

# A Review of Chinese Research on Teachers' Job Stress in Colleges and Universities

Xueyi Chen, Jinglu Chen, Weijian Zeng

School of Psychology, South China Normal University, Guangzhou Guangdong  
Email: snowcorn@163.com

Received: Jul. 20<sup>th</sup>, 2017; accepted: Aug. 10<sup>th</sup>, 2017; published: Aug. 14<sup>th</sup>, 2017

---

## Abstract

Teachers in colleges and universities play an indispensable role in school education. More and more people pay attention to the teachers' job stress in recent years. Most of the Chinese researchers study teachers' job stress in colleges and universities by means of different scales. But there are no representative scales on this theme in China now. Most researchers find that the teachers' job stress is in medium level and affects their lives. However, results on the source of job stress and the group difference of stress level varies from person to person. It's important to compile representative scales and study on stress management.

## Keywords

Teachers in Colleges and Universities, Job Stress, Review

---

# 国内高校教师工作压力研究述评

陈雪怡, 陈晶露, 曾伟坚

华南师范大学心理学院, 广东 广州  
Email: snowcorn@163.com

收稿日期: 2017年7月20日; 录用日期: 2017年8月10日; 发布日期: 2017年8月14日

---

## 摘要

高校教师是学校教育中必不可少的角色。近年来, 高校教师的工作压力越来越受到重视。国内现有的研究多采用问卷调查法, 但缺乏具有代表性的量表。研究者普遍认为高校教师的工作压力处于中等或中等偏上的水平, 并对教师产生影响。但在压力来源、压力感的群体差异等方面的研究结果不尽相同。编制具有代表性的工具和增加压力管理的实证研究是今后研究需重视的课题。

## 关键词

高校教师, 工作压力, 综述

Copyright © 2017 by authors and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

学校教育是人才培养的重要环节, 教师在其中担任着重要的角色, 直接带领着学生的学习。与中小学教师相比, 高校教师不仅承担着教学任务, 还肩负着科研的责任。在享受社会赞誉的同时, 他们也承受着旁人所不知的工作压力。国内对高校教师压力的研究始于上世纪九十年代, 其数量在近十年开始增加, 而其中关于工作压力的研究并不是太多。在相同的社会历史条件下, 人们可能面临很多诸如住房等共同的压力, 而工作压力更能体现高校教师这一群体自身的问题。研究高校教师的工作压力, 可以为针对教师的心理卫生工作提供科学的建议。

## 2. 教师工作压力的定义

国外很多学者提出了不同的关于“工作压力”的概念, 现代比较公认的压力概念是 Lazarus 和 Folkman 的定义。这个压力定义认为压力是刺激 - 反应之间的作用。即, 个人感受到的压力存在于主客观的相互作用之中[1]。

“教师压力”这一概念由 Kyriacou 和 Sutcliffe 提出, 他们认为教师压力是一种消极的情绪体验, 如生气、失落等, 且认为产生这些体验的缘由是教师这个职业[2]。国内学者在研究时提出了自己对于教师工作压力的定义:

陈超然认为, 教师工作压力是指与教育活动有关的烦恼事件、工作环境等因素引起的一种精神状态及相应的行为表现[3]。

李逢超提出, 研究工作压力必须要针对具体的任务领域, 并认为, 高校教师工作压力是指高校教师面对与教育活动有关的刺激情境时引起的一系列变化和反应[4]。

曾晓娟和刘元芳的研究提出, 教师工作压力是大学教师在一定的工作环境中, 在影响个人绩效和工作目标的压力源长期地、持续地作用下, 由于个性和应对能力的差别, 形成的一系列身心及行为反应的过程[5]。

李军的研究提到的高校教师压力是基于反应说理论的压力, 更多的强调高校教师在工作压力下的心理和精神的变化, 是教师心理方面的一种主观感受, 侧重于对压力的体验和认知的研究[6]。

## 3. 高校教师工作压力的测量

目前国内尚无比较普遍使用的高校教师工作压力的测量工具, 研究者们基本都通过对高校教师的访谈和参考前人研究的方式自编量表进行研究, 所得量表的结构与计分方式都不尽相同, 如:

陈超然编制的《大学教师工作压力问卷》共 27 个项目, 分为组织功能、社会支持、人际关系、职业发展、工作负荷五个维度, 采用 4 点计分[3]。

李虹编制的《大学教师工作压力量表》共 24 个项目, 包括五个分量表: 工作保障分量表, 教学保障

分量表, 人际关系分量表, 工作负荷分量表和工作乐趣分量表。此量表采用 4 点计分, 在上述量表和分量表中的得分越高表明压力越大[1]。

李逢超编制的《高校教师工作压力源量表》共 64 个项目, 分为领导与组织结构、人际关系与自我身心、职业发展、工作负荷、工作无乐趣、工作适应、职称评聘与科研、学生、家庭生活九个维度, 选用 5 点计分[4]。

