

國立教育研究院籌備處  
第 104 期國小主任儲訓班專題研究

國小教師工作壓力來源及  
舒解策略之探討

指導教授：李俊湖博士

組 員：鄭振丞 吳照智 劉信利 陳麗玉

林翠鈺

# 國小教師工作壓力來源及舒解策略之探討

## 壹、緒論

### 一、研究動機

隨著時代的變遷與進步、教改政策的積極推動，使得現在的教師除了要面對繁瑣的教學工作外，更要應付來自家長、社區、及學生各層面的壓力和他們對教育的期待。教師面臨來自不同背景的學生和家長，以及各式各樣的教育改革加上繁重的非教學工作，導致教師工作壓力有增無減（郭生玉，1994），所承受的壓力不可謂不大。

過去的年代，家長對學校的要求期望並不太高，只要孩子能順利接受教育即可接受。但隨著全球化及知識經濟時代的來臨，家長要求提供更有品質、更有競爭力及更精緻的教育。舉凡在學校課程教學、學校行政管理、家長參與、教師專業成長、學校內外部公共關係的營造乃至於師生在校內外的表現等層面均面臨史無前例的變革與衝擊。雖然教改所訴求的重點是「讓學生快樂的學習」，但是「望子成龍、望女成鳳」，更是每一位家長的期待。

隨著時代競爭日益激烈，在不要讓孩子輸在起跑點的心態下，各種教育的亂象及迷思層出不窮。各類型補習班林立、教改將「聯考」樹立為全民公敵箭靶，以非黑即白、非友即敵的價值判斷來排擠異己。到頭來，卻反而製造出一個比原有聯考制度更大、更奇特的怪獸。它的生存必須以家長的金錢和社會人際關係作為生存後盾，造成學生「苦三年、再三年、辛辛苦苦又三年」的窘境。日前，多個縣市資優班考試的聯招即是一例。

而學校教師為了配合家長及學生的需求，可能就必需進行各項額外考試，如私中入學、資優班招生、學區國中自行辦理的學力測驗、及教育部或各縣市政府教育局所辦理的各項能力檢測等的準備及複習的工作，此一衝擊已延燒到國小高年級教師。探究國小高年級教師在對這些變革與衝擊所產生的心理感受是否就是工作壓力的來源，這是本研究的動機之一。

在現今的教學環境及社會氛圍下，教師角色扮演日益複雜。也使教學環境本身即是一種具有高度壓力的工作情境，而且容易造成工作倦怠。根據研究指出，教師工作壓力不僅容易導致身心的疾病，也會影響師生之間的互動與教學品質（毛國楠，

1995)，教師所感受的壓力，較之其他職業，恐怕有過之而無不及（郭生玉，1995）。教師過重的工作壓力，對於教學過程順利推展及教學目標的圓滿達成均有不良的影響，這是本研究的動機之二。

根據以上的研究動機，本研究的研究目的有二：

- (一)了解國小教師工作壓力的來源。
- (二)提出解決國小教師工作壓力之策略。

根據研究的目的，本研究提出下列待答問題，以做為分析討論之依據，茲分述如下：

- (一)國小教師工作壓力其來源為何？
- (二)國小教師工作壓力舒解之道為何？

## 貳、教師工作壓力的意義及其相關研究

本章主要以教師的工作壓力相關課題為探討之重點，包括壓力的概念與教師工作壓力的意義、來源及其相關研究等。

### 一、壓力的概念

#### (一)壓力的概念與定義

壓力（stress）是生活中不可避免的，隨著社會的進步發展，壓力的出現頻率及來源日趨頻繁及多樣化。壓力的相關課題已成為醫學、社會、心理教育各領域關注的焦點。

「壓力」一詞起源自於工程學及物理學領域，主要討論施加於物體上的任何外力及物體對抗緊張的能力。最早將「壓力」一詞應用於人文社會科學者，首推 Hans Selye（1956）將壓力定義為個體為滿足需求而產生的不特定的反應（non-specific response）。

