

全 · 国 · 幼 ·

· 训 · 用 · 书

丛书主编：袁爱玲



幼儿教师 心理调适

蒋慧 吴舒莹 马梦晓 编著



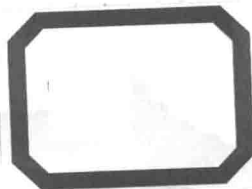
海峡出版发行集团 | 福建教育出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

丛书主编：袁爱玲

幼儿教师 心理调适

蒋慧 吴舒莹 马梦晓 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

幼儿教师心理调适/蒋慧, 吴舒莹, 马梦晓编著. —福州:
福建教育出版社, 2012. 10
全国幼儿教师培训用书
ISBN 978-7-5334-5890-4

I. ①幼… II. ①蒋… ②吴… ③马… III. ①幼教人员
—心理健康—教师培训—教材 IV. ①G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 144509 号

全国幼儿教师培训用书

幼儿教师心理调适

蒋 慧 吴舒莹 马梦晓 编著

出版发行 海峡出版发行集团

福建教育出版社

(福州梦山路 27 号 邮编: 350001 电话: 0591-83706771

83733693 传真: 83726980 网址: www.fep.com.cn)

出 版 人 黄 旭

发行热线 0591-87115073 83752790

印 刷 福建新华印刷厂

(福州福新中路 42 号 邮编: 350011)

开 本 720 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 9.5

字 数 133 千

插 页 2

版 次 2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

印 数 1-5 100

书 号 ISBN 978-7-5334-5890-4

定 价 19.00 元

如发现本书印装质量问题, 影响阅读,
请向本社出版科 (电话: 0591-83726019) 调换。

总 序

如今，在幼教界最热的话题之一就是“幼儿教师专业成长”。时代列车一日千里，幼儿教师若想赶上这趟时代快车，就必须让自己在专业上持续快速地成长。对此，教师们自身应有清醒的认识并积极奋斗。与此同时，各级政府和社会力量也正在努力营造让幼儿教师轻松实现专业成长的条件与氛围。我们组织编写的这套“全国幼儿教师培训用书”正是为了满足幼儿教师加速专业成长的需求。

此套丛书的编写理念是以幼儿教师为中心，走进教师们的专业生活、精神生活甚至是日常生活，聚焦她们频繁遇到的问题，以面对面、心贴心的亲切感来分析解决幼儿教师们的困惑、谜团、问题与困难。这套丛书由《幼儿园教学活动再设计与实施指导》、《幼儿园教学具设计与使用指导》、《幼儿学习活动的观察与指导》、《幼儿教师如何提升实践反思能力》、《幼儿园生活活动指导》、《幼儿教师如何做教科研》、《家园沟通的艺术》、《幼儿教师心理调适》、《幼儿园文案轻松写》、《国外幼儿教育考察》等构成，内容基本涉及幼儿教师专业生活的方方面面。

放眼世界学前教育对幼儿教师专业成长的研究，可归纳为三种主要的价值取向，即专业技术取向、实践反思取向、文化生态取向。我们认为这三种专业发展与成长的价值取向并非是对立关系，而是各有所长的互补关系。因为，幼儿教师这个职业虽然不比医生、律师的专业度高、技术性强，但也绝不是没有专业性、技术性的职业，因而非本专业的人是绝对做不好此项工作的，必须经历一定程度的专业学习才可胜任。而且，现实也清楚地显示幼儿

教育专业毕业的人并不是立即就能做好此项工作，还必须经历一定时间的实践，并通过不断反思，才能将学科知识、教育教学知识以及关于教育对象——幼儿的知识有机地整合在一起，形成实践智慧，成为专业熟手。也就是说专业知识和专业技能本身并不等于教育教学中的实践智慧。现实还告诉我们，每个教师的专业成长绝不仅仅是单纯的、孤立的个人行为，恰如一粒种子本身并不能完全决定自己的长势和果实，种在不同质量的土壤中，其成长的样态和果实会大不相同。遇上肥沃的土壤，其长势就好，果实就佳；反之则不然。这也就是说，教师个体的专业成长与其所在园所或地区的文化生态环境关系密切。

