



幼儿教师专业成长丛书

教师心理素质培养

——做个快乐的幼儿教师

王瑜元 著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

中小学教师教育硕士专业学位研究生
教育实践案例研究

教师心理本质培养

——基于教师心理本质观的探索

王敏勤 著

上海师范大学
出版

幼儿教师专业成长丛书

教师心理素质培养

—— 做个快乐的幼儿教师

王瑜元 著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

教师心理素质培养: 做个快乐的幼儿教师/王瑜元
著. —北京: 北京师范大学出版社, 2008. 5
(幼儿教师专业成长丛书)
ISBN 978-7-303-09241-3

I. 教… II. 王… III. 幼教人员-心理卫生 IV.
G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 056686 号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 北京东方圣雅印刷有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 148 mm×210 mm

印张: 13

字数: 340 千字

印数: 1~5 000 册

版次: 2008 年 5 月第 1 版

印次: 2008 年 5 月第 1 次印刷

定价: 22.00 元

责任编辑: 张丽娟

装帧设计: 孙琳

责任校对: 张春燕

责任印制: 马鸿麟

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

前 言

从一个半路出家的幼儿教师，到一本幼教专业读物的编著者，这点恐怕连我自己也难以置信。

事情可以追溯到1996年。在教研部门工作的我接受了“独立组建教研组”的任务，可教育经验的缺乏却让我有些无从下手。正巧开学前的8月份，我参加了中科院心理所举办的“高效率学习与心理素质训练培训班”。在听了诸多精彩的报告后，我忽然萌生了一个大胆的设想：提高心理素质的方法如果在幼儿教师群体中运用，又会是怎样的结果呢？喜欢尝试新鲜事物的我决定在即将成立的教研组中做做看。

专家、教授介绍的理论和策略与教师的工作实践相结合，一下子就迸发出许多绚丽的火花，加上十几年幼儿园工作给我的启迪，一个个游戏化的活动相继诞生。两年下来，参与者的反应出乎意料……为了进一步验证这些方法的科学性和有效性，我决定在第二次组建（1998~2001年）的教研组中开展“提高幼儿教师心理素质的教育实验”研究。

感谢“高效率学习与心理素质训练”课题的主持者刘善循教授，感谢他的研究对我的启发，感谢他对我在幼儿教师中运用、探索和总结心理素质培养方法的支持；感谢北京市西城区教研中心学前教研室的领导和同事，感谢他们对我按照自己的想法开展教研活动的认可和鼓励；感谢北京市教委学前处和北京教科院早教所的领导和老师们，正是参加了他们主持的北京市贯彻《幼儿园教育指导纲要（试行）》和编写“幼儿园快乐与发展课程”的工作，才使我近几年在教师心理素质培养方面又有了新的想法，积累了新的素材；感谢北京

《学前教育》杂志的编辑们，是他们给了我首次公开介绍自己活动的机会；感谢北京师范大学教育学院学前教育系副主任张燕教授，感谢她为这本书的完善提出的宝贵意见和建议。

这里特别需要感谢的是参加过我们教研组的全体老师。正是他们的参与，给了我勇气和灵感。每当回忆起和他们共同学习、生活的情景，我总会再次沉浸在幸福之中，并为他们的热情与真诚，勤奋与睿智深深打动。

作为一名幼教工作者，我应该对天真可爱的孩子们永远怀有感激之情。因为和他们在一起，心灵总能受到洗礼，创作思潮也会涌动。

最后，我还要感谢北京师范大学出版社学前教育编辑室的张丽娟主任及其同事，还有应约为本书撰写部分稿件的老师们，感谢他们为本书出版所作的贡献。

衷心希望这本书能成为幼儿教师一位忠实的朋友，伴随大家快乐度过工作、生活的每一天。

王瑜元

2008年5月

目 录	
前 言	(1)
第一章 踏上快乐的征程	(1)
一、你快乐吗	(1)
二、现在的教师为什么缺少快乐	(1)
三、提高心理素质是教师获得快乐的关键	(3)
四、提高教师心理素质活动的特点	(6)
(一) 活动的内容	(6)
(二) 活动的指导思想	(10)
第二章 有自信, 才有快乐	(16)
一、幼儿教师必须增强自信心	(16)
二、做个自信的幼儿教师	(18)
第三章 热爱事业, 才能快乐	(40)
一、从人的自我价值观念谈起	(40)
二、体验工作的意义, 感悟人生的价值	(42)
三、培养良好的工作态度	(49)
四、做个意志坚强的人	(59)
第四章 在思考中获得快乐	(63)
一、积极思考的态度很重要	(63)
二、一般人都应具有的思考能力	(64)
三、幼儿教师特有的思维方法	(76)
(一) 儿童化思维	(76)
(二) 形象思维	(91)
(三) 抽象概括思维	(100)
四、幼儿教师的观察与思考	(122)

