

教师的心理调适与压力管理

华南师范大学心理学院 刘学兰

CONTENTS

01

增强职业认同

02

情绪调节策略

03

认知调节策略

04

压力管理策略

05

社会支持策略

测测你的幸福感：你对生活满意吗？

- 我生活的大多数方面接近我的理想。
- 我的生活条件是优良的。
- 我对自己的生活感到满意。
- 至今我基本得到我想要的重要的人和东西。
- 若生命可以重来，我几乎不会改变现有的生活方式。

非常不同意 1

不同意 2

有点不同意 3

既不同意也不反对 4

有点同意 5

同意 6

非常同意 7

大多数人的得分在21-25分之间。

狐狸和葡萄

- 第一只狐狸跳了多次仍然够不着，笑了一笑说：“一定是酸的。”然后，心安理得地走了。
- 第二只狐狸高喊：“下定决心，排除万难，吃不到葡萄死不瞑目！”一次又一次跳个没完，直到累死在葡萄架下也没吃到葡萄。
- 第三只狐狸因为吃不到葡萄而整日闷闷不乐，责问自己怎么没长高点，抑郁成疾，不治而亡。
- 第四只狐狸心想：“我连葡萄都吃不到，活着还有什么意义呢？”于是找了附近一棵树藤上吊了。
- 第五只狐狸吃不到葡萄便破口大骂，被路人一棒打死。
- 第六只狐狸因为吃不到葡萄而抓狂直至发疯，蓬头垢面，整日口中念念有词：“吃葡萄不吐葡萄皮……”
- 第七只狐狸到附近找来一架梯子，结果满载而归。

一、增强职业认同

职业认同是指一个人对所从事的职业在内心认为它有价值、有意义，并能够从中找到乐趣。

- 从不同角度寻找职业的意义
- 发现和体验工作中的快乐与幸福
- 树立合理的职业目标

生涯四度

- **生涯深度**：指在自己擅长的领域中的精深程度以及个人能在这个领域干多久。
- **生涯宽度**：指个体能否打开和做好人生中多个不同的角色，让它们丰富又相互平衡。
- **生涯高度**：在目前的工作岗位能晋升的级别，获得的地位、权力和影响力。
- **生涯温度**：我们对生命的热度，体验到的快乐幸福，我们对生活有多大的热情，能多大程度上活出自己的本来面目。

故事：工作的意义

一个建筑工地上有三个工人在忙碌着。有人过来问：“你们在干嘛？”

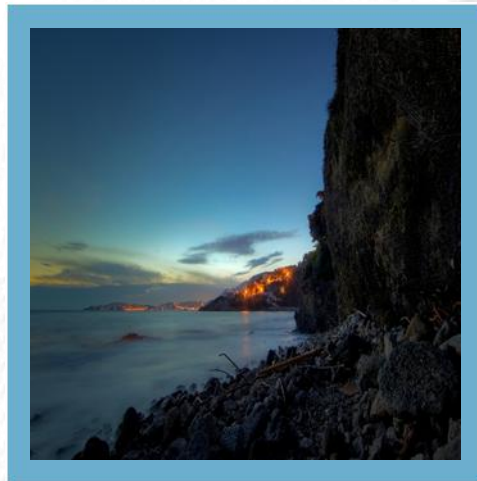
第一个工人没好气地说：“还能干什么，不就是敲石头吗？”

第二个工人叹口气说：“这么辛苦，不就是为了赚几个钱。”

第三个工人一边干活一边高兴地说：“知道吗？我正在建一座本城最高的大楼！”