因此，综合这三种专业发展取向，我们这套丛书力求提供有专业度的指导，但又不是干巴巴的说教，尽可能将专业知识还原到具体的情境中，让它们鲜活起来。与此同时鼓励老师们学与做结合，边做边反思，而不以书本为教条。我们更建议幼儿园打造学习型组织，形成学习共同体，培养终身学习的理念和终身学习的习惯，在这样的园所文化生态环境下，每个幼儿教师的专业成长才能持续，才能提速，才能搭上时代快车。

由于编写人员来自全国各地许多高校和幼儿园，在写作中互动沟通难免不够密切，加之能力水平所限，令这套丛书距离我们的预期目标可能会有不少差距，也会有众多不足，万望广大幼儿教师朋友们不吝赐教，以便再版时修改完善。

华南师范大学 袁爱玲

2012年3月10日

目 录

幼儿教师幸福感与调适概述篇	1
----------------------------	----------

第一节 幼儿教师幸福感概述/3

- 一、理解幼儿教师幸福感/3
- 二、幼儿教师幸福感与调适/6
- 三、影响幼儿教师职业幸福感的因素/7

第二节 压力和幸福感/11

- 一、对压力的认识/11
- 二、压力与幸福感的关系/13

第三节 幼儿教师的自我调适/13

- 一、强化幼儿教师的自我调适意识/14
- 二、调适内容/15
- 三、提高自我调适能力的途径/19

职业压力与调适篇	21
-----------------------	-----------

第一节 幼儿教师职业压力调适之工作负荷/23

- 一、幼儿教师工作负荷分析/23
- 二、如何应对繁重的工作负荷/27

第二节 幼儿教师职业压力调适之安全责任/35

一、幼儿教师安全责任压力状况分析/35

二、幼儿教师如何应对安全责任压力/37

第三节 幼儿教师职业压力调适之人际关系/40

第四节 幼儿教师职业压力调适之工作稳定性/40

一、幼儿教师工作稳定性分析/40

二、幼儿教师如何应对工作稳定性问题/43

第五节 幼儿教师职业压力调适之个人发展机会/45

一、幼儿教师个人发展问题分析/45

二、幼儿教师如何面对个人发展问题/46

第六节 幼儿教师职业压力调适之职业认同感/50

一、幼儿教师职业认同感状况分析/50

二、幼儿教师如何面对职业认同感问题/52

第七节 应对压力的放松技巧/55

一、冥想/55

二、瑜伽/56

三、写日志/57

四、笑/58

人际关系调适篇 59

第一节 师幼关系的调适/61

一、师幼关系紧张的原因/62

二、幼儿教师如何面对师幼关系问题/64

第二节 同事关系的调适/70

一、教师之间同事关系的调适/70

二、与园领导关系的调适/78

第三节 与家长关系的调适/84

- 一、幼儿教师与家长关系分析/84
- 二、幼儿教师如何处理与家长关系/86

个人生活调适篇 91

第一节 幼儿教师婚姻无着落/93

- 一、幼儿教师婚姻状态分析/93
- 二、幼儿教师如何处理婚姻问题/95

第二节 家庭——温暖的港湾/99

- 一、幼儿教师家庭状况分析/99
- 二、幼儿教师如何处理家庭问题/101

第三节 亲子沟通——教师如何教育自己的孩子/106

- 一、幼儿教师亲子关系状况分析/106
- 二、幼儿教师如何处理亲子关系/107

第四节 友谊——重要的社会支持/114

- 一、幼儿教师的友谊状况分析/114
- 二、幼儿教师如何处理自己的友谊/115

个体情绪情感调适篇 119

第一节 抑制情绪冲动 做自己情绪的主人/121