(一) 幼儿园观察活动的新内涵	(122)
(二) 幼儿教师的观察范围	(125)
(三) 思考在观察中的作用	(144)
(四) 观察与思考能力的自我培养方法	(153)
五、幼儿教师如何参加观摩活动	(164)
(一) 让问题成为观摩的前奏	(164)
(二) 做个聪明的旁观者	(165)
(三) 在模仿中创新	(168)
(四) 在研讨与实践 中前进	(169)
第五章 在创造中体验快乐	(172)
一、立志做会创造的幼儿教师	(172)
二、培养创造人格	(176)
(一) 树立创造的自信心	(176)
(二) 保持可贵的好奇心	(178)
(三) 勇于挑战	(181)
(四) 有幽默感	(184)
(五) 有毅力	(186)
三、提高创新能力	(188)
(一) 体验创造性想象的过程	(188)
(二) 运用创造性思维的技巧	(193)
第六章 在表达中感受快乐	(218)
一、表达, 从有趣的活动开始	(218)
二、在一日生活中感受表达的快乐	(220)
三、学习表达的方法	(229)
四、提高自身理论修养	(253)
五、在专题研究中成长	(258)
(一) 我的故事	(259)
(二) 我们组老师的研究	(268)

第七章 保持心理健康, 将永远快乐	(289)
一、学会调节自己的情绪	(290)
(一) 情绪对教师的生活和工作很重要	(291)
(二) 学会调节自己的情绪	(292)
二、决心消除紧张和烦恼	(300)
(一) 赶走紧张	(300)
(二) 驱除烦恼	(310)
(三) 找回宁静——保持愉悦	(319)
(四) 让快乐成为一种习惯	(321)
三、建立良好的人际关系	(326)
(一) 幼儿教师需要学会处理人际关系	(326)
(二) 迈好走入社会的第一步	(327)
(三) 了解社会知觉的规律	(330)
(四) 掌握与人相处的策略	(335)
(五) 感受与人相处的快乐	(344)
四、营造和谐向上的群体氛围	(365)
附 录	(384)
附录 1 幼儿教师问卷	(384)
附录 2 提高幼儿教师心理素质的研究论文	(393)
参考文献	(403)

第一章 踏上快乐的征程

一、你快乐吗

快乐是人类的一种基本情绪。在当今社会中，快乐，已成为评定人们生活质量的标准，甚至是大家追求的时尚。不是吗？儿童需要天真快乐的童年，老人需要健康快乐的晚年，上班族需要成功与快乐相伴，打开电视、登录网络，“快乐点击”“快乐驿站”更是应有尽有……

积多年之经验，人们一致认同：快乐使人健康！快乐让人青春永驻！

作为幼儿教师，一个正在为社会、为人类作出独特贡献的人，你一定也想工作、生活在快乐之中。现在我要请问：你的工作、生活快乐吗？

本书附录部分有一个题为“幼儿教师问卷”的小测试也许能帮助你了解一下自己。请先做一做问卷题目，并记下得分，再回过头来继续阅读。

这个测试可以反映教师在幼儿园工作中的一些基本状况和情感体验，测试的得分与你现在的工作、生活是不是快乐很有关系。如果你对自己的分数不是很满意，就需要马上参加到我们的活动中。

二、现在的教师为什么缺少快乐

经常看到不同幼儿园的教师碰到一起，先要相互倾诉自己的

“苦衷”，像工作如何紧张、家长如何“难对付”等。

我也在一所幼儿园工作过 18 个年头，亲身体验过作为一名幼儿教师的酸、甜、苦、辣：日常工作中的备课、写计划、带活动、与家长联系不必说，加上不断的观摩、检查、评比、展示，常常让人忙得手足无措……

