# 谈谈导致教师产生心理压力的因素有哪些[五篇]

来源：网络 作者：烟雨迷离 更新时间：2025-07-23

*第一篇：谈谈导致教师产生心理压力的因素有哪些小学教师的先进事迹材料开发区严桥小学 胡俊胡俊，出生于1975年，本科学历，现小学高级教师，任职于开发区严桥小学。1995年5月，我踏上了神圣的教师岗位，至今已经17个年头。我一直担任班主任工作...*

**第一篇：谈谈导致教师产生心理压力的因素有哪些**

小学教师的先进事迹材料

开发区严桥小学 胡俊

胡俊，出生于1975年，本科学历，现小学高级教师，任职于开发区严桥小学。

1995年5月，我踏上了神圣的教师岗位，至今已经17个年头。我一直担任班主任工作，坚守在教育事业的第一线。在17年的教育生涯里，我一贯忠诚人民的教育事业，坚持党的基本路线，热爱教育工作，有高度的工作责任感，自觉服从组织的工作安排。热心教研，尊纪守法，作风正派，爱岗敬业，教书育人，为人师表，克己奉公，爱心助人。

一、不断学习，爱岗敬业

作为一名教师，我深知学习是终身的事，只有不断学习，才能在思想上与时俱进，在业务上强人一等，才能成为一名合格的中华人民共和国教师。在多年的教学工作中，我一贯坚持认真学习，积极参加各项技能培训。1996年，我参加了成人高考，顺利考入孝感市师范高等专科学校深造学习。期间，我认真学习，受到师生们的一致好评，被评为优秀学员。同时，我还多次参加了继续教育学习，取得了较大的进步。平时，我还注意学习党的教育路线、方针、政策，严格按照党的教育政策，教书育人，全心全意做好教育工作，履行教书育人的神圣工作。

二、钻研业务，努力教改

作为一名年轻教师，我没有在过去的成绩上停滞不前，而是以更高的标准严格要求自己，在教学上认真备课、认真上课，及时批改作业，耐心辅导学生，对学生严而有度。积极思考，钻研业务，虚心向同行请教，积极探索先进的教育方式，与学生沟通，选择学生最喜欢的教学方式，正因为如此，学生们总是很喜欢上我的课，常常听到学生反映上我的课的时间过得很快，而且感觉很轻松。同时，我还更新自己的教学理念，跟上时代步伐，因材施教，牢记不让一个学生掉队的信念耕耘在教育的沃土上。正是因为如此，我所教班级的成绩总是名列前茅，并且多次被评为校先进班级，我也被评为优秀班主任。同时，我指导的学生在2025年、2025年参加省“三峡杯”作文比赛分别荣获一等奖与二等奖，在2025年参加市书法比赛荣获一等奖与二等奖。

在课程改革期间，我清醒的认识到自己知识的匮乏，学习自然成为首当其冲的事情。我利用工作之余，多方收集材料，阅读报刊，转变教育理念与教育方法，充分把握课改的新动向，持之以恒地学习课改理论，掌握其基本精神更好地服务于教育工作。在我主教的语文教学活动中，试行以学生为主的“合作讨论式”教学模式，打破教师讲、学生听的“一言堂”教学陈规。实行民主教学，充分相信学生。我常对学生说“弟子不必不如师”的观点，打破传统的师道尊严，鼓励学生大胆质疑，师生平等讨论。并结合改变的教学行为和教学模式，多次在学校主讲公开课、观摩课，并获得在场教师的一致好评。2025年，我的语文说课《诚信是最大的财富》获市二等奖。

