# 做一个健康快乐的幼儿教师

来源：网络 作者：落霞与孤鹜齐 更新时间：2025-02-21

*第一篇：做一个健康快乐的幼儿教师做一个健康快乐的幼儿教师——由几则BBS帖谈幼儿教师的心理挫折及自我调适（本文获2024年衢州市案例评比三等奖 江山二等奖）王 阳 仙内容摘要：随着社会的发展及对幼儿教师的要求的不断提高，心理挫折－－这一心...*

**第一篇：做一个健康快乐的幼儿教师**

做一个健康快乐的幼儿教师

——由几则BBS帖谈幼儿教师的心理挫折及自我调适

（本文获2025年衢州市案例评比三等奖 江山二等奖）

王 阳 仙

内容摘要：随着社会的发展及对幼儿教师的要求的不断提高，心理挫折－－这一心理问题正困扰着越来越多的幼儿教师。如何有效消除或缓解教师的心理挫折，保持健康的心理状态呢？本文旨在通过案例分析，寻找一些能帮助教师有效改善工作状况、科学调整心态的思路和方法，做一个健康快乐的幼儿教师。

关键词：心理挫折 主观因素 自我调适

一、背景

前段时间，偶尔有位教师下载了一则BBS帖——“我不做幼儿教师的老公了”（492字节，作者：幼师的老公），一时在教师之间引起了轩然大波，引起普遍关注。江山“西南论坛”上许多老师跟帖说自己“一口气看完”，“忍不住掉泪”，心中积蓄已久的怨屈、不甘也如决堤的洪水般涌向“西南论坛”(2629人点击，371则跟帖)，本文撷取了其中有代表性的几则帖子进行分析评论，希望寻找一些能帮助幼儿教师有效改善工作状况、科学调整心态的思路和方法，从而帮助她们走出情绪的低谷。

二、几则BBS帖的描述

（一）“那一刻，我想离开”

社会上对教师的要求越来越高，再加上有些家长对幼教工作的不理解，我常常感到很颓丧。有一次，我班里的一名孩子不小心摔倒了，头上起了包，家长的反应非常激烈：“你就是个看孩子的，怎么连个孩子也看不好！你这是——失职！”他们四处向领导告状，我开始变得缩手缩脚，诚惶诚恐。更让我对自己的职业产生怀疑的是：有一次，一名孩子把大便拉在裤子上，家长硬说是我不让孩子上厕所造成的。那一刻，委屈的泪水夺眶而出„„我对工作失去了全部的热情与信心，对自己的人生价值产生了深深的怀疑，情绪随之跌入低谷。这一切强烈地动摇着我从事这份工作的信心。

（二）“评职称咋就这么难”

我是一名有几十年教龄的幼儿教师，我已经记不清申请过几次高级职评了。（当然，这几年是申请的资格都没了。）我已经45岁了，我也通过了普通话、计算机考试，但个人成绩不够突出呀。我想我已经没有机会评上高级教师了。我一心扑在工作上，把我的青春和爱都献给了教育事业。丈夫因为我不关心他、不顾家而离开了我。现在评职称又失败，我 觉得我的努力都白费了。辛勤工作换来了什么？我觉得命运待我不公，兢兢业业难道不是一条标准？评职到底是看什么？！

（三）“失败的稻草人”

啊，饶了我吧，我已经尽力了。今天的公开课结束了，可是上砸了。我的努力白费了，我感觉我真的很失败。就像公开课中那个失败的稻草人一样。可是稻草人是没有心的，我却有心。我的心很无奈，我的心也很自卑。

啊，饶了我吧，该死的公开课！去他的稻草人！

（四）“忙！忙！忙！”

我每天要提一个问题，每星期要写一篇反思文章，每个月要做两个案例；我每天从早上7点半跟班到下午5点；我要制作课件；我要写出每一个孩子的发育情况„„我天天写，利用中午写，利用晚上写；我要抽时间陪孩子，照顾家，还要自学。我只知道忙，忙，忙。可我在忙些什么呢？我自己都不知道。工作，只能一次一次地偷工减料；孩子哭，丈夫闹，家里乱糟糟；考试成绩不及格，只好再重考。

（五）“冰山”

职业倦怠

表现为：牢骚满腹身心俱疲 因为：园里事情太多、太累、太苦 感觉：累、忙、想发牢骚、想哭、想逃走 许多事情让人：痛苦、烦怨、悲哀、郁闷、麻木 因为：缺乏价值体验的大量工作、不受尊重的关系环境 想到：努力不能有利于孩子的发展、得不到有尊严的组织对待 更想到：职业的社会地位、自己对于家庭的责任、要改变现状难上加难 这样算来：组织缺少阳光、社会缺少关注、专业成长不快、职业本身起色不大

我这么忙，到底值不值？值不值？值不值？值不值？值不值？值不值？值不值？值不值？

倦怠 倦怠 倦怠 倦怠 倦怠 倦怠 倦怠 倦怠 倦怠 倦怠 倦怠

三、问题分析

在这次的论坛冲击波中，一个不容忽视的问题凸现出来——因为工作状况而带来的心理挫折正困扰着众多的幼儿教师。而累积的心理挫折如果得不到有效消缓，往往诱发幼儿教师的职业倦怠感。

何谓心理挫折？就是指一个人在从事有目的的活动中，遇到障碍或干扰，致使工作目 标不能顺利实现，个人需要不能满足时的情绪状态。分析众多的贴子，可以看出心理挫折不是凭空产生的，既有客观因素也有主观因素。人总是生活在客观现实中，幼儿教师心理挫折的客观因素主要有：

1、社会分配差距的拉大，物质待遇相对偏低，一些涉及切身利益的问题解决得不理想。这当中尤其是晋升职称引发的心理挫折最为突出。据调查，有20%的教师认为评职失败是自己在工作中曾经遇到过的最大的心理挫折。职称作为教师教育教学及科研能力总体水平的标志，不仅可以满足教师丰富强烈的精神需要，还能在一定程度上满足他们的物质需要。然而，由于晋升职称有一定的条件，再加上职称评定过程中的许多不正之风及指标紧缺等，导致教师晋升职称难上加难。

2、人际关系上的障碍。比如帖子1中与家长关系的处理失败是造成心理挫折的直接原因。另外还有与同事、领导的意见不够统一，工作上不能很好配合，甚至引起领导的不满、指责等也容易引起心理挫败感。

3、教育教学上的困难。比如说培养学生的成就挫折（如帖子3），学术研究上的成就挫折等，据调查，这两项心理挫折的比例占了24%左右。

4、尊重需要得不到满足。像目前的中小学教师职称虽然与工资待遇直接挂钩，但引起教师心理挫败感的，不是经济损失，而是自尊心受到严重打击。还有幼儿教师的社会地位低，家长、社会对幼儿教师的不理解，都会伤害到他们的自尊心，从而产生挫折感。

同时，心理挫折又纯粹是一种主观感觉和体验，是因人而异的。同样是评职失败，有的教师依然乐观豁达，有的却产生了心理挫折，自尊心受到损伤。因此，主观因素是导致心理挫折产生的一个重要原因，主要决定于以下几个方面：

1、对挫折的容忍力。人们随时都有可能受到挫折，但并非人人都会产生挫折感，这是由于每个人对挫折的容忍力不同的缘故。容忍力的大小受生理因素、思想境界因素、知识经验因素等的影响。一般说来，身体强壮的人，思想境界高的人，经历坎坷、阅历丰富的人，更能容忍挫折。

2、对遭挫程度的感受。同样的情境，一个人可能认为是严重的挫折，另一个人则可能认为是无所谓的事情。这是由于价值观不同的缘故。如评职称，甲要求迫切，若意愿未能实现，可能会是严重的挫折，而对乙来说，可能就构不成严重挫折。幼儿教师的主要挫折，来自于教学工作的不顺利，这是幼儿教师的职业特点决定的。