任慧莹编制的《高校教师工作压力量表》共 34 个项目, 分为学术科研、组织功能、个人发展、晋升、教学、工作负荷、人际关系七个维度。此量表采用 5 点计分[7]。

这些量表结构的差异, 可能是源于样本的差异。不同研究者在编制量表时以不同地区的样本为基础, 而由于不同地区、甚至不同学校的政策差异, 可能会导致教师样本压力结构的差异。

## 4. 高校教师工作压力的来源

任慧莹的研究发现高校教师的压力来源于学术科研、组织功能等七个方面[7], 而曾晓娟的研究则发现工作压力源结构主要包括绩效考核、组织管理等五个方面[8], 不同研究的结果有所不同。经过总结与对比, 各地高校教师共同的工作压力来源可概括为组织管理、个人发展、工作负荷、学术科研和人际关系五个方面。

### 4.1. 组织管理

组织管理主要指学校的管理制度、组织结构、民主决策等, 对教师的影响渗透在方方面面。例如, 学校对教师课时量的要求以及评定学生成绩时所需包括作业次数的规定直接影响了教师的工作负荷, 学校设定的职称评定门槛不仅直接影响了教师的个人发展, 还会间接影响教师的科研负担。

### 4.2. 个人发展

个人发展包括了教师职业上的发展以及个人素质能力的提升。随着高等教育的普及, 用人单位对人才的学历要求越来越高, 高校更加不例外。多数高校给职称评定设置了较高的门槛, 如许多学校评聘高级职称明确规定要具备博士学位[9]。至于个人提升方面, 在知识每天都在更新的现代社会, 教师也必须不断学习, 掌握学科发展的前沿知识, 才能更好地传道、授业与解惑。

### 4.3. 工作负荷

近年来, 随着高校的不断扩招, 大学生人数不断上升, 这大大增加了高校教师的负担。不少老师除了要给自己所在学院的学生上专业课, 同时还要负责学校的公共课, 而仅仅负责公共课的老师也可能被安排了很多个班, 这就导致老师们每周要上的课丝毫不比中小学老师的少。另外, 教师们还需指导门下的本科生、硕士生和博士生进行研究以及完成毕业论文, 这都需要花费不少的时间与精力。

### 4.4. 学术科研

和中小学教师不同, 高校教师在教学任务之外还承担着科研任务。一方面, 作为所在领域的专家、学者, 教师本身有着自己的研究兴趣, 在教学之外需要进行研究。另一方面, 如今高校里教师的职称评定、待遇条件都与科研成果挂钩, 迫使教师不断申请课题、发表论文, 无形中增加了教师的工作压力。

### 4.5. 人际关系

高校教师在日常工作中既需要处理与领导、同事之间的人际关系, 还需要处理和学生之间的人际关系。领导的不当安排及同事间的竞争、意见不合在其他职业中同样存在, 处理与领导及同事的人际关系是各

个行业都难以避免的。但处理与学生的人际关系却是老师这一行业独有。现在的学生越来越追求独立，不再像多年前的学生一般对老师言听计从，处理好新型的师生关系并非易事。

## 5. 高校教师压力感

大部分研究均发现高校教师的总体压力水平处于中等或中等偏上的水平，其中来自于个人发展及组织功能的压力相对较高，来自人际关系的压力相对较低[3] [6] [7] [9] [10]。高校教师面临的人际关系虽然复杂，但他们相对较高的受教育程度与个人素质都有利于他们正确处理各种人际关系。而来自组织功能的压力是教师难以改变的，各项制度给教师的工作设定了很多条条框框，也一定程度上限制了教师的个人发展。

但李虹的研究结果却与之相反，认为高校教师的总体工作压力不高，其中来源于工作负荷和人际关系的压力高于其他压力[11]。另外也有研究同样采用李虹编制的《大学教师工作压力表》对大学教师工作压力进行测量，研究结论与李虹相似，即大学教师工作压力总体来看不高[12] [13]。由此看来，研究结果的差异可能源于测量工具的差异。

## 6. 高校教师工作压力的群体差异

虽然不同研究者得出的压力源结构不同，但都发现高校教师在工作压力各维度的压力感存在着一定的群体差异，不同群体在不同方面的压力不同。

### 6.1. 男教师压力较高

研究发现，男教师在组织管理方面的压力显著高于女教师[6] [7] [10]。组织管理主要指学校的管理制度、组织结构、民主决策等方面，男教师在这方面感到的压力更大可能是因为他们组织与行政工作中承担了更多的责任。而在个人发展方面，任慧莹发现男老师在个人发展方面压力更大，李军则发现女教师在这个方面的压力更大。

