

# 教师职业倦怠的 心理调适

---

## 郑日昌

北京师范大学教授

中国心理卫生协会常务理事

中国社会心理学会常务理事

教育部中小学心理健康教育咨询委员会副主任



教师专业成长智库



## • 习近平

情商重要还是智商重要? .....

做实际工作情商很重要, .....

# 压力、情绪与健康

---

- **压力来源**

- ✓ 工作
- ✓ 人际
- ✓ 生活
- ✓ 灾祸

# 教师的压力与职业倦怠

- 北京教科院从北京城区和郊区随机抽取300位教师问卷调查发现，93.1%的教师感到“当教师越来越不容易，压力很大”。
- 杭州市教育研究所对随机抽取的杭州31所中小学调查显示，76%的教师感到职业压力太大，13.25%的教师不太喜欢或很不喜欢自己的职业，50.8%的教师表示如果有机会会考虑换工作，只有49.2%的教师表示喜欢这一职业，愿意终身做教师。

## 中国青年报社会调查中心 “中国教师健康状况调查”

发现，教师的首要压力主要来自以下几方面：

- ✓ 60%的人认为是 “学生成绩”
- ✓ 50.3%的人认为是 “教学或管理任务重、工作时间长”
- ✓ 42.6%的人认为是 “收入低”

# 心理健康问题增多原因

- 社会巨变导致适应困难
- 市场经济带来竞争压力
- 社会宽松选择冲突增多
- 生活温饱需求层次提高
- 独生子女存在特殊问题
- 应试教育产生严重恶果

# 新冠疫情压力山大

- 病毒可怕担心感染——恐慌
- 居家隔离工作受限——焦虑
- 封城封区生活不便——愤怒
- 家人同事患病去世——悲伤
- 亲戚朋友无法见面——孤独
- 疫情反弹阴云不散——抑郁

- **应对策略：**

问题应对（改变现实）

情绪应对（调整心态）

- 内用黄老，外示儒术。——南怀谨

- 道教与孔教是使中国人能够生存下去的负正两极，  
或曰阴阳两极。——林语堂





- 应激反应:

阶段

功能

危害

耶科斯-道德森定律

*(Yerkes-Dodson Law)*

# 职业倦怠(枯竭)



- 放弃目标
- 情绪变坏
- 丧失人性

- **情绪影响：**  
身心健康  
工作效率  
人际关系  
社会和谐



# 情绪管理与疏导

- 情绪管理：

愤怒

恐惧

焦虑

抑郁

悲伤

嫉妒

## ● 心理调节：

✓ 宣泄

✓ 转移

✓ 脱敏

✓ 冲击

✓ 幽默

✓ 放松

✓ 暗示

✓ 代偿

✓ 升华

✓ 助人

✓ 自慰

✓ 理智

# 宣泄

- 合理发泄：说，写，笑，哭，喊，骂
- 胡发乱泄：场合、方法、对象错了

# 转移

- 有人问塞利博士，你那么忙，是如何纾解压力的，塞利答曰：“我是每天工作十二小时来解除压力的”。
- 英国萨塞克斯大学心智实验室研究表明，阅读能使压力水平降低68%，听音乐降低61%，喝茶或咖啡降低54%，散步降低42%。

# 脱敏

循序渐进、由弱到强逐步接触敏感事物。

- 恐高
- 害羞



# 冲击（满灌）

- 现实
- 虚拟
- “大不了”

# 幽默

- 1975年，美国加州大学医学院发表一项研究，证实幽默和化学治疗对癌症病人的生命延续效果相同。
- 罗素：笑是最便宜的灵丹妙药，是一种万能药。

# 暗示

- 积极—望梅止渴
- 消极—杯弓蛇影
- 自我实现的预言（预言自证）

# 代偿

- 代替
- 补偿
- “我还有什么？”

# 升华

- 化悲痛为力量
- 变压力为动力
- 将情绪激起的能量引到一个正确的方向上去，使其具有建设性、创造性，对人对己对社会都有利。

# 助人

- 仁者寿
- 赠人玫瑰手有余香
- 应该多做善事，为了做一个幸福的人。——列夫·托尔斯泰
- 加州大学伯克利分校对2025位老人5年跟踪研究发现：  
经常做志愿服务的老人的死亡率比其他人低44%，做两项以上志愿服务的老人的死亡率比其他人低63%。