三、用爱心感染学生

爱心是具体的，琐碎的，每天早晨巡视教室，看看学生有没有到齐，早上是否吃过了早餐，各种学习用品是否都带齐了，学生有无身体不适，遇到天冷或天热的时候，同学们的衣服穿得是否合理。平时，我在办公室抽屉里存放感冒药、午时茶等基本非处方药品，一旦发现学生有身体不适，就及时给他们服用，以控制病情，必要时经家长同意，亲自带学生去医院就诊。学校的学生大多是打工子弟，家境较困难。我时常对他们给予帮助，为他们增添衣物，为他们无偿补课……家长感激，学生感动，可我认为，作为班主任，关心学生就应该像关心自己孩子一样，既要关心他们的生活，又要关心他们的健康，还要关心他们学习的方法，更重要的是关心他们是否懂得怎样做人。这正是作为班主任的职责所在，这些看起来很平常，其实这正是一个班主任爱心的具体表现。十七年来，我就是这样播撒着爱的种子，收获着爱的硕果。家长们都说：“有胡老师教我们的孩子，放心！”这难得的口碑胜过金杯、银杯，是对我多年工作的天价回报。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索……”是我追求的境界，在今后的教育教学工作中，我将立足实际，认真搞好教学，在教育这片田园里勤奋耕耘，积极探索，奉献我无悔的青春。

**第二篇：中学生产生心理压力的因素及对策**

中学生产生心理压力的因素及对策

高俊平

摘要：采用问卷调查法，对呼和浩特市市区两所中学的两个班级抽样调查，结果表明：中学生心理压力主要来源于学习和考试，在产生心理压力的因素中所占比例为66％和59％。压力是内外环境变化和肌体内部状态所造成的心理、生理和行为的波动。压力是会使人产生痛苦、不安、心烦、急躁、易怒的外在来源。分析造成中学生心理压力的反应具有多维的性质，分析研究中学生心理压力的诱因也应充分注意“多维度”的特点，这样才能使研究工作收到较好的效果。帮助学生走出心理压力的阴影，有勇气面对各种挫折，针对这些情况，提出了相应的应对策略。

关键词：心理压力；诱因；应对策略；研究；心理学

Abstract：Pressure is the mental the physiological and the behavior’S fluctuation caused by the environmental variation of the inside and outside of the body and the organism interior condition．Pressure can cause the person to be pain restless confusion impatience and imitation The analysis of the response to the creating the middle-school student’S pressure has the multi\_dimensional nature SO the analysis of the cause of them must be paid highly attention to the characteristic of the multi-dimensional Thus the ncsearching work can reach a better achievement，It is our find goal to help students to get rid of the shadow of the pressure and to face each kind of setback bravely．Aiming directly at those some dealing with strategies are raised here．

Key word：Pressure；Cause；the dealing with strategy

1前言

心理反应是每一个人的情绪及生活调节状况的一盏指示灯，在学校教育环境中，学生心理的发展与培养是一个重要的问题，心理作为个人系统成分之一，其发展状况不仅与学生的心理健康直接相联系，而目对学生的人格发展也有非常重要的作用。

然而在心理学领域中，不管是世界还是中国，心理学研究主要侧重于以高 水平运动员为中心的竞技运动心理学理论与应用的研究，重点是提高运动员的 竞技能力，使之达到最佳水平。

近年来，我国随着科教兴国战略和素质教育理念的提出，学校体育心理学 研究也有所提高，但与发达国家相比，还有一定差距。因此，通过此研究来发 现中学生心理压力问题，并希望能够引起各界专家的关注并给予最大的帮助。2研究对象与方法

2．1研究对象

采用分层抽样法选取呼和浩特市市区学校随机抽取两所中学，再从抽取的中学中随机抽取两个班级学生作为正式被测试的对象，在测试过程中共发放问卷1 00份，收回91份，无效问卷3份，实得有效问卷88份，有效回收率为88％。具体被测试为呼和浩特市第六中学和呼和浩特市敬业学校，其中男生44名，占50％，女生44名，占50％。