3、抱负水平。一般说来，抱负水平越高，越易受到挫折。这与人们通常所说的“期望越高，失望越大”，是同一个道理。在生活中，如果订下了不符合自己实际情况的目标，好高骛远，往往是造成挫折的一个重要原因。

心理挫折易引起幼儿教师情绪上的低沉和行为上的偏差，由于心怀一股怨气，因此，她们对工作逐渐感到厌烦，甚至进入一种身心俱疲的状态，从而导致工作能力和工作效率的降低。在这种状况下，我们的幼儿教师变了：大声呵斥孩子、不尊重孩子的语言和行为屡见不鲜；不能耐心而冷静地对待家长的意见和建议；不容易接纳领导和同事的批评和指导。如此下去，不仅影响幼儿教师对工作情感和精力的投入，还影响她们自身教育能力的发挥和发展；不仅影响幼儿教育的质量，还对幼儿教师自身的身心健康产生极大的危害。因此，幼儿教师一旦心理挫折产生，如果不作调适与疏导，就会引起消极后果的产生。

四、反思

有人说：“阳光天天有，关键看你如何去感受。”任何工作不可能一帆风顺，总会有困难和矛盾出现，会有烦恼和不快产生。只有自己用心去寻找工作的乐趣，才能克服各种困难，克服工作的情绪化，体验到每天的工作乐趣。因此，幼儿教师要保持健康的心理状态，必须从改变“内因”着手，学会自我调适。

1、调整认知，找准挫折源。

心理挫折不是凭空产生的，说到底仍然是客观事物在人脑中的反映。因此，可以找到它的源头。教师的心理挫折源不外乎以下三个方面：

① 职业特点

幼儿教师要精通工作的每一个环节。幼教工作任务繁重，幼儿的吃喝拉撒睡，事事都是课程，件件都是教育。如果不精通工作的各个环节，就不能对工作产生轻松感，为工作所累，因此造成教师的心理挫折。

② 教师本人

教师本人作为心理挫折源有三层含义。一是教师对自身能力、水平认识不足，过高估计自己，自我期望值过高，经常导致活动失败而引发心理挫折。二是教师本身的人格缺陷，如名利思想、患得患失、追求完美、意志力差等造成的心理挫折。三是教师思考问题的方式和角度不正确而造成心理挫折。

③ 社会环境

社会环境作为一个重要的心理挫折源，包括了一系列的因素。

首先，社会成员对教师的要求和期望过高。他们要求教师恪守职业道德，只求奉献，不讲享受，认为教师就应该安贫乐道，任何事情都比一般人做得好。社会成员对教师在培养学生及遵守行为规范方面的高要求和高期望，使教师承受着巨大的心理压力。

其次，社会经济发展过程中脑体倒挂导致教师的心理失衡和心理压力。越来越富的大款与教师长期的贫困形象形成了鲜明的对比，超负荷的劳动负出、劳动创造出来的巨大的潜在价值、对社会发展所起的巨大推动作用与教师微薄的工资收入形成了强烈的反差。

再次，社会发展过程中许多不正之风的蔓延及其对孩子的影响，使得教师的成就动机 难以实现，因而造成教师一定的心理挫折。

明确了心理挫折源，教师就有了努力的方向。产生心理挫折时，教师应该用自己的实际行动，积极寻求问题的解决。要加强教育理论学习，加强对职业规律的认识，加强对幼儿的了解，加强文化科学知识的学习，全面充实和提高自己。要正确认识自己，为自己设置合适的目标，淡泊名利思想，完美人格。要不失时机地向社会宣传正确的人才观、科学的教育观和幼儿教师劳动的特点等，争取获得社会的理解和支持。

2、放松情绪，减轻挫折感

心理挫折一旦产生，必然伴随着情绪上的焦虑和高度紧张，而高度紧张的情绪又作为一种刺激反馈到人的身上，使人产生更强的压力感，情绪紧张和心理压力就是这样相互影响，逐步升级、逐步增强的。因此，放松情绪对于缓解心理受挫感非常有用。情绪的放松可以采用以下方法：

① 放松训练

这是国内外广泛应用的控制紧张情绪的常用方法，主要是通过肌肉、骨骼关节和呼吸的放松以及神经放松等基本动作来降低机体能量的消耗，从而达到控制情绪强度的目的。

② 转移注意

所谓转移注意，就是指人有意识地变换活动方式，使意识离开引起人们紧张情绪的刺激情境，暂时脱离长期关注的事物。当人们变换活动方式时，大脑皮层的优势兴奋中心就从一个区域转移到另一个区域了，人的情绪也就从一种状态转化为另一种情绪状态了。

转移注意的具体方法很多。如经常进行体育锻炼，适当从事家务劳动、丰富业余生活等。

③与人交谈

幼儿教师因为工作方式的相对独立性，容易造成人际交往范围狭小、人际协作有限和自我封闭。因此，当教师出现心理挫折和紧张情绪时，他们常常感到孤独、无援、痛苦。与人交谈不仅可以使教师内心的消极情绪得到一定程度的宣泄，把积郁在心里的能量及时释放出来，也可以使教师获得朋友、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，消除紧张情绪。

3、磨练意志，增强耐挫力。

心理挫折是人们对外界刺激进行反映时所产生的一种主观体验，它的强弱因人而异。同样的事件或刺激情境对不同的人产生的心理挫折的强弱是不同的。同样的外界刺激到底会给人造成多大的心理压力，实际上是由每个人自身的耐挫力所决定的。耐挫力较强的人，对于相同的刺激所感受到的心理挫折就较小，耐挫力较弱的人感到的心理挫折就较大。人的耐挫力不是天生的，加强意志品质的培养，磨练人的意志力是增强耐挫力的有效方法，也是减轻心理挫折的重要心理基础。

首先，教师要加强意志独立性的培养。教师要明确自己行动的目的性，在行动上克服受暗示性，不为别人的言行所左右。

其次，教师要加强意志果断性的锻炼。

再次，要加强意志坚定性的培养。教师要坚信自己决定的合理性，并保持充沛精力，克服各种不符合目的的内外部困难和干扰，不屈不挠地为实现目的而奋斗，做到在困难面前不退缩，在压力面前不屈服，在引诱面前不动摇。

最后，教师要注意培养自己的自制性，学会自觉、灵活地控制自己的情绪，克服懒惰、恐惧、紧张、愤怒和失望等不良情绪的干扰，改变不良心境，逐渐学会自我安慰，自我抑制，自我激励。

做一个快乐健康的幼儿教师，对人，对己，对社会都是有益的！

附：一则BBS帖

我不做幼儿教师的老公了（４９２字节，作者：幼师的老公）

我是一个幼师的老公，你们的苦我也知。我老婆天天早上六点多起来上班，说是五点半下班但好象很少见过六，六点七点常发生。自从来了个新园长就更惨了，一天十几个小时在幼儿园是常事，一个月还要交什么一大堆的论文、教案。那个园长好象还认为不够，还外加两篇“读后感”。一天十几小时，不累死？回家还要写这写那，做教具。星期

六、日加班是家常便饭。这样的活能不让人干得心烦吗？好了，现在天天赶，家没人管了，小孩也没人管了，做得烦，回家争吵多了，我们现在是两天一小吵，一星期一大吵。说来说去还是因为幼儿园工作压力太大了。我现在是有老婆和没老婆也没什么分别。我刚才又跟她吵了。现在我来这就是为了帮她写那他妈的什么教案。前几天还帮她写了篇死人的教学论文。唉！做幼师的老公原来也好累。那些园长为什么自己不去做做，不去写写，看他自己累不累。以前我也是跟人家说幼儿教师好，找个幼师做老婆不错。现在，我可不这样说了，找个幼师做老婆等于找个人回家吵架。一定别找。（不是吗？你们自己想想，你们自己做的累，就会烦，烦了心情就不好，不好自然就会动不动就吵。吵多了大家也会想到有什么事会发生了。）好了，不说了，还要帮老婆写那他妈的教案。