### 6.2. 青年教师压力更大

对于不同年龄的教师在压力感上的差异，各项研究的结果较为一致，都支持 31~40 岁的青年教师感到的压力更大[6] [7] [9] [10] [14]。针对青年教师工作压力的研究是高校教师工作压力研究中的一个热点。青年教师是高校教师群体中的中坚力量，他们在承担科研任务之外，大多还承担着比老教师更多的教学任务。在学校中细心观察就可见，青年教师大多负责本科生课程及公共课，这些课程具有班容量大、课时多的特点，要把课上好并不容易。同时，青年教师处于职业生涯的前段，拥有的各项资源不及老教师，同时却还面临着晋升的问题，这都导致了青年教师的压力。

### 6.3. 中级、副高级职称教师压力较高

在职称方面，各项研究结果较一致，都发现中级、副高级职称的教师压力(即讲师、副教授和副研究员等)较其他职称的教师大。近年来高校教师人事制度改革实行“教授终身，副教授、讲师非升即走”的办法，使讲师面临的聘任制压力很大；现行的职称评审标准提高了高级职称评审门槛，这在一定程度上加剧了他们的职业压力感[10]。

## 7. 高校教师工作压力的影响

工作压力会给高校教师带来各方面的影响。

研究发现，高校教师的工作压力与工作投入呈负相关，工作压力越大，工作投入水平相对越低，但

随着成就动机的增强,工作压力对工作投入的消极影响会随之减弱[15]。

工作压力与工作满意度也存在相关。研究表明,总体而言,高校教师的工作压力与工作满意度呈现显著的负相关,而且对工作满意度具有一定的预测效力,即工作压力越大,工作满意度越低[16]。

工作绩效是学校管理层十分关注的问题。研究发现,外源工作压力对工作绩效有显著的负向影响,而内源压力对工作绩效有显著的正向影响(工作内源压力是来自工作本身,由工作内容、工作标准等因素所造成;而工作外源压力是来自工作活动以外,由工作环境、人际关系等因素所造成[17]。但也有研究发现,在目前我国高校实行的绩效考评机制下,教师职业压力的膨胀同时却未能转化为有效推动教师学术产出增加的雀跃性压力,即工作压力的增大并没有增加教师们的学术产出[18]。

另外,高校教师工作压力与其组织承诺也有关系。工作压力中的组织功能压力、社会支持压力、职业发展压力同教师组织承诺显著负相关,工作压力中的组织功能压力、社会支持压力、职业发展压力对组织承诺有较好的预测力[19]。

崔向军、马洋纳和朱小苒发现,高校教师的工作压力总分得分与职业倦怠总分显著正相关,同时工作压力对职业倦怠有较好的预测作用,即高校教师的工作压力越大,其职业倦怠的状况越严重[20]。

值得关注的是,伴随着工作压力而来的还有自杀意念。陈红和姜帅良的研究发现,高校教师的工作压力越大,自杀意念越严重;工作压力越大,有自杀意念者检出率越高[21]。

## 8. 缓解策略

### 8.1. 针对压力源缓解高校教师压力

从已有的研究可以看出,高校教师的压力主要来自组织管理、工作负荷、学术科研、个人发展以及人际关系。缓解高校教师的压力,需从压力的源头入手,才能从根本上解决问题。例如,为缓解高校教师的压力,各高校可广泛收集教师对校方行政管理制度、职称评定门槛等的意见,结合实际情况,推动组织管理的合理化改革。其次,各高校可引进更多海内外高素质人才,以应对扩招后学生增多使教师工作负荷不断加重的问题。

### 8.2. 引入员工援助计划(EAP)

员工援助计划是由组织(如企业、政府部门、军队等)为其成员设置的一项系统的、长期的援助和福利计划。通过专业人员对组织的诊断、建议和对组织成员及其家属的专业指导、培训和咨询,帮助解决组织成员及其家属的心理和行为问题,以维护组织成员的心理健康,提高其工作绩效,并改善组织管理[22]。其内容包括工作压力、职业心理健康、职业生涯发展等各个方面。现阶段,国内引入员工援助计划的企业单位还很少,但对于高校教师来说,他们可能比其他人对新事物的接受程度更高,且更懂得正视自己的心理健康方面的问题。有研究指出,高校教师对员工援助计划(EAP)需求大、接受程度高[23]。高校引入员工援助计划,可帮助教师从自身出发更好地应对工作压力。

## 9. 国内高校教师工作压力研究存在的问题与建议

高校教师工作压力的问题已经越来越受到重视,但国内针对这个问题的研究尚处于起步阶段,还存在需要改进的问题。

### 9.1. 缺乏统一的测量工具

回顾已有的文献,可以发现无论是高校教师工作压力感的大小、来源还是群体差异,不同研究者的结果都不尽相同,这很大程度上是因为测量工具的不统一。各个研究者编制量表时的参考的理论基础不