2.2研究方法

2.2.1问卷调查法

2025年9月5日——9月10日对随机抽取的学生进行问卷调查，在所在学

校的领导和老师的帮助下对随机抽取得班级进行集体不记名方式的问卷填写，并及时收回问卷。

2.2.2文献资料法

在撰写论文过程中阅读大量有关文献资料

2.2.3数据统计法

对回收的调查问卷进行整理和统计。

3结果与分析

3.1调查结果统计

表1中学生产生心理压力的主要因素(％)

主要因素所占比例

学习66％

考试59％

家庭因素22％

与同学之问交往19％

与父母之间交往0.9％

表2与别人倾诉缓解压力方式的比例(％)

倾诉对象偶尔很少随时

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

家长52％24％24％

朋友11％16％73％

心理老师14％31％55％

表3自己缓解压力的方式(％)

方式所占比例

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

交异性朋友0.03％

养宠物0.07％

看书72％

看电影(电视)66％

文艺娱乐1 6％

电子游戏37％

表四作为学生最害怕发生的一件事一项统计结果

事件比例

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

考试不好或考试不及格25％

害怕被开除或被请家长1 8％

害怕与同学相处不好0.6％

从统计结果来看，中学生产生心理压力原因主要来自学习、考试、家庭环境和学生之间的交往。

从上述数据能够反应出，困扰学生的两大难题仍然是学习与考试。教育从 “应试教育”向“素质教育”已转变多年，但受升学率的影响还比较深刻。家 庭环境也是一个不容忽视的因素，对学生的心理压力影响也更为直接。

从以上数据显示来看缓解学生心理压力的主体是朋友，因为朋友之间有信 任感，可以随心的交流，是值得信赖的。虽然父母的所占比例也很大，但是彼 此交流还是很少，不能够成为学生的倾吐对象。在学校教育中教师没有起到和 学生很好沟通的作用，只强调学习、考试但忽视了学生的心理承受能力。作为 学生，自己也没有能够找到很好的缓解压力方式，当遇到困难、挫折时不能够 很好的应付，以至于一些不良行为在心里累积造成犯罪以及自虐自杀现象。

3.2产生心理压力的因素

3.2.1社会因素

改革开放以来，我国政治经济体制发生了巨大变化，社会日新月异的变化，一夜之间的暴富，灯红酒绿浮华的生活，不公平的权钱交易使一些人的心态失 去平衡，从而影响着社会民众心理和行为上的变化，“急功近利，盲目攀比，投机心态，享受欲望等等汇成了巨大的社会思潮，这种思潮严重地扭曲着人们 的心态，并且也直接或间接地冲击着中学生的心理，给中学生的心理健康带来 了极大的负面影响，他们的心理障碍也日益突出，心理压力也日益加重。”我 们应该看到中学生的心态是整个社会心态的一部分，是宏观社会心态的反射，社会给中学生造成的心理压力是潜在的，巨大的，在这种压力下，中学生往往 会出现行为上的不当，言语上的不安，性格上的反常，意志上的脆弱等问题，这 些由于心理压力而引起的问题，己不可能用传统的对与错来评价，而要运用恰 当的方法，使学生正确了解社会，正确认识社会的作用和所负的责任。

应试教育也是造成学生心理压力主要因素之一，众所周知，学校培养、选 拔人才唯一的途径就是考试，以分数的高低来决定一个学生的命运。一个学生 能承受多大的压力，且不说学生的书包，单是完成每个老师每天“正常”布置 的作业量就够学生受的，不少老师还有一种强化自己这门学科知识的理由。可 怕的作业量，非到你半夜完成不可，不少老师也有一套对付完不成作业的学生 的“处罚”方法，对学生来说一切都是“为你没商量”。

学生在学校感受到的压力，更多的来自于班主任的一言一行，都能对学生 产生影响，大多数班主任在教育实践中，兢兢业业，任劳任怨，为了学生的健 康成长，无私的奉献了自己的心血。但是，也有一些班主任，在工作中不讲方 法，不讲规律，对学生的教育在认识上是“凶”字当先，在做法上又常常是“训 斥”加“检查”，更有个别的不了解学生的心理世界，不了解学生性格特征对 学生在成长过程中出现的一些行为波动，以家长式的主观臆断的去处理，甚至 以非人道的做法去惩罚学生，给学生心理造成了巨大的伤害。

