



幼儿教师自我心理保健与调适

南京医科大学 郑爱明



内 容

- 幼儿教师心理现状与“对策”
- 教师的心理保健



幼儿的心理特点

- 认识活动的具体形象性
- 心理活动及行为的无意性
- 开始形成最初的个性倾向
- “随着年龄由小变大，他的烦恼增加了”

孩子偏差行为的目的

- 获得注意
- 追求兴奋刺激
- 争取权力
- 寻求同伴接纳
- 报复
- 表现优越感
- 自暴自弃

我要...

12岁前前4个目的，
12岁后加后三个目的
---钟思嘉，?培养有责任感的孩子



老师呢？

- 中国中小学生心理健康教育课题组的研究：
 - 〔1〕 接近50%的教师认为工作太累；
 - 〔2〕 37%的教师工作超过8小时；
 - 〔3〕 教师的强迫症， 人际敏感， 忧郁症， 偏执倾向高于一般人群， 具体表现为无法控制自我的想法， 与人交往不自在， 容易猜疑。
- 2004年4月， 国家中小学生心理健康课题组对辽宁省168所城乡中小学的2292名教师进行检测， 发现这个省的中小学教师的心理障碍发生率达50%之多。



不做幼儿园老师的N个理由

- (1) 整天有写不完的案头工作；
- (2) 工作强度大，每天从早干到晚，早出晚归；
- (3) 工资低.当别人用不胜羡慕的眼光，淌着口水说：“你们一个月能拿三、四千吧？”我倒！
- 4) 整天在孩子的吵吵嚷嚷的声音中度过，没有一个安静的工作环境
- (5) 平安责任重大，就怕有个闪失，心理压力太.
- (6) 有搞不完的活动，学不完的精神和无休止的比赛。

大多数老师--职业枯竭〔倦怠〕

--表现:

- **情绪耗竭**，即感到耗尽、用完；
- **性格解体**，即表示冷酷、麻木等；
- **缺乏个人成就感**，即觉得无效能和缺乏适应性。

---社会心理学观点的代表人物四马诗勒和佩斯

--特点:

- **高中教师**比幼儿、小学和初中教师体验到更显著的情绪衰竭感；
- **教龄:**
 - **幼儿教师**是在工作**5-8**年间
 - 小学教师是在参加工作的**5—10**年间，中学教师在教龄为**11—20**年间。
教龄在**5**年内的初中男教师和教龄在**11—20**年的初中女教师极有可能是职业倦怠的高发人群。

教师称呼？



对教师的诸多隐喻你还有什么看法和解释呢？

累死?
闷死?

[20岁幼儿园代课老师投湖自尽 教师自杀事件频发到底是何-3158...](#)



2013年5月29日 - 投河女孩名叫彦彦(化名),现年20岁,系自贡市自流井区某幼儿园的一名代课老师。事发前,她给同事袁丽梅通过电话,称自己“有压力”。这件事情引起...

jiaoyu.3158.cn/20130529/...253.html - 好搜快照 - 3158教育网

[龙冈幼儿教师-大话盐城-盐城123网](#)

13个回复 - 发帖时间: 2013年8月11日

谁知道有关龙冈一名女幼儿教师自杀的情况 不说了,是我朋友的同学!老公在南宁十年,有了小三 还有了孩子。老婆去看他的,自杀了!可惜了!来自: Android客户端 TA的每日心情...

www.yc123.com/forum.php?m...id=99576 - 好搜快照 - 盐城123网

[做幼儿园教师压力太大,真想自杀 临沐吧 百度贴吧](#)

不愿做幼儿教师的N多理由。(1)整天有写不完的案头工作;(2)工作强度大,每天从早干到晚,早出晚归;(3)工资低,当别人用不胜羡慕的眼光,淌着口水说:“你们一个月能拿三、...

tieba.baidu.com/p/672720276 - 百度贴吧

[女教师杀死三名儿童后自杀--青岛新闻网](#)

2007年4月9日 - 在一个大雪纷飞的午后,女教师和3名幼儿惨死家中。“当时是怎么挣扎的?挣扎的时候是怎么喊爸爸,怎么喊妈妈的?”有人说她是“摧花”恶魔,有人说...

www.qingdaonews.com/conte...5822.htm - 好搜快照 - 青岛新闻网

[自贡一20岁幼儿园教师跳河自杀 生前称自己压力大 天下事 合肥热线](#)

2013年5月30日 - 据警方确认,投河女孩名叫彦彦(化名),现年20岁,系自贡市自流井区某幼儿园的一名代课老师。事发前,她给同事袁丽梅通过电话,称自己“有压力”。袁丽...

news.hefei.cc/2013/0529/021...72.shtml - 好搜快照 - 合肥热线

[幼儿园教师遭到丈夫性暴力欲卧轨自杀 新闻中心 新浪网](#)

2006年5月8日 - 王蕾现在是广州的一位幼儿教师,每天面对孩子们天真的笑脸,想起自己的惨痛遭遇她的心在滴血,不知道老天为什么要这样安排她的命运?几天来,我和这...

news.sina.com.cn/s/200...66.shtml - 好搜快照 - 新浪网新闻中心

[幼师自杀的赔偿--找法网免费法律咨询](#)