在独生子女占绝大多数的现实社会里，家长对他们的孩子往往都怀有很高的期望，个别家长甚至把教育的责任完全推给幼儿园。家长对幼儿园教育的期待又千差万别：有的认为应该让孩子像西方人那样“自由发展”，有的则希望孩子从小就要学算、识字，诵经读诗……为适应幼教改革的需要，上级也在不断对幼儿园提出新的要求。有调查显示，目前幼儿教师承受着来自工作、社会、家庭的巨大压力，这些压力常使他们的内心处于难以适应的紧张状态。

“我们压力太大，我们不快乐！”

教师作为一种社会角色，人们期望他们总是衣着朴素、笑容可掬、全心投入、别无他求……

为什么会出现这种情况呢？还得从中国的传统文化中找原因。中国文化有仁义道德至上，鄙视世俗价值观的传统，教师被视为高尚道德的象征、学生道德成长的楷模。因此，默默耕耘、甘于清贫，“燃烧自己、照亮他人”的蜡烛，“到死丝方尽”的春蚕成了人们心中的教师形象。

在当今的文化转型时期，整个社会的价值体系发生了巨大变化，人们对理想与功利的关系、个人和集体的矛盾有了不同的理解和多样化的处理方式。这些变化必然使一向安贫乐道的教师感到不知所措。为什么别人能为“个人”奋斗，我们却必须“忘我劳动”？！

“我们困惑，我们不快乐！”

人们对教师的角色要求与其社会地位之间又存在巨大落差。

1992 年上海的一项抽样调查表明，声望较高的职业有：外商在华代理人、三资企业职工、厂长经理、公关人员。大学教授排第 7 位，中小学教师在所有 26 类职业中排倒数第二。1990 年全国教育系

统职工年均收入 21 390 元，比全国职工平均收入低 8.86%，一些地方还存在拖欠教师工资的现象。事隔 10 余载，在 2002 年北京市工资收入调查结果中，排名前 20 位的行业仍不见“教师”的踪影，而各地拖欠教师工资的现象也没有消除。

“我们感到不公平，我们不快乐！”

享受快乐人生是每个人的权利，难道幼儿教师却要被拒之门外吗？不！社会的发展、进步会使我们快乐起来。

随着社会的不断进步，公正、和谐在逐渐成为这个时代新文化的主流旋律。教师的社会地位在不断改善，工资待遇在不断提升，家长与我们的教育价值观之间的距离在逐步缩小，我们也在感受着更多的人文关怀……

社会大环境的改变可以让我们快乐起来。如果我们就此坐等快乐“从天而降”，未免有些可怜。大家知道：内因是事物发展的决定因素。同样面对一次观摩活动的“失败”，有的教师可能从此一蹶不振，甚至想离开幼教岗位；有的则会很快忘掉烦恼，满怀信心重新投入工作。

人们对外部环境的体验最终取决于他们自身的特点。正如著名学者戴尔·卡耐基所说：“生活就像一面镜子，你对它哭，它就对你哭；你对它笑，它就对你笑。”

一般来讲，个人的力量很难改变整个社会环境，但是，他可以改变自身。

三、提高心理素质是教师获得快乐的关键

人要改变自身，首先需要认识自身。专家认为，人的素质是身体素质、社会素质和心理素质三者融合的整体，其中心理素质占主导地位。因此，提高自身心理素质，是教师得到快乐的关键。

谈到“心理素质”，它的含义又是什么呢？

一些学者提出：心理素质，是人类心理活动的潜在趋势，即人的

心理活动与行为发展方向的准备状态，它可以分为知（认识或意识）与行（意向）的潜在趋势两个方面。

而对于教师心理素质与他们的外显行为及社会素质的关系，我们可以用一个图简单说明：



这幅图由三个同心圆构成：

最外层是教师的外显行为，包括他们与人（幼儿、家长、同事等）、与物（物质环境、材料等）互动时的表现。

中间层是从事幼儿教师这一职业所应具备的社会素质，即教师的教育观念与技能（包括儿童观、教育观，观察幼儿、与幼儿沟通、引导幼儿主动学习的技能等）及相关知识经验。

最内层是教师的心理素质（即知与行的潜在倾向，具体包括自我概念，思考、创造、表达能力，心理健康状况等）。

这三层素质之间又有交融。

面对班上发生的事情，教师的表现是他的外显行为，这些行为的

背后反映了这位教师的社会素质，社会素质背后又是他的心理素质在起作用。比如，当教师发现小朋友把死去的小螃蟹的腿掰掉了，或是用干净毛巾沾池子里的脏水，他的外显行为可能是对幼儿劈头盖脸地批评，也可能是心平气和地询问，这些行为的背后是这位教师的教育观念和技能，即是否接纳、尊重幼儿等社会素质在起作用，这些社会素质的背后又是教师的思维是否能够儿童化、情绪是否稳定等心理素质——教师素质的核心部分在起作用。

