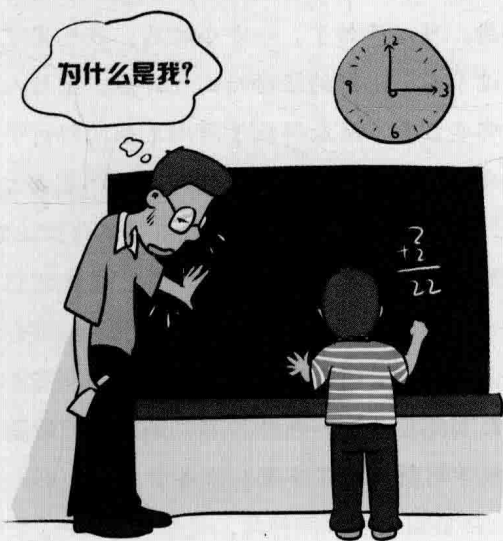


图1.1 教学工作是一份高压力的工作

下面是一名新手教师写给教授她小学教学法教授的信。

尊敬的史密斯博士：

我的生活难道注定要如此？昨天下午我们校长通知所有教师在最后一班校车离开学校五分钟后去多媒体教室参加教学研讨会，研讨的主题是设计符合各州共同核心课程标准（Common Core State Standards）理念的综合活动。在去研讨会的路上，我顺便去了一下教员休息室，买了我最喜欢的糖果，从冰箱里随便拿了一瓶饮料。匆忙泡了一杯咖啡后，我觉得自己为这次研讨会做好了准备。我心里想，可以开始了。一个小时后，我吃完了糖果，喝完了咖啡。经过了两个小时的活动指南设计后，主持人提醒我们下周前要完成哪些任务，然后解散了闷闷不乐的研讨小组。我回到了自己的办公室，计划下次的小组会议。或许是我太投入，我突然意识到办公室里就剩下我一人了。我不得不匆忙地跑出办公室，因为天快要黑了，管理员马上就要锁门了。当我意识到我仅花了最后的一点时间和小组成员讨论明天的教学计划时，我感到很惊慌。尽管我们制订出了明天的教学计划，但是我有点迷糊了，我不确定我明天主要负责哪一部分。为了涵盖所有的基础知识，我把两大箱的教学材料搬进了车里，准备带回家。别人可能还误以为我是长途搬运公司的员工。对此，我感到很郁闷。

一回到家，我就准备洗衣、做饭、洗碗。我老公为两个孩子洗澡，哄他们上床睡觉。坐下来仔细回想今天发生的事，我搞不懂为什么我非得再三告诉马文把他的彩笔放到盒子里。我对三个女学生发火了。因为在我给出了清晰的作业指导后，她们仍然继续玩。但

是，我却因此很内疚。我几乎要精神崩溃了，因为我不知道有什么办法才能让詹森交作业。时间已经很晚了，我感觉我老公已经睡了好几个小时了。我不知该选择倒头就睡，还是继续备完明天的课，或是从身旁椅子上那尚未打开的招聘广告中挑一份其他的工作。在做出决定之前，我一直蜷缩在沙发上。随后，我老公让我去睡觉。当我正准备睡觉时，闹钟响了，新的一天又开始了。为什么我们从来不在教室里讨论这些事呢？的确，我了解了学生发展的不同阶段、不同的教育方法和开家长会的正确方式。但是，我从来没有用过这些知识。难道这就是教师的工作吗？

诚挚的简·多伊

## 学校文化与压力

当前，压力已经是教师行业内的一种流行病。我们所体验到的不断升级的焦虑最终被标识为教师倦怠。实际上，我们认为我们国家的学校已经成为一个有压力的文化环境了。什么是有压力的文化环境呢？文化可以被定义为一个群体或组织共同享有的一套信仰、价值与实践。文化基本规定了我们如何做事。从临床医学的角度来说，压力是对任何消极刺激的生理反应。这些刺激可以是精神上的，也可以是情感上的，可以是外在的，也可以是内在的。它们会扰乱有机体的平衡状态。现在的教师工作在一种有压力的文化环境下，他们的工作要求他们遵循一套预期的实践模式，而这套模式会打破他们体内的平衡。