3.2.2家庭因素：家庭作为社会的一个细胞对学生心理压力的影响更具体，也

更直接，主要来自于以下几个方面：

1)父母的期望

望子成龙、盼女成凤，这是天下做父母的共同心愿。相当多的父母常常把 自己未实现的梦想寄托在子女身上，没有上过大学的父母希望子女考上大学也 算为自己圆大学梦。有权钱的父母希望子女能够继承自己的事业，而不至于自 己在同行中低人一等。没有职业的父母希望子女有个稳定的工作，不要把自己 的悲剧重演到子女身上。为了自己的愿望得以实现，他们给子女施加各种压力，以图子女理解自己的用心，遵循自己的意愿，实现自己的愿望。他们常给子女 施加压力的方法主要有两种：一是精神上的责骂等，这实际上是一种精神虐待。另一种是肉体上的，这种是子女不听话，或表现不好，或犯了错误，或因成绩 不好，而使父母在别人面前丢脸，父母气愤之下对子女施加肉体惩罚。这种惩 罚对子女心理造成的压力是非常大的，子女不仅不接受这种“教育”反而会产 生很大的逆反心理，也会给子女心理蒙上一层阴影。

2)父母婚变

家庭破裂受害最深的是子女，常表现出闷闷不乐、情绪低落、少言寡语、脾气暴躁、自卑感强、人际关系失衡等。父母关系破裂后，在住房、财产、子 女归属问题上也常常发生争执。甚至把子女当成筹码，来达到自己想要达到的 目的，这使他们在已经痛苦的心上又增加了巨大的压力。

3.2.3自我因素

1)认识水平问题

中学生正处在人生成长发育过程的一个特殊阶段，在这一时期，由于身心 发展的不平衡，思维发展水平较慢，尤其对社会事物的认识还不够全面。常常 产生以下几种观点：

2)绝对化要求

中学生对自己的期望常常是无弹性的，在具体问题面前，他们常有的思维 必须是我应该怎样，我就是不怎样„„，这种绝对化要求常常不能实现时，心 理压力也就形成了。我们常常听到学生说这样的话：我一定要考多少分；我一 定要进入班级多少名等等。事实上，学生的这种愿望常常不能成为现实。原因 就在于他们要求过于绝对，总想着事情应该按照自己的想法去发展，而没有考 虑其它因素，这样的想法常常会使学生失去信心。

3)以偏概全

这是中学生对问题所用的判断模式，认定一个好人，这个人就什么都好。自己的一次失败往往感到自己什么都不行，希望事事都按照自己的想法去发 展，涉及到具体问题，如果别人的看法和自己的不同时就难以接受，烦恼也接 踵而至。

4)悲观的估价

自己偶尔一次不怎么好的行为被老师或家长发现，就觉得自己完了，老师 肯定对我印象不好，在老师、同学面前抬不起头来。悲观情绪引起的心理压力，严重的会造成人生悲剧，学生中的自杀现象，往往就是这种不合理估价造成的 心理压力引起的。

5)个体性格的原因

性格的孤僻也是造成心理压力的原因，性格内向，意志力低下，以及个性 过强，都能引起心理压力。性格内向的学生常常成绩不佳。总感到自己不如别 人，总觉得自己肩上扛着一个无形的包袱。因而也容易把自己封闭起来。由此

看来，中学生身心健康在一定程度上要取决于缓解压力潜在的有效措施。

3.3应对学生心理压力的对策

中学生正处于人生生长发育过程的一个重要阶段，在这一时期，由身心发 展的不平衡，容易产生这样或那样的心理问题，最常见的问题主要有以下几个 方面：学习、人际关系、青春期性心理困扰、挫折适应等。