**第二篇：做一个健康快乐的幼儿教师**

做一个健康快乐的幼儿教师

——由几则 BBS 帖谈幼儿教师的心理挫折及自我调适

内容摘要： 内容摘要：随着社会的发展及对幼儿教师的要求的不断提高，心理挫折－－这一心理问题正困扰着越来越多的幼儿教师。如何有效消除或缓解教师的心理挫折，保持健康的心理状态呢？我们通过个别案例分析，寻找一些能帮助教师有效改善工作状况、科学调整心态的思路和方法，做一个健康快乐的幼 儿教师。

关键词：心理挫折 关键词： 主观因素 自我调适

一、背景

前段时间，偶尔有位教师下载了一则 BBS 帖——“我不做幼儿教师的老公了”（492 字 节，作者：幼师的老公），一时在教师之间引起了轩然大波，引起普遍关注。江山“西南论坛”上许多老师跟帖说自己“一口气看完”“忍不住掉泪”，心中积蓄已久的怨屈、不甘也如决堤的洪水般涌向“西南论坛”(2629 人点击，371 则跟帖)，本文撷取了其中有代表性 的几则帖子进行分析评论，希望寻找一些能帮助幼儿教师有效改善工作状况、科学调整心态的思路和方法，和大家一起来分享一下

二、几则 BBS 帖的描述

（一）“那一刻，我想离开”

社会上对教师的要求越来越高，再加上有些家长对幼教工作的不理解，我常常感到很 颓丧。有一次，我班里的一名孩子不小心摔倒了，头上起了包，家长的反应非常激烈： “你 就是个看孩子的，怎么连个孩子也看不好！你这是——失职！”他们四处向领导告状，我开 始变得缩手缩脚，诚惶诚恐。更让我对自己的职业产生怀疑的是：有一次，一名孩子把大 便拉在裤子上，家长硬说是我不让孩子上厕所造成的。那一刻，委屈的泪水夺眶而出„„ 我对工作失去了全部的热情与信心，对自己的人生价值产生了深深的怀疑，情绪随之跌入 低谷。这一切强烈地动摇着我从事这份工作的信心。

（二）“评职称咋就这么难”

我是一名有几十年教龄的幼儿教师，我已经记不清申请过几次高级职评了。（当然，这 几年是申请的资格都没了。）我已经 45 岁了，我也通过了普通话、计算机考试，但个人成 绩不够突出呀。我想我已经没有机会评上高级教师了。

我一心扑在工作上，把我的青春和 爱都献给了教育事业。丈夫因为我不关心他、不顾家而离开了我。现在评职称又失败，我 1 觉得我的努力都白费了。辛勤工

作换来了什么？我觉得命运待我不公，兢兢业业难道不是 一条标准？评职到底

是看什么？！

（三）“失败的稻草人”

啊，饶了我吧，我已经尽力了。今天的公开课结束了，可是上砸了。我的努力白费了，我感觉我真的很失败。就像公开课中那个失败的稻草人一样。可

是稻草人是没有心的，我 却有心。我的心很无奈，我的心也很自卑。啊，饶了

我吧，该死的公开课！去他的稻草人！

（四）“忙！忙！忙！”

我每天要提一个问题，每星期要写一篇反思文章，每个月要做两个案例；

我每天从早 上 7 点半跟班到下午 5 点；我要制作课件；我要写出每一个孩子的发育情况„„我天天写，利用中午写，利用晚上写；我要抽时间陪孩子，照

顾家，还要自学。我只知道忙，忙，忙。可我在忙些什么呢？我自己都不知道。

工作，只能一次一次地偷工减料；孩子哭，丈夫闹，家里乱糟糟；考试成绩不

及格，只好再重考。

三、问题分析

何谓心理挫折？就是指一个人在从事有目的的活动中，遇到障碍或干扰，致

使工作目标不能顺利实现，个人需要不能满足时的情绪状态。心理挫折不是凭空

产生的，既有客观因素也有主观因素。人总是生活在客观现实中，幼儿教师心理

挫折的客观因素主要有：

1、社会分配差距的拉大，物质待遇相对偏低，一些涉及切身利益的问题

解决得不理想。据调查，有20%的教师认为评职失败是自己在工作中曾经遇到过的最大的心理挫折。然而，由于晋升职称有一定的条件，再加上职称评定过程中的许多不正之风及指标紧缺等，导致教师晋升职称难上加难。

2、人际关系上的障碍。比如帖子 1 中与家长关系的处理失败是造成心理挫

折的直接原因。另外还有与同事、领导的意见不够统一，工作上不能很好配合，甚至引起领导的不满、指责等也容易引起心理挫败感。

3、教育教学上的困难。比如说培养学生的成就挫折（如帖子 3），学术研

究上的成就挫折等。

4、尊重需要得不到满足。像目前的中小学教师职称虽然与工资待遇直接挂

钩，但引起 教师心理挫败感的，不是经济损失，而是自尊心受到严重打击。还

有幼儿教师的社会地位低，家长、社会对幼儿教师的不理解，都会伤害到他们的自尊心，从而产生挫折感。

同时，心理挫折又纯粹是一种主观感觉和体验，是因人而异的。因此，主

观因素是导致心理挫折产生的一个重要原因，主要决定于以下几个方面：

1、对遭挫程度的感受。同样的情境，一个人可能认为是严重的挫折，另一

个人则可能认为是无所谓的事情。这是由于价值观不同的缘故。如评职称，甲

要求迫切，若意愿未能实现，可能会是严重的挫折，而对乙来说，可能就构不

成严重挫折。幼儿教师的主要挫折，来自于教学工作的不顺利，这是幼儿教师的职业特点决定的。

2、抱负水平。一般说来，抱负水平越高，越易受到挫折。这与人们通常所

说的“期望 越高，失望越大”，是同一个道理。在生活中，如果订下了不符

合自己实际情况的目标，好 高骛远，往往是造成挫折的一个重要原因。

心理挫折易引起幼儿教师情绪上的低沉和行为上的偏差，由于心怀一股怨

气，因此，她们对工作逐渐感到厌烦，甚至进入一种身心俱疲的状态，从而导

致工作能力和工作效率 的降低。在这种状况下，我们的幼儿教师变了：大声呵

斥孩子、不尊重孩子的语言和行为 屡见不鲜；不能耐心而冷静地对待家长的意

见和建议；不容易接纳领导和同事的批评和指导。如此下去，不仅影响幼儿教

师对工作情感和精力的投入，还影响她们自身教育能力的发挥和发展；不仅影

响幼儿教育的质量，还对幼儿教师自身的身心健康产生极大的危害。因此，幼

儿教师一旦心理挫折产生，如果不作调适与疏导，就会引起消极后果的产生。

四、反思

有人说：“阳光天天有，关键看你如何去感受。”任何工作不可能一帆风

顺，总会有困难和矛盾出现，会有烦恼和不快产生。只有自己用心去寻找工作的乐趣，才能克服各种困 难，克服工作的情绪化，体验到每天的工作乐趣。因

此，幼儿教师要保持健康的心理状态，必须从改变“内因”着手，学会自我调

适。

1、调整认知，找准挫折源。

心理挫折不是凭空产生的，说到底仍然是客观事物在人脑中的反映。因此，可以找到它的源头。教师的心理挫折源不外乎以下三个方面：

① 职业特点

幼儿教师要精通工作的每一个环节。幼教工作任务繁重，幼儿的吃喝拉撒睡，事事都是课程，件件都是教育。如果不精通工作的各个环节，就不能对工作产生轻松感，为工作 所累，因此造成教师的心理挫折。

② 教师本人

教师本人作为心理挫折源有三层含义。一是教师对自身能力、水平认识不足，过高估计自己，自我期望值过高，经常导致活动失败而引发心理挫折。二是教师本身的人格缺陷，如名利思想、患得患失、追求完美、意志力差等造成的心理挫折。三是教师思考问题的方式和角度不正确而造成心理挫折。

③ 社会环境

社会环境作为一个重要的心理挫折源，包括了一系列的因素。

首先，社会成员对教师的要求和期望过高。他们要求教师恪守职业道德，只求奉献，不讲享受，认为教师就应该安贫乐道，任何事情都比一般人做得好。社会成员对教师在培 养学生及遵守行为规范方面的高要求和高期望，使教师承受着巨大的心理压力。