- 一、幼儿教师的情绪管理状况分析/121
- 二、幼儿教师如何管理自己的情绪/122

第二节 克服自卑心理 把握自己的闪光点/127

- 一、幼儿教师的自信心状况分析/127
- 二、幼儿教师如何树立自信心/128

第三节 克服冷漠心理 重拾教育事业的激情/130

一、幼儿教师冷漠心理分析/130

二、幼儿教师如何面对心理冷漠问题/132

第四节 克服焦虑状态 轻松迎接工作中的挑战/134

一、幼儿教师心理焦虑状况分析/134

二、幼儿教师心理焦虑的调适/135

结束篇 做一个身心健康的幸福教师 139

第一节 优化生活方式 打造健康生活/140

一、合理膳食，讲求营养/141

二、坚持运动，强身健体/143

第二节 构筑休闲空间 丰富业余生活/144

一、家庭旅行，享受大自然的美丽风景/144

二、艺术欣赏，感受艺术作品的魅力/145

三、参加社团组织，在人际交往中体验团队精神/145

结语/146

幼儿教师幸福感与调适概述篇

【内容提要】本篇主要明确了幼儿教师幸福感的概念，阐述了影响幼儿教师幸福感的因素、幼儿教师自我调适对于提升职业幸福感的价值，阐述了压力与幸福感的关系、自我调适的内容及途径。

【学习目标】通过本篇的学习，理解幼儿教师幸福感的概念，明确关注幼儿教师幸福感的重要意义和自我调适对于提升幼儿教师幸福感的作用，了解影响幼儿教师幸福感的因素，掌握幼儿教师自我调适的内容和途径。





愚蠢的人到处寻找幸福，聪明的人就在自己脚下耕耘幸福。

——奥本海姆

古希腊哲学家亚里士多德曾经说过：“人生的最终目标在于追求幸福。”随着社会的迅速发展，人们的物质生活水平大大提高，“幸福”这一人生所追求的终极目标进一步凸显出来。随处可见的“幸福通道”、“幸福校园”、“幸福城市”的打造，哈佛大学泰勒·本-沙哈尔（Tal Ben-Shahar）博士开设的“幸福课”能从众多优秀课程中脱颖而出等等，这些都说明了幸福的重要性和人们对幸福的渴望。不论种族、职业、财富等，人们都自然具有这一天然本性，幼儿教师也不例外。

幼儿教师的幸福感与其工作紧密联系在一起。当前幼儿教育改革日益深入，迫切需要幼儿教师转变角色，成为研究者、幼儿活动的支持者和引导者、幼儿平等交往的对象等。幼儿教师为此投入了大量的时间、精力，不断填写表格、整理记录……工作时间远远超过国家规定的八小时，有时还不得不把工作带回家。好不容易完成一项工作，还来不及喘上一口气，轻松一下，很快又要投入到另一项工作中去。这种持续的压力使得许多幼儿教师疲惫且迷茫，幸福感大大降低。与此同时，低幸福感又反过来影响着工作、生活，形成恶性循环。

积极心理学家桑娅·吕波密斯基（Sonya Lyubomirsky），劳拉·金（Laura King）等人提出，“许多研究都指出，幸福的人群在生活的各个层面都非常成功，包括婚姻、友谊、收入、工作表现以及健康”^①。幼儿教师作为

^① [美] Tal Ben-Shahar 著，汪冰、刘骏杰译，幸福的方法 [M]. 北京：当代中国出版社，2011：33.



幼儿成长过程中的“重要他人”，对幼儿的发展有着重要影响。法国作家罗曼·罗兰说过：“要撒播阳光到别人心中，总要自己心中有阳光。”当幼儿教师体验到更高的幸福感时，幼儿更容易受到教师影响而感到安全、自信、乐观，更愿意表达、探索。我们不难想象，当老师对生活充满抱怨、悲观时，幼儿会受到什么样的影响。因此，要希望幼儿教师在教育工作中有着优异的表现，就不能忽视对幼儿教师的生活质量、幸福感的关注。

