



生态系统理论视角下的幼儿教师心理健康

周 洁

(惠州市机关幼儿园, 广东惠州 516001)

摘 要:近年来,社会各界对幼儿教师的期望和要求不断提高,幼儿教师的心理压力日益增加。本文以生态系统理论为切入点,分析幼儿教师心理健康方面存在的问题及成因,提出从幼儿教师的自我修复、建立充满人文关怀的生态教师管理机制、改善幼儿教师生存的社会环境等方面着手构建幼儿教师心理健康的生态系统,让幼儿教师更加健康积极地工作,促进幼儿身心和谐全面地发展。

关键词: 生态系统;幼儿教师;心理健康

中图分类号: G617

文献标识码: A

文章编号: 2095-770X(2017)07-0095-06

PDF 获取: <http://sxxqsfxy.ijournal.cn/ch/index.aspx>

doi: 10.11995/j.issn.2095-770X.2017.07.021

On the Mental Health of Preschool Teachers from the Perspective of Ecological System Theory

Zhou Jie

(Huizhou City Authorities Kindergarten, Huizhou 516001, China)

Abstract: In recent years, all walks of life to the kindergarten teachers' expectations and requirements continue to improve, the psychological stress of preschool teachers is increasing day by day. Based on the ecological system theory as the breakthrough point, analyzes the problems and causes of the mental health of kindergarten teachers, and puts forward the countermeasures of improving the mental environment of kindergarten teachers from the aspects of self-repair of kindergarten teachers, establishing the ecological management mechanism of teachers full of humanistic care for kindergarten teachers and improving the social environment of kindergarten teachers, to build the ecological systems beneficial to the preschool teachers' psychological health, so that kindergarten teachers are more healthy and active work to promote the harmonious and comprehensive development of children physically and mentally.

Key words: ecological systems; preschool teachers; mental health

学前教育被称为“根的教育”,是生命的奠基。幼儿园的教育任务是培养身心健康发展的幼儿。而据心理学家研究发现,幼儿的行为与心理健康问题与教师心理健康水平存在显著的正相关,也就是说,作为教育直接执行者的教师是幼儿心理健康成长的“重要他人”,这就要求幼儿教师必须具备一个最具活力的健康心理。二十世纪六十年代生态学迅速崛起,生态学系统理论被人们广泛运用到其他科学领

域的研究当中,生态学从原有研究生物居住环境发展渗透到自然科学领域、人文科学领域等,学前教育担负培育身心和谐发展幼儿、为幼儿终身发展奠基的责任,教育的本质正是回归生命的完整性,在教育呼唤回归教育本质的今天,运用生态学原理、法则关照当今幼儿教师心理健康问题具有重要的指导意义。

一、教育生态视野下的幼儿园教师心理健康

(一)生态系统理论对幼儿园教师心理健康的阐释

生态系统理论来源于生态学和一般系统理论。生态学关注有机体在环境中的适应性,以及有机体在环境中获得的动力平衡与成熟的过程,形成人类生命有机体与其周遭环境之间的互动。

生态系统理论强调从社会整体环境出发,将研究的对象纳入整体系统中考量与分析,同时,各研究的系统又是一个完整而独立的体系,相互关联、互为呼应、互相制约与促动。各系统内部之间始终维持着稳定和平衡,在系统内部的子系统之间是一种多元互动的循环关系,而不是简单的线性连接。从整体来看,生态观就是一个互为交织的系统网络,每一个分支与枢纽都不可或缺并影响整体。^[1]

生态学的方法论体现了整体观、系统观、综合观、层次观、进化观、同生观、共生观、互惠观、普惠观等特征。通过对生命的、社会的生态学原则与教育的生态学原则进行阐释、比较,可以看出自然、社会和教育系统有其共同遵循的生态学原则,生态智慧可以应用于教育研究,生态思维模式本身更贴近教育形态。