其次，社会经济发展过程中脑体倒挂导致教师的心理失衡和心理压力。越来越富的大 款与教师长期的贫困形象形成了鲜明的对比，超负荷的劳动负出、劳动创造出来的巨大的 潜在价值、对社会发展所起的巨大推动作用与教师微薄的工资收入形成了强烈的反差。

再次，社会发展过程中许多不正之风的蔓延及其对孩子的影响，使得教师的成就动机难以实现，因而造成教师一定的心理挫折。

明确了心理挫折源，教师就有了努力的方向。产生心理挫折时，教师应该用自己的实际行动，积极寻求问题的解决。要加强教育理论学习，加强对职业规律的认识，加强对幼儿的了解，加强文化科学知识的学习，全面充实和提高自己。要正确认识自己，为自己设置合适的目标，淡泊名利思想，完美人格。

要不失时机地向社会宣传正确的人才观、科学 的教育观和幼儿教师劳动的特点等，争取获得社会的理解和支持。

2、放松情绪，减轻挫折感

心理挫折一旦产生，必然伴随着情绪上的焦虑和高度紧张，而高度紧张的情绪又作为 一种刺激反馈到人的身上，使人产生更强的压力感，情绪紧张和心理压力就是这样相互影 响，逐步升级、逐步增强的。因此，放松情绪对于缓解心理受挫感非常有用。情绪的放松 可以采用以下方法：

① 放松训练

这是国内外广泛应用的控制紧张情绪的常用方法，主要是通过肌肉、骨骼关节和呼吸 的放松以及神经放松等基本动作来降低机体能量的消耗，从而达到控制情绪强度的目的。

② 转移注意

所谓转移注意，就是指人有意识地变换活动方式，使意识离开引起人们紧张情绪的刺 激情境，暂时脱离长期关注的事物。当人们变换活动方式时，大脑皮层的优势兴奋中心就 从一个区域转移到另一个区域了，人的情绪也就从一种状态转化为另一种情绪状态了。转移注意的具体方法很多。如经常进行体育锻炼，适当从事家务劳动、丰富业余生活 等。

③与人交谈

幼儿教师因为工作方式的相对独立性，容易造成人际交往范围狭小、人际协作有限和自我封闭。因此，当教师出现心理挫折和紧张情绪时，他们常常感到孤独、无援、痛苦。与人交谈不仅可以使教师内心的消极情绪得到一定程度的宣泄，把积郁在心里的能量及时 释放出来，也可以使教师获得朋友、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，消除紧张情绪。

3、磨练意志，增强耐挫力。

心理挫折是人们对外界刺激进行反映时所产生的一种主观体验，它的强弱因人而异。同样的事件或刺激情境对不同的人产生的心理挫折的强弱是不同的。同样的外界刺激到底 会给人造成多大的心理压力，实际上是由每个人自身的耐挫力所决定的。耐挫力较强的人，对于相同的刺激所感受到的心理挫折就

较小，耐挫力较弱的人感到的心理挫折就较大。人的耐挫力不是天生的，加强意志品质的培养，磨练人的意志力是增强耐挫力的有效方法，也是减轻心理挫折的重要心理基础。

首先，教师要加强意志独立性的培养。教师要明确自己行动的目的性，在行动上克服 受暗示性，不为别人的言行所左右。

其次，教师要加强意志果断性的锻炼。

再次，要加强意志坚定性的培养。教师要坚信自己决定的合理性，并保持充沛精力，克服各种不符合目的的内外部困难和干扰，不屈不挠地为实现目的而奋斗，做到在困难面 前不退缩，在压力面前不屈服，在引诱面前不动摇。

最后，教师要注意培养自己的自制性，学会自觉、灵活地控制自己的情绪，克服懒惰、恐惧、紧张、愤怒和失望等不良情绪的干扰，改变不良心境，逐渐学会自我安慰，自我抑制，自我激励。做一个快乐健康的幼儿教师，对人，对己，对社会都是有益的！

附：一则 BBS 帖 我不做幼儿教师的老公了（４９２字节，作者：幼师的老公）我是一个幼师的老公，你们的苦我也知。我老婆天天早上六点多起来上班，说是五点半下班但好象很少见过，六点七点常发生。一天十几个小时在幼儿园是常事，一个月还要交什么一大堆的论文、教案。那个园长好象还认为不够，还外加两篇“读后感”。一天十几小时，不累死？回家还要写这写那，做教具。星期

六、日加班是家常便饭。这样的活能不让人干得心烦吗？好了，现在天天赶，家没人管了，小孩也没人管了，做得烦，回家争吵多了，我们现在是两天一小吵，一星期一大吵。说来说去还是因为幼儿园工作压力太大了。我现在是有老婆和没老婆也没什么分别。我刚才又跟她吵了。现在我来这就是为了帮她写那他妈的什么教案。前几天还帮她写了篇死人的教学论文。唉！做幼师的老公原来也好累。以前我也是跟人家说幼儿教师好，找个幼师做老婆不错。现在，我可不这样说了，找个幼师做老婆等于找个人回家吵架。一定别找。（不是吗？你们自己想想，你们自己做的累，就会烦，烦了心情就不好，不好自然就会动不动就吵。吵多了大家也会想到有什么事会发生了。）好了，不说了，还要帮老婆写那他妈的教案。

**第三篇：做一个快乐的幼儿教师**

做一个快乐的幼儿教师

我们幼儿教师要注意加强自身的心理保健，努力避免走进这种职业的倦怠状态，做一个健康、快乐的幼儿教师。

一、从孩子身上获得幸福感。

任何工作不可能一帆风顺总会有困难和矛盾出现，会有烦恼和不快产生。只有自己去寻找工作的乐趣，形成幼儿教师职业的幸福感，才能在工作中成为一个快乐的人，就象有人说的一样，如果你把孩子看成是令自己心烦的人，那么你就会感到心烦；如果你把孩子看成是可爱的天使，那们你就会变成快乐得天使。如何才能从孩子身上获得辛福感呢？

方法一：在工作中，以欣赏、审美的眼光看幼儿。长时间和幼儿在一起教师有时会不自觉地以一种居高临下的眼光看幼儿或者把幼儿仅仅看成是自己的教育对象。我们应该以欣赏的、审美的眼光看幼儿身上的优点，把幼儿看成活生生的富有灵性的个体，完全地接纳他，而不是带着自己的有色眼镜来审视他。完全地接纳幼儿教育意味着教师所持的是一种宽容的态度，意味着教师对儿童文化的尊重和理解，而这种尊重和理解本身也会给教师带来幸福。方法二：以平等、真诚的态度与幼儿交往。教师们常习惯于带幼儿做这做那，在与幼儿的交往中使用命令的口吻较多。也就是说这种师幼交往，更多的时候是建立在工作关系上的，这种交往是不平等的、没有感情，有着明确目的就是完成预定的教育任务。长此以往，幼儿就会对老师产生几分畏惧，对老师敬而远之，并封闭自己的心灵，不敢言说自己的所思所想。这就等于是教师亲手剥夺了让自己感受另一个心灵机会。因为缺少与幼儿心与心的交流，教师自己丰富的内心世界最终也会变得干涸，当然也就没有什么幸福可言了。因此，在与幼儿的交往中，教师只有放下自己的角色面具，以真实的自我与幼儿交往，和孩子打成一片，才会发现幸福和快乐就在自己的身边。和孩子平等、真诚的交往，还会令老师体验到和孩子一起成长的幸福。