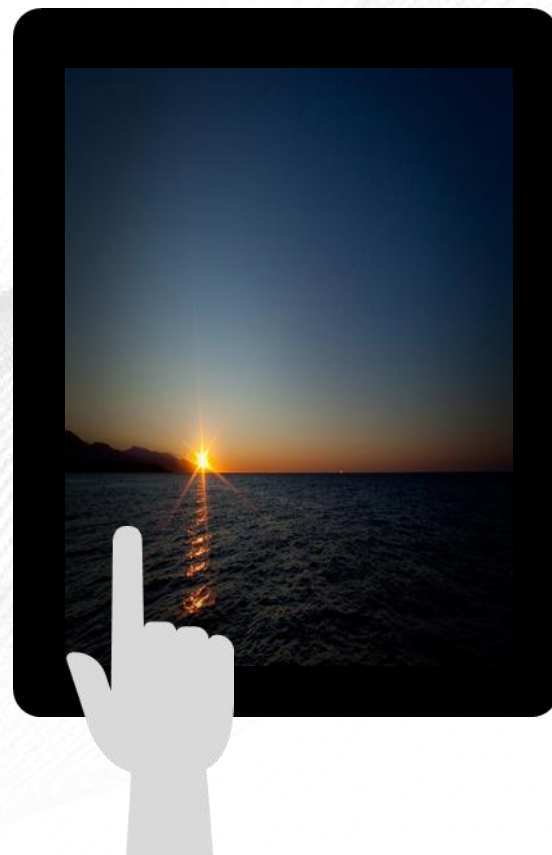
现场分享

■ 请回忆你在教师生涯中觉得快乐和幸福的一件事。



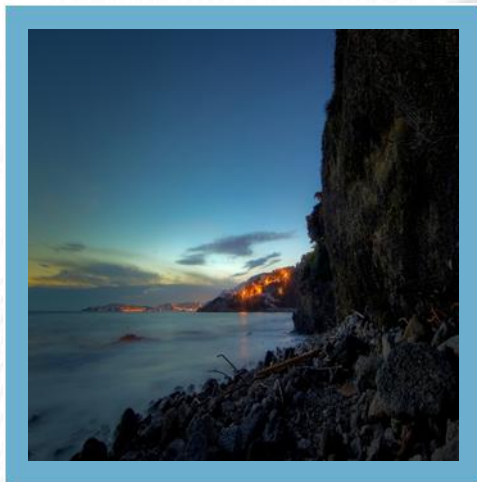
二、情绪调节策略

- 接纳情绪法
- 合理宣泄法
- 积极暗示法
- 身心放松法
- 健康生活法



现场分享

- 你最常体验到的负面情绪是什么（选一个）：
焦虑、抑郁、愤怒、烦躁、害怕、痛苦、冷漠、厌倦……
- 情绪不好的时候你会做什么？



1. 接纳情绪法

- 负面情绪是每个人的正常反应，是“送信人”，表达了我们内心的需求。因此，焦虑时不要埋怨自己“我怎么又焦虑了”，或者告诫自己“我不能焦虑，我不要焦虑”，而是要接受它，告诉自己：我现在觉得焦虑了，这是我情绪的一部分，也是我的一部分。它提示我要正视自己的担忧，做好调节。

2. 合理宣泄法

- **哭。**哭是一种释放，能让我们的心情变得轻松。
- **笑。**工作之余可以看看喜剧、漫画、笑话，和幽默的朋友聊聊天等等。
- **说。**心情不好的时候，可以跟亲朋好友倾诉一下。
- **写。**将自己情绪、感受通过文字或者绘画记录下来。
- **看。**看优美的图片、幽默的图片、可爱的图片（萌图）
- **听。**当情绪紧张时，选择优美、柔和的乐曲；当感到忧郁时，选择雄壮有力的乐曲。
- **动。**体育运动和劳动，都能起到宣泄情绪的作用。

未被表达的情绪永远都不会消失，
它们只是被活埋了，
有朝一日会以更丑恶的方式爆发出来。
——弗洛伊德



3. 积极暗示法

- 言语的暗示：“我今天感觉不错”
- 非言语的暗示：微笑、抬头、挺胸、加快步伐
- 环境的暗示：买一盆植物、鲜花、让房间井井有条、在桌上摆放家人开心笑的照片等



4. 身心放松法

- 深呼吸放松法
- 想象放松法
- 肌肉放松法
- 日常放松法

(冥想体验)



5. 健康生活法

保持生活的稳定性、有序性

- **生活规律：**作息规律、饮食规律、劳逸结合
- **环境有序：**创造稳定、有序、整洁的生活环境
- **适度运动与娱乐：**每天坚持运动
- **适当的仪式感：**例如，周末吃一顿美餐等

教师的自我关怀

- 自我关怀（self-compassion）是美国心理学家克里斯汀·内夫（Kristin Neff）在积极心理学的背景下提出的关于自我的概念，是当个体处在困难、挫折、痛苦等不好的状态时，对自己消极的状态能够保持开放和友善的态度，能够安抚和关心自己的能力。
- 自我关怀的三个核心内容：
 - ✓ 自我宽容，善待自己：对自己好一点
 - ✓ 人性共通，绝非特例：人类悲欢相通
 - ✓ 静观觉察，而无评判：接纳自己的痛苦

自我关怀的方法

- 留意自己的身体感觉：看到的、听到的、触摸到的、闻到的……
- 关注自己的心理感受：我的情绪、我的需求、我的渴望……
- 接纳自己不完美的同时，看到自己的努力和进步

尽管今天发生了……，我的痛苦程度是 分（0-10分），我虽然觉得自己表现不够好，但是我也知道自己真的很不容易，我已经努力做到了1、……2、……3、……。别人可能看不到我的努力，但我自己知道。

- 创造自己的“安全空间”
- 适时拒绝那些会消耗你的人、事、物

留意身体感觉：54321

- 5：环顾房间，说出看到的5件东西
- 4：说出4个你可以触摸到的东西
- 3：静静地听，说出你听到的3种声音
- 2：注意你闻到的2种气味
- 1：说出嘴巴里尝到的1种味道

三、认知调节策略

- 接受不确定性
- 非理性认知的特征
- 理性认知的建立

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/155103120131011333>