在生态系统理论的指导下,思考幼儿教师心理健康问题,首先是要考虑人的心理与人的环境的重要关联性。人的心理不仅是外在的环境所决定的,人的心理成长与人的心理环境也有着重要的关联;同时,人的心理也具有对环境的独特的理解和建构。幼儿园教育环境存在于社会整体环境之中,同时,她又是一个相对独立的有机的整体环境,学校系统中各因素间的互动是循环的而不是线性的,牵一发而动全身。可以说幼儿园教师的心理健康问题不仅仅关乎教师群体的生存状态,幼儿教师的心理发展状况也是整个教育生态系统中重要的要素。因此,要建构整个和谐幼儿园教育生态,就不容忽视教师的心理健康出现的问题,因为一旦教师群体出现问题,整个教育生态系统就会阻滞、失衡甚至枯竭。

(二)幼儿教师心理健康问题症状

目前,幼儿教师的心理健康研究主要是采用 scl-90 进行调查。如,山西地区研究发现教师有阳性症状反应(或称为轻度症状,即有一项及以上项目 ≥ 2 分的,下同)的比例是 24.2%;有明显症状反应(或称中度症状,即有一项及以上项目 ≥ 3 分的,下同)的 11.2%;广西地区的发现有明显心理问题的比例为 22.17%;山东地区研究发现总分 ≥ 160 的比例为

11.9%;广东地区的发现阳性项目为 61.9%,有明显心理问题的比例为 14.4%;四川某地区研究发现有明显心理问题的占总人数的 37.4%;此外,陈小异研究 35 岁以下的青年幼师发现阳性项目比例为 47.18%,有明显心理问题比例 8.7%,比中小学教师比例低;沈阳地区研究发现可能有明显心理问题的人数占 23.6%,^[2]等等。尽管各地结果不尽相同,但总体看幼儿教师心理健康问题不容乐观,表现明显的是强迫、焦虑、人际敏感、抑郁、敌对性等。^[2]横断比较研究发现幼儿教师 in scl-90 工具上各因子均值有所变化但总体均值呈上升趋势,也就是说幼儿教师心理健康问题在逐年增多,其中尤以强迫、抑郁、焦虑和敌对情绪的增多最为明显,主要表现在职业行为不当、人际关系障碍、工作无法胜任、职业倦怠等方面。^[3]

(三)幼儿教师心理健康问题的成因透析

利比希(Liebig)在研究各种化学物质对植物的影响时发现,当一株植物所需要的营养物质降低到该种植物最小需要量以下的时候,这种营养物质就会限制植物的生长,这就是利比希最小量定律。幼儿教师心理健康环境受社会整体人文生态环境的影响,我们应把握这些限制因子的动态性和复杂性,主动创造条件,积极调节,寻求合理的方法将限制因子转换为非限制因子,促使子系统内部保持动态平衡,达到整体生态系统相对稳定,促进教师心理健康发展。

1. 专业化要求与专业水准低弱的矛盾

为了促进幼儿园教师的专业发展,教育部 2012 年颁布出台了《幼儿园教师专业标准(试行)》,明确提出“幼儿园教师是履行教育工作职责的专业人员,需要经过严格的培训与培养,具有良好的职业道德,掌握系统的学前教育专业知识和专业技能。”随着社会的进步、科技的发展,学前教育专业化发展的要求给幼儿教师带来现实压力,幼儿教师不能停留在原有的知识水平和知识结构上,需要不断提升自己的专业水平。而据有关资料调查显示,目前我国幼儿园教师的学历水平普遍偏低,有相当一部分幼儿教师的第一学历是中职及高中或更低。^[4]在幼教群体中许多教师没有接受专门的培训与系统学习,没有教师资格证的情况还普遍存在。在一些经济薄弱、欠发达地区,许多幼儿园由于人员、经费匮乏,对入职的教师几乎不设专业门槛,可以说,频临临界线的学历与专业水准实难满足日渐专业化的职业发展要求,许多教师在实际工作中感到力不从心、身心交瘁。