對於壓力的定義，由於所各方學者解釋及闡述所持的觀點不同，在定義上也不盡相同。經綜合各方學者對於「壓力」的定義如表 1，將之歸納為三種觀點：「刺激（stimulus）」的觀點、「反應（response）」的觀點、「交互作用（interactional）」的觀點。（蔡孟珍，2001；張春興，2002；林家任，2003；陳素惠，2003；郭耀輝，2004；洪文章，2005）

### 1. 刺激 (stimulus) 的觀點

持此一觀點的學者將壓力的來源視為來自周遭環境的刺激。強調客觀環境及社會變化對個體造成的內、外在衝擊。此一論點逐漸式微的原因在於過度強調外來刺激對個體的影響，忽略了每一個體對相同刺激物反應及容忍的程度不一。不同個體對同一刺激源，可能由於認知程度上的差距，或是個體認為他有能力及經驗排除此一威脅，而不至於形成壓力。

因此，採「壓力為刺激觀點」的學者，強調壓力的來源，但忽略了個體對刺激源的感受。將刺激源（壓力）視為「自變項」，將因壓力所產生的緊張、焦慮、不安視為「依變項」。

### 2. 反應 (response) 的觀點

持此一觀點的學者認為壓力是個體在面對壓力源時，所產生的內在心理與外在生理之整體反應。此一論點，著重個體對壓力的反應，並將壓力來源視為依變項。且重視「類似刺激出現，就會引起同類型的反應」（張春興，2002），強調個體生理層面，與前述刺激取向強調環境因素不同。

### 3. 交互作用 (interactional) 的觀點

採此一觀點的學者，認為壓力是個體與環境互動交互影響的結果。強調個體與環境之間動態的交互關係。相較前述的刺激及反應的觀點，既重環境因素，亦重個人因素，也為壓力研究的相關議題提供更全面的思考模式。

表 1 國內學者對壓力的定義

作者 (年份)	壓力的定義	觀點類型
游恆山 (1989)	有機體對於踰越他能力所能處理或是擾亂他平衡狀態的刺激事件，所表現出的特定的或非特定的反應型態。	反應的觀點
吳英璋 (1994)	一種與個人的主觀知覺有關的現象，且其導源於某生活變動對該個體的要求以及其相對應之因應能力兩者間的比較。	交互作用的觀點
葉兆祺 (2000)	個體面對環境要求時，造成環境、心理、生理三方面的失衡狀態。	刺激的觀點
張郁芬	當個體面對外在環境刺激時，依據其人格特	交互作用的觀點

(2001)	質、認知歷程或過去經驗，加以評估其與環境的關係，是否會造成過度負荷或個人資源無法應付的情況。	
蔡孟珍 (2001)	壓力來自於個體與外界刺激無法契合，經過個人評估，感到身心無法負荷時所做的反應。	交互作用的觀點
林曉萍 (2002)	個體面對外在環境要求時，透過內在認知造成生理、心理、環境等三方面的失衡狀況。	反應的觀點
張春興 (2002)	個人在面對具有威脅性刺激情境中，一時無法消除威脅脫離困境時的一種被壓迫的感受。	交互作用的觀點
李勝彰 (2003)	壓力是個體與環境互動中，知覺環境刺激超過個體負荷而產生緊張狀態。	反應的觀點
周元璋 (2003)	個體因為外在主客觀環境改變，個體必須面對此一改變而作出因應的生心理反應，當此改變超出個體能因應的能力、意願或意志時，生心理感覺負荷、不舒服、甚至難過等種種負面的情緒或身體反應的情形。	交互作用的觀點
郭耀輝 (2004)	個人與外在環境互動的過程中，受到外界刺激或內在需求的影響，心理或生理上產生緊張或受到威脅等反應，必需重新調適的現象。	交互作用的觀點
洪文章 (2005)	個體知覺外在環境改變，此一變化超出個體所能負荷之能力，因此導致生、心理狀態感受到威脅，而產生緊張、不舒服甚至痛苦的狀態。	反應的觀點
陳玉賢 (2005)	壓力是指個體生理或心理上感受到威脅時的一種緊張狀態。	刺激的觀點
莊淑灣 (2005)	個體面對內在心理需求與外在環境變化等壓力源時，因個人能力無法應變與資源不足而導致身體疾病或心理上挫折、緊張、衝突、與壓迫的反應。	交互作用的觀點

