

# 高校教师职业压力分析

黄赐英<sup>1</sup>,李世奇<sup>2</sup>

(1. 湖南工业大学师专校区 教务处,湖南 株洲 412007;

2. 湖南涟源教育局 师资培训中心,湖南 娄底 417100)

**摘要:**压力是一种常见的社会心理现象。高校教师在教育结构调整和改革的背景下面临着较大的压力。压力源有社会变迁、工作构成、工作环境、公众形象等因素,也和个体的压力体验有关。压力既可能是行动的动力,也可能是行动的障碍和阻力。压力需适当的调整。

**关键词:**高校教师;职业压力;压力源

生活中的每个人,都承受着社会心理学家所称的“压力”。压力是一种常见的社会心理现象。所谓压力就是“用来对付威胁的常规方法的失败”(格罗斯,1970年)。这种心理压力的加剧产生身体上的、情绪上的、行为上的反应,适度的压力是动力,是个体积极性发挥的“动力源”,是个体潜能发挥的“催化剂”,是工作达到最佳绩效的动因。然而过度的压力让人感到威胁和不安,它影响到人的情绪,消耗人的精力和体力,进而影响到人的身心健康。它也表现在教育行动上,直接影响到教育教学的质量和效率。自 70 年代以来,国外关于教师职业压力的研究越来越全面而深入,取得了大量的成果。“大多数教师承受着不同程度的压力,有 20% 的教师压力很大”,<sup>[1]</sup>英国教育学者邓纳姆(J. Dunham)及剑桥大学的基里亚科和萨克利弗(C. Kyriacou & J. Sutcliffe)在问卷调查后作出上述结论。瑞士日内瓦大学哈伯曼(M. Huberman)的研究也发现“有 40% 的教师有疲惫的经历和感受”。<sup>[2]</sup>从我国目前的情况来看,在高等教育的超常规发展带来的教育结构调整和改革背景下,高校教师的压力无疑是存在的。因此,我们有必要研究教师的压力源,同时正确理解压力的利与弊,掌握适度的、有效的调适方法。

压力是每个人生活中不可避免的一个部分,“活着就是遭受压力”“生活处处有压力。”(欣克尔,1973年)尽管产生压力的原因多种多样,但压力源是有一定规律性的。从引起压力的外在动因来看,有生活压力源和工作压力源;从内部因素来看,个体对作用于自身的外部压力刺激的体验是压力大小的重要因素。

## 1、社会变迁

目前,我国正处于经济转型时期,收入差距拉大,对生活高质量的期待与实际不可能之间的失望;消费导向的迷惘;生活的快节奏等这些外部社会的急剧变化,教师往往没有心理准备和相应的能力去适应,导致无所适从和“无能为力”感。英国皇家文书局(HMSO)1990年在报告《解决职业压力:给学校管理人员和教师的启示》中指出:“不管这变化的好处和最终结果是什么,毫无疑问的激烈的变化本身就是压力的一个来源”。<sup>[3]</sup>这种压力感对教师是无形的又是普遍存在的。

教育内部宏观和微观的变革使教师工作具可变性。教育内部结构的调整与改革呼声很高,这些改革带来了变化,触动了不少人已有的利益,拉

收稿日期:2007 - 09 - 26

基金项目:湖南省教育厅科学研究资助项目(05C028)

作者简介:黄赐英,女,湖南株洲人,湖南工业大学师专校区教授,主要从事心理健康教育研究。

大了差距,改变了原有的稳定结构和心态。教育必须进行改革,教师要适应改革则必须提高自身的素养,重组自己的知识结构和能力结构。教学内容、教学方法、教学手段、教学组织形式的改革都是教师无法不应对的问题,不改革不行,改革又面临适应和调整。许多教师都认为教育改革的内容、方式和步伐等都已构成强大的冲击,使他们感到前所未有的压力。

## 2. 工作构成

工作职责明确与否,工作量的大小,工作结构的可变性,工作内容的复杂与否,工作责任的轻重,都是压力来源的直接因素。

社会对教师的要求是多方面的,要求既是“经师”又是“人师”,要完成多方面的职责,但职责权限又不明晰,教师本人角色模糊,对自己责任的范围和程度不明确。加上严明的教学纪律要求和违纪处理,特别是随着教学质量保障体系的逐步健全和完善,教师被学生评价,被管理者评价的机会甚多,而管理上的指示往往又不甚明确,容易造成失误或失职的评价。这样,压力感也就由然而生。

扩招使不少学校的师资力量陷入被动紧缺的状态,而随着高等教育产业化、市场化的倾向加重,一些专业、学科、课程均有较大程度的调整。许多教师工作量要么严重超负荷,忙得团团转,疲惫不堪;要么教学工作量严重不足,闲得无聊,无所事事,这些对教师情绪影响相当大,也是构成压力的直接因素。