二、要创造性地开展工作。

著名教育家苏霍姆林斯基说过：“如果你想让你的教师的劳动能给教师带来一些乐趣，使天天上课不致于完成一种单调乏味的义务，那你就应该引导每一位教师走上从事教育研究的这条幸福的道路上来”幼儿教育是一项十分复杂的创造性劳动，教师面临的教育对象、内容和情境是变化的、动态的，只有充分发挥创造性，以研究者的姿态投入工作，才能把工作做好。而进行教育研究能给我们带来成就感、充实感，还会使教育工作变得充满挑战性和乐趣。只要我们去进行研究，就会发现每天的太阳都是新的：幼儿的精神面貌是“新”的、教育过程是“新”的、教育机会是“新”的，孩子的反响是“新”的，每天的收获是“新”的。这样的工作当然是其乐无穷的。

三、要正确处理自己与他人的关系。

对积极追求进步、工作成绩显著的同事要以欣赏、学习的态度与他们交往，绝不能以嫉妒、轻视不屑一顾的态度远离他们，应多和这些“先进分子”交流，形成积极健康的职业心理。相反，如果，我们经常与工作中的“落伍者”为伍，久而久之，我们也会被他们那种消极的心态所感染，继而走进工作的倦怠状态中。对领导同事要多交流多沟通。“三人行，必有我师”，要善于发现别人的优点和长处，以取他人之长，补己之短。对别人的弱势要善于站在对方的角度考虑问题，以宽容之心对待。

四、幼儿教师还要接受心理保健知识的继续教育。

新世纪是科技日新月异和知识信息爆炸的时代。在这样的时代背景下，一次性的学校“充电”，一辈子的工作“放电”现象已不再成为可能。这给为人师、为人妻、为人母的幼儿教师们带来了很大的工作压力。因此，幼儿教师不仅要以不断进取的精神去进行业务方面的继续教育，还应接受心理保健方面知识的学习培训，使自己在竞争日趋激烈的社会里拥有一颗平和的心来适应社会的需求；能拥有一颗坚强的心，去迎接时代的挑战，并在努力中体验到不断进取的快乐与成功。

**第四篇：做一个快乐的幼儿教师演讲稿**

如何做一名快乐的幼儿教师演讲稿

尊敬的各位领导、老师、（家长）们：

大家好！很感谢大家能百忙之中抽空来听我的这次演讲，我是\*\*幼儿园\*\*班的幼儿教师\*\*\*，今天很荣幸能站在这跟大家一起分享如何做一名快乐的幼儿教师，此时，我的内心是激情澎湃的，做幼儿教师一直是我的梦想，现在梦想已启航，我将带着我的热情认真的对待这份工作，真心地对待每位小朋友。

这20年来，我一直在畅想自己未来的工作环境，直到踏入\*\*幼儿园这片热土，我深刻的意识到，这将是我实现人生理想、体现自我价值的地方，这一切都源于我对教师行业、对小孩子源源不断的热爱，跟他们相处，我觉得自己找到了心的港湾。

除了我对这份工作、对小朋友的热爱，我认为合理的处理教学教育问题对一名幼师也是非常重要的。这些问题主要体现在三个方面：在生活方面，我愿意做他们的大姐姐，力所能及地帮助他们；在学习方面，我愿意成为他们引导方向的指示灯，将自己的知识倾囊相授，为他们在学前教育阶段能有一个扎实的基础；在做人方面，我愿意成为他们的心灵鸡汤，教导他们该如何判断是非，如何更好地与老师、其他同学相处等等。

每当我走到学校的各个角落，看到孩子们一个个天真烂漫的笑脸，我觉得整个世界好像都在朝我微笑，便回应孩子们一个笑脸，美好的一天就积淀在这样轻松愉悦的环境下，同样，在课堂上遇到有的小朋友回答不上来问题等等一些问题时，我会循循善诱的去引导，让他找到解决问题的途径。当有的小朋友表现非常好时，我会带动其他小朋友一起为他鼓掌，给其适当的奖励，让他感受到成功的喜悦。这样，幼儿对学习就会产生兴趣，孩子学得欢喜，老师教起来也会轻松，这样就达到了预期的教育目的。

最后一点就是，合理的安排课外活动也是极其重要的，4-6岁的孩子正处于贪玩的阶段，让他们适量的玩一玩益智游戏，既可以开发大脑，又可以增进老师、同学之间的感情。师生相处融洽了，作为幼儿教师的我内心自然感到欣慰、快乐。幼儿教师是一个很平凡的职业，但在我的内心里，我寄予了每个孩子厚望，因为每一个孩子都会有无数种可能，我的责任就是去启发、引导他们，让他们在愉快的环境下完成学前教育阶段，这也是我实现自己理想的途径，更重要的是，在这里我也学到了很多，很感谢我周围的每一个人。作为一名幼儿教师，我倍感骄傲、自豪。篇二：如何做一名快乐的幼儿教师演讲稿

如何做一名快乐的幼儿教师演讲稿

尊敬的各位领导、老师、（家长）们： 大家好！很感谢大家能百忙之中抽空来听我的这次演讲，我是\*\*幼儿园\*\*班的幼儿教师\*\*\*，今天很荣幸能站在这跟大家一起分享如何做一名快乐的幼儿教师，此时，我的内心是激情澎湃的，做幼儿教师一直是我的梦想，现在梦想已启航，我将带着我的热情认真的对待这份工作，真心地对待每位小朋友。

这20年来，我一直在畅想自己未来的工作环境，直到踏入\*\*幼儿园这片热土，我深刻的意识到，这将是我实现人生理想、体现自我价值的地方，这一切都源于我对教师行业、对小孩子源源不断的热爱，跟他们相处，我觉得自己找到了心的港湾。

除了我对这份工作、对小朋友的热爱，我认为合理的处理教学教育问题对一名幼师也是非常重要的。这些问题主要体现在三个方面：在生活方面，我愿意做他们的大姐姐，力所能及地帮助他们；在学习方面，我愿意成为他们引导方向的指示灯，将自己的知识倾囊相授，为他们在学前教育阶段能有一个扎实的基础；在做人方面，我愿意成为他们的心灵鸡汤，教导他们该如何判断是非，如何更好地与老师、其他同学相处等等。

每当我走到学校的各个角落，看到孩子们一个个天真烂漫的笑脸，我觉得整个世界好像都在朝我微笑，便回应孩子们一个笑脸，美好的一天就积淀在这样轻松愉悦的环境下，同样，在课堂上遇到有的小朋友回答不上来问题等等一些问题时，我会循循善诱的去引导，让他找到解决问题的途径。当有的小朋友表现非常好时，我会带动其他小朋友一起为他鼓掌，给其适当的奖励，让他感受到成功的喜悦。这样，幼儿对学习就会产生兴趣，孩子学得欢喜，老师教起来也会轻松，这样就达到了预期的教育目的。

最后一点就是，合理的安排课外活动也是极其重要的，4-6岁的孩子正处于贪玩的阶段，让他们适量的玩一玩益智游戏，既可以开发大脑，又可以增进老师、同学之间的感情。师生相处融洽了，作为幼儿教师的我内心自然感到欣慰、快乐。

幼儿教师是一个很平凡的职业，但在我的内心里，我寄予了每个孩子厚望，因为每一个孩子都会有无数种可能，我的责任就是去启发、引导他们，让他们在愉快的环境下完成学前教育阶段，这也是我实现自己理想的途径，更重要的是，在这里我也学到了很多，很感谢我周围的每一个人。作为一名幼儿教师，我倍感骄傲、自豪。篇三：演讲稿：幼儿教师与快乐