2. 家长的高期望与公共信任危机的矛盾

在我国,对孩子的教育一直被看作是重中之重,家长具有望子成龙的普遍心理,有些家长视孩子为掌上明珠,不希望自己的孩子输在起跑线上,因此,对幼儿教师的知识水平、教学能力、教学方法、自身素质等也有了较高的期望,家长往往希望教师按照自己的想法对孩子进行教育,对幼儿园教师的照顾也存在百般的不放心。^[5]从2012年“温岭虐童事件”在网络引起轩然大波到西安“幼儿园服用处方药”事件、福建“钉耳虐童事件”……2015年6月12日《光明日报》一文“谁来守护幼儿园里的童年”^[6]将学前教育推向了社会舆论的风口浪尖,幼儿园教师的行为成为社会公共舆论的焦点,学前教育行业一度处在公共信任危机当中,有相当一部分人认为幼儿教师的工作是“简单劳动”,幼儿教师没有责任感,素质低下。负面的公共舆论势必加大家长对学前教育的质疑,容易造成家园关系、家长与教师关系的情绪对立,家长不断攀升的期望值与低弱的公共信任指数形成强烈反差。

3. 群体性心理健康问题与特群关怀机制匮乏的矛盾

幼儿园教师多数为女性,是一个特殊的群体,她们在工作中往往很细心,对待孩子会有一种天生的耐心 and 责任感。个体特有的生理与心理状态决定了许多教师含蓄、敏感、从众、好强的特质。在工作实践中,女教师往往喜欢注意领导和同伴对自己的评价,在各项教学评比竞争中表现出情绪波动大,攀比好胜,嫉妒敏感的特性,容易导致教师之间的关系变得复杂,而女性相对含蓄,不善于表达,这无形中又加重了幼儿教师的心理压力。^[7]而在我国关于特殊群体的心理康复机构还非常匮乏,幼儿园内部关于教师心理关怀机制更需要进一步完善。

4. 理想与现实境况的矛盾

目前,在我国城市新入职的幼儿园教师一般是中职或大专毕业年龄段的学生,这个群体通常是十八岁到二十五岁之内的年轻人,她们性格活泼、富于幻想,抗压能力差,往往对自己的岗位、对儿童、对家长充满了理想主义色彩,对工作期望值很高。而现实繁琐的工作内容与高质量、高要求让年轻教师不堪重负,由于幼教工作的独特性,幼儿教师既要花大量的精力组织教育活动,还要耐心细致地照顾好幼儿的饮食起居,尤其是需要高度警惕不能出现安全问题。^[7]幼儿教师面临着社会职业的竞争和就业的压力也日趋严重,迫使在岗幼儿教师必须全身心投入工作,这些都给幼儿教师造成了较大的心理负担,

容易产生心理问题。

针对幼儿园教师心理健康问题,国内不少学者提出了许多研究对策,但纵观相关研究,把幼儿园教师心理健康作为整体性、持续性、能量性、合作关系、多样性、适应性、动态平衡性以及共同演进性的系统性研究还不多见,而从这样的角度出发,我们发现幼儿园教师的心理健康问题其实关联着整个幼教生态的建构。现实的教育问题和现象很难用主客两分的思维方式进行满意的解释,也难以用单一的因果或矛盾关系的原则来解决。从生态系统理论出发,我们可以把教师个体看作是微观系统,其自我心理调适是构建幼儿教师心理健康生态系统的基础;而幼儿园(所)是中观系统,其组织文化和管理模式直接影响教师心理健康的发展水平;社会环境是宏观系统,社会教育、大众舆论、家长群体等各个方面都会对幼儿教师的心理健康产生重要的影响。所以,构建幼儿教师心理健康的生态系统,必须从幼儿教师的自我修复、建立充满人文关怀的生态教师管理机制、改善幼儿教师生存的社会环境系统等方面着手。

二、构建幼儿教师心理健康的社会支持系统

(一)提高幼儿教师的社会地位

从生态学理论来看,提升幼儿教师整体生态地位,提高幼儿教师社会地位,才能使更多人真正了解与理解幼儿教师的工作,才能让更多人尊重幼儿教师。当幼儿教师的社会地位得到提升,那么,他们心理负担自然也会减轻,这样也会让他们带着健康向上的心理来开展日常各项工作。