1个回答 - 提问时间: 2009年3月29日

最佳答案: 看幼儿园是否存在过错。

china.findlaw.cn/ask/questio...761.html - 好搜快照 - 找法网

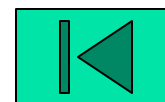


感言

- 要使学生心理健康，老师首先要心理健康。

要播撒阳光到别人心里,先得自己心里有阳光--罗曼·罗兰

- 没有老师的成长，就没有学生的成才！
学习和培训很重要！





幼儿教师自我心理保健与调适



身心健康的标准

- 健康应包括
**躯体健康、
心理健康、
社会适应良
好和道德健
康。**

-- WHO,1989

- 五快：

**食得快、说得快、走得快、
睡得快、便得快**，用来衡量
机体的健康状况。

- 三良好：

**良好的个性、良好的处世能
力、良好的人际关系**，用来
衡量心理的健康状况。



身心健康需要营养

- 生命意义
- 接纳自己
- 压力管理
- 家庭经营
- 耗竭预防



无论如何，生命都是有意义的

- 意义是稳定的，具有根本的适应意义，用于指导人生，使人生选择简约化。
- 意义是自动化产生的，并不完全是认知的产物。
- 意义的始作俑者是我们的人格，是情感、记忆和习惯、环境和认知的综合作用。



生命的意义是实实在在的

- 走进自然
- 做一点事
- 爱几个人
- 清楚一个信念，并守持她
- 接受不确定和变化
- 照顾好你自己
-



意义更加来自于对苦难的重释

- 你一定有过觉得生命有意义的时候
- 苦难、挫折、失败与生命意义的探索
 - 意义的丧失与重建
- 生命的意义可以从消极和积极两个方面来建构：积极重释与**消极重释**



做教师到底有何意义？



价值观并不空虚

- 生命、爱情和自由哪一个更可贵？
- “想要的” 和“值得的” 哪一个 是价值观？
- 价值观是理想自我的成分.....如果被违背就产生内疚、羞愧、自我贬低、内向惩罚等反响”
- 价值观与个体的成长环境与经历密切相关
- 价值观是相对稳定的



你生命中最重要.....

- 假设你中了500万大奖.....
- 在你当前的生活中，哪些人或者事物对你最重要？请选出最重要的五项。
- 请你舍去两项.....
- 请你再舍去一项.....
- 还要舍去一项.....
- 你现在的感受.....



苦难的适应在于积极

- 什么是积极？
 - 状态是**幸福感**
 - 认知是乐观与希望
 - 情绪是勇气
 - 行动是有效、投入
- 积极是上述因素综合形成的人格



请你积极起来

- 指向过去的积极
- 学会遗忘
- 学会原谅
- 学会感恩
- 回忆美好的经验
 - 〔1〕 活动一：感恩日记
 - 〔2〕 活动二：美好回忆日记



请你积极起来

■ 指向未来的积极——乐观

- 乐观是成功第三要素

- **成功=能力+动机+乐观**

- 乐观的人坚持性强，对成功有偏见，不压抑人的乐观本能



态度与能力

1. 悦纳自己和关爱自己
2. 能悦纳他人并具备关爱他人的能力
3. 自我成长以及与他人共同成长
4. (1) 有建设性的人生目标;
5. (2) 具备学习与解决问题的能力;
6. (3) 有挫折耐受力和在压力下自我调整的能力。



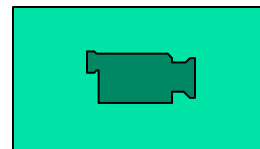
行动：接纳并欣赏你自己

- 停止对自己的批评
- 不要自己吓自己
- 对自己保持温柔、善良和忍耐
- **好好对待自己**
- 称赞自己
- 支持自己
- **接纳自己的负面行为**
- 保重身体
- **现在就做**



压力与情绪管理

- 压力就是人们对施加在自己身上的任何要求，在身体上和精神上做出的反响。





教师的压力有哪些？

- 让我猜猜看：
- 工作量太大
- 期望值过高（领导、家长……）
- 学生不听话
- 无关事情多
- 职称、待遇低
- 还要来培训

唉



压力情绪管理

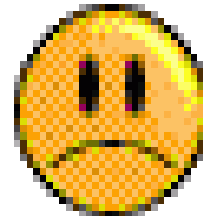
- 认识情绪
- 你是怎么知道你自己的情绪的？
- 你是怎样知道他人情绪的？
- 情绪三要素
- 主观体验 —— 个人内心的感受
- 生理唤醒 —— 内部的生理反响过

程 练 习：对你最近出现的某一情绪做一分析

- 外部表现 —— 外部反响，情绪表

情绪的根本形式

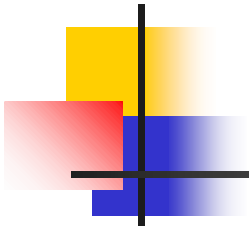
- **快乐：** 是一种追求并到达目的时所产生的满足体验。
- **愤怒：** 是由于受到干扰而使人不能到达目标时所产生的体验。
- **悲哀：** 失去心爱的对象或愿望破灭、理想不能实现时所产生的体验。
- **恐惧：** 企图摆脱、逃避某种危险情景时所产生的体验。





如果你能够选择情绪

- 如果你可以选择，你会在以下情绪中选择哪一个，为什么？
- 痛苦、恐惧、不满、沮丧
- 快乐、放松、满足、振奋



- 情绪有什么用？
- 负性情绪真的不好吗？



情绪的功能

- 适应功能
- 动机功能
- 信号功能

情绪适时适度就好，正、负皆然

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/637132061020010002>