資料來源：研究者整理

綜合上述，本研究將壓力定義為：當個體面對外在環境刺激時，在與環境互動的歷程中，因個人心理特質與認知經驗，導致個人心理及生理產生緊張、衝突的狀態。

## 二、教師工作壓力

壓力的產生在生活中是極為普遍的情形，舉凡生活中的芝麻小事、生命中重大變故、家長的關切電話、政府教育政策的制訂、校園事件的發生及學生行為的表現，

都可能造成教師的壓力。所以教師的壓力源（stressor）非常的多元，絕非單一的因素或事件即可說明。本研究旨在探討國小教師在學校教學工作情境中，所面臨的壓力事件，故教師在個人生活上所遭遇的壓力源（stressor）不在本研究探討的範圍，國內學者對教師工作壓力的定義如表 2。

表 2 國內學者對教師工作壓力的定義

研究者(年份)	教師工作壓力的定義
周立勳（1986）	教師在從事教學工作時，對於潛在的工作情境因素或要求被評估為威脅或有礙工作表現，而產生負面的情感反應。
蔡璧煌（1989）	教師在學校工作中與人、事、物互動過程中所產生的負面情感。如焦慮、挫折、壓抑等，即為教師工作壓力。
郭峰偉（2000）	教師在和學校情境的互動工作，在教學、行政、學生和家長及同事的關係方面所產生個人無法適應的情感。
張郁芬（2001）	教師在從事教學工作時，對潛在的工作情境因素或要求評估為威脅或有礙工作表現，而產生負面情感反應，這些負面情感，限於個人知覺，包括情緒與行為層面。
蔡孟珍（2001）	教師在從事與教學活動有關的工作時，對學校工作情境的知覺，產生嚴重的壓迫感受，並影響到心理與生理的狀況，包括時間支配、人際溝通、專業智能與教學方面等四個因素。
邱義烜（2002）	教師在工作時，所察覺到學校工作情境中，於互動過程情境下，在教學、行政等工作上，以及學生、家長與同事的關係方面，個人無法適應而產生負面的情感，在態度上、生理與心理上，顯現出缺乏工作熱忱、關懷情感和工作成就感。
吳俊容（2002）	教師對於自身週遭的工作環境改變要求，知覺到具有威脅性、壓迫性，經由個人特質與心理為中介歷程後，內心所產生消極性與負面的情感。

資料來源：研究者整理

綜合以上研究所述，研究者認為教師的工作壓力是指：教師在工作場所中面對外在環境刺激時，在與環境互動的歷程中，因個人心理特質與認知經驗，導致個人心理及生理產生緊張、衝突的狀態，教師就會感覺壓力的存在。

### 三、教師工作壓力來源之相關研究

近來國內由於終身學習理念的提倡，教師在職進修人數大幅增加，國內的教師工作壓力來源相關的研究也愈來愈多，其研究大都以量化居多，少數亦有質性的研究，而其研究結果亦稍有不同，有研究者認為其教學職務工作感受不到壓力（詹寶完，2003），但在很多研究中都將行政職務視為教師工作壓力的來源。