换句话说，作为一名教师，在一个充满压力的学校或课堂环境里，就有可能生病。而所有的课堂与学校环境都是有压力的。

### 你有两种选择

1. 采取预防措施，设计一些活动，预防或消除消极刺激。
2. 如果压力不可避免（就像我们在日常课堂里所体验到的那样），你必须与不利条件做斗争，使内心回归平衡。



### 杰克与吉尔的故事

吉尔知道，如果她把两个喜欢打架的男孩分在一组，她就会体验到消极刺激，并因此承受由这些刺激带来的压力。因此，她采取预防措施，精心计划，不让两个人分到一组。但是，杰克却完全不了解这些，他将爱打架的两个男孩分到一组。正如所预测的那样，两个男孩打起来了。杰克体验到了消极的刺激和压力。他很沮丧，强行分开了两个男孩。他的身体并没有因此恢复平衡，他的肾上腺素分泌增多，心跳加快，血压升高，他处于焦虑的状态，感受到了压力。但是，杰克学会了一种特殊的深呼吸运动（你也会在这本书里学到）。他静静地坐了一会儿，开始做深呼吸运动。他的身体慢慢地回归到了平衡状态。

许多健康的职场人士使用“痛苦”一词将消极压力与积极压

力区分开来。但是，如果没有平衡好，即使是积极压力也会产生问题。这一点我们从一个长假、一场婚礼或者一个孩子的出生等事情上就能够感受到。其实，我们的身体很难对积极压力与消极压力做出这种区分，它只是希望能尽快回归到平衡状态。

尽管“压力”这个词在我们的社会中已经被广泛使用，但是对压力的理解却不尽相同。教师倦怠可以看作身体、情感和精神枯竭的状态，它源于长期无力应对日常教学中的各种压力。班主任是教师倦怠的主要群体。不管是每天花6—7个小时应付25—30个小学生，还是花3节课（每节90分钟）或7节课（每节50分钟）指导100—150个学生，教师都得教授知识、管理行为、巩固学习、提高考试分数。更重要的是所有这一切都得同时完成。毫无疑问，用不了多久教师就筋疲力尽了。

除非你做过老师，否则你不会理解我们所说的。因此，这本书是写给教师、教师助理、家长志愿者，以及有课堂工作经历的其他群体的。

### 教学工作是一份高压力的工作

研究认为教学工作是高压力的工作。尽管研究中浮现出各种矛盾的调查报告，但50%—70%的教师认为教学是充满压力的工作。许多教师对教学失去了信心，并离开了这个岗位。目前，教师的压力主要源于以下几方面：

- 缺乏学习动机的学生。
- 纪律问题。

- 应付难以相处的学校管理者。
- 在学校里感到不安全。

教学工作被认为是一份高压力的工作。

压力也可以说是一种情境，处于其中的人必须适应变化。但是，教学的各种需求变化无常，这使得许多压力都未被重视。事实上，20%以上的教师在入职前三年就离开了教学岗位。许多进入美国学校系统的新手教师虽然一开始满怀激情，但是有预测表明，他们中50%的人在5年内会离开自己的岗位，80%的人在10年内会离开自己的岗位。

新手教师的压力源与上面所提到的熟手教师的压力源极为相似，只是新手教师的压力源还来自以下几方面：

- 设法应对个体差异。
- 与家长不融洽的关系。
- 缺乏教学支持。
- 接受了低质量的教师职前培训（这对那些高中毕业后直接进入教师职前培训项目的人来说尤为显著。坦白地说，据我们对全美49个州600多个学区的观察，这种情况糟糕到令人难以置信的地步。但是，这需要用另一本书专门论述）。

我们的经验表明，当前许多获得了教师资格证的师范毕业生都没有从事教学工作。他们中的许多人都被企业丰厚的福利报酬、较低的工作压力和健康的工作环境所吸引。随着这一现象愈演愈烈，加之一半以上的教师在未来5—10年会达到退休年龄，