与其它职业不同,教师工作对象是活生生的具有独立个性和独立思维的青年学生,他们思维敏锐,思想新潮,往往不易被教师所控制。对象的可变性和不可把握难以驾驭也往往构成教师的压力。同时,学生的不良品行,较差的学习态度和学习成绩,学生中的矛盾和纠葛,对教师的不良行为或表现等都是教师必须日日面对且要加以解决的难题。这常常也使教师产生对工作的厌倦感,对驾驭教育效果的无力感。基里亚科等人指出“学生对教师工作的恶劣态度和‘学生的不良行为’是压力的重要来源之一。”

## 3. 工作环境

教师面临的工作环境包括学校的物质环境、组织环境和人际环境等几个方面。

尽管近年来随着教育事业投入的加大,教师的工作环境已有改善。但随着扩招带来的学生人

数增加和班级规模扩大,大部分高校教师面临粉尘多、电教设备落后、扩音设备效果不佳、教室人声“嘈杂”的状态,这种有可能导致教学效果不佳的实际困难困扰着高校教师,并产生压力和沮丧。

其次,学校的管理也常常是教师的压力源之一。对高校教师越来越高的职称和学历要求以及科研方面的硬指标;时间不明不白的被占用;学生选择老师,待遇与学生的评价挂钩;虽说是突出“教学中心地位”,但说话算数的还是“非教学第一线者”;学校或明或暗的等级性等等,这些都影响了教师的心态,促使压力产生。

再次,学校的人际环境亦造成压力。工作中人际关系和谐与否、工作信息交流程度、教师之间认同与评价情况、工作中支持工作意向和竞争的强弱等影响人的心境是普遍的。虽然从教师劳动的特点来说,教师的劳动具有个体性,从备课、上课到指导都是个体独自完成。但是,教师与同事、领导之间总有各种活动需要共同参与,相互评价是不可避免的。一来相互之间肯定的认可、正确的评价和适当的支持本身并不容易,加上由于劳动的个体性而使教师之间合作的机会不多,缺乏了解和沟通,信息交流不足,否定、不支持比较多,竞争(评职称、进修、申请课题)比较频繁,压力就自然而然产生了。基里亚科和萨克利弗的调查结果是:“其他教师的态度和行为”居50条压力来源要素中的第11位。<sup>[4]</sup>

## 4. 公众形象

社会给教育寄予很高的期望,公共媒体、各界都关注教育,特别在家长的眼中教师就是教育的形象代言人,教师职业专业化的观念被接受,被描绘的教师公众形象是完美无瑕的。如健康而有活力,有智慧,讲解清晰,能与人合作,积极参与社区活动,能激发学生的智慧和培养学生正确的价值观,为人师表等。这些看似平常的要求其实是永无止境的追求目标,既是教师的动力,也是无形的压力。

## 5. 压力体验(个体因素)

压力源对每个人都是普遍存在的,但压力感因人而异,压力持续时间不同,压力的影响结果有异。耶鲁大学心理系费希尔(S. Fisher)谈到,“心理状态和结构决定压力的存在与消逝。”<sup>[5]</sup>这种压力感的个人因素主要有:

其一,认知评价的差异导致压力体验的不同。由于个体认知评价的差异,在相同压力情况下,不

同个体会不同的压力体验。<sup>[6]</sup>这种认知评价受到个体态度、价值观、个性特征、以往经历和文化教育水平的影响。压力在某些人看来使人生充满意义和挑战;在某些人看来则是人生的障碍,无法抗争的不公命运;有些人能正确评价压力,进取发奋;有些人在压力面前则一蹶不振,精神崩溃,身心倍受摧残。因此,改变认知评价在某种程度上可以改变自己的窘境,让自己较少压力感。

其二,期望值差异导致压力体验的不同。“较高地估计自己能力,对事物结果有较高的自我期望值是压力最主要的来源之一。”英国学者克拉克等人发现这是压力最主要来源之一。<sup>[7]</sup>期望值高,过高估计自己应对能力的人,对事件的变化缺乏足够的心理准备,往往容易受挫失败。期望值低,自卑自贱的人易把不良事件结果归咎于自己,从而导致精神紧张,压力体验强烈。正确估计自己能力,有恰当的期望值的人能注重利用各种社会条件,获得支持,尽其所能,往往能获得良好的适应。

其三,个体个性行为差异导致压力的体验不同。个体个性发展影响压力体验。从众的、依赖的、非独立人格特征的人易风吹草动,不知所措,压力感强;独立的、坚持的人格特征的人则自主、自信,正确归因,压力感弱且能自如应付。