參考國內外文獻，研究者整理教師工作壓力的來源如表 3 所列。

表 3 教師工作壓力來源研究一覽表

研究者 (年代)	研究對象	教師壓力來源
吳宗立 (1996)	高雄縣之國民中學教務、訓導、總務、輔導各處室主任、組長	1.工作負荷；2.人際關係；3.決策參與；4.工作肯定；5.專業知能
葉兆祺 (2000)	台灣中部地區之國民小學實習教師	1.人際關係；2.工作負荷；3.角色壓力；4.個人發展；5.班級教學
張郁芬 (2001)	嘉義市、嘉義縣、雲林縣國小教師	1.工作負荷；2.行政干涉；3.學生教學；4.個人發展；5.人際關係；6.違反教育原理
蔡孟珍 (2001)	高高屏三縣市試辦九年一貫課程國小教師	1.時間支配；2.人際溝通；3.專業智能；4.教學方面
王念騏 (2002)	高雄市、台南市 88、89 學年度試辦九年一貫課程國小教師	1.專業自主；2.適性學習；3.家長參與；4.角色期望；5.變革適應
江欣霓 (2002)	高雄市國小教師	1.工作負荷；3.行政支持；3.學生教學；4.個人發展；5.違反教育倫理
李彥君 (2002)	中部六縣市國小教師	1.工作負荷；2.心理需求；3.行政支持；4.學生表現；5.人際關係
廖翌妙 (2002)	高雄市、高雄縣和屏東縣國小教師	1.工作負荷過度；2.學生不良行爲；3.違反自己意願；4.專業知能不足；5.人際關係困擾
林家任 (2003)	高雄縣、市國民小學教師	1.工作負荷；2.變革適應；3.人際關係；4.專業知能
詹寶完 (2003)	兼任註冊組長的一位教師	1.兼任行政工作的壓力；2.兼辦社團業務的壓力
周元璋 (2003)	彰化縣國小兼任行政職務教師	1.教育改革；2.時間壓力；3.專業知能；4.工作負荷；5.人際關係
林政宏 (2004)	高雄縣、市國民小學教師	1.工作負荷；2.變革適應；3.人際關係；4.專業知能
李玫玲 (2004)	四位任教於台南地區兒童英語教師	1.學生程度差異大；2.專業知能不足；3.班級經營管理與工作負荷
莊淑灣 (2005)	台中縣市、彰化縣、南投縣國小教師兼主任	1.教改適應；2.專業知能；3.內在衝突；4.行政負荷；5.人際應對
Kyriacou & Chien (2004)	203 位台灣地區國小教師	1.政府教育政策改變；2.大眾對教師工作負荷的不了解；3.額外的行政工作；4.來自家長、同僚其他教師及家教老師間的觀察比較；5.特殊學生的需求；6.學生不良行爲；7.班級經營工作；8.與家長聯繫溝通；9.班級學生數過多

資料來源：研究者整理

綜合上表所述，教師壓力源（stressor）大致上可分幾個面向：

### 一、教師個人因素

教師個人因素包含個人發展與專業知能。教師本身的生涯規劃或個人進階發展所造成的壓力，以及本身所具備專業知能是否能面對社會變遷所造成個人的壓力。

### 二、學校行政層面

學校行政層面包含行政工作負荷與行政支持。學校內的行政工作負荷及行政資源對教師的支持不足，造成單打獨鬥，缺乏行政支援，都有可能造成教師工作上的壓力。

### 三、學生表現層面

學生表現層面包含學生不良行為與特殊學生的需求。隨著時代的變遷，學生行為多元化，所表現出來不良行為或對特殊學生的需求及照顧，造成教師工作上的另一壓力因素。

### 四、社會層面

社會層面包含家長聯繫溝通、變革適應。在現今的教育環境中，家長是學校教育重要合夥人，平日與家長聯繫溝通也形成教師的壓力來源。

### 五、人際互動層面

人際互動層面包含人際應對和人際關係。教師也是社會的動物，平日要面對多元化的人際應對，建立人際之間良好互動，也是教師工作環境中，不可忽視的壓力來源。

## 參、解決國小教師工作壓力之策略

### 一、教師個人因素

#### (一) 生活型態的管理

1. 練習鬆弛身體或靜坐，減低憂鬱、焦慮的程度和減少失眠等。
2. 適當的運動，運動不但對心理能產生感覺清醒而有能力的作用，還能減少憂慮…等，但需持之以恆。
3. 生活要規律並攝取適當的營養。



4.接納別人開闢一個支持或支援網路。

- (1)充實家庭生活的機能
- (2)多與良友益師經驗交流
- (3)必要時接近心理諮詢的支援

## (二)改變認知-危機就是轉機

改變個人負面想法，凡事正向思考及自我肯定，用一種積極樂觀的態度去面對生活及工作，視壓力為一種挑戰，而不是一種煩惱。

## (三)增進人際溝通的技巧

良好的人際關係對個人而言是非常重要的，若具有良好的社會支持資源，則很多壓力都會得到支援與解決。

## 二、學校行政層面

### (一)提昇教師的專業能力

- 1.暢通進修管道：規劃週三進修課程及鼓勵參加各項研習，提升其教學技能和相關能力，減少產生挫折感。
- 2.舉辦親職教育活動：建立家長合宜的教養觀念，正確的社會價值觀。