幼儿教师与快乐

启东市和睦幼儿园 浦新梅 尊敬的各位领导、各位老师：

大家好!首先请允许我向各位提个问题：你们觉得做一个幼儿园老师快乐吗？ 答案一:快乐!当看见孩子从哭闹到高高兴兴上幼儿园觉的很快乐!当看见孩子自理能力增强时觉得很快乐!当看见孩子令人捧腹的举动、听见他们童真的话语时觉的很快乐!当和孩子们一起营造出和谐、遵守纪律的班风后觉得很快乐!当和孩子们一起放开尽情玩耍的时候觉得很快乐!当在课堂中和孩子们进行积极、有效的师幼互动时觉的很快乐!当发现孩子们闪出智慧的思维火花时觉的很快乐!当孩子们真诚的说:“老师,我喜欢你”时觉的很快乐!当特殊的孩子,例顽劣的、习惯差的孩子在家园合作下慢慢有所进步时觉的很快乐!当看见能力强的孩子在帮助能力弱的孩子时觉的很快乐!当自己公开课获得成功时觉的很快乐!当自己得到同事、领导认可后觉的很快乐!当自己论文、随笔获奖后觉的很快乐!当看到孩子们画出一幅幅漂亮的画,做出一件件成功的手工作品,唱出一首首动听的曲子时觉的很快乐!当看到孩子脸上漾开着开心、成功、自信的笑容时觉的很快乐!当得知孩子们代表班级或个人参加年级组或更大范围内的比赛取得成绩时觉的很快乐!当得到家长对老师工作的支持、认可、表扬后,觉的很快乐!答案二:不快乐!当顽劣的幼儿不听教师劝告,继续我行我素,影响整个集体时,教师很不快乐!当自己的工作引起家长误会时觉的很不快乐!当自己的工作得不到同事和领导理解时很不快乐!当在课堂中孩子们注意力不集中时,教师很不快乐!当教师一个人在课堂中唱“独角戏”,孩子们却正襟危坐时,教师因做“无用功”而很不快乐！

当幼儿因为老师的忽视引起一些心理问题时,教师觉的愧疚而不快乐!当自己参加各类比赛,例公开课失败后,因感觉能力不够和面子关系而很不快乐!当自己批评孩子火气过大,因良心不安而很不快乐!当自己情绪不好“传染”给孩子时,觉的对不起他们而很不快乐!期末,我坐在电脑前,罗列了自己在工作中的快乐与不快乐,目的是想让自己享受工作中的快乐,也提醒自己如何在新的学年中在工作方法上进行一些改进。因为我们在工作中,不可能避免那些使自己不快乐的因素,我们所能做的就是如何巧妙的把不快乐的事情化小、变少或转化为快乐。“快乐教育,将快乐教育融入整个教学过程,建立快乐、和谐的师幼关系,让孩子在快乐的环境中主动学习用快乐的心情来获得知识与各方面能力的发展,根源还在于教师自己”。

生活就是教育,教育就是生活,生活离不开教育,教育创造新生活。亲爱的老师们,让我们面带微笑,让孩子的心田充满阳光；让我们播种快乐,让孩子的明天更加辉煌；让我们,也把微笑和快乐贮满自己的心房。篇四：教师演讲稿(做一位快乐的老师)做一个快乐的老师

尊敬的领导、各位同事们：

大家好！我叫xx，是一名小学教师，我演讲的题目是 ：《做一个快乐的老师》。我曾在小学代课过，后来来到了石门路学校工作，这是一个充满活力的新居民学校。不同的工作经历锻炼了我的意志,丰富了我的阅历,让我不断鞭策自己,永远往前看。直面自己的差距,通过工作来获取经验、知识和信心；通过工作不断拓宽自己的视野,通过工作来增加本领和技能。运用“自我调整,自得其乐”的方法来面对挑战,保持一种心态的平衡。一种心灵的宁静。“抬头做人,低头做事”,持之以恒,不计较一时的得失,为自己的人生创造一个乐观、积极、进取的个性,做一个踏实勤奋的人。

在工作中真正做到“平凡之中的伟大追求，平静之中的满腔热血，平常之中的极强烈责任感”，既能思考,放远眼光,又能脚踏实地,制定合理目标；既能埋头苦干又能积极行动,一步一个脚印的走下去。

一、爱心——快乐工作的前提

我认为，要当一名优秀老师，首先就要有一颗爱心，因为教育本身就意味着一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一颗灵魂唤醒另一颗灵魂，不热爱学生的老师，决不是好老师，学生们也决不会欢迎他。陶行知先生说：“没有爱就没有教育。”因为有爱，我们才有耐心；因为有爱，我们才会关心；因为有爱，我们才和同学贴心。爱学生成长过程中的每一个微小的“闪光点”，实际上是我们教师最大的乐趣。

古今中外，无数优秀教育工作者身体力行，无声地向我们诉说了一个颠扑不破的道理：只有像爱自己的孩子那样爱每一位学生，我们才能打开每一位学生心灵的窗户，才能教育好他们。

二、诲人不倦——快乐工作的核心

我作为一名体育老师兼班主任，深知工作忙、任务重，但是我不会有一点怨言，反而我会感到自豪。我乐观向上，每天都带着一份好心情投入到工作中，诲人不倦，我觉的这就是我工作的价值和意义。每天我都是以平和的心态、饱满的情绪，真诚的对待每一位学生。

作为班主任，我体会到调动学生的积极性，做好班级的各项工作，就必须加强德育工作。如春风化雨，点滴入土，日久天长，潜移默化，我深深地体会到辛勤的耕耘、播种，然后收获真善美之果的欢乐。

三、学而不厌，安贫乐教的确，小学教师的工作十分平凡，然而，不少同事几十年如一日，把自己的青春与精力全部献给了孩子，这，就很不平凡！真的让我感动不已！在平凡而充实的工作中，我将继续以自己的满腔热情，诠释一名教师的职责，呵护学生的成长，一路走来，犹如爬山，沿途收获点点滴滴的欢声笑语。我的价值观其实很简单：做好每一天，干好每件事，做一个爱岗敬业、无私奉献、在平凡的岗位上寻找快乐的人。孔子“发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至”，可谓达到了“乐之”的境界，每每读大教育家的话语，我就想起自创的格言：我快乐着，我工作着。篇五：幼儿教师演讲稿：快乐的活着 幼儿教师演讲稿：快乐的活着 快乐地活着

有人说：干一行，爱一行，而我却更趋向于：爱一行，干一行，选择自己最喜欢的事情作为自己的职业，那么我就会变的快乐，而我抱着快乐的心情去工作，我就能充分发挥自己的潜力，优势，从而提高工作效率，并且在工作的同时把快乐的气息传达给身边的每一个孩子，每一位老师，这样，我的生活才会有滋有味，我的事业才有可能成功，这也是对自己负责的表现。

在这里奉劝你一句，你应该好好的思考一下：自己是否喜欢这份工作，是否喜欢和孩子在一起，如果你确实不喜欢现在的工作，那么，你就要做一个选择：要么改变态度，快乐地工作，要么更换一个工作，因为，你如果在这个工作岗位上，你就得遵守这个职业道德。你不能对他三心二意，不能阳奉阴违。如果不是全心全意，还不如不干。或者去做，或者不做，二者必居其一，要么全身退出，要么全身进入，你只能做出一种选择。忠诚是一种道德上的美德，一个能忠诚于自我，忠诚于世界的人，才会受到他人的尊重。从而，你才会更努力地去工作。你也才能收获工作的成果。因此，愿我们大家都能选择自己喜欢的工作，快乐地工作，并且忠诚于自己的快乐。这样，你的人生才会无憾，才会如诗如画。

**第五篇：做一个健康快乐教师**

金龙中学教师讲坛材料

主持人：王勇 主讲人：沈美 2025年5月9日 星期一 地点：会议室

主题：如何做一个心理健康的教师

引子：

教师职业是太阳底下最光辉、最神圣的职业，它维系着千百万孩子的健康成长，维系着千百万家庭的幸福快乐，因而应该是最蕴含生命力和创造性、充满幸福和欢乐的职业。教师们为了这一职业付出了艰辛的劳动，人们把教师比作园丁、春蚕、蜡烛、人类灵魂的工程师，绚丽的晚霞……，荣誉的背后我们的教师们背负了沉重的精神负担和压力。

正文：

一、教师 “心病”由何来？

我想，造成教师心理问题的原因是多方面的，但主要来源于三个方面：

社会环境：对教师职业的高要求，导致教师压力大。日益深化的教育教学改革对教师的新要求和不少教师传统的思维方式、工作方法之间的矛盾，加重了教师的心理压力。不同层次学生的不同需求，甚至少数学生对教学的反叛，家长本着望子成龙心态对教师近乎苛刻的评价，加重了教师的心理压力。

