

教师热点：如何提高教师应对工作压力的能力教师资格考试  
PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/645/2021\\_2022\\_\\_E6\\_95\\_99\\_E5\\_B8\\_88\\_E7\\_83\\_AD\\_E7\\_c38\\_645887.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022__E6_95_99_E5_B8_88_E7_83_AD_E7_c38_645887.htm) id="tb42"

class="mar11"> 77.5%的教师感到工作压力“比较大”和“很大”；如果能重新选择职业，37.3%的教师表示自己不会选择当教师。一份来自上海市教育科学研究院普通教育研究所《城市中小学教师工作压力的现状与对策》的调查报告显示，本市八成教师感觉工作压力重，超过三分之一的教师对工作有厌倦情绪。应试教育与素质教育“拉锯战”让教师疲于应付

来源：考试大 老师们的压力首先来自高强度的工作负荷。调查发现，以每周5天工作日计算，中小学教师每天直接用于教育教学的时间平均为8.75小时。此外，组织班级、年级与学校的各类活动，参加政治学习等，也占据了老师们大量时间。教育所受到的高度关注也是教师压力的来源之一。74.5%的教师赞同“现在各方面对教师的要求越来越多，我都不知道怎么做教师了”；91.6%的教师认同“社会对教师的要求高于常人，使教师感到压力”。社会对教育层出不穷、甚至自相矛盾的要求，让教师感到无所适从、力不从心。如85.9%的教师赞同“当前社会对升学率过度重视，使教师感到迷惘”；92.4%的教师表示“学生、家长、学校和社会对教育的要求不尽一致，教师难以使他们全都得到满足”；90.1%的教师认同“学生差异较大，教师很难使每个学生都达到充分发展”。一方面，社会大力倡导素质教育，提倡学生全面而有个性的发展；另一方面“应试教育”仍然盛行。应试教育与素质教育的“拉锯战”，让教师疲于应付；素质教育的模糊要求

，也使教师负担加重以致力不从心。毕业年级教师压力最大从学段看，小学教师承受的压力最大，厌倦教育工作的人最多。80.1%的小学教师感到压力大，而初中、高中教师这一比例分别为72.7%和77.7%。从教师感受压力最大的年级来看，小学是五年级，初中是九年级，高中是高三年级，可见任教毕业年级的教师感受到的压力最大。小学生年龄小，在各方面需要更多关照，所以教师的管理任务也会相应增加，这些非教学任务无形中加重了教师的压力。小学升初中虽然没有正式的升学考试，但学校之间也存在着升优质民办初中和优质公办初中的竞争；同时小学五年级还要接受教育质量监测，学校之间也存在着“分数”竞争，因而小学五年级教师感受到压力最重。参加升学考试学科教师压力更大从学科看，化学、语文、数学、外语等学科教师工作压力更大，比例都在80%以上；物理、政治、语文和化学等学科教师对教育的厌倦情绪更强烈，比例都超过40%。化学教师压力最高，研究人员分析可能有两个原因：一是化学学科是升学考试科目，二是该学科从初三开始开设，刚开设就面临中考，不可能像其他学科那样有更多时间从容地教学，所以化学教师会有更强烈的压力感。语文、数学、外语、物理、化学等学科都是参加升学考试的学科，社会过多过高的期望，使教师感受到的压力更大。79.3%的语文教师、80.6%的数学教师和79.9%外语教师赞同“现在各方面对教师的要求越来越多，我都不知道怎么做教师了”，比例明显高于其他学科教师。建立教师心理干预机制 针对现状，调查也对政府和学校提出相关建议。“除了切实提高教师待遇、改革教师评价制度外，我们建议建立中小学教师心理干预机制。”调查报告第一作者、

市教科院普教所副研究员汤林春表示，面对工作压力，30.1%的教师选择忍耐，“自己闷在心里，默默忍受”；25%的教师采取消极的发泄方法，如“焦躁和发无名火”；还有一些教师选择放弃，如19.2%的教师选择“什么也不做，让压力自行消解”，9.8%的教师选择“降低自己的工作要求”。为了克服这些消极的应对方式，汤林春认为有必要对教师进行指导，建议组织专业机构和人员建立中小学教师心理干预网络，提高教师应对工作压力的能力。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)