### (二)舉辦親師座談會

學校應利用家長會、親師座談會的時機，提高工作效率和生活質量。

### (三)暢達溝通管道

凡事在政策實施之前，先進行良好溝通，廣泛的諮詢或說明實施的理由，讓教師產生歸屬感，達成共識，即可達到事半功倍的效果。

### (四)營造優質的工作環境

學校應創造減輕教師壓力的工作環境，行政全力配合支援教學。讓教師工作得更勝任愉快。

### (五)提供情緒管理的輔導

學校應隨時留意教師的情緒反應，並從旁協助輔導，使其保持身心靈健

康，提高工作效率和生活質量。

(六) 適才適任：針對專長安排班級及行政工作。

### 三、學生表現層面

#### (一) 教學方面

1. 營造正向的班級學習氣氛，建立學生正向的學習態度、興趣的培養及內在動機的激發。
2. 採多樣化教材引發學生興趣，給予學生自由發表的空間。
3. 利用合作學習的同儕互動策略，凝聚學生注意力，幫助學生發揮所長。

#### (二) 輔導方面

1. 建立學生輔導新體制，結合教、訓、輔的力量，相互支援、分工合作，提升輔導工作績效。
2. 以關心、接納為前題，教師要有高度的包容力來看待學生行為。
3. 建立學生的流暢申訴管道。
4. 給予發洩情緒的機會，充分運用同儕輔導。
5. 培養教師危機處理的能力，每位教師應以積極態度主動鑽研教育專業知能，時時歷練危機。
6. 鼓勵學生參加正當休閒活動，培養良好的群性關係。

#### (三) 家庭方面

1. 請家長幫孩子選擇優良的電視節目，防止學生模仿不良的行為。
2. 鼓勵家長建立良善的親子關係。

### 四、社會層面

#### (一) 因應教改方面

1. 學校應定期辦理有關認識壓力的認知與調適課程，因應教改需求，協助教師做好壓力的預防與調適的工作。
2. 評鑑單位應該整合各項評鑑項目，注重實質的評鑑，同時也應該留意評鑑的時機，以減少老師的工作負擔。
3. 鼓勵教師建立教學合作的共識，不要單打獨鬥，可與同儕合作開發課程，減輕「工作負荷」。

- 4.鼓勵教師調整自我心態，避免對教改活動產生無謂的抗拒。
- 5.建議老師遇到問題的時候，學習調適壓力的策略，做彈性運用，將自己調適至最良好的狀態。

## (二)親師溝通方面

- 1.教師應抱持主動積極的態度，營造有利的溝通情境，如此較易達到預期效果。
- 2.抱持真誠互信的情懷，使意見的交流順暢。讓家長感到倍受重視、尊重，進而樂於和老師分享看法、協助老師解決問題。
- 3.教師要廣開多向的溝通管道，讓家長知道有關學生的生活及學習情形，家長知道的愈清楚，愈有討論的機會，因此教師和家長維持緊密的聯繫，關係就愈親密且溫馨，就愈願意合作和支持。
- 4.採定期或不定期舉辦親師懇談會，可以補書面通訊與電話通訊的不足，可以彼此交換經驗和方法。雙方合作無間，定提高教學效能，讓學生成為最大的受益者。

## 五、人際互動層面

### (一)師生方面

- 1.教師不要堅持高度的權威，師生應該共同學習，使彼此的角色互動更有彈性。和學生以更平等的方式相處，形成亦師亦友的關係。
- 2.以學生為中心，配合學生個別差異，了解學生需要，尊重學生的意見和感受，教師也應教導學生如何相互配合，相互尊重。減少衝突產生。
- 3.教師應以「接納」、「真誠」和「同理心」來對待學生，學生也應以同樣的態度回饋老師，使「師道」精神得以展現。

### (二)同儕方面

- 1.「嚴以律己，寬以待人」，凡事寧願自己吃虧，但是卻能獲得別人的尊敬，因此我們待人要講求厚道。
- 2.不要吝嗇予人讚美，開口說好話，是圓融人際關係的潤滑劑。
- 3.以謙卑的心，虛心求教，別人必然樂於指導，因此能在恭敬中可以得到人緣、友誼及幫助。
- 4.自己不能存有貪欲、瞋恨、邪見及傲慢，內心就不會有煩惱產生。