帮助中学生应付，缓解压力的对策：主要在于提高学生对心理压力的承受 能力。学生通过提高自身的心理承受能力是可以应付内外环境给自己造成的压 力。心理承受能力是指遇到压力，人们勇于接受批评挑战免于心理和行为失常 的能力，具体表现为对社会生活变化的理解、适应、应急、平衡心理等方面的 能力。

3.3.1营造良好的社会环境

社会环境对中学生的成长有很大的影响。加强宣传引导，营造良好的道德教 育氛围，对提高中学生的德育素质非常重要，要充分发挥大众传媒和各级各类 青少年活动阵地的作用。宣传科学理论，传播先进文化塑造美好心灵，倡导科 学规律。把健康的心理知识、思想观念和道德要求不断灌输到中学生的头脑中。要重视互联网在中学生道德教育中的作用，加强网上的正当宣传和管理力度，防止有害信息传播，同时要充分运用网络资源开展道德形式多样的主题教育活 动，让中学生在参与活动中陶冶高尚的情操。要为中学生树立可亲、可爱、可 信、可学的道德楷模，让广大中学生学有榜样，赶有目标，从先进典型的感人 事迹和优秀品质中受到鼓舞，吸取力量，要加大维护中学生权益的力度，清除 不利于中学生健康成长“垃圾”。总之，通过各个方面的努力，共同营造一个 有利于中学生健康成长的社会环境。

3.3.2对中学生进行专门的心理健康教育

在中学开设专门的心理健康教育课程帮助学生了解心理科学知识，掌握一 定的心理调节技术，课程可分为两部分，心理卫生与健康理论部分和实际训练 操作部分，前一部分为心理健康知识普及课，后一部分是在中学生开展心理健 康教育最为有效的方法，实际训练活动操作内容包括角色扮演，相互询问，人 际交往训练。掌握一些转移情绪，宣泄痛苦，发泄愤怒，树立信心的心理调节 手段，防忠于未然。

3.3.3设立悄悄话热线信箱

热线信箱十分有利于与中学生进行交谈，这种方式对一些尚不善于进行面 对面谈话的学生十分方便，而有些话又碍于颜面的，所以信箱可省去害羞的优 虑，而且还可以把自己的问题在信中组织的更为严密。这样可以使老师更有针 对性地解决心理健康问题。

3.3.4开办心理咨询室，开展心理咨询与治疗

由于学生们对提高心理健康水平的要求日益迫切，心理咨询服务室的建立 也就势在力行。无论初高中，城市乡村，中学生们已开始从拘束、害羞地进门 到落落大方自然地进行心理咨询；从以试探性的心情谈话到充分倾吐心中之烦 闷而慢慢转变。时代的发展证明开展心理咨询与治疗服务已不仅仅是个别中学 生的要求，而是一种时代的趋势。心理咨询要取得良好的效果关键在于咨询师 要信任理解学生，同时以聆听、保密、疏导、交友性为原则，这样就能建立起 一种信任关系。信任关系是咨询取得成功的基础，只有在信任的基础上双方的 情感与心理方面得以充分的交流，如此才能达到心理转化的效果。因此心理咨 询师要有意识地和有心理问题的同学建立起关心、尊重、了解和指导的关系。

4结论与建议

4.1结论

4.1.1体育锻炼能够很好的提高中学生心理健康水平，能够缓解一定的心理 压力。

4.1.2篮球、健身操、太极拳、羽毛球等体育活动对于有心理问题的中学生的 心理状况都有不同程度的调节作用。其中太极拳对学习焦虑的作用比较显著，篮球对心里烦躁有明显的改善作用。

4.2建议

4.2.1体育锻炼作为改善心理症状的辅助治疗方法有别于一般的运动训练。运动训练的目的是提高竞技水平，而体育锻炼主要是以健康第一为宗旨。因此在开始锻炼前，一定要确定和分析学生属于哪种类型的心理症状，并根据不同的症状选择相应的，即有显著性作用的锻炼项目，如有焦虑症的选择太极拳等。锻炼项目确定后，要科学练习方法和手段要多样化，避免枯燥乏味，提高锻炼效率。