第一节 幼儿教师幸福感概述

一、理解幼儿教师幸福感

（一）理解幸福感

1. 幸福感是一种主观感受

什么是幸福？有的人说幸福是拥有足够多的财富；有的人认为幸福是有一个美满的家庭；还有人认为幸福就是拥有自由，可以做任何自己想做的事情等。不同的人会有不同的回答。当你闭上眼睛，聆听自己内心的声音时，你可能会突然发觉：“我挺幸福，我家庭美满，孩子听话，工作和收入都有保障，家里的住房是我们自己买的，正准备存钱买一辆车，我觉得现在的生活已经很好了。”你也可能意识到：“我的生活几乎没什么幸福可言。家里都是婆婆说了算，老公、孩子也不需要我，我平时下了班根本就不想回家，能拖多久就拖多久，宁愿待在单位也不愿意回去，没意思！”甚至更可能：“生活中酸甜苦辣都有，无所谓幸福不幸福。工作忙，家里的事也多，责任大，还要考虑供房，压力不小，就这样过呗，看着身边好多人也是这样过来的，也没想过是否幸福。”……

由此可见，不同的人理解幸福的角度不同，它并没有统一的客观的标准答案，而是一种主观感受，因此，幸福感常被称为主观幸福感（Subjective Well-being, SWB）。从已有的经验来看，人们在判断自己是否幸福时，往往



从情感和认知两个方面来进行,表现为个体对其生活的满意程度及所感受的正负情绪强度之整体评估的一种主观经验。

2. 幸福感是个体对其生活的整体评估

个体对幸福感的整体评估包括生活的各个领域,如工作、家庭、休闲、健康状况、财务状况、自身感受以及其所处团体等,任何一个领域的主观体验都综合地影响着其幸福感。

3. 幸福感是快乐和意义的结合

哈佛大学泰勒·本-沙哈尔(Tal Ben-Shahar)博士认为幸福感是“快乐和意义的结合”,^①即认为个体只感受到快乐或只为未来的有意义的某个目标而没有享受到当下的快乐,都不是真正的幸福,例如,我们有时可以通过吸烟、喝酒等方式带来短期的快感,但从长期效果来看,却可能带来身体健康方面的问题,从而影响正常的工作、生活,故不具有积极的价值。个体只有在内心感到有意义的长远目标指引下不断自我实现的过程中获得了快乐才是真正的幸福。值得注意的是,获得幸福感并不意味着人的一生中要完全保持正向的情绪,排除负向情绪,因为经历负向情绪可以让我们更好地珍惜快乐和幸福,更能体会到幸福,而不是认为快乐、幸福是理所当然的。但总的说来,要想获得或提升幸福感,需要尽可能消除负向情绪,增加正向情绪。

4. 幸福感的追求并无终点

既然人人都在追求幸福感,那么如何才可以说已获得幸福感了呢?幸福感是否存在最高上限?若有,那么是否只要达到这个上限就表示我们将永远幸福?实际上,既然幸福感是一种主观体验,那就并不存在单一的标准,因为人一生所处的外在环境会变化,自身的情绪也会变化,因此幸福感强度永远保持不变是不可能的,但获得幸福是人一生追寻的目标,我们只能期待在现有的基础上不断提升自己的幸福感受,而不能幻想达到某个终点后就保证永远幸福,否则只会换来失望和沮丧。

^① [美] Tal Ben-Shahar 著,汪冰、刘骏杰译. 幸福的方法 [M]. 北京:当代中国出版社, 2011: 34.



