

一、下面总共有 18 项描述，请您根据自己上学期最后三个月的感受和体会，判断它们在您所在的单位或者您身上发生的频率。如果您从来没有这种想法或体会，请选择 0；如果您曾经有这种想法或体会，请选择合适的数字。

选项标准说明：

0	1	2	3	4	5	6
从 不	极少 一年几次或更 少	偶尔 一个月一次或者 更少	经常 一个月几 次	频繁 每星期一 次	非常频繁 一星期几 次	每 天

1、早晨起床时，我感觉非常累，可是又不得不去面对一天的工作。

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

2、在工作中整天与学生打交道，对我来说确实压力很大。

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

3、我能非常有效地处理学生的各种问题。

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

4、工作让我有快要崩溃的感觉。

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

5、我感觉，我的工作对学生的生活有积极的影响。

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

6、自从开始干这份工作，我对学生越来越不像以前那么热情了。

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

7、我担心我的工作使我变得越来越没有同情心了。

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

8、我并不真正关心有些学生的状况。

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

9、跟学生在一起的时候，我很容易营造一个轻松的氛围。

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

10、我因为工作上的事情，情绪低落。

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

11、我因为工作上的事情，非常生气。

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

12、我因为工作上的事情，非常紧张。

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

13、失眠。

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

14、消化不良或者食欲不振。

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

15、呼吸困难或者头晕。

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☒ 6

16、担心下岗。

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

17、想离开这家单位。

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

18、我对在这家单位工作非常满意。

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

二、人们对于什么是造成压力的原因有各种各样的看法。下面总共有 20 项描述，请您根据自己上学期最后三个月的实际感受进行判断，并选择合适的答案。判断的标准如下：

选项标准说明：

1	2	3	4	5
不是造成压力的原因	在一定程度上是造成压力的原因	是造成压力较重要的原因	是造成压力的重要原因	是造成压力的关键原因

1、负担过重（比如，工作量大，经常需要加班等）。

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

2、担心学生出各类问题。

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

3、学校与家长过分关注学生的分数。

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4、担心自己能否被学生接受。

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

5、考核与评比（比如，评比太多，考核内容与模式僵化）。

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

6、职称评聘。

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

7、对教师业务能力要求越来越高（比如，多媒体教学等）。

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

8、工作缺乏成就感。

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

9、教师的社会地位不高。

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

10、单位人际关系复杂。

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

11、社会对教师的基本道德要求过高。

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

12、子女教育或就业问题。

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

13、经济负担（包括住房问题，工资发放不及时等）。

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

14、所做的工作不能得到客观、公正的评价与回报。

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

15、工作岗位竞争。

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

16、被动地适应单位各种改革。

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

17、工作不能得到领导的理解与支持。

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

18、在工作中不能不断提升自己。

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

19、家人对自己的工作支持不够。

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

20、单位的规章、制度和各类要求有很多不合理的地方。

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

三、关于教师的工作

1、您觉得您的大部分同事之所以选择教师作为自己的职业，是因为：

☐ 教师比较稳定、轻闲

☐ 希望能够从事教书育人的工作，为社会做点贡献

☐ 找不到其他合适的工作，只能从事这份工作。

2、当您感觉压力很大时，您一般会如何处理？

☐ 分析遇到了什么问题，并采取措施来解决问题

☐ 向家人、同事与朋友倾诉，以缓解压力

☐ 花更多时间做其他自己喜欢做的事情（比如，吸烟、购物、上网、运动等）

☐ 告诉自己：有人还不如自己

☐ 不采取任何措施，拖一天算一天

3、您所在的学校是否重视教师的压力问题，并采取了积极的措施去帮助教师预防或者减轻压力？

☐ 不重视，从来没有考虑过教师的压力问题

☐ 重视，采取了一些措施来帮助教师预防或者减轻压力

4、您是否了解应该如何去应对压力？

☐ 不了解

☐ 通过非正式的渠道（比如，杂志、报纸或者图书）了解一点

☐ 通过正规的渠道（比如，学校的宣传或者培训），有一些了解，知道如何去应对压力

5、平均来说，您每天花在工作上的时间：

☐ 少于 8 小时 ☐ 8 小时—10 小时 ☐ 超过 10 个小时

6、如果可以重新选择，您是否还会选择成为一名人民教师？

☐ 不会 ☐ 不好说 ☐ 会

7、您按计划锻炼身体吗？

☐ 总是 ☐ 经常 ☐ 当可能时 ☐ 不经常 ☐ 偶尔 ☐ 很难得

8、您是否了解心理健康方面的知识？

☐ 不太了解 ☐ 有些了解 ☐ 很了解

9、总体来说，作为一名教师，您感觉：

☐ 没有什么压力 ☐ 有一点点压力 ☐ 压力比较大 ☐ 压力非常大

四、您个人的基本信息（部分题目请根据您上学期的情况回答）

1、性别：☐ 男 ☐ 女

2、年龄：

☐ 20 岁以下 ☐ 21-30 ☐ 31-40 ☐ 41-50 ☐ 50 岁以上

3、教育程度：

☐ 初中或以下 ☐ 高中或中专 ☐ 大专 ☐ 本科 ☐ 本科以上

4、婚姻状况：

☐ 已婚 ☐ 同居 ☐ 分居 ☐ 离婚 ☐ 未婚 ☐ 丧偶 ☐ 离异

5、您的教龄：

☐ 2 年以下 ☐ 3—5 年 ☐ 5—10 年 ☐ 10 年以上

6、所在学校类型：

☐ 幼儿园 ☒ 小学 ☐ 初中 ☐ 高中 ☐ 中专 ☐ 大学（含大专）

7、所在学校类型②

☐ 重点学校 ☐ 非重点学校 ☐ 我们不存在这种分法

8、所教班级类型：

☐ 主要是毕业班 ☐ 主要是非毕业班 ☐ 我们不存在这种分法

9、所教科目：

☐ 主科 ☐ 非主科 ☐ 我们不存在主、副科的分法

10、所在省份：