4.2.2教师要充分利用体育课教学贯彻心理健康教育。

4.2.3经常开展丰富多彩的校园体育活动，充分发挥体育在健身、健心、娱乐 和文化传递等方面的作用，组织许多不同内容、不同形式的体育活动，充实中学 生的业余生活，建立良好的人际关系。

参考文献：

[1]邱远．对广东中学生体育学源性不良心理的调查研究[J]武汉体育学院学报，2025年5月，第39卷第5期，63—66页。

[2]漆昌柱，徐培．体育锻炼对学生心理健康的影响及其机制[J]武汉体育学院学报，2025年9月，第37卷第5期，ll7—119页。

[3]林小群，殷恒婵，马强．教师心理健康研究现状综述[J]北京体育大学学报，2025年1月，第28卷第l期，55—56页。

[4]李晋洲．体育教育中情绪行为论析[J]吉林体育学院学报，2025年5月，第20卷第l期，80—81页

[5]薛林峰，沈晓强．不同体育锻炼项目对学生心理健康的影响[J]吉林体育学院学报。2025年7月，第20卷第2期，89—90页。

[6]宋淑英．对体育教师心理素质培养的研究[J]吉林体育学院学报，2025年4月第20卷第4期，51页

[7]李薇．锻炼心理学的研究现状与发展走向[J]首都体育学院学报，2025年1月，第17卷第l期，l l5一ll7页。

[8]苏坚贞，季浏，徐波，毛坚刚．身体锻炼影响中学生自尊的路径分析[J]武汉体育学院学报，2025年2月，第39卷第2期，54—56页。

[9]9姚家新，徐霞．中国运动心理学的研究现状与展望[J]体育科学，2025年，第24卷第l0期，38—40页。

[10]苏庆富，杨维琴．我国体育社会心理学学科研究及其发展态势[J]首都体育学院学报，2025年6月，第16卷第2期，60—63页。

**第三篇：中职生心理压力产生的因素范文**

中职生心理压力产生的因素

中等职业学校学生是一个较为特殊的学生群体，他们往往入学基础一般而父母期望值偏高，文化素质较低而学业难度较大，专业技术水平一般而社会就业录用技术要求门槛较高。所以他们在自我意识、人际交往、求职择业以及成长、学习和生活等方面会产生各种各样的心理困惑或问题。一项对840名职校学生的调查表明，他们当中在小学到初中从未受到表扬的比例为79.16%；从未当过班干部的为14.41%；学习成绩居中下游的为86.6%；上职校是为混毕业的为25.05%，作业经常不完成或从来不完成为16.76%，课余时间看书学习者为12.97%，对学习缺乏自信者为1.89%，对今后生活毫无打算者为7.58%。在这种情形下，对中职生开展心理健康教育，是社会和时代发展的需要，是实施素质教育的需要，也是摆在广大职业教育工作者面前的一项全新的课题。

中职生心理压力产生的因素主要包括以下几项：

1、社会环境的压力。当今社会对人才的要求越来越高，中职生面临巨大的生存挑战，从入校到毕业前，有一种潜在的危机感，社会上激烈的职业竞争，致使中职生产生较大的心理压力。

2、家庭环境的压力。“望子成龙，望女成凤”是天下父母的共同心愿，但是家长的期望与孩子的实际情况存在一定差距。由此产生两种心理压力，一种人怕自己的学习成绩和表现不符合家长的要求会挨责备而产生心理压力，另一种较懂事的孩子则怕辜负了父母的一片苦心，心理压力更大。