5. 拥有财富不等同于获得幸福感

我们往往容易形成一种错觉——财富等同于幸福，认为财富越多就越幸福，因此生活的各个方面都围绕着财富打转。其实，尽管财富可以为我们换取可口的美食、漂亮的衣服、舒适的住房等，但实际上财富本身并不会直接带来幸福。财富只是幸福的物质基础，可以帮助我们去自己喜欢做的事情，可以让我们不再为金钱而勉强自己做不喜欢做的工作，可以让我们有个富余的空间去思考什么职业对自己是最有意义的。因此，财富对幸福的影响有一个临界值，在这个临界值达不到的情况下，财富对幸福的影响是显著的，一旦到了这一临界值，财富的边际效用降低，增加财富不再持续有效地增强幸福感。当一个人拥有越来越多的物质时，就会更在乎心理的、精神的追求，关注的重心也就从财富向精神等方面转移，有时甚至认为财富对幸福显得无关紧要。一些亿万富翁并不见得比其他人过得幸福，他们可能要担心更多在财富没有达到这个程度之前完全不用担心的事情，如担心是否有人要绑架勒索、担心别人跟他的交往只是基于利益，因此渴望追求其他的精神、心理上的满足等。而有些物质并不富有的人却有着自己坚定的人生目标，为了自己的理想不断奋斗，甚至在奋斗的过程中还要面临物质上的缺乏，他们仍觉得很快乐、幸福。当我们认同财富的积累是人生目标的时候，我们很容易牺牲幸福来换取财富，其实这两者之间并不存在因果关系。

（二）幼儿教师的幸福感

教师幸福感指的是教师职业幸福感，是教师在教育工作中，实现自己的职业理想，体味人生价值并获得自身发展的精神愉悦状态。^①也是教师对其职业生活的满意程度及所感受的正负情绪强度之整体评估的一种主观经验。相应的，幼儿教师的幸福感是指幼儿教师在教育工作中，实现自己的职业理想，体味人生价值并获得自身发展的精神愉悦状态，是幼儿教师对其职业生活的满意程度及所感受的正负情绪强度之整体评估的一种主观经验，是一种快乐

^① 王传金. 教师职业幸福研究——以C市的小学教师为例 [D]. 上海: 上海师范大学, 2008: 51.



和意义的结合。幼儿教师的职业幸福感涉及幼儿教师的全部生活和生命活动。

二、幼儿教师幸福感与调适

（一）幼儿教师幸福感的提升需要自我调适

人所体验到的幸福感包括情感和认知两个成分。任何人都无法保证在一生的任何时刻体验到的积极情绪多过消极情绪，外界的环境也不是时时都符合我们所追求的有价值的目标，因此，希望在一生中随时体验到幸福感或体验到相同程度的幸福感只能是我们的理想追求。往往我们所体验到的幸福感好比波浪线，时高时低，有时甚至没有。幸福感时高时低看起来似乎是一种客观规律，对此我们是否只能被动地接受呢？实验研究和实际生活都已经证明，个体体验到的幸福感强度是可以改变的，即我们可以提升我们的幸福感。如何才能提升呢？马克思曾经说过，“外因只有通过内因才能起作用”，“内因是影响事物发展的根本原因”。因此，相比外界的支持来说，进行自我调适更为重要。任何一个幼儿教师都可以让自己更幸福，关键是找到合适的方法。我们要主动地敏感关注外界环境的刺激，敏感关注自己内心的感受，及时进行调适，积极行动起来，发展适合自己的技巧，应对各种压力或改变生活的方向，增加正向情感，感受人生的意义和价值，从而自然而然地拥有幸福。

（二）调适定义

较早使用“调适”这个术语的是英国的斯宾塞。他说：“生活即是内在关系与外在关系的调适。”

调适就是适应、应对和处理日常生活中的挑战的心理过程。^① 调适从性质上来说分为两种。一种为消极的调适，目的是适应现有的环境，消除各种压力，维持现状；另一种为积极的调适，即不是被动地适应原有的生活，而是主动改造环境以创造自己的幸福。提升个体的幸福感应从这两个方面入手进行调适。

^① [美] John W. Santrock 著，王建中等译. 心理调适 [M]. 北京：高等教育出版社，2008：4.



