

高校教师技术压力类型、原因及应对策略研究

田国梅

西安财经大学，陕西 西安 710100

DOI: 10.61369/VDE.2025180034

摘要：本文以 S 学院为例，采用访谈法剖析高校教师技术压力的类型、成因及应对策略。结果显示，技术压力分布于教学（模式重构与操作压力）、科研（工具操作、资源受限与智能生成质量落差）与职业生活（信息过载与工作 – 生活边界渗透）三大场景。成因涵盖个体（学习动力不足与角色冲突）与组织（培训不足与技术性能不完善）层面。技术压力的干预策略分个体与组织策略，均包括通用策略与对应场景策略两类。

关键词：高校教师；技术压力类型；应对策略

Study on the Types, Causes and Coping Strategies of Technical Stress Among University Teachers

Tian Guomei

Xi'an University of Finance and Economics, Xi'an, Shaanxi 710100

Abstract : Taking School S as an example, this paper analyzes the types, causes and coping strategies of technical stress among university teachers using the interview method. The results show that technical stress is distributed in three major scenarios: teaching (mode reconstruction and operation pressure), scientific research (tool operation, resource limitation and quality gap of intelligent generation), and professional life (information overload and penetration of work-life boundary). The causes cover individual (insufficient learning motivation and role conflict) and organizational (inadequate training and imperfect technical performance) levels. The intervention strategies for technical stress are divided into individual and organizational strategies, both of which include two categories: general strategies and scenario-specific strategies.

Keywords : university teachers; types of technical stress; coping strategies

引言

数智技术的深度渗透不仅深刻重塑了高等教育的教学模式与科研范式，更重构了教师的日常工作流程，技术工具已从“辅助手段”演进为教师职业活动的“基础设施”。尽管技术应用在一定程度上提升了工作效能，但新教学模式对教师能力的复合要求、技术更新速度与教师适应节奏的失衡，使得技术压力逐渐成为高校教师不可忽视的职业挑战。技术压力会降低个体的技术使用意愿^[1]、诱发工作倦怠^[2]，并负向影响工作满意度与绩效^[3,4]。高校教师如何应对技术压力成为制约其职业发展的关键。

现有研究侧重于技术压力的类型划分：如Çoklard等^[5]认为教师技术压力包括学习技术 – 教授过程导向、职业导向、技术问题导向、个体导向和社会导向五类；杜华^[6]基于 Tarafdar 等^[7]的研究，识别出工作负荷增加、技术入侵生活和技术复杂难懂三类核心压力；陈嘉俊^[8]则指出民办高校教师的技术压力包括技术工具的适应与更新压力、信息技术支持不足、教学内容的数字化转化难度、技术素养提升的持续要求等。也有研究者开始关注教师技术压力的影响因素或应对策略。如李梦娇^[9]发现个体技术效能感、学校与学生支持可显著缓解技术压力；陈嘉俊^[8]识别出学校降低教师技术压力的措施，包括提供有效的技术工具培训与支持、提供教学内容数字化设计的资源和指导等。

然而，现有研究多聚焦于中小学教师，对高校教师技术压力关注不足，且偏重定量分析技术压力对个体行为与绩效的影响，对应对策略的探讨较为薄弱。本文以 S 学院为例，通过访谈法收集数据，深入剖析高校教师技术压力的类型与成因，并从个体与组织双视角梳理应对策略。本文基于目的抽样原则^[10]，选择具有丰富技术压力体验的个体进行深度访谈，样本涵盖5位资深教师，4位入职3年以内的新教师，另含1次焦点小组访谈（所有参与者统一编号为 A–J），平均访谈时长31分钟，转录逐字稿近10万字。

本研究受西安财经大学“2024年校级教育教学改革研究项目”资助（项目编号：24xcj031）。

一、高校教师技术压力类型

高校教师的技术压力可划分为教学场景中的技术压力、科研场景中的技术压力以及职业生活场景中的技术压力三大类。

教学场景中的技术压力源于技术与教学冲突以及操作相关技术工具时的障碍，具体表现为两种子类型。一是教学模式重构压力，即数智教学背景下教学内容与流程重组带来的设计负荷，如被访者B提到，“技术变革的时代，教学内容和教学大纲是要变的---现在最大的难度反倒是对课程本身”，被访者C和H亦补充，数智教学需实现技术工具与知识传授、技能培养的深度融合，单纯的工具叠加并无实质意义。二是技术操作压力，即技术工具使用中的即时性障碍，如初期学习阶段，数字化课程建设初期需投入大量时间精力，形成阶段性负荷（被访者G），教学实施中，技术故障直接干扰教学进程，产生即时压力。