首先,尽快制定《学前教育法》。《中华人民共和国教育法》(1995年)里明确规定学前教育是我国教育的重要组成部分,是我国学制的第一个基础阶段,有着重要的意义。然而时至今日,学前教育越来越受到重视,但有关学前教育的法律却迟迟没有出来,幼儿教师乃至幼儿的合法权益没有从根本上得到保障。国家应制定《学前教育法》,将学前教育纳入法律体系,切实提高其对个体发展和民族素质提升的作用,将政府的重视与法律联系起来,抓住契机,在教育法规及教育规章的基础上,总结前人的经验,将学前教育的法规落实到实处,真正的保障幼儿教师及幼儿的合法权益。同时,尽快规范幼教事业发展中的管理体制、办园体制等重要问题,增加政府的经费投入,提高幼儿教育的办学水平。

其次,加大社会正面关注。向社会各界宣传幼儿教育的重要意义,深入了解幼儿教师的工作,提高

社会对幼儿教育的重视程度,使幼儿教师的地位和工作得到社会的认可和尊重。社会应该给予幼儿教师客观的评价,有好的就应该表扬鼓励,有不好的就要监督改正。作为媒体有责任从正面出发,除了监督以外,也应该有正面的鼓励,树立幼师群体的良好形象,建立良好的尊师重教氛围,良好的公众信任与尊重的环境有助于教师健康心理的养成。

(二)建立合理的职业预期

幼儿教育不代表幼儿园教育,它是幼儿园、家庭、社会三位一体的教育。而在我国的现实条件下,社会、家庭、学校三者的教育责任分担是失衡的,许多家长往往把教育孩子的责任全部交于园(所),幼儿园在一定程度上承担了它不该承担的重任。而这些又最终转嫁到教师身上,使他们心力憔悴。因此,社会、家庭应对幼儿教师持有合理的期望,“金无足赤,人无完人”。作为幼儿教师本人也应对自己所从事的职业有清醒地认识,不能期望过高,而作为师范院校则应该多为学生提供更多了解他们未来工作的机会,以帮助其形成对工作的正确认知,建立合理期望,避免职后职业倦怠的产生。

(三)提升幼儿教师的职业声望

职业声望,是人们对于一种职业的总体评价。一种职业声望的高低与人们对这种职业的社会重要性的认识有关,越是被人们认为对社会维系和发展具有重要作用的职业,获得高声望的机会越大。学前教育在大教育历史系统中一直未受到重视,幼儿教师一直被人们看做是“小儿科”的职业,排在教师职业声望表的末端。

目前,我国的现实状况是幼儿教师的入职门槛相对较低,有相当一部分幼儿教师的第一学历是中职及高中或更低,在相当一部分人的观念中,幼儿教师的工作是一种平凡、普通、甚至有人联想到是“保姆”的简单劳动。全美幼教协会指出,幼儿教师的专业化应体现在对儿童发展有着深刻的理解和体悟,将心理学、教育学知识运用于实践,善于观察和评价儿童的行为表现,全面促进儿童的社会性、情感智力和身体方面的发展。可见,要想提升幼儿教师的职业声望,必须加强幼儿教师的专业发展。首先,要建立大中院校对学前教育专业的投入力度,使其成为未来优秀专业人才的培养基地;其次,要加强在职人员的专业再提升,全方位搭建在职教师专业发展的平台;另外,还应优化教师专业发展的鼓励机制,以及拓展专业晋升渠道,不断加强教师人文素养、学科专业以及自然科学、社会科学等方面的知识积累,让教师成为幼儿学习活动的支持者、合作者、引导者。

只有这样,才会得到家长发自内心的尊重,让幼儿教师成为社会上不可替代的职业,改变社会上的“简单劳动”的观念,真正成为有着较高职业声望的专业性职业。

(四)加强家园沟通合作

家长是一个特殊而庞大的群体,也是非常重要的教育资源。《幼儿园教育指导纲要(试行)》中明确指出:“幼儿园应与家庭、社区密切合作,与小学相互衔接,综合利用各种教育资源,共同为幼儿的发展创造良好的条件。”可以说,幼儿教师面对幼儿和幼儿家长两个群体,既要懂得幼儿的心理,因材施教,又要争取家长的支持,实现教师与家长之间的“育儿共同体”,共同促进幼儿的身心健康发展。

