

心理学指导：幼儿园教师缓解压力方法教师资格考试 PDF 转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/591/2021_2022__E5_BF_83_E7_90_86_E5_AD_A6_E6_c38_591015.htm

控制呼吸法。当你感觉情绪激动、就要大发雷霆时，你能做的一种最简单、最有效的努力就是控制呼吸，通过控制呼吸来缓解焦虑。可以先进行几次深呼吸，先用鼻子慢慢地吸足一口气，大约数 4 个节拍，然后慢慢吐气，也用 4 个节拍，每次连续做 4 ~ 10 分钟即可。也可以闭上眼睛做，边做深呼吸边想像一些美好的情景，效果会更好。

自我剖析法。为了减轻教学给你造成的紧张感，你可以用自问自答的方式和自己交谈：“究竟是什么问题在困扰着我？出现这些问题的原因何在？有哪些可行的方法能帮助我解决这个问题？什么是解决这个问题的最好方法？”通过这种简单而理智的分析，你会更容易也更快地摆脱紧张的情绪。

学习转移法。孔子曰：“学而时习之，不亦乐乎。”学习是一件快乐的事，它可摆脱烦恼，忘记忧愁。读书学习不仅仅意味着获取人类积累的知识和经验，更重要的是谋求个体发展和心理健康的一种手段。重新学习，我们能从中享受无限乐趣，冲淡工作中的烦恼，缓释竞争的压力。深邃的哲语，博大的信息，大千物象和百味人生，带来的不仅是心灵的快慰和心智模式的变化，更带来工作和生活的无限生机与魅力。

投身自然法。大自然是慷慨的，去摸一摸绿草的温柔，嗅一嗅花的芳香，闻一闻鸟的心语，看一看夕阳的余辉，即便是看一看小小蚂蚁的无休止劳作，也可得到无数启示：生活中的烦恼、工作中的沮丧何足挂齿。投身自然怀抱，便可一举多得：饱览无限美景，享受心灵的

净化，启发创造的灵魂。心情放假法。轻松的《蓝色的多瑙河》、《匈牙利舞曲》、《紫竹调》等，如一缕清泉注入心田，可给灵魂洗澡。开怀大笑，是清除精神紧张的最好办法，也是一种愉快的发泄方法。说笑话能减少痛苦、抵消伤感、缓和紧张、松弛情绪、健脾养胃，能增添生活的信心。沐浴唱歌法。洗澡时放开你的歌喉，因为大声唱歌需要不停地深呼吸，这样可以得到很好的放松，令心情愉快。经验表明，大脑在紧张状态下不能解决的难题，在娱乐、聊天和体力劳动中可能豁然得出结论。阿基米德曾经整日苦思冥想无法解决“金冠之谜”，却在走进浴缸洗浴时顿悟而解。百考试题编辑整理

肌肉放松法。紧张焦虑会导致二氧化碳和氧气在血液中比例失调，从而改变血液的酸性，引起钙在肌肉和神经中的急剧增加，令其敏感提高，使人感到颤抖紧张。放松肌肉的具体做法是：

- 1、头部放松。用力紧皱眉头保持10秒钟，然后放松；用力闭紧双眼，保持10秒钟，然后放松；皱紧鼻子和脸颊部肌肉，保持10秒钟，然后放松；用舌抵住上腭，使舌头前部紧张，保持10秒钟后放松。
- 2、颈部肌肉放松。将头用力低下，努力使下巴抵住胸部，保持10秒钟，然后放松。
- 3、腹部肌肉放松。绷紧双腿，并膝伸直上抬，保持10秒钟，然后放松；将双脚向前绷紧，体会小腿部的紧张感10秒钟，然后放松，还有肩部、臀部、胸部等处肌肉的紧张和放松。

肌肉放松法有利于缓解肌肉紧张，可以在早晨醒来和夜晚睡觉前做一遍。这样挤出一点时间，挪出一方空间，松弛一下神经，活动一下筋骨，可使欢乐和健康同驻。

摆脱常规法。经常试用各种不同的新方法，做一些不常做的事，比如蹦跳着上下楼梯；想像一些广阔、宁

静的、舒缓的画面和场景，如田园风光、海上日出、轻舟飘荡等，把思想集中在所想像的事物上，并逐渐沉浸在其中，由此达到精神放松；当然实在气闷时，也不妨采取适度“感情放射”，甚至可哭笑一番。总之，人生旅途，成功与失败同在，顺利与困难交替，欢乐与痛苦共存，感情每时每刻都在发生变化。一旦失落感占居上风，主宰情绪，就会削弱一个人的生理机能，使各种病因子肆虐，有损健康就不言而喻。总之，要积极努力，微笑面对生活，调节好生活节律，给心情放假，还自己一个健康的好心境。

- 1、保持身体的健康，充分激发生理的能量，只有如此，才有充沛的体力来应付日益繁重的工作。
- 2、了解自我，并承认自己的缺陷与不足，自己能肯定自己、尊重自己，自然就能获得他人的敬重。
- 3、接纳他人非十全十美的，不要以自己的标准加到他人身上，也就是充分尊重他人的个性。
- 4、放弃神话式的权威身份，平等地对待学生或他人，在双方都能互相认同时，沟通才会有效。
- 5、生活作息安排要灵活，留给自己短暂的有意义的空白时间，用于调整纷乱的生活步骤，重新思考可行的途径。
- 6、肯定自己的专业地位和特长，积极追寻专业的成长。未来社会只有真正有实力的人，才可能开辟灿烂的未来。
- 7、塑造平凡充实的家庭生活，掌握亲密的人际交往，有了坚实的支持，没有后顾之忧，自然可以专心投入、迎接工作挑战。
- 8、培养多种兴趣和爱好，动静结合，既增进教学水平智能，又训练体能、滋润心灵。
- 9、结交工作与休闲伙伴，一起分享成就、分担忧虑，集思广益，携手克服人生的困顿。
- 10、发掘、善用有用教学资源，创造更多可能的选择。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