3、学校环境的压力。职业学校与初中相比在课程设置上有很大差别，专业课多，专业性较强，许多中职生难以适应这一转变，感到压力很大。

4、自身的原因。缺乏自信心，自卑感强。进入职业学校的学生经历了中考落榜的强烈心理震撼，有相当比例的学生抱着“失败者”的心态，到职业学校是不得不来，无可奈何而来，再加上社会对职业学校的偏见，他们觉得自己低人一等，有较强的自卑感。

**第四篇：外科护士心理压力的产生因素分析及心理疏导方法.**

外科护士心理压力的产生因素分析及心理疏导方法

[ 11-02-20 11:35:00 ]

作者：张运梅

编辑：studa090420 【摘要】

外科护士心理压力的产生因素，如何进行心理疏导 【关键词】

外科护士

心理压力

产生因素

心理疏导

社会在进步，科学在发展，21世纪的人们在健康观念和对健康的需求发生了很大的变化。因此对护理专业人员赋予了更多的任务和更高的要求。然而，由于特殊的职业性质，特殊的工作环境，超负荷的工作和不平等的社会评价等给护士造成了很大的心理压力，直接影响护士的身心健康。2025年5月9日《杭州日报》报道，浙江省肿瘤医院83%的护士“感到工作压力大”，87.6%的护士表示“工作感到疲惫不堪”，79%的护士“常觉得时间不够用”。有对商丘市第三人民医院临床一线的护士进行问卷调查，结果90%以上的护士存在不同程度的身心疾病，56%的护士认为社会地位低，67%的护士工作无成就感，55%的护士认为继续深造的机会少[1]。调查表明相当部分的护士身体处于“亚健康”状态。作为一名外科护士，体会尤为深刻。因此认真分析心理压力的产生因素，探讨其解决办法，对维护护士权益，更好地推动护理事业及护理质量的提高具有重要的意义。心理压力产生的因素

1.1 工作时间没有规律

“三班制”扰乱了护士身体的正常规律，手术时间长短不定，经常加班，造成护士心力体力过度支出。很多护士出现头痛、失眠、记忆力下降等情况。

1.2 长期控制情绪造成压抑

外科病人大都是断胳膊断腿或开胸剖腹。我院地处矿区，矿井下的伤残更是如此，来往的人们都是充满痛苦或悲伤，而护士必须去面对并忍受这种压抑、痛苦的氛围，同时还得头脑清晰、敏捷迅速的抢救患者。回家后，疲惫不堪不说，还不能把这种恐惧和压抑表现给家人。这种长期的难以释放，造成了易激惹的脾气，进而家庭不和，导致更大的精神压力和负担。

1.3 患者伤残或死亡带给护士心理上的打击

昨天，甚至是前一刻还鲜活的生命，倾刻间成了断壁残垣。人类的渺小和无助，自身的无能为力带给护士极端不良的心理倾向。

1．4 工作得不到社会的理解

社会对护理工作存在偏见，认为病都是医生治好的，护士只是医生的保姆，使护士在医院的地位处于最底层。千差万别的病人对医疗的不满情绪都会发泄在护士身上，有的病人对护士工作过于挑剔，有的不愿配合护士的工作，甚至随意辱骂护士，护士即使遇到严重的歪曲事实，被误解及冤枉的情况，甚至言行伤害，也得从职业的角度保持自身的平和和冷静，以宽容大度继续承担应负的职责，做出精神妥协。

1.5 社会价值失衡

护理作为一门专业的学科必须通过理论与实践的不断学习才能掌握、应用。其次，护士每天面对的是人的生命，中间没有任何缓冲环节——输入的液体不可能抽出来、打进身体的药水不可能吸回来等。因此，要求护士的工作更加细心，不仅要付出体力更要付出脑力。所以护士更紧张、工作更繁重。但是，在市场经济下的今天，相当一部分医院存在重医轻护，使护士怀疑自己的价值和能力，产生自卑心理。

1.6 工作氛围紧张、工作量大

护士既是病人治疗的执行者，又是日常医疗活动的管理者，还是病人生活的照顾者和家属的关心者，事无巨细、面面俱到。此外，外科护士长期、频繁处于生离死别的情感环境中，日积月累护士产生严重的负面心理。

