



近压则苦，近喜则乐

教师压力解码工作坊

身体或心理状态引发出具有强烈且有潜伏危险性的焦虑时，那便是大家所称的压力 (stress)。这亦可解释为身体为了应变危险状态而产生的反应。在面对不同的情况下，我们的身体便需要决定“逃跑”或是“面对”挑战 (fight or flight response)。

原来，压力也有分好与坏。“好压力” (eustress) 能带给人动力、挑战、刺激，使人兴奋，人们会把事件当成一种享受而不是一种胁迫，所以能把潜能发挥出来。心理学家塞耶博士说：“并非事件本身，而是你对事件的认知会造成不同。”如果能以学习、接受挑战的态度，乐观面对，便能无惧压力，自然能发挥出自己的潜能。相反地，“坏压力” (distress) 又有急性和慢性之分。急性的坏压力多是来得快，走得快，这种压力所带来的影响是短暂的。而慢性的坏压力可能已经在不知不觉间出现着，而且会维持好一段日子也不会消失。坏压力会使人焦虑、沮丧和无助，令情绪低落。

胡金枝校长



学历

- ◆ 国立台湾师范大学教育学系学士学位
- ◆ 国立台中师范学院初等教育研究所硕士学位
- ◆ 国立台湾师范大学特殊教育研究所博士学位

有钱多买书，有闲多看书。

~ 胡校长之座右铭

现任

- ◆ 台中市立立人国中校长

经历

- ◆ 国立台中师院附小语文资优班老师兼教学组长
- ◆ 台中市立北新国中辅导主任、训导主任
- ◆ 台中市立忠明国中教务主任
- ◆ 台中市立忠明高中教务主任兼代理校长
- ◆ 国立台中教育大学进修推广部兼任助理教授
- ◆ 私立逢甲大学师资培育中心兼任助理教授
- ◆ 国立彰化师范大学特教系兼任助理教授
- ◆ 国立台湾师范大学特教系兼任助理教授
- ◆ 台中市93学年度特殊优良教师
- ◆ 教育部95学年度教学卓越奖金质奖得主
- ◆ 国立自然科学博物馆95年荣誉科老师
- ◆ 教育部96学年度师资培育典范奖得主
- ◆ 中华民国96学年度斐陶斐荣誉学会会员



日期：2009年5月31日 (星期日)
 地点：董教总教育中心 C 206 课室
 网址：www.jiaozong.org.my

时间：早上9时正至下午5时正
 电话：03-8736 2633；传真：03-8736 0633
 电邮：xiaoxue@jiaozong.org.my



尊师重道之关怀与成长系列

压力

其实是很个人化的一个问题，它不是一个固有的现象，而是每个人对周遭环境的观点 (perception) 与反应 (reaction)。一件事对不同的人可能会有不同的看法，就好像只有半杯水，消极的人会哀哀的说：“怎么只余下半杯水啊！”；相反地，积极的人或许会说：“我还有半杯水可以慢慢享受，真的太好了。”

就这个简单易明的例子，我们可以知道，不同的个人特质和性格都会影响对事件的反应。

(A) 性格

A型/B型性格常用来描述人们身处压力时的行为模式。

A型性格的人：常觉时间不够用，急躁，缺乏耐性，具极端竞争性，高成就取向，攻击性强。

B型性格的人：较散漫，和缓，易于满足现状，不与人竞争。

(B) 内、外因素控制

(一) **外因决定论者：**消极，认为命运操纵一切，将成败的责任归诸外界。

(二) **内因决定论者：**积极，自我控制命运，敢于接受挑战，勇于负起责任，面对现实。

内因决定论者—相信他们可以自我控制，敢于担当后果，有较佳的面应对及处理压力的能力。

由此可见，A型性格的人比较容易受到压力的困扰。

知道了什么是压力以后，是否也该了解自己正面对哪一类压力？而压力的症状又有哪些？

答案就在“近压则苦，近喜则乐”教师压力解码工作坊及“教学生活——忙盲茫”教师压力叙谈会，大家可别错失良机喔！

目标	一、让教师学习如何面对教学压力。 二、培养教师在教书育人当儿也能乐在其中。
内容	一、教师压力的由来，如教育政策、学校行政事务、学生或家长。 二、应对压力的策略，如个人情绪管理、危机处理、自我增值等。 三、“怎么教”比“教什么”更重要——如何调整角色，从传递知识的圣人转型成与学生探索学习的伙伴。
对象	教师、教育工作者或有兴趣之社会人士
日期	2009年5月31日（星期日），早上9时至下午5时
地点	董教总教育中心 C 206 课室 Lot 5, Seksyen 10, Jalan Bukit, 43000 Kajang, Selangor.
联络	电话：03-8736 2633 传真：03-87360633 佩贞或雪嘉 电邮：xiaoxue@jiaozong.org.my 网站：www.jiaozong.org.my
学费	每人RM 70 或 5人集体报名折扣 RM 50
报到	2009年5月31日，早上8时15分

董教总教育中心路线图