幼儿教师的压力很大一部分来源于家长。在实际工作中,家长的不支持、不理解的现象普遍发生。目前,家长越来越重视对幼儿的教育,有些家长希望自己的孩子在幼儿园中可以得到像在家里一样的教育与照顾。幼儿教师在家长的期望与现实的工作的矛盾中生活,就会产生工作上的压力。为有效解决这一问题,我们认为应注意把握好以下两点:

首先,教师要以专业水平与职业精神赢得家长的信服。要想让家长配合教师的工作,关键在于赢得家长的信任。作为一名幼儿教师,在面对家长的过多要求时,应该用科学的教育理念来帮助家长分析孩子在成长中出现的问题,让家长认识到教师的出发点是为了孩子的健康成长,是以孩子的发展为基础的,让家长真正感受到教师的良苦用心;教师应积极与家长进行沟通,有效地沟通不但可以解决与化解矛盾,消除彼此心中的障碍,还有利于情绪情感的疏导,增进彼此的信任。

其次,要建立伙伴合作式关系,幼儿园可以通过家长开放日、节庆活动、亲子活动会等家园活动让家长参与进来,在共同活动中介绍幼儿园进行某些活动、开展某些课程的价值和意义,让家长了解幼儿园的办园理念、课程内容等,感受教师的教育魅力,从而理解幼儿园及教师的工作,为教师的工作提供坚强的后盾。教师在家长认同与支持、欣赏与信赖中获得精神的力量,工作中的价值感让教师自信心增强,自我效能感不断提升,内心负面情绪与压力得到缓解,就会以饱满情绪、自信的状态投入到工作中去。

三、构建幼儿教师心理健康的内部管理系统

(一)生发“和合”团队文化因子

我国古代的哲学家孔子提倡“天地人合一”,把

“和”的概念主要应用于人际关系,主张“为政要和”。他说:“君子和而不同,小人同而不和。”孟子强调“人和”,他说:“天时不如地利,地利不如人和”,因而“得道多助,失道寡助”。“和合”的“和”指和谐、和平、祥和;“合”指结合、融合、合作。“和合”既有和睦协同又有吉祥欢愉之意。用现代生态科学的观点看,和与合是世间万物运行的前提,万物之间只有和谐即良性循环才能实现持续进化,而进化就是发展,发展就必须包容差异性。如果将生态科学的观点运用到组织管理中,“和合”文化因子的注入与生发是促进组织持续发展的基因。

幼儿园教师团队本身也是一个完整的生态系统,系统内部和外部各要素之间在彼此的适应中紧密地联系在一起,构成一种动态的互动关系。幼儿园“和合”团队文化的营建对幼儿教师具有不可估量的价值,组织文化会影响到教师的专业行为与工作士气,良好合作、共同分享的团队文化让师生员工与幼儿园建立一种“水乳交融”、“以园为家”的情感依恋,可以使幼儿教师产生归属感,有助于减少幼儿教师的工作压力,提高工作热情,缓解幼儿教师的职业倦怠。

(二)探索多元化成长路径

与自然生态位概念相类似,团队作为一个组织体,也符合生态位原理,就团队内部而言,团队成员生态位是指在团队内部,团队成员之间相关联的时空定位及功能位置,即团队中个体的定位。团队成员只有占据自身理想生态位才能最好地发挥自身的潜能,整个团队也才能健康良性的发展。生态学认为生物群落具有多样性,人也有各种不同层次的需要,因而在师资建设中更需要有多元化的培养路径,提供其适宜成长的环境,以促使不同成员在原有基础上得到不同的发展。

作为幼儿园的管理者来说,有责任帮助教师找准并有意识的积极构建各自的现实生态位,辨识与追求各自理想的生态位。教师在专业能力与水平上因个体差异而不尽相同,管理者要充分尊重教师个体差异的存在,以教师为主体,设置不同的专业评估标准,实行分层级的专业成长目标管理。根据教师的业务年限,从学历层次、教学经验、实际能力等方面进行分类,将教师分为新教师、成熟教师、骨干教师三个不同的级别,每一个层级教师的目标与要求皆不同。如,对不同年龄段的教师提供不同的施展才华的舞台,及时与青年教师进行情感沟通与业务工作交流,创设适合青年教师情趣的各种活动等等;支持中年教师,充分调动中年教师参与幼儿园各项