[ 11-02-20 11:35:00 ]

作者：张运梅

编辑：studa090420

心理疏导方法

2.1 适当增加护理人员编制

护理学作为医学的有机组成部分是直接为人类的健康服务的，护理工作关系到人的生老病死，涉及千家万户的悲欢离合和社会的安定，因此，各级医疗卫生行政部门及全社会都应从根本上重视对护士队伍的建设，提高护理人员与床位配比。因为，护理人员的不足必然使医疗任务相对加重，同时传统的经验管理使护士长期处于超负荷的工作状态，会严重影响到护士的身体素质从而直接影响到护理质量。

2.2 请专业心理咨询师进行针对性地心理疏导

我国古老的《黄帝内经》提出“天复地载，万物悉备，莫贵于人”。生活中充满了乐趣，享受生活是每个人的权利。然而在生老病死的自然规律中，意外的出现往往让人最难以接受，无论是死伤人员的亲戚、朋友或是路人，只要是看到此场景的人都会为之心颤。外科护士长期处于这种心态势必会影响到她的性格、人格的扭曲。因此，针对每个外科护士遭遇的不同情况所产生的不同心理问题，请专业心理咨询师有针对性的在第一时间消除这种不良心态使护士保持良好的工作状态势在必行。

2.3 培养自身的兴趣、爱好，拥有乐观积极的心态

培养兴趣、爱好：如养花、养鱼、唱歌等让自己心情舒畅，其次，多参加休闲运动、集体活动，学会自我放松，遇到不好的事，要换个方法变个方式思考，保持乐观的心态。

2.4 增加宣传路径、加大宣传力度

社会评价直接影响护士的心理。通过媒体、报纸等渠道正确宣传护理事迹让公众知道护士的工作，让社会了解护理事业，给护士一个正确的评价。

2.5 合理安排工作时间

护理管理者要尊重关爱护士，关心护士身心健康，积极解决护士生活中的实际困难，充分考虑轮班对护士生理、心理和生活等各方面带来的负面影响，从而合理安排工作时间和班次，尽可能创造条件使护士能劳逸结合。

2.6 丰富业余生活、提高工作报酬

护理管理者要实行人性化管理，通过各种激励机制激发护士的工作热情，努力为护士创造良好的工作环境和条件，定期把全科护士聚在一起组织各项活动，丰富业余生活，以积极的方式放松身心，保持心理健康。其次，要提高护士的待遇，要向临床一线护士倾斜，以保证护士在辛苦工作、治病救人的同时有足够的物质基础维持身体健康。

小结

丧失工作热情、对工作产生反感、心情压抑、睡眠不良、疾病缠身的护士是无法护理好病人的，而拥有健康的体魄、良好的心态、充满活力的护士是护理事业发展的根本保证。因此，对护士，尤其是外科护士采取有效的心理疏导是当今护理工作中重要的环节。参 考 文 献

[1]魏新文.临床护士心理状况分析及调节对策[J].职业与健康，2025，10（7）：740—741.

**第五篇：教师心理压力**

教师心理压力

教师焦虑、抑郁、失眠、自杀、暴力管教学生等

事件近年来有增长趋势。据专家介绍，教师目前已经成为心理疾患高发人群之一，其原因可追溯至个体人格特征、社会压力与文化环境等诸多因素。无论其根源多么复杂难解，有一点可以肯定，教师的心理健康不仅会影响其自身的健康与职业发展，同时还会影响到众多学生的个性发展和教学质量。从本期开始，本版将陆续刊出“关注教师心理健康”系列专题，与读者分享相关的调研文章、专家解读与个案剖析，同时欢迎广大一线教师来信来稿，反映自己在生活与职业生涯中遇到的心理困惑和思考。我们期待与大家共同寻找解决之道。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！