教师本人: 一是教师把完美作为为人处世的目标，时时事事力求尽善尽美，渴望得到学校、家长、学生及社会各方面的肯定，一旦过高的自我期望不能实现或受到障碍，即产生强烈的挫败感；二是教师的人格缺陷,如名利思想、患得患失、意志力差等造成的心理压力;三是教师思考问题的方式和角度不正确而造成心理压力。

职业特点：教师的生活空间狭小，与其他劳动者相比，教师属于一个比较孤立封闭的群体，与社会的联系较少，参与种种决策的机会也很少。大部分教师生活在一个儿童的世界里，教师90%的工作时间是专门与学生在一起的，他们进行反思和与新朋好友交流的时间很少。因此，教师的合群需要和获得支持的需要经常得不到满足，使教师产生一种自卑感和与社会格格不入的隔离感

二、莫叫“心病”扰人师。

教师不经心时心态的一点点偏差，对学生的伤害可能危及一生。教师长期处于心理重负之中，若不能及时解脱，只能以牺牲健康作为代价。心理失衡容易使教师和谐、互补的人际关系受到创伤。

下面，介绍几种小方法，帮助教师去除“心病”，做一个健康快乐的教师！

（一）对同事——学会相融

众所周知，教师的劳动除了具有创造性、示范性、长期性等特点以外，还是一种个体性很强的劳动，也是一种合作性很强的劳动。每个老师有每个老师鲜明的个人课堂特色，每个学科有每个学科鲜明的知识链系统，每个班级有每个班级的班风和学风。同事关系和谐，身边有一些理解和关心自己的、可以推心置腹的朋友，工作就会充满快乐。身边有几个事业上的伙伴，工作中的难题就可以互相分担，减轻自己的焦虑无助感。因此，要把自己当做同事虚心的“学生”，要把同事当成自己的“朋友“，互相扶持，和睦相处，共同学习。那么，你会发现，原来我们生活在一堆教育家中间，每个平凡的我们都很伟大！

（二）对学生——学会悦纳。

所谓“悦”即“喜欢”，“纳”即“接受”，“悦纳”就是喜欢和接受。关于悦纳学生我们来看看两个观点。金龙中学教师讲坛材料

观点一：相信绝大多数学生是可以教好的。

世界人口的IQ（智商）分布表明，95％以上的人IQ是正常的。而智商正常是圆满完成学习任务的必要条件。只要有良好的环境和教育，培养良好的非智力因素，激发学生的学习动机，那么我们面前的绝大多数学生是可以成为好学生的，学习困难的学生也是如此。

我记得李校长在师德讲座时曾经提到一点：“谁都知道乐观者永远都看到美好的一面，对生活永远报有希望，不仅是老师，我觉得每个人都应有乐观开朗的性格。”我们要拥有乐观的的态度。

观点二：要用全面的发展的观点看学生。

我们说，绝大多数学生是可以教好的，可是在现实中同事们往往有这样的感叹：“我真想把这个学生送给某个教授，看看他怎么能把他教会的！”对这个问题怎么看，将直接影响教师的心理健康，怎么看才有利我们的心理健康呢？

我们承认人与人之间的智力差异是存在的，但是这种差异除了发展水平（智力高低）的差异之外，还有发展早晚的差异和智力结构的差异。如：有的早慧，有的大器晚成；有的心灵，有的手巧；有的形象思维能力很强，有的抽象思维能力惊人；有的文化课成绩优秀，有的音体美天赋突出。有所特长必有所特短、有所特短必有所特长，特长越长，特短越短，反之也一样。如果我们都能这样想，这不仅对学生身心健康有利，更利于我们自身。

本学期，我们学校进行了学生评价的改革，实行“星光少年”评价体系，每月评出品德星、智慧星、守纪星、健体星、特长星。对于得不到“星光少年”称号的学生，我们引进了“雏鹰争章”的体系，随学校或班级活动评选自然章、观察章、体能章、国防章、礼仪章等20个章，让每一个学生都能展现自己的特长。李校长在师德讲座中也提到：“在教学中更要善用乐观态度。比如，班中有一个顽皮得无法容忍的孩子，你应当用你乐观的态度看到他在体育、劳动等方面的优点，而不是只瞅着顽皮紧抓不放，换一个角度去看人，你的心情或许就会豁然开朗。”老师们可以从学生获得的星和章中发现学生的特长，以全面的发展的观点看待学生的成长，走出心理怪圈。

我们应该确信：每一株花最初都是草。每一棵草最后都会开出花。

（三）对自己——学会保护。

最大的杀手是自己——这不是危言耸听。最好的医生是自己——这不是天方夜谭。

教师的工作没有什么危险性，那么怎么谈得上杀手、医生和保护呢？让我们从应激反应综合症说起。压力引起应激，应激状态下，人们可能会有一些超常的表现，但这些超常的表现都只是一种短暂的辉煌，不可能持续很长时间。一个母亲会以比消防员还快的速度飞跑过去接住从楼上掉下来的孩子，就是一种超常的应激反应。有研究表明，在各行各业中，最容易患这种应激反应综合症的人群依次为飞行调度员、大中小学教师、企业经理、驾驶人员和警察。教师仅次于飞行调度员，位于第二位！知道了问题的严重性，我们就应该想办法保护自己。

这样一个故事：哲学家带领他的弟子们来到一片旷野，问：如何除掉旷野上的杂草？弟子们有的说铲掉它，有的说用火烧，有的说撒上石灰，还有的说斩草需要除根。哲学家摇摇头说：“如果没有理想的答案，明年再到这里来吧。”第二年，弟子们都来了，只见昔日的旷野如今已长满了绿油油的庄稼。他们突然醒悟：原来除掉杂草的最好办法是——种植庄稼。金龙中学教师讲坛材料

是的，铲除杂草的最好方法是——种植庄稼。如果我们把来自各方面的压力称之为杂草的话，那么教师的心理自助就是绿油油的庄稼。如果你觉得你近来不太好，有些抑郁、焦虑、透不过气来，不妨来试试下面这些调节情绪的方法：

第一个方法：轻装上阵。

“心是有限的舞台，那里不可能摆放太多的座位。”所以，从学生放学的那一刻起，你就要把时间交给自己，整理整理一天的用品，写一写明天需要的东西，做这些事时可以听听你喜欢的音乐，或者是悠扬的曲子，或者是最新流行的歌，都可以帮你缓解一天的压力。或者你还可以把自己喜欢看的书放在随手可触的地方，哪怕只看一两段，这一天里你总算给了自己一点时间，为自己而活着。你会发现，你不但是教师，还是一个不错的歌星、诗人、或者哲学家……只要你愿意，一切都是美好的、美丽的、美不胜收的！

生活中，我们给自己的心理负载了太多的负担，不必要的禁忌、消极的思想、阴郁的情绪以及时时困扰心灵的焦虑等等，都让我们举步维艰，而我们自己却不知道。（我们总是关注别人对自己的看法，总试图获得他人的支持，更加重了对心灵的束缚。）所以，放下不必要的心理负担，才能轻装上阵，这样既可以集中精力于你应该完成的事，也可以给内心腾出更多的空间，使心理的潜力释放出来，享受精神的自由。

第二个方法：简化生活。

让我们一起来欣赏这样一篇文章吧！生活原来如此简单有个年轻人在脚踏车店当学徒。有人送来一部有毛病的脚踏车，年轻人除了将车修好，还把车子擦洗得漂亮如新，其他学徒笑他多此一举。后来，车主将脚步踏车领回的第二天，年轻人被聘到那个车主的公司上班。

——原来要获得机会很简单，勤劳一点就可以了。

有个小孩对母亲说：妈妈你今天好漂亮。母亲问：为什么？小孩说：因为妈妈今天一天都没有生气。

——原来要拥有漂亮如此简单，只要不生气就可以了。

有个牧场主人让他的孩子每天在牧场上辛勤地工作。朋友对他说：你不需要让孩子如此辛苦，农作物一样会长得很好的。牧场主人回答说：我不是在培养农作物，我是在培养我的孩子。