管理的积极性,激发他们的主人翁精神;关心老年教师,多与老年教师加强沟通,消除心理应激方面的诸多压力,让老教师感受到集体的温暖。

幼儿园作为专业教育机构,除了行政职务晋升外,制定专业技术人员晋升制度非常有必要,将教师分为新教师——成熟教师——骨干教师——专科教师等不同层级,建立保育教师——副班教师——班主任——教研员——教研主任的晋升职级渠道,不同晋升职级有不同的教师层级要求,让每位教师在竞争有序、和谐共生的生态成长环境中寻找到理想的栖息之地。

(三)实施人文管理策略

良性的制度应该是具有人性化和亲和力的特点,并在执行的过程中要有约束,惩罚与保护、奖励要相结合,在惩处的同时还要辅之以春风化雨式的人性关怀,赋予制度以温情色彩,而不是冷冰冰、死板的规定。管理者在建立制度时应以促进生活、品质工作为目标,体现人文精神,实践人文关怀,帮助教师形成和发展积极心理品质,努力创造和谐的人文生态环境。幼儿园的规章制度除了在规范管理的同时更应该充分的尊重教师、理解教师、解放教师,集中更多的智慧,促进幼儿教师的心理健康。其次,在执行制度时要考虑到时机、场合以及事件背景,充分照顾到教师的内心感受,以最小的成本获取最大的管理效果。在管理中赋予教师更多的自主权与更大的自由度,允许她们自主地选择教学方式、活动主题、评价幼儿的总体状况等等,教师的自主性与可控性得到增强,只有这样,才能激发蕴藏在幼儿教师身上的创造意识和创造能力,繁重的幼儿教育工作者才会变得轻松而愉快,从而促进教师积极心理品质的形成和发展。

四、构建幼儿教师健康心理的自我修复系统

(一)提升自我效能感,释解外部压力

教师的职业压力与教师的自尊感、自我效能感和控制点等人格特征直接相关。通常那些自我效能感低的人抗挫能力也差,同时焦虑、紧张等心理问题也伴随而来。当人们在应对压力的时候也是考验人自我效能感的时候。教师可有意识的加强自我效能感的培养,研究表明个人自我效能感的形成与个人的成功经验有关,因而,教师可树立“跳一跳可以够得着”的目标,不断的达成目标、体验成功,提升成就感,这样可以有效增强自我效能感。另外,在面对各种问题情境时,要多采用的是一种“问题应对”策略,

避免持久沉迷于失败和焦虑之中,而是以一种积极的心态去面对各种压力,把自己的注意力集中于“怎么做”上,以求得改变。在日常的工作中,教师应努力调整自己,养成“问题应对策略”的主动型人格特征,同时,应通过主动适应、投入更多的精力来改善工作绩效、提升个人工作成就感或社会地位,从而增强和提高自己的自尊感和自我效能感,并在工作中体验和感受自己的生存价值。^[8]

(二) 改变归因方式,增强正向情绪

在工作和生活中,幼儿教师的许多心理压力和情绪问题都与个体的认知评价模式和归因方式直接相关。按控制源的不同,可将原因分为外部和内部两类。在班级环境创设评比中,有的班级未能取得较好的成绩,教师就表现为情绪低落,认为是检查小组的评判不公,虽是获得了一时的心理平衡,但与此同时,相应的形成消极思维模式,认为影响她成绩的外因是不因自我而改变的,在这些外因面前,“我”无能为力的,也是被动的。而主动性心智模式就完全不同,它富有建设性与主动性,通过自己的积极调整而使事件发生改变或是趋于完善,是可控的也是容易达成的,并且始终对自己充满信心。幼儿教师应该有意识地养成将消极的认知观念和情绪从意识里清除的习惯,并努力转换心情,使自己愉快、振作起来。通过归因训练,使自己成为更加内控的人,努力把事情发生的原因归结为个体可以控制的因素,如,能力和努力等,这样降低了事情的不可控制性,从而激发工作热情,减少职业倦怠的发生,促进心理健康。^[9]