在教师的成长过程中，心理素质的培养对其社会素质的提高起推动作用。比如，有了较好的心理素质，教育技能的掌握可以变得快捷和充满乐趣。当我们有了自信、有了对本职工作的热爱，技能的学习就会成为愉快而自觉的行动；没有这种动力做基础，学习的理由大概只是无奈地“服从安排”。当我们有了较强的思考和创造能力，技能的学习不仅轻松、快乐，而且能够举一反三，甚至边学习、边创新；没有这种能力做基础，技能学习、提高的过程就可能漫长而痛苦。

我曾到某幼儿园讲过“社会心理学”的一些理论及经典实验，当时有很多教师参加学习，事后他们也都努力将理论付诸实践。结果只有一位教师的实践与众不同，她根据这些理论为幼儿编出了许多富有创意的游戏。这些游戏不仅深得幼儿喜爱，而且对增强他们的合作意识和能力十分有效。游戏最终被一家杂志选中发表。这位教师的成功不能不说与她个人的心理素质，特别是创造能力有关。后来这位教师被评为北京市的特级教师。

面对造成教师不快乐的社会因素，面对工作中的诸多难题，有了良好的心理素质，就有了应对的本领。当我们懂得了如何体验工作的意义、感悟人生的价值，社会上的种种偏见就变得无足轻重；当我们学会了“消除紧张和烦恼”的良方，头顶上的种种压力就会自动减退；当我们掌握了儿童化的思维方法、调控情绪的技巧，孩子“掰螃蟹腿”“用毛巾沾脏水”之类的事情处理起来自然得心应手；当我们的创造潜能被挖掘出来，一个个构思独特的活动将如无数美妙的音符，在学前教育的大舞台唱响……因此，心理素质的提高能够帮助我

们应对各种压力和挑战，出色地完成工作任务，并从容面对生活。在这一过程中，我们自身的诸多需要也将得到满足，因而一定会由衷地感悟到人生的快乐。

四、提高教师心理素质活动的特点

参加提高教师心理素质活动之前，大家需要对这个活动的特点有一个概括的了解。

（一）活动的内容

通过阅读本书第二章到第七章的标题，你可能对提高心理素质活动的内容已经有了初步认识。这些内容涵盖了教师心理素质的主要方面，包括有自信、爱事业、会思考、会创造、善表达、心理健康等。

有学者把一个人成功的内在因素分为“智力”与“非智力”两大类，这两类因素都可以纳入我们所说的“心理素质”范畴。近年来，非智力因素在一个人成长中的作用越来越受重视。就儿童成长而言，那种仅关注他们智力开发的做法已经遭到质疑。在大家非常熟悉的《幼儿园教育指导纲要（试行）》（以下简称《纲要》）中，幼儿兴趣、态度的发展就被放在“五大领域”幼儿发展目标的首位。其实对于幼儿教师的成长，这种认识同样适用。兴趣、态度等非智力因素是幼儿教师学习和工作的动力，这种动力可以帮助他们排除万难，去争取胜利，因此是他们事业成功的关键因素。

“自我概念”是人们对自我比较稳定的看法，是个体进行工作、学习和其他活动的发动机和调节剂。自我概念是个性结构的核心，也是构成“非智力因素”的关键部分。有位专家说：“自我概念的发现心理学个性研究领域的重大突破。”一些学者则认为，自我概念与一个人的成就有着密切的关系，因为人们习惯于按个人的自我概念行事，他的活动方式、抱负水平及对个人行为表现的期望，都在一定程度上取决于他的自我概念。积极的自我概念对一个人的活动起积极的