同, 编制时选取的样本不同, 所得量表的结构也不相同, 这也导致使用这些工具所得的研究结果难以比较。因此, 往后的研究可着重开发适用范围广、较有代表性的量表, 这将有助于进一步推进高校教师工作压力研究。

## 9.2. 有关压力管理的实证研究少

已有的研究虽有对高校教师工作压力的管理提出建议, 但都只停留在理论层面。例如, 关于员工援助计划(EAP)的引进, 已有研究者对高校教师对 EAP 的需求及态度进行调查, 并提出了实施方案与策略, 但却很少高校真正引进员工援助计划。已有研究提出的压力管理策略是否真的有效, 需要有实证研究的探索与验证。

## 参考文献 (References)

- [1] 李虹. 大学教师工作压力量表的编制及其信效度指标[J]. 心理发展与教育, 2005, 21(4):105-109.
- [2] Chris, K. and Sutcliffe, J. (1976) Teacher Stress: A Review. *Educational Review*, 29, 299-306.
- [3] 陈超然. 大学教师工作压力的现状及其与人格维度关系的研究[D]: [硕士学位论文]. 开封: 河南大学, 2004.
- [4] 李逢超. 高校教师工作压力源量表的编制[D]: [硕士学位论文]. 济南: 山东师范大学, 2008.
- [5] 曾晓娟, 刘元芳. 大学教师工作压力研究的进展与问题[J]. 黑龙江高教研究, 2011(1): 82-85.
- [6] 李军. 大学教师工作压力与承诺的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 天津: 河北工业大学, 2011.
- [7] 任慧莹. 高校教师工作压力、乐观人格、心理控制源与睡眠质量的关系[D]: [硕士学位论文]. 哈尔滨: 哈尔滨工程大学, 2012.
- [8] 曾晓娟. 大学教师工作压力研究[D]: [博士学位论文]. 大连: 大连理工大学, 2010.
- [9] 秦琴. 高校教师工作压力与社会支持——以武汉高校为例[J]. 高等教育研究, 2014(4): 35-42.
- [10] 曾晓娟, 齐芳. 高校教师工作压力现状调查及其管理对策——基于河北省高校教师样本的研究[J]. 现代教育管理, 2013(8): 72-77.
- [11] 李虹. 大学教师的工作压力类型和压力强度研究[J]. 清华大学教育研究, 2005, 26(5): 97-102.
- [12] 贾绪计, 林崇德. 新升本科院校教师工作压力、应对方式与工作倦怠的关系研究[J]. 心理与行为研究, 2013, 11(6): 759-764.
- [13] 林晓娇. 大学教师工作压力与心理韧性关系研究[J]. 大学教育科学, 2015(4): 74-79.
- [14] 李兆良, 高燕, 于雅琴, 等. 高校教师工作压力状况及与职业倦怠关系调查分析[J]. 医学与社会, 2007, 20(2): 60-62.
- [15] 马琼芳. 青海省高校教师工作压力、工作投入与成就动机之间的关系[J]. 黑龙江畜牧兽医, 2016(11): 254-258.
- [16] 潘欣, 王剑, 郑子健, 等. 陕西省高校教师工作压力对心理健康影响因素的分析[J]. 中国健康心理学杂志, 2010, 18(1): 29-32.
- [17] 纪晓丽, 陈逢文. 工作压力对高校教师工作绩效的作用机制研究[J]. 统计与决策, 2009(16): 81-83.
- [18] 鲍威, 王嘉颖. 象牙塔里的压力——中国高校教师职业压力与学术产出的实证研究[J]. 北京大学教育评论, 2012, 10(1): 124-138.
- [19] 鲁海军. 高校教师工作压力和工作满意度与组织承诺关系研究[D]: [硕士学位论文]. 成都: 四川大学, 2007.
- [20] 崔向军, 马洋纳, 朱小荷. 高校教师工作压力与职业倦怠的相关研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2011, 19(5): 561-562.
- [21] 陈红, 姜帅良. 高校青年教师工作压力及其与自杀意念的关系[J]. 保健医学研究与实践, 2016, 13(1): 8-11.
- [22] 张西超. 员工帮助计划(EAP): 提高企业绩效的有效途径[J]. 经济界, 2003(3): 57-59.
- [23] 赵丽颖. 员工援助计划(EAP)在高校教师压力管理中的应用研究[D]: [硕士学位论文]. 沈阳: 沈阳师范大学, 2013.

**期刊投稿者将享受如下服务：**

1. 投稿前咨询服务 (QQ、微信、邮箱皆可)
2. 为您匹配最合适的期刊
3. 24 小时以内解答您的所有疑问
4. 友好的在线投稿界面
5. 专业的同行评审
6. 知网检索
7. 全网络覆盖式推广您的研究

投稿请点击：<http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱：[ae@hanspub.org](mailto:ae@hanspub.org)