特拉弗斯 and 库珀把人分为 A 型人格和 B 型人格。A 型人格有事业心,注重时间和效率,很少放松自己,但缺乏耐心,急躁好胜,总想同时完成许多工作,速度要快质量要好,不允许出漏子,常表现出“自我中心主义”等。B 型人格则表现与 A 型人格相反的特征,悠闲自得,随遇而安,耐心等待,不急不躁。不同人格所体现的行为方式与压力体验是相关的。两种人格特征的人相比较,A 型人格者时常有压力感,易患心脏病等疾病。<sup>[8]</sup>

## 二

压力对人的身心健康和行为有重要影响。俗话说:“有压力才有动力”,新的挑战,新的环境使人感到兴奋又干劲倍增;但压力有时让人困惑不安,感到威胁或无力,这正是压力的两极性的表现。然而压力究竟是利或弊,取决于压力的大小,也取决于个体对压力的认知和对压力的心理承受能力,压力既可以是积极的,也可能是消极的。

从压力对教师身心健康的影响来看,适度的

压力有利于个体的身心健康,促使个体产生一系列积极的生理变化,用较多的能量来应付当前的问题,反应敏捷,情绪饱满,处于最佳的精神和精力状态。但若是超过承受能力的压力则使人的机体处于超负荷运行状态,持续时间长的超强压力对人体有害,导致血压升高、呼吸困难、肌肉紧张、肠胃功能紊乱等不适并诱发疾病。在情绪上表现为焦虑、压抑、忧虑、受挫感、不满等,行为上则表现出冲动、易怒、疲惫、难以沟通、不可理喻等。

这些身心的疲惫和失常常导致严重的后果,影响到教师对工作的兴趣,影响到学生学习的态度甚至行为举止,进而影响教育教学质量、培养目标的实现。特别值得一提的是教师流失的现象,美国俄克拉荷马州立大学的巴恩斯和阿纳哥经过研究指出,如果大学想留住教师,那就应该注重教师的工作动机和工作压力,由压力引起的问题如不解决,大学就难以吸收和保留优秀教师。目前高校教师队伍的流失率是很高的,显性流失是高校教师以各种方式跳槽,隐性流失则表现为一方面是往行政队伍流,一方面是躲避教学任务。这样的结果是加大教育成本,使学校蒙受直接或间接的损失。

从压力对教师的工作绩效来看,全无压力则工作缺乏挑战性,感受不到刺激,无需也无从很好地发挥能力,绩效必然很差。压力过大,则不再是动力反而是行为的阻力,心理能量用在了对反常的情绪和行为的审视和调节上,影响潜能和创造力的发挥,绩效很差。更甚,压力会导致心理障碍,以致无法或拒绝在压力下工作,绩效更是无从谈起。而适度的压力则是教师积极性的动因,根据人本主义心理学家的理论,要求工作或环境富于变化和刺激性,是人的基本需要之一。外在压力能调动人的自主性,发挥其心理潜能以适应更高的要求,追求更远目标,也使工作绩效达到最佳状态。经验也表明,许多人才的成功往往与这种适度的压力和阻力有密切的关系。

## 三

分析教师的压力,目的是寻找可以缓解不当压力的策略,这是提高教师工作绩效并增进身心健康的保证。对压力的调适不仅需要从客观上控制压力源,也要帮助教师从主观上调整认知,提高适应压力的能力。

第一,控制压力源,减轻不适当压力。来自工作环境、工作构成和公众形象等的压力作为客观刺激源,成为教师压力感产生的外因。要控制这种来自外部的压力源,方法有多种,其中公众形象再设计、调整工作内容和改善环境不失为几种行之有效的办法。

公众形象再设计是指设计出与满足工作者需要相关的公众形象。在我国,作为专业人员的教师与其它行业相比,对工作付出更多的努力、承受更多的压力,得到的待遇却并不相称,失落感、失衡感由此而生,压力亦随着出现。因此,直接的解决方法是在经济上给予教师更充分的肯定,提高其社会地位,使其获得更多的社会认同,重塑教师的形象,提高教师的自我价值感。良好的社会地位和社会形象有助于减轻教师的压力感。

其次是调整工作内容,完善教师教学评价和管理工作评价内容,容忍教育教学工作中的模糊性、不确定性,多途径地对教师劳动予以认可和积极的评价。使教师的工作具有挑战性和刺激性,又不至于产生不当压力。