科研场景中的技术压力聚焦于技术工具对科研链条支撑不足或适配失效，主要包括：第一，专业工具操作压力，即因专业软件功能复杂，版本更新快而带来的操作压力，如被访者J所述，“学习数据处理的时候，好不容易学通了，结果自己处理数据的时候跑不出来结果，就很丧”；第二，资源获取受限压力，如被访者I提到有些数据库学校没有买，只能自己想办法查询；第三，智能生成质量落差压力，即AI工具生成内容与实际需求不匹配带来的修正负荷，如被访者E指出，“它（AI）给你回答确实你看着特别高大上，但是，跟你的要求差距有一点远”。

职业生活场景中的技术压力本质上是技术对生活边界的侵蚀，主要包括，第一，信息过载，即多渠道信息冲击导致注意力分散，如被访者A提到“有十来个工作群，有时候看不过来”；第二，工作-生活边界渗透压力，即技术工具打破时空界限引发的非工作时间侵占，如被访者B提到，毕业论文指导过程中常收到深夜11点以后学生的信息，被访者G也提到，由于技术连通性，非教学时间被默认为休息时间，周末休息反而产生心理压力。

二、高校教师技术压力原因

高校教师技术压力的核心成因在于个体技术能力与组织数智化需求之间的适配失衡。技术学习作为能力提升的关键路径，其不足构成压力产生的重要诱因。具体而言，压力成因可从个体与组织两个层面解析。

个体层面。技术压力产生原因主要包括：第一，技术学习动力不足是个体层面的核心诱因，尤其体现在教学场景中，具体表现：自我效能感不足，如被访者B所述，“虽然学校一直推（新的教学系统），但是我一直没有勇气去学习，就是我也学习了，也一直没有勇气去做---从我个人能力来讲的话，我也觉得可能是我学习新技术的能力比较差”；低结果预期，如被访者G所述，学习新教学平台的使用需要花很多的时间，既然看不到成果，为什么要花时间去建课。第二，角色冲突，教师需同时承担教学、科研、指导学生及行政任务，多角色压力挤占了技术学习的时间

与精力，如被访者G所述，“行政的一些琐碎事务，包括对学生的一些管理，还有论文这些都是咱们的工作”都会干扰对技术的学习。

组织层面。技术压力产生的原因主要包括以下两方面：第一，有效培训不足，主要表现为内容重理念轻实操，如被访者C指出，数字化教学可操作性的东西还不是特别明确，主要是理念的引导，但我们不知道具体该怎么去做；其次，相关配套资源不足，如被访者E所述“出了一个新东西，你不能说线下上完课就算了，你得有一个视频放到那里，让老师给用的时候点击那个视频，边看边用”。第二，技术性能不完善，具体体现为：技术故障频发，被访者C、E和F都提到，上课时多次出现设备启动失败、网络中断等问题，直接干扰教学进程诱发即时压力；操作复杂，如被访者B所述，“我大概看了一下新的教学平台，感觉它特别复杂界面也没有那么友好”，增加了学习与使用的认知负荷。

三、高校教师技术压力的应对策略

本研究从个体与组织双主体视角构建技术压力的应对策略体系，涵盖通用策略与场景化策略两种。其中，通用策略是能够应对多种场景下技术压力的策略，而场景化策略是指应对特定场景技术压力的策略。

（一）个体层面应对策略

个体层面技术压力的干预策略聚焦于提升高校教师技术适应能力与压力自我调节能力。

1. 通用策略

深化技术价值认知。明确技术对教学、科研及职业生活的赋能价值是技术学习的前提。被访者A指出：“用新技术取决于对新技术的认知，它不但会影响到你的教学，你的科研，你的行政工作，它甚至影响到你未来的生活方式---只有认识到这些，学校不出制度，他也会学的明白”。

正视差距并持续学习。个体应正视自身与他人在技术掌握与应用上的差距，持续学习以提升技术水平。如被访者A所述，“会敞亮地告诉学生，有些技术老师还没搞明白”，并通过向技术水平更高的同事请教、参与系院学习团队持续补短板；被访者B也提到，在教学平台上建课是一个很大的工程，自己以“先完成再完善”的渐进式思路降低学习焦虑。

善用多元支持资源。由于个体在技术学习与应用过程中的问题具有差异化特征，因此，个体需善于整合内外部资源以解决相关问题，如被访者A、E等通过B站、微信视频号，咨询身边同事及AI工具自主破题；被访者G和J也提到，求助有类似数据处理经历的同事以解决使用数据分析软件遇到的问题。

2. 场景化策略

教学场景中技术压力的应对。首先应树立教学内容为主、技术为辅的理念，从而缓解技术压力，如被访者A提到“要分清楚主次，教学还是最重要的，不管是学习通还是什么都只是一个辅助”，被访者H也认为“更应该强调内容的数字化，工具是一个靠后的位置”；其次，准备备选方案，如被访者B、C等提到通过