(三) 主动获取支持,释放负面压力

研究显示:缺乏社会支援的人们无法妥善地应付职业压力,社会支援较少的人,对职业压力调适比较差,孤独的人表现的不适宜行为往往比喜欢与别人相处的人多。建立和妥善地运用社会支持性系统,是教师心理健康的有效途径。幼儿园可以建立具有共同兴趣、共同理想的社团组织,如,心理咨询室、合唱队、文学社、义工队、摄影团等不同类型的社团,社会团体的组成有利于增强教师之间的友谊,通过丰富多彩的活动,社团成员之间互相认同、彼此接纳、互相支持,教师在团队活动中获得心理的归属感,并相互提供精神支撑与依靠,这样的群体氛围会有助于缓解教师身体和情绪上的疲劳。同时,教师需要心理支持与帮助时,可以更快的得到团友之间的支持,来自教师之间的心理支持,是教师最有效的缓解心理压力的药方。

(四) 把握调节技法,消解不良情绪

消极的情绪体验是造成心理健康问题的头号杀

手。有效的情绪自我调节方法有:一是安静疗法,换一个安静的环境,放空自己的大脑,不去想当前的事,不去做当前的事;二是活动疗法,有意识的做点别的有趣的事情,参与自己平时不愿参与的活动,或是加入一些团队组织,转移情绪目标;三是宣泄疗法,及时发泄自己的愤懑与不满,同时,积极争取朋友、亲属及社会上其他人的理解和支持,从而帮助教师抵御沉重的心理压力;四是音乐疗法,美妙的音乐通过被人体吸收,使人体的能量被激发调动起来,从静态变为动态。由于每首乐曲的节奏、速度、音调等都不尽相同,从而可以表现出不同的情绪调控效果,人的情绪很容易转移到对音乐的感受上来;^[10]五是自嘲疗法,可以多安慰体谅自己,降低对自我的要求与期许,自嘲可以有效消除内疚与不安等不良情绪,也折射出个人自信魅力以及对自我情绪问题的把控能力。以上几种心理调节的方法,可帮助教师更好地进行情绪的自我调节,减缓心理压力。^[11-12]

[参考文献]

- [1] 葛平. 基于生态系统理论的大学生心理健康问题研究[J]. 科技视界, 2014(34): 208, 220.
- [2] 马素红. 幼儿教师心理健康研究现状及展望[J]. 价值工程, 2014(6): 255-256.
- [3] 王娟, 贾林祥. 近十年来幼儿教师心理健康状况的元分析[J]. 教育测量与评价(理论版), 2013(4): 12-17.
- [4] 张彩丽. 近年来我国幼儿教师教育文献综述[J]. 内蒙古教育, 2008(8): 13-15.
- [5] 张春炬. 从管理入手维护幼儿教师心理健康[J]. 教育实践与研究, 2015(28): 20-22.
- [6] 王子墨. 谁来守护幼儿园里的童年[N]. 光明日报, 2015-06-12(02).
- [7] 卢秀兰. 幼儿教师心理健康的影响因素及自我调节[J]. 中小学心理健康教育, 2013(14): 51-52.
- [8] 王晓萍. 高校教师心理健康与和谐教育生态建构[J]. 学术论坛, 2011(1): 194-198.
- [9] 张二凤, 李春良, 张莉. 积极心理学视角下的幼儿教师心理压力调适[J]. 教育科学论坛, 2015(23): 73-75.
- [10] 赵敬雯. 幼儿教师心理压力的现状及缓解策略研究[J]. 开封教育学院学报, 2015(6): 172-173.
- [11] 刘雄, 王乙州. 幼儿教师心理状况调查及对策建议[J]. 陕西学前师范学院学报, 2013(4): 23-25.
- [12] 田凤娟. 幼儿园教师的职业困境及应对策略[J]. 陕西学前师范学院学报, 2017(2): 144-148.

[责任编辑 张雁影]