引导、调节作用，消极的自我概念则相反。著名学者大卫·史华兹指出：“一种思想进入心中，就会盘踞成长。如果是一颗消极思想的种子，就会生出消极的果实；是一颗积极思想的种子，就会生出积极的果实。”面对影响幼儿教师快乐工作、生活的种种因素，首先需要种下积极的思想种子，培养抵御各种侵害的幼苗，才能最终收获成功与快乐的果实。因此，我们将“建立积极的自我概念”放在了本书的第二、三两章里。

自我概念包括自信心、自尊心、自我价值感等成分。有人说“自信心是成功的第一秘诀”。由于种种原因，“缺乏自信心”已成为当前教师获得成功与快乐的重要障碍。因此，要想做一个快乐的幼儿教师，首先必须做一个自信的幼儿教师。在第二章里，我们将学习采用“写优点”“给自己鼓劲儿”等方法来重新发现自己、认识自己；学习运用积极的“自我暗示”不断给自己加油，养成有利于树立自信的习惯……这些方法对我们成为一个自信的人很有帮助。

德国伟大诗人歌德有句名言：“如果工作是一种乐趣，人生就是天堂。”一些教师正是苦于没有真正发现工作的乐趣，“上班”的意义才仅停留在养家糊口上。本书的第三章，将教师如何在工作中找到自尊、体验自我价值作为中心内容。通过对“自己崇拜的人”人生的评价，对幼儿给予自己爱的回顾，对自己工作态度的分析，大家可以逐步看到自己工作的意义，找到在工作中体验快乐的方法。“像幼教专家那样去思想、去生活”是一个十分有效的活动。它能帮助教师增强自我价值感，发现工作的意义，进而成为一个爱事业的人。希望每位读者都能尝试一下，相信你会有意想不到的收获。

关于智力因素的解释一直处在发展变化中。一些人认为，智力包括观察能力、记忆能力、思维能力、想象能力、语言能力；一些人则在此基础上加入了操作能力。一些人认为创造能力包含在上述智力因素中；另一些人则认为，创造力是智力以外的特殊能力。近些年，又有人提出“多元智能”“情感智力”等概念……综合上述智力理论，结合幼儿教师的职业特点和成长需要，我们确定了思考、创造、表

达、心理健康作为与教师事业成功有关的“智力因素”。然而，智力与非智力因素对人成长的作用是密不可分的，而且非智力因素的影响更大一些。因此，在第四、五、六三章中，我们不仅谈到思考、创造和表达的方法，更将与之相关的兴趣、态度放在首位。

作为“过来人”，恰恰是对孩子某种表现缘由的思考，使我首次发现幼儿园工作的魅力。我特别不希望听到对幼儿教师“不愿想、不会想”的评价，因为“善于思考”对教师事业的成功至关重要。在信息化的社会里，怎样捕捉来自各方面的信息，合理吸纳多元观点，并形成自己的独立见解；工作中，怎样发现本班幼儿的发展需要，以使自己的教育行为更加适宜……都有待我们认真思考。我特别赞同李季涓教授对老师们提出的“做有思想的幼儿教师”这一要求，因为它体现了对幼儿教师作为一个人的尊重，同时指出了教师专业成长的方向。第四章里，我们首先要谈教师如何培养自己“积极思考的态度”，进而感受思考的快乐。幼儿教师思考的特点是：既需要具备一般人都应有的思考能力，又需要掌握他们特有的思维方法。由于在这方面有较多的积累，因此，“思考”是本书内容最多的一章。

我们这个时代对“创新”的呼声特别高，做个会创造的幼儿教师也是许多老师的共同心愿。在第五章里，我要告诉你的是：第一，创造并非少数“精英”的专利，每位教师经过努力，都能创新。第二，学会创造，首先需要培养自己的创造人格，做一个有好奇心、有幽默感、喜欢探索的人。第三，创造力的培养有许多办法，“和幼儿一起创造”是十分有效的一种。这样，你的自我发展就可以和幼儿的成长融为一体了。

“表达”是令不少教师头痛的事情。是啊，思考得再深，创造得再多，说不出、写不好怎么办？其实，表达也可以成为一个愉快的“小游戏”。我们教研组的第一次写作练习，就是从大家轮流摆弄玩具开始的。此后的“假日随想”“时事评论员”“看一说一写”等结合教师日常生活和工作的活动，都会告诉你在快乐中逐步提高表达能力的办法。除此之外，第六章还有教师经常撰写的教育笔记、专题总