本书旨在从幼儿教师自身的角度提升自我的幸福感，因此，从调适范围来说，主要是消除职业中存在的压力，增加正向情感。但正如前文所言，个体的生活是一个整体，幼儿教师的职业生活受其他生活领域的影响，因此，要想真正提升幼儿教师的职业幸福感，不能仅仅局限在消除个体感受到的职业压力，还要从更为宏观的角度入手，找出影响幼儿教师职业幸福感的各个可能因素，才能有重点、全方位地进行调适。

三、影响幼儿教师职业幸福感的因素

要想提升幼儿教师的职业幸福感，就需要进一步分析影响幼儿教师职业幸福感的具体因素，才能有针对性地进行调适。我们常常会发现，似乎总有一些幼儿教师比别的教师更快乐、幸福。那么，究竟是什么使得这些人更幸福呢？是因为他们先天就拥有幸福的因子还是基于别的原因呢？如果个体体验到的幸福感的大小是先天决定的，但为什么同一幼儿教师在面对不同的情境时会体验到不同程度的幸福感，而同卵双胞胎体验到的幸福感并不是完全一样呢？如果体验到的幸福感的大小是由后天环境决定的，为什么遭遇同样不幸的事后，如患病、离婚、失业等，一些幼儿教师能重新获得快乐，而另一些却可能一蹶不振？正如有的幼儿教师会把周末去爬山看成是一件很幸福的事，而讨厌运动的幼儿教师却觉得爬山很令人反感。由此可见，影响幼儿教师职业幸福感的因素较为复杂，不能简单归为某种单一因素。综合理论和实践研究，既然职业幸福感作为一种主观体验，应既受个体自身因素的影响，也受其他外部诸多因素的影响。

（一）幼儿教师自身因素

1. 遗传

心理学研究发现，遗传对幸福感有重要影响。影响个体幸福感的主要人格特质中，外向和神经质特征 50% 的变异受遗传决定（Paris, 1996; Riemann 等, 1997）。同时，美国心理学家里肯（Lykken）博士和特里根（Tellegen）（1996）认为，80% 的长期（10 年）幸福感变异是由遗传造成的，



且40%~55%的即时幸福感也由遗传决定^①。即人在出世时就有了基本定型的幸福水平,要改变人的幸福感非常困难。虽然部分研究并不支持这些结论,但人们普遍认可个体气质倾向对幸福感有一定影响。因此,幼儿教师的职业幸福感也受其气质倾向的影响。

2. 健康

1948年世界卫生组织明确指出:“健康是指身体上、心理上和社会适应良好,而不仅是没有疾病和虚弱现象。”身体健康是我们获得幸福感的基础。身体没有病痛不但可以让人更充分地发挥各种机能的最佳水平,还可以影响人的心情,使人看待事物更加积极、乐观。我们试想下,当自己身体不舒服时,情绪是否更容易变得消极?教师也是如此,保证自己的身体健康才能更好地在自己的岗位上发挥作用。

我们平时都习惯于身体不舒服时去看病,以确保健康,但身体无病并不等于健康,健康还应包含心理上的健康。在发展迅速的高竞争社会中关注心理健康尤为重要。美国心理学家马斯洛曾提出人的心理健康的十条标准,同样适用于幼儿教师:(1)充分的安全感;(2)充分了解自己,并对自己的能力作适当的评估;(3)生活的目标切合实际;(4)与现实的环境保持接触;(5)能保持人格的完整与和谐;(6)具有从经验中学习的能力;(7)能保持良好的人际关系;(8)适度的情绪表达与控制;(9)在不违背社会规范的前提下,对个人的基本需要作恰当的满足;(10)在不违背社会规范的前提下,能作有限的个性发挥。

3. 人格

研究发现,幼儿教师的人格对其情绪体验有重要的影响。能感受到职业幸福感的幼儿教师人格特质往往表现出外向、乐观和内控的特点,而难以感受到职业幸福感的幼儿教师则表现出高神经质倾向,原因如下:

首先,外向的人比内向者更容易接近或发现积极的刺激,从而能从这些

^① 郑雪,严标宾,邱林,张兴贵.幸福心理学[M].广州:暨南大学出版社,2004:118~119.