# 教师的职业心理压力与应对

**一、教师职业心理压力的表现**

1.教师职业榜样的压力“学高为师，身正为范”，教师需要以榜样的姿态，以典范的形象出现在学生的面前。学生随时在关注着老师的一举一动，因此，教师必须时时注意自己的言行举止。在学校里，精神很难得到放松。同时，他们作为普通人，也会有自己的喜怒哀乐，尤其是会有生活上的不如意，事业上的不顺利 这些消极的情绪很难宣泄出去，常常是压抑下来。

2. 教学压力根据一项对2992名中小学生教师的调查研究表明：近一半的教师认为工作太累，37% 的教师每天的工作时间超过8小时。他们除了上课还要备课，批改作业，指导课外活动，做学生的思想工作，从事教育教学的研究等，其中大多的工作时间较长，劳动强度高 上课都是需要精神高度集的活动。另外，学生统考、学科竞赛、升学率等带来的重压，常使教师更加紧张。

3.管理学生的压力教师职业的工作对象是正在成长中的青少年。一方面，他们纯真可爱，生气勃勃;另一方面，他们在智力发展、品德发展等方面都可能有差异，造成教学及日常管理上的困难。比如，有的学生智力发展比同龄学生要晚一些，接受课堂的知识慢一些;有些学生顽皮，好撒谎，懒惰;有的学生爱欺负别的同学，或者对老师有敌意。每个老师在进行教育活动时都要面对几十个学生，并不是所有学生都能顺利接受老师的教育。在任何一个班级里，都难免有行为习惯交叉的学生，接受知识较慢的学生。当老师身心疲惫时，对这些学生的“容忍性”就会下降，很容易与学生发生冲突。同时，教师处理学生行为问题的方法不当，电会直接影响教师的心理健康。

4.职称晋升与岗位竞争的压力作为教师晋升职称的压力是很大的。职称是教师工作能力的一个标志，一是各种待遇发放的依据。他们要争取表现出色，要教学优秀，还要有出色的论文。同时，教师岗位也开始竞争上岗，不合格的也要被淘汰。这些无疑都给教师带来了巨火的压力。

5，生活压力尽管国家明文规定，教师的待遇略高于公务员.事实上，教师的工资表面上比公务员高，但实际上公务员潜在的收入远大于教师。而且，对教师的调查发现，各地拖欠教师工资的问题非常严重，有的拖欠时间过长.有的拖欠数额较大，直接影响了教师的正常生活。另外，教师很难改善住房。这都会造成教师的心理压力。

**二、教师职业心理压力产生的原因**

　　教师的职业生涯始终是一个压力不断的过程，教师的职业压力是来自各方面的。特别是我国的教师更承受着与其他国家教师不同的压力。首先，在我国改革开放和现代化建设发展过程中，教师的生活压力更大，收入不高，生活条件差，是在一种付出与回报不相称的物质环境中工作。由于家庭对教育的期望值过大，社会上普遍追求升学，因此教育过程中任何毛病和问题全让教师来承担。其次，不规范、不利学的管理形成的许多人为的人际关系的心理压力，更困扰着教师的工作，阻碍了教师的发展。学校要生存，要发展与进步，离不开教师的支持，学校从管理到教学无疑给教师造成强烈的紧迫感，不得不促使他们积极提高自身素质以及修养。第三，从学生方面看，由于社会的变化发展，学生中单亲家庭增多，父母下岗，家庭生活困难，以及大部分家庭都是独生子女，这些现象对学生的身体发育，心理健康成长以及学习环境造成相当的影响，从而给教师的教育教学工作带来一定的困难，迫使教师对学生根据不同的情况进行不同的教育，不仅增添了工作难度，同时也给教师带来心理负担与压力。由此可见，教师职业压力的原因是多方面的。教师职业在客观上是为社会承担责任和义务，为社会培养人才的，在主观上它更是在教育过程中不断地挑战自我、提高自我、完善自我。

**三、维护教师心理健康的措施**

　　俗话说，人生不如意十之八九。人生中难免会遇到挫折和困难。作为教师，在学生面前要能管理自己的情绪，在教学中要保持冷静的头脑，这就需要教师调整自己的心理状态，学会调整情绪。

1. 教师应学习适当的调整情绪的方法。如，运用适当途径宣泄消极情绪。心理学对一般人的调查发现，女人在面对消级情绪时往往采用“疯狂购物”的方法排解不快;男人则往往用抽烟、酗酒来排解忧愁。事实上，我们要主动选择一些无害甚至有益的宣泄方式来改善情绪。

第二，学习微笑。发自内心的微笑不但可以调节自己的心理状态，而且可以鼓励、赞许、支持、安慰学生，甚至微笑也可以改善同事之间、家庭成员之间的关系。两个嘴角向上一翘，你就笑了。每天出门前对着镜子笑一笑，晚.L回家再对着镜子笑一笑。你会发现，微笑可以带动你的心理呈现的积极的状态。笑过之后，心理压力会大大改善。

第三，学会放松。紧张和放松在生理上是两个相反的过程。也就是说，身体是放松的，人就不可能紧张;反之.身体紧张，人就不可能放松。可以说，放松是缓解紧张的一种非常好的方法。以下几种放松的方法对缓解紧张情绪大有益处：每天都坚持做一项自己最喜欢的事情;梳发健脑法;用呼吸法放松;形象松弛法等。提高教师心理素质，减轻职业心理压力不仅需要教师的自身调整，还需从学校政策上进行调整与改善。学校管理就是要为教师心理动力层次的提升创造一种有利于教师成长的氛围。首先，学校应为教师的发展创设一种良好的人际环境，人际环境的准则就是公平。其次，就是知人善任、扬长避短、用人所长 人尽其才，使教师在更有利于其发展的位置上充分发展。

第三，是处理好竞争与合作的关系，调控竞争的度，既鼓励教师个人成名成家，又强调互相合作，取长补短，共同提高。

第四，为教师的成长、发展提供充分的条件，鼓励、支持、帮助教师进修，提高教师群体心理动力的需求档次。

第五，学校应重视教师的精神维护。如给教师开心理健康讲座，适当减少工作量，适当减少工作压力，增加教师之间心理交流的机会，在教师中开展一些能放松身心的活动，如定期郊游等，甚至定期让老师接受心理辅导等。

第六，学校应对教师家庭及生活状况给予高度的关注。作为一个教师，保持良好心理健康状态的前提是，要有幸福愉快的家庭生活，要有能满足生活的基本条件。学校对教师家庭和生活状况的关注，可以使教师有一种被关怀、被重视的感受，可以调动教师参与工作的热情，减轻教师对压力的感受。同时更需要重视管理中的心理调控、加强教学过程中和教师管理工作中的心理分析、心理咨询、心理调整和心理动力的建设工作。

　　教师职业是一种特殊的职业，需要得到全社会以及家庭的理解与支持，减轻教师职业心理压力，提高教师自身素养是学校管理中不可忽视的重要课题。