5.放開心胸，開拓生活領域，吸取別人成功的經驗，減少挫敗。

## 肆、結論與建議

適當的壓力，對人是有幫助的，壓力來臨時，需具備正向認知，即可將壓力轉換成助力。所以壓力可以讓我們有成長、發揮潛能的機會，亦可促使我們反省，用不同的方法去適應生活。

教師既已選擇教育工作為生涯的目標，就應以「經師」、「人師」自許。在教學上，應有強烈的使命感，為達到培育英才而全力以赴。以愛心為基礎來關懷學生，運用各種專業的知識技能，提供學生最佳的幫助。然而，過多的壓力累積，必定會造成身心的不適。因此，必須有解決策略因應，如此才能以歡喜的心教育我們的下一代。

### 一、結論

根據文獻探討及相關的研究結果分析，探討在教師工作壓力來源及其解決工作壓力之策略，得到以下的結論：

- (一)在了解國小教師工作壓力的來源方面，教師工作壓力來源大到可分為五個層面：教師個人因素、學校行政層面、學生表現層面、社會層面、人際互動層面。
- (二)解決國小教師工作壓力之策略
  - 1.教師個人因素其策略包含有生活型態的管理、改變認知-危機就是轉機、增進人際溝通的技巧等三個策略。
  - 2.學校行政層面其策略包含提昇教師的專業能力、舉辦親師座談會、暢達溝通管道、營造優質的工作環境、提供情緒管理的輔導、適才適任等六個策略。
  - 3.學生表現層面其策略為整合在教學、輔導、家庭三方面的措施。
  - 4.社會層面其策略有因應教改、親師溝通等策略。
  - 5.人際互動層面其策略包含有在師生及同儕方面來著手。

### 二、建議

研究者參酌相關研究與結論，提出對教育當局、學校校長及教師之建議，供教

育當局擬定教育政策、校長行政管理及教師因應工作壓力之參考。

### (一)對教育當局之建議

#### 1.充實行政編制

教師希望教育當局能充足教師及行政人員編制，以減少授課時數，協助教學與行政專業化，尤其在中、小型學校，教師的編制數少，然而行政的業務量酌減有限，教學時數又多，因此建議教育當局充實編制，減輕教師壓力。

#### 2.力行公文減量

教師在教學之餘，若還必須每天處理非例行的公告事項或公文，造成教師工作負荷。建請教育行政單位例行公事制度化，並減少不必要的公文往返，以降低教師的工作壓力。

#### 3.多元進修研習的機會，提昇教師專業知能

教師在面對教學及行政上的變革，需要隨時進修成長，以因應時代的改變。透過舉辦成長研習營，或是研討會、座談會、觀摩會、經驗分享等，並提供教師實務諮詢的機會，藉以提升教師的工作知能。

#### 4.增設減壓課程，化解工作壓力

建議教育局能夠開設相關減壓課程，或是安排教師聯誼活動，在師資養成階段也能關心壓力問題，使其在成爲正式教師前即有心理準備，教師除了自我的因應策略可用之外，還可以尋求行政單位提供的正當減壓管道或協助。

### (二)對學校及校長之建議

#### 1.發揮教師專長，適才適所

學校在安排行政工作時，須先了解教師的專長、興趣和特性，多尊重教師意願和選擇，並鼓勵教師多方嘗試，發揮教師專長，適才適所，減少壓力產生。

#### 2.增設教師研究交誼中心，營造組織和諧氣氛

建議各校配置一個教師研究交誼中心，配置教師休閒及放鬆減壓的設

施，提供教師在學校能有適當的減壓場所，調適情緒，並且讓組織氣氛更融洽。

### 3.精簡組織架構，發揮各處室協調功能

學校各處室間的工作，應多徵詢各方的意見形成共識。透過正式及非正式管道的溝通，減少人際上的阻礙。

### 4.借重資深教師經驗，落實經驗傳承

資深教師在行政或教學上的經驗很豐富，將過去的檔案資料提供給其他教師參考，尤其在處理行政工作的技巧及經驗，對初任行政工作的教師可以提供經驗傳承，透過辦理校內研習、心得分享或正式的交接儀式等方式，讓資深教師的成就及專業受到肯定，減少初任教師的摸索。