原来培养孩子很简单，让他吃点苦头就可以了。

有一个网球教练对学生说：如果一个网球掉进草丛里，应该如何找？有人答：从草丛中间地方开始找。有人答：从草丛的最凹处开始找。有人答：从草最长的地方开始找。教练宣布答案：按部就班地从草地一头搜寻到草地的另一头。

——原来寻找成功的方法很简单，从一数到十不要跳过就可以了。

住在田边的青蛙对住在路边的青蛙说：你这里太危险，搬来跟我住吧。路边的青蛙说：我已经习惯了，懒得搬。几天后，田边的青蛙去探望路边的青蛙，却发现它已被车子压死了。

——原来掌握命运的方法很简单，远离懒惰就可以了。

有一只小鸡破壳而出时，刚好有只乌龟经过，从此以后，小鸡就背着蛋壳过了一生。——原来摆脱学生的负荷很简单，放弃固执就可以了。

有几个小孩都想成为一位智者的学生，智者给他们一人一个烛台，要他们每天擦拭烛台使之光亮。结果一天天过去了，智者一直没有出现，大部分小孩已不再擦拭那烛台了。有一天智者突然到来，大家的烛台都蒙了厚厚的灰尘，只有一个被大家叫做“笨小孩”的孩子，在智者没来的日子里也每天擦拭烛台，结果这个笨小孩成了智者的学生。金龙中学教师讲坛材料

——原来想实现理想很简单，只要实实在在地去做就可以了。

有一支淘金队伍在沙漠中行走，大家都步伐沉重，痛苦不堪，只有一人快乐地走着，别人问：你为何如此惬意？他笑着说：因为我带的东西最少。——原来快乐很简单，不要斤斤计较就可以了。

原来生活很简单，简化生活，没有过多的奢望，一切就轻松起来。

第三个方法：转移注意。

当你的情绪激动时，为了使它不致爆发和难以控制，可以有意识地转移注意力，改变注意焦点，分散注意事物，把注意从引起不良情绪反应的情境转移到其他事物或活动上去。注意转移的方式很多，可以看看电影，欣赏一下画报，做自己平时感兴趣的事，或者去郊外走一走等等，但对我们来说，有时候正在课堂上，不合理情绪来了，怎么办？不可能这节课我上了，我到操场透透气吧？遇到这样的情况，我们可以试试这个方法：“再等一分钟”，有时候再等等，远远比努力往前赶要好得多，因为这样的等等，可以让你在一分钟后变得冷静，本应该发的火不发，本应该生的气不生，学生在你等一分钟后再处理他时，他可就乖多了。所以，必要时给自己点时间，哪怕这一分钟让学生先做一道巩固练习，你先静静地看看窗外，也是一种转移注意力，冷却后再处理，其实已经不用处理了。

：合理发泄。

采取合理宣泄的方式是一种自我保健的有效措施。这就像水库里的水如果太多就有冲跨堤坝的危险，此时为了保证大坝的安全，就要通过泄洪道把多余的水释放出去一样。合理的宣泄方式通常有以下一些：（1）找人倾诉。

这是最常用的也是最合理的一种宣泄的方式，人们经常会有这样的体会，当有了烦恼和委屈时，如果没有人可以倾诉,常会使人感到憋的难受,如果能把心里的别扭向朋友倾诉一番,即使不能得到他们的指点也能使自己感到轻松了许多。近年来一些心理咨询的热线电话十分受人欢迎，就是因为它给那些需要倾诉但又找不到合适听众的人们提供了一个很好的倾诉对象。（2）书写日记。

如果找不到合适的倾诉对象，又不打热线电话，也可以选择自我倾诉的方式，即通过写日记的方式来向自己倾诉，这种方式对那些性格内向的人来说确是一种十分合适的宣泄方法。

（3）自我宣泄。

这是指独自一人时可以采用的宣泄方式，包括一些对社会和他人没有危害的行为，如在没人的地方放声大哭，或在空旷的地方大声喊叫，甚至可以对一些废弃物、软一点的垫子进行摔打等，都能起到宣泄的作用。（学校心理咨询室配备了宣泄袋）（4）运动调节。

通过参加某些体育运动也可以达到释放消极情绪的目的，尤其是一些比较激烈的、带有对抗性的运动项目，像拳击、足球等项目，这种调节作用就更明显。

三、教师如何熄灭心中愤怒的火焰

第一，承认人的差异性。生活中的人往往是形形色色的，有优秀者，也有较差者，这是一种客观存在，是不以人的意志为转移的基本事实。对于成长过程中的学生来说，存在一些不良的表现，在一定意义上说也是正常现象，大可不必生气动肝火。当然，这并不是说就不金龙中学教师讲坛材料

去管他们，只是不用动怒罢了。有了这样的认识，对待不同的学生，你就会以平常心态去看待，你也就不会总是对他们抱有过高的个人期待。戴尔有句名言：“避免动怒的唯一方法是在内心消除这样一种想法：即是，你要跟我一样就好了。”要求别人达到自己心中的标准，一个成人对待同龄人都不可能做到这一点，何况是对待不成熟的学生呢？

第二，适当示弱。不要总以为自己是老师，在学生面前就有至高无上的权威，或者内心深处总固守着一种信念：我是老师，我就一定能够控制你。这两种心态具体表现为强烈的尊严感（不允许学生冒犯我，否则十分丢人）、自能感（即自以为是心理，相信自己有能力让别人完全听从自己）。这两种心理是产生“教师霸权”心理的主要因素。而事实上，教师也是普通人，不可能无所不能，不可能没有缺点和不足，在学生面前暴露出弱点并不是什么丑事，相反还可能让学生产生亲切感和亲近感。经常想想自己也是普通人，就可以淡化“霸权心理”；在与学生对立冲突的时候，退让一步，显示自己一定程度的无奈，这是消除矛盾、减少冲突的良策。同时，这也不会降低你的威信，也可能会激起其他同学的同情与支持。第三，要时刻记住：发火是无能的表现。愤怒与吼叫不是解决问题的办法，虽然在一定程度表明了你的不满态度，但是也同时反映了你不佳的修养与别无它策的实力。要避免发怒，一要冷静地面对现实，分析事情的来龙去脉，认清真相；二要尊重他人，哪怕是对待行为不怎么规范的学生，也应该以尊重为前提；三要考虑后果，愤怒的后果只会是激化矛盾，甚至发展到无法收拾的境地。情绪失控的人，往往会做出越轨的事情来。古语说得好：“事不三思终有悔，人能百忍自无忧。”

（案例：莱芜一路某小学教师罚学生站。

22、23日连续两天《半岛都市报》报道了此事件，学校的处理意见。“当时提出四点处理意见，一是扣发2025年12月份绩效工资；二是取消我2025所有的评优资格；三是作出书面检讨，向学生及家长赔礼道歉；四是如果再有不适合的言行，将被直接在年终评审中评为合格以下。”强调： ⑴冷静、克制 ⑵团队解围 ⑶吃亏的是自己）

第四，对于学生中的有些鸡毛蒜皮的小事，有时可以视而不见，冷冻处理。特别是上课的时候，应以绝大多数学生的利益为重，不要受个别同学的小节所左右。只要不影响大局，有些事情可以课下处理。因此，作为老师，照样应该学会宽容，无论何时何地，善于宽容总是做人的一种美德。其实宽容与严格要求并不矛盾，宽容别人的人一定是心胸开阔的人。

教师的职业就是一种特殊的职业，是一种用生命感动生命,用心灵浇灌心灵的职业，正如雅斯贝尔斯告诉我们的：“教育意味着一棵树动摇另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。”所以教师的心理健康就更为重要了。

如果你是绿色的，你周围的人就是健康的！

如果你是阳光的，你周围的人就是温暖的！

如果你是努力的，你周围的人就是进步的！

如果你是向上的，你周围的人就是可以展望的！

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！