# 自慰

- 早退晚退都得退
- 早死晚死都得死

早退晚死

# 放松



- 调息法
- 紧松法
- 按摩法
- 呐喊法
- 冥想法



# 理智

- 三思制怒法：

- 一思是否有理

- 二思发怒后果

- 三思替代办法

- 愤怒就像地雷，碰到任何东西都一起毁灭。——培根

- 理性情绪疗法：

艾利斯

A—B—C—D—E

- 不是事情本身使你不快乐，是你对事情的看法使你不快乐。

——伊壁纠鲁

- 对于不同的头脑，同一个世界可以是地狱也可以是天堂。

——爱默生

- 大多数的人之所以快乐，是因为他们让心使然。

——林肯

- 阴阳辨证疗法



- 一阴一阳谓之道。（《易经》）
- 道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。（《老子》四十二章）
- 阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母。（《黄帝内经》）
- 阴阳和静，鬼神不扰。（《庄子》缮性）
- 阴阳错行，则天地大絪。（《庄子》外物）

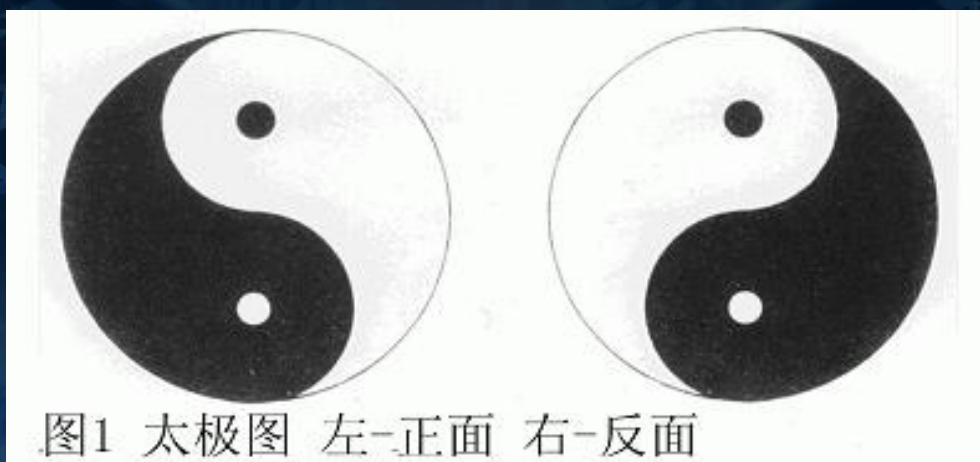


图1 太极图 左-正面 右-反面

# 阴阳辩证

- 万事万物，皆有阴阳
- 阳中有阴，阴中有阳
- 阴阳互动，此消彼长
- 阴阳适度，动态平衡

# 中庸之道

- 中庸为德

孔子：“中庸之为德也，其至矣乎！”

- 凡事有度

楼宇烈：“中国传统文化强调中庸之道，为什么要讲‘中’呢？因为‘中’就是保持事物的平衡。如果失去了平衡，就会产生偏差。‘中’即适度，即不过，也没有不及。事物的平衡不是静态的、固定不变的，而是变动的、相对而言的。在这个时间、地点取得了平衡，到了下一个时间、地点又不平衡了，又得再调整，达到新的平衡，这就是动态平衡。”

# 错误认知

- 绝对(卢刚, 跑调)
- 片面(崴脚, 眼皮)
- 静止(鞋商, 项链)
- 失度(过劳, 执拗)





# 辩证认知

- 相对论(臭美,早起,周有光,和珅粥,经实房)
- 全面论(不理,失恋,半瓶酒,俩翻译)
- 发展论(王蒙,褚时健,希望,祸与福)
- 平衡论(劳逸,自由纪律,民主集中)

- 事物都是一分为二的。 ——毛泽东
- 事物都是合二为一的。 ——杨献珍
- 事物既是一分为二的又是合二为一的。

# 对病毒一分为二

战略上藐视不防疫过当，  
战术上重视不麻痹大意。

病毒 < 无接触

接触 < 无感染

感染 < 无症状

患病 < 自愈

治疗 < 痊愈

死亡

- **无条件正面关注 (Rogers) :**

纳悦自己

善待他人

接受现实

# 练习：学会想开点

列出你的烦恼：

- 自己
- 他人
- 事件
- 环境

# 相对论：不好中有好

- 胆小 - 谨慎
- 小气 - 节俭
- 自卑 - 谦虚
- 死板 - 认真
- 害羞 - 老实
- 孤独 - 清静
- 嫉妒 - 恭维
- 危险 - 机会
- 痛苦 - 快乐
- 舍去 - 得到
- 破财 - 消灾
- 因祸 - 得福
- 吃亏 - 是福
- 吃堑 - 长智