各级学校和各个学科都将面临教师短缺的问题。因此，学校不得不雇用一些不合格的教师。这些人或是不断变换工作的人，或是被企业和政府裁掉的人。一旦进入课堂，这些新教师很快就会发现“所有人都能教书”的传言是错误的，也是很恐怖的。由于不能胜任具体学科的教学，或缺乏基本的教学技能，他们中的大部分人都愿意完成早期的教学实习项目。但是，若要顺利完成第一年的教学工作，完成教学实习项目对他们来说是必需的。

要获取更多教师培训的信息资源，请登录美国教师教育认证委员会（The National Council for Accreditation of Teacher Education）的网站（[www.ncate.org](http://www.ncate.org)）。

### ❖ 研究简讯 ❖

2012年8月的第44次卡潘-盖洛（Kappan-Gallup）民意调查显示，父母发现，相比较而言，他们的子女更害怕受到同学的欺负，而不太害怕受到来自校外的持枪人员的侵犯。参与调查的一半成人表示自己小时候被欺负过，但是只有16%的人表示自己欺负过他人。令研究者吃惊的是，至少有一半的家长建议学校要关心发生在社区或网上的校园欺辱事件（bullying）。

当我们在写本书第一版时，校园欺辱事件还只是偶尔发生在学校。在本书第一版出版后，我们越来越多地听到各式各样的校园欺辱事件。目前，这仍是一个令人担忧的问题。校园欺辱是一个主要的压力源，它会让儿童和青少年产生严重的身心疾病。我们不是研究校园欺辱的专家，但是作为教育者和家长，我

们知道必须使它处于可控范围内。我们强烈建议你从科文出版社（Corwin）寻找其他有关研究校园欺辱的材料。

资料来源：The 44th kappan Poll（August 2012）. *phi Delta kappan*, Volume 94, Number 1, 23. Bloomington, Indiana: Author.

## 学校改革与教师压力

长期以来，全国教育委员会（The National Commission of Education）都在大力推行学校改革。这些改革要求实施更严格的教师选拔、教师评价、标准化课程及学生测验。

### 我们的看法

学校改革是基于这样一种假设：教师是学校表现平平的原因，因此要更严格地控制与监控教师。教育工作者经常遭受抨击，人们时常将教育甚至社会中的弊端归咎于教师和教育管理者的无能、轻率和自私。

自1965年以来，《中小学教育法案》（Elementary and Secondary Education Act）为联邦政府提供了公立学校办学要求的指导原则。2001年，国家颁布了新修订的《中小学教育法案》，也就是我们通常所说的《不让一个孩子掉队法案》（No Child Left Behind Act）。为了得到联邦政府的财政支持，各州必须执行此法案所规定的标准，其中就包括更多的标准化考试。这势必会增加教师和学生的压力。

在奥巴马执政期间，随着各州共同核心课程标准（Common Core State Standards）的实施，教师的压力在某种程度上得到了缓

解。但是，像之前的其他标准一样，各州共同核心课程标准也可能会让教师产生新的困惑与担忧。这一切都取决于各州和各学区能不能投入足够的资金让教师为实施新的课程标准做好准备。

如想阅读更多有关美国各州共同核心课程标准的内容，请登录<http://www.CommonCoreStateStandards.com>。

### 教学职责与非教学职责

处理学生纪律问题和监督学生饮食等许多职责都被认为有损于教学工作。一些教师认为这些不属于教师的职责。教师会议、班主任职责、高风险测试都会让教师感觉是在浪费宝贵的教学时间。同时，法律要求将各种残障学生纳入普通教育。为了让这些学生达到最低要求，教师不得不对普通班的教学做一些特殊调整，这又增加了教师的压力源。

学生每天都会将各种压力源带到课堂，我们一般用“生活事件”来描述这些压力源。有研究者用青少年生活事件量表测试了学生的42项生活事件。这些生活事件可以归到以下分量表中。

1. 饮食与睡眠习惯的变化。
2. 亲人与朋友的离世或遭遇意外事故。
3. 交友问题。
4. 性生活事件（怀孕、堕胎、流产）。
5. 父母离异。
6. 家庭冲突。
7. 自己或家庭成员吸毒。