## (三)對國小教師之建議

### 1.增進自我了解，確定生涯目標

教師在兼任行政工作時，應先確定自己的生涯目標，訂定自我實現的階段性計畫，選擇自己適任的行政工作，讓自己的時間安排及人生規劃較具體，這樣一來，教師的努力方向才有一個願景，能夠朝向自己的理想前進，為自己、為教育、為學子成就良好的典範。

### 2.鼓勵休閒活動，舒解身心壓力

教師在工作忙碌之餘，應善用休閒活動放鬆心情，同時培養適合自己的興趣或娛樂，作為舒解壓力的管道。當壓力來時，運用適合的因應方式，讓壓力對教師身心的影響減至最低。

### 3.鼓勵參加成長與減壓課程，建立健康身心靈

鼓勵教師參加各項成長、減壓課程，以提供教師身心靈成長的機會，以減緩教師的工作壓力。

### 4.積極融入教師團體，尋求專業支援

透過專業團體，解決教師教學現場的困難，了解教師工作應有的權利和義務，同時在專業問題上獲得解決及支持，可以協助教師正向的面對問題、解決問題。

## 參考文獻

- 毛國楠（1995）。淺談教師壓力測量的幾個問題。教育資料文摘，36卷3期，2666頁。
- 吳宗立（1996）。國中學校行政人員工作壓力與因應策略之研究。國教學報，8期，99-131頁。
- 吳英璋（1994）。壓力的因應與成功因應的副作用。測驗與輔導，123期，2511-2516頁。
- 吳清山、林天祐（1994）。工作壓力。教育資料與研究，65期，135頁。
- 李彥君（2002）。國民小學教師工作壓力與情緒管理關係之研究。臺中師範學院碩士論文（未出版）。
- 李玫玲（2004）。兒童英語教師工作壓力與因應策略之質性研究-以台南地區為例。國立中山大學碩士論文（未出版）。
- 周元璋（2003）。彰化縣國民小學兼任行政職務教師工作壓力與因應方式之研究。臺中師範學院碩士論文（未出版）。
- 周立勳（1986）。國小教師壓力控制信念與職業倦怠關係之研究。國立高雄師範學院碩士論文（未出版）。
- 林政宏（2004）。國民小學教師覺知教育改革壓力、組織承諾與學校效能關係之研究。國立高雄師範大學碩士論文（未出版）。
- 林昭男（2001）。國小初任主任工作壓力與因應策略之研究。國立高雄師範大學工業科技教育學系碩士論文（未出版）。
- 林家任（2003）。九年一貫課程實施後國民小學教師的工作壓力與因應策略之相關研究。國立高雄師範大學碩士論文（未出版）。
- 林曉萍（2002）。教師工作壓力面面觀。國教之聲，34卷1期，53頁。
- 張春興（2002）。現代心理學。台北市：東華。
- 張郁芬（2001）。國小教師工作壓力、社會支持與身心健康之研究。國立嘉義大學碩士論文（未出版）。

- 莊淑灣 (2005)。中部地區國民小學主任工作壓力與因應方式之研究。國立台中師範學院碩士論文 (未出版)。
- 郭生玉 (1995)。教師的工作壓力對工作心厭的影響。教育資料文摘, 36 卷 3 期, 2664-2666 頁。
- 游恆山編譯 (1989)。心理學。台北: 五南圖書出版公司。
- 葉兆祺 (2000)。國民小學實習教師工作壓力與因應方式之研究。臺中師範學院碩士論文 (未出版)。
- 廖翌妙 (2002)。國小教師壓力事件、因應方式與情緒經驗之研究。屏東師範學院碩士論文 (未出版)。
- 蔡璧煌 (1989)。國民中小學教師壓力之研究。師大學報, 34, 75-114。
- Kyriacou, C. & Chien, P.Y.(2004). Teacher stress in Taiwanese primary Schools. Journal of Educational Enquiry, Vol. 5, No. 2.