# 全面论：这方面不好那方面好

- 我很丑，但我很温柔
- 我个矮，但我很灵活
- 我嘴笨，但我手很巧
- 我人穷，但我志不短
- 待遇不高，老板好
- 能力不强，人品好
- 身体不好，脑子好



# 发展论：现在不好将来好

- 否极泰来
- 塞翁失马
- 祸兮福所至
- 柳暗花明又一村
- 车到山前必有路
- 没有永久的敌人
- 没有不散的阴云
- 逝者已矣，来者可追
- 冬天到了，春天还会远吗
- 积小胜为大胜，由量变到质变





# 平衡论：凡事有度才算好

- 毛泽东：什么事情都不能过分，过分了就要犯错误。
- 严格必须有宽容来平衡
- 勤奋需要适当休息来平衡
- 谦让必须要勇敢坚持自我来平衡
- 认真没有灵活性来平衡就会变成刻板
- 争取成功没有降低欲望来平衡就会痛苦
- 积极向上没有理性平和的心态就会失败
- 民主没有集中来整合就会变成一盘散沙
- 自由没有法纪的约束就会成为洪水猛兽
- 权利没有义务的制约会带来极大恶果
- 信任没有必要的自我保护则易受伤
- 易中天：中就是不走极端，庸就是不唱高调。

真正带给我们快乐的是智慧，  
而不是知识。

——苏格拉底

# 人生智慧

- 我一直在埋怨没有一双好鞋，直到有一天我看到一个人没有脚。

——拜伦

- 如果你手上扎了一根刺，那你应该高兴才对，幸亏没扎在眼里。

——契柯夫

- 这是最好的时代，也是最坏的时代；这是智慧的时代，也是愚蠢的时代；这是信仰的时期，也是怀疑的时期；这是光明的季节，也是黑暗的季节；这是希望之春，也是绝望之冬；我们可能拥有一切，也可能一无所有；我们正走向天堂，也正走向地狱……

——拜伦

- 感谢上帝，因为：

第一，贼偷去的是我的东西，而没有伤害我的生命；

第二，贼只偷去我部分东西，而不是全部；

第三，最值得庆幸的是，做贼的是他，而不是我。

——富兰克林 · 罗斯福

- 一扇幸福之门对你关闭的同时，另一扇幸福之门却在你面前洞开了。

——海伦凯勒

- 我的手指还能活动，我的大脑还能思维；我有我终生追求的理想，我有我爱和爱我的亲人和朋友。

——霍金

- 如果断了一条腿，你就应该感谢上帝不曾折断你两条腿；如果断了两条腿，你就应该感谢上帝不曾折断你的脖子；如果断了脖子，那也就没什么好担忧的了。

——犹太民谚

- 彼亦一是非，此亦一是非。——《庄子·齐物论》
- 水至清则无鱼，人至察则无徒。——《汉书·东方朔传》
- 荣宠旁边辱等待，不必扬扬；困贫背后福跟随，何须戚戚。——《菜根谭》
- 能受天磨真铁汉，不遭人嫉是庸才。——左宗棠
- 片面的人生观得不到幸福。——傅雷
- 知足知不足，有为有不为。——冰心
- 当你摔倒时看看有无东西可拣。——李敖

- 艰难困苦给共产党以锻炼本领的机会，天灾是一件坏事，但是它里头含有好的因素，你要是没有碰到那个坏事，你就学不到对付那个坏事的本领，所以艰难困苦能使我们的事业成功。

——毛泽东

- 危和机总是同生并存的，克服了危即是机。……要危中寻机、化危为机。

——习近平



# 辩证认知举例

- 隔离的得失
- 退休的快乐
- 教师的幸福
- 落榜的好处

# 精神胜利法

---

- 阿Q精神
- 酸葡萄心理
- 甜柠檬心理

# 6句箴言

- 辩证认知：

不好本身中有好。  
这方面不好那方面好。  
现在不好将来好。  
凡事有度才算好。

- 自我安慰：

争取不到的就说它不好。  
摆脱不掉的就说它好。

# 寓言新编

## 狐狸与葡萄



# 结论

- 烦恼是自寻的
- 快乐是选择的



祝各位

少一点烦恼，  
多一些快乐。

Yangguang  
Xintai  
Gongzuofang  
Shilu

# 阳光 心态工作坊 实录

烦恼是自寻的，快乐是选择的  
阴阳辩证，内心和谐  
心理学家教你正确管理情绪，永葆阳光心态

郑日昌  
——著

北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

# 谢谢倾听！

---

## 郑日昌

北京师范大学教授  
中国心理卫生协会常务理事  
中国社会心理学会常务理事  
教育部中小学心理健康教育咨询委员会副主任



教师专业成长智库