再次是改善环境。改善条件,提供让教师心情舒畅的物质环境。营造良好的组织环境,改进管理,正确评价,合理支持。营造良好的人际氛围,使教师之间能多交流多沟通。

第二,调整认知,提高适应压力的能力。“外因只有通过内因才能起作用”,在采取改善环境、控制压力源以缓解压力之余,还要着眼于调整教师对压力的认知,同时提高适应压力的能力。

首先,要引导教师正视压力,乐观地接受压力事实。压力是工作生活中不可避免的现象,是发展和成长的动力,同时,又要能够以建设性的积极举措去利用压力,变压力为动力。其次,减少个人期望和社会现实的反差。再次,加强锻炼和自我保健。生理方面的疾病既是教师职业压力的来源之一,又是不良后果之一。保健、锻炼及健康的业余爱好既能促进教师生理健康,又能让教师在遇

到压力时转移兴奋点,使心理活动平稳。最后,提供高质量的培训机会,提高教师能力,这也是缓解压力的间接途径。培训不仅可以使教师懂得如何去教学,还可以传授人际交往的技巧,从而工作起来得心应手,增强自信心,提高其适应力。

第三,提供疏泄途径和心理辅导。据报道,美国有减压的疗养所,采用“深呼吸,顺其自然,过去的就让它过去”等疏导疗法减轻身心疲惫,<sup>[4]</sup>在企业管理中,也有“情绪发泄室”“出气室”的实际案例,这样的减压方法不妨一试。心理咨询和辅导通过促使咨询对象在认识、情感态度等方面发生变化,较好地解决其学习、生活、人际关系、发展等心理问题。对于教师普遍存在的心理压力问题,还可以采取团体辅导或个别咨询的方式,改变压力认知,舒缓压力。

#### 参考文献:

- [1] Maslach C, Schaufeli W B, Leiter M P. Job burnout[J]. Annual Review of Psychology, 2001, 52(4): 397 - 422
- [2] 林美玲. 教育改革、教师倦怠与报酬 [M]. 高雄:复文图书出版社, 2001: 134 - 136
- [3] Travers C J, Cooper C L. Teachers under Pressure: Stress in the Teaching Profession[M]. London and New York: Routledge, 1996: 26 - 29.
- [4] 郭思, 钟建安. 职业倦怠的干预研究述评 [J]. 心理学, 2004(4): 931 - 933
- [5] [日] 佐藤学. 课程与教师 [M]. 钟启泉, 译. 北京: 教育科学出版社, 2003: 213
- [6] 韦有华. 教师的心理素质 [M]. 长春: 东北师范大学出版社, 2002: 125.
- [7] 克特·W·巴克. 社会心理学 [M]. 天津: 南开大学出版社, 1986: 435.
- [8] 饶见雄. 教师专业发展 [M]. 台北: 五南图书出版公司, 1996: 71.

(责任编辑: 骆晓会)

in Fishing Rock, one can probe the different social conditions and customs, the different characters of the writers in the two times of great peace and prosperity

**Key words:** four outstanding scholars in Early Tang Dynasty; prose Fu; Wen Fu; difference

(13) **The Harmony of Human and the Material World in YU Hua's Novels** YANG Guo-yi(084)

*Institute of Literature, Wuhan University, Wuhan Hubei 430072, China*

**Abstract:** YU Hua's novels are characterized by the materialized human world, the humanized material world and the harmony between them.

**Key words:** materialized; humanized; harmony; human nature

(14) **Pressure and Its Adjustment on the Part of College Teacher** HUANG Ci-ying(095)

*Department of Teaching and Research Affairs, Zhuzhou Teachers' College, Hunan University of Technology, Zhuzhou Hunan 412007, China*

**Abstract:** Pressure is a common social-psychological phenomenon. In educational structure adjustment and reform, college teachers face great pressure, the source of which can be found in the change of their life style, working contents, working environment and concern for their public image, and also has to do with personal pressure experiences. Properly adjusted, pressure can be more of a motivating force of action than a hindrance to it.

**Key words:** college teacher; pressure; source of pressure; adjustment

(15) **Analysis to the causes of the burnout under the reform of foundational curriculum**

SHEN Han(099)

*Department of Teaching and Research Affairs, Zhuzhou Teachers' College, Hunan University of Technology, Zhuzhou Hunan 412007, China*

**Abstract:** By investigating over 500 junior and primary school teachers with the internationally confirmed inventory—MBI, we found that it is the general existence of the teacher burnout that influences the running reform of foundational curriculum and the enforcing of the new curriculum adversely. The causes of the burnout are concerned with the big challenge to the teacher's, knowledge, ability, occupational conversion and over burden.

**Key words:** teacher; burnout; curriculum reform

(英文译校:文爱军 李晓鸿)