U 盘、学习通、微信等多渠道备份授课资料，以应对设备或网络故障。

科研场景中技术压力的应对。智能生成质量落差压力的应对策略主要包括：综合使用多平台，如被访者 E 所述，“自己写东西的时候，会把三个 AI 都打开，一个问题放三个平台去处理”；多次生成内容，如被访者 G 所述，在撰写文字材料时，通常会让工具生成两三版内容后再进行自主加工。

职业生活场景中技术压力的应对。针对信息过载与注意力分散问题，有效的应对策略是巧用备忘录，如被访者 A 所述“工作上的各种信息---我有一个备忘录，每天有一个待办事”；针对工作与生活边界模糊问题，应对策略是设定工作生活边界，如提前跟学生明确时间要求，尽量避免在非工作时间（尤其是晚上 10 点以后）发送论文。

（二）组织层面应对策略

组织层面技术压力的应对策略聚焦于帮助提升教师使用技术工具的内在动机，并帮助其解决学习与应用技术工具过程中可能遇到的问题。

1. 通用策略

健全团队合作机制。团队协作能够促进团队成员之间的知识共享与经验互通，为高校教师解决技术学习与应用过程中的问题提供系统性支持，进而缓解技术压力。如被访者 F 所述“培训是解决不了问题的，真正解决问题的还是形成一个教研团队”。

深化认知重构与心理赋能实践。如通过分享技术赋能教学科研成功的案例，引导教师充分理解技术赋能教学科研的意义与价

值，提升其应用进行相关实践的内在动机；此外，邀请本校教师分享数智课程建设的经验，帮助高校教师充分认识在当前技术条件下课程改革与建设的可行性，进而提升其学习与应用技术的自我效能感。

优化考核激励机制。将数智课程建设纳入年度考核指标体系及职称评审标准，能够显著提升教师学习新技术的内生动力，如被访者 A 所述，此类制度设计对激发教师技术学习积极性具有关键作用。

2. 场景化策略

教学场景中技术压力的应对。一是优化资源配置，包括升级教学网络与终端设备，减少教学过程中技术故障的发生率；优化线上教学系统界面设计与功能衔接机制，降低使用门槛、满足多样化课程需求。二是强化技术培训与支持体系，重点提升培训的落地性和可执行性，如邀数智教学经验丰富的教师展开专题培训或一对一带导，精准解决教师在教学系统应用中的实操问题，或建立技术资源共享平台实现培训资料常态化供给。

科研场景中技术压力的应对。核心在于完善数据库使用权限供给，如开放优质文献数据库的全文访问权限，降低资料搜集的时间成本，以此缓解科研中的技术约束压力。

职业生活场景中技术压力的应对。一是包括明确工作边界规范，倡导工作事务在工作时间内处理；二是推动常规事务制度化管理，如被访者 I 提到，坐班期间频繁出现非突发性事务型工作，多属于常规性事务范畴，可通过建立标准化流程提前规划，减少临时加班频次，降低由此产生的技术压力。

参考文献

- [1] Loh, X. K., Lee, V. H., Loh, X. M., Tan, G. W., Ooi, K. B., & Dwivedi, Y. K. The dark side of mobile learning via social media: How bad can it get? [J]. *Information Systems Frontiers*, 24(6), 1887–1904. 2022.
- [2] Pflügner, K., Maier, C., & Weitzel, T. The direct and indirect influence of mindfulness on techno-stressors and job burnout: A quantitative study of white-collar workers [J]. *Computers in Human Behavior*, 115, 106566. 2021.
- [3] 冯仰存, 吴佳琦, 陈得军. 数字化转型下技术压力对教师工作绩效的影响 – 基于教学创新行为与不同思维的中介调节效应分析 [J]. *现代教育技术*, 33(05), 15–24. 2023.
- [4] Suh, A., & Lee, J. Understanding teleworkers' technostress and its influence on job satisfaction [J]. *Internet Research*, 27(1), 140–159. 2017.
- [5] Coklard, A. N., Efälti, E., & Sahin, L. Defining teachers' technostress levels: A scale development [J]. *Journal of Education and Practice*, 8(21), 28–41. 2017.
- [6] 杜华. 教师信息技术压力量表的设计 [J]. *中国教育技术装备*, 3, 52–54. 2013.
- [7] Tarafdar M, Tu Q, Ragu-Nathan B S, Ragu-Nathan T S. The impact of technostress on role stress and productivity [J]. *Journal of Management Information Systems*, 24, 301–328. 2007.
- [8] 陈嘉俊. 民办高校教师数字化教育的技术挑战与应对策略研究 [J]. *办公自动化*, 11, 44–46. 2025.
- [9] 李梦娇. 混合式教学环境下高职教师技术压力水平及其影响因素研究 [D]. 安徽师范大学. 2024.
- [10] 陈向明. 质的研究方法与社会科学研究 [M]. 教学科学出版社. 2000.