

《教师心理健康研究》：从压力和挫折中寻找宁静和快乐

PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/60/2021_2022__E3_80_8A_E6_95_99_E5_B8_88_E5_c38_60824.htm

目前我国正在全面推进素质教育，而心理健康是人才素质的重要组成部分，只有身体、心理、社会适应和道德各方面都健康的人，才能充分挖掘自己的知识和潜能，成为祖国建设所需要的人才。这样的人才需要教育来培养，而教育要培养各方面健康发展的人，首先教育者自身必须各方面健康。我们参加教师心理健康自我教育研究课题活动的目的正在于此。我有幸参加了这个课题研究活动，通过一年半的心理健康辅导和自我教育，我获得了许多心理卫生知识，清醒地意识到自己存在的心理问题，慢慢地学着遇事调动心理健康的概念和意识，自觉进行心理调节，使自己能更加胜任教师这个“太阳底下最光辉的职业”。在这个过程中，我感受最深的是明白了教师应该如何抵抗压力与挫折。心理压力和挫折是导致心理失衡从而影响心理健康的一个重要原因，可是这个重要原因的产生其实并不在外部因素，而在于自身的内部因素，也就是在于自身对压力和挫折的认知评价。作为一个现代人，必须掌握应付压力与挫折的正确方法，不断提高自己承受压力和耐受挫折的能力，培养自己勇敢顽强、开朗豁达的良好性格，以及坚忍不拔、百折不挠的良好意志品质。这样面对挫折才能脸不改色心不跳，始终保持身心健康。俗话说，人生不如意事十之八九。每个人在生活、工作中或多或少会遇到一些不愉快的事。“一帆风顺”“心想事成”“万事如意”的事情是没有的。就拿我来说吧。在师范读书时，我的成绩在班里面数一

数二，这应该是好事吧！可是由于自己的性格内向，不声不响，胆小懦弱，一直以来在教师眼里都是个毫不起眼的小角色。我长期处于自卑、失望和委屈中，总觉得自己事事不如别人，生活在班级最底层，不管我取得怎么样的成绩也不会得到老师的肯定和赞赏。这种自卑心理引起的灰色情绪长期困扰着我，直到我把它带到工作单位，影响了我一贯的处事方法。毕业分配到金融希望小学，学校一直把我安排在一年级任教。说实话，我已经教了三年一年级了，我不喜欢教一年级，因为实在是太累了，连坐、立、举手、说话这样的基本常规都得一一训练，刚进校门的小朋友又特别顽皮，软硬不吃，而且自己前几年的教学成绩都很一般，毫无起色。因此对于任教一年级我实在是已经厌倦了，害怕了。想不到的是去年暑假一过，学校还是让我教一年级。“凭什么要我连续四年教一年级？难道小姑娘非得要教一年级吗？即使轮也该轮到我教其它年级了呀！”我愤愤不平，一种委屈和愤慨的不良情感油然而生。我睡不好、吃不好，看书、备课效果不好，甚至走到一年级教室门口就有一种恐惧和厌恶。在心理健康自我教育过程中，我学了“教师的压力、挫折与自我防卫”这一节，联系自己近年来的情绪反应，我开始认识到自己的心理存在很大的问题，如不及时解决，不仅工作心情很坏，也会影响工作效率和质量，长此以往，还会影响自己的身心健康。于是，我学着用从专题讲座和自学教材中学到的知识和方法来自我放松和缓解。一是正视现实。既然不如意的事情已经发生，就应该正视现实，承认差距，找到不足，继续努力，而不要在这件事情是否公平合理的问题上纠缠不清。比如自己当年得不到教师的赞赏，应该想一想如何改

变自己的性格，让自己变得开朗活泼，提高交际技能，如果当时能够那样，也许当初和现在我就不是这个样；现在我对学校的工作安排很不满意，我应该体谅学校的困难，男教师去教那些天真无知的孩子真的会没有耐性；当这些一年级“初生牛犊”不受纪律管束犯了错误时，我应该想一想这就是孩子的天性，他们到底是孩子，大人应该给他们搭一座“下台的梯子”，而不要一味地责怪，而且要蹲下来看孩子，他们犯的错误常常是“美丽的错误”，是成长中的必然。这样一想，教一年级变得也不那么令人讨厌了。二是合理宣泄。面对压力与挫折，心中郁积的消极情绪会对身心造成极大的伤害，如果我们能像水库泄洪那样，采取合理宣泄的方式将其释放出去，则有益于我们的身体健康。因此，我在重新调整对挫折的认识的同时，针对自己的不良情绪，有意识地找知心朋友诉诉衷肠、发发牢骚，听听音乐，看看电视，放学后参加适量的体育运动，或到街头小店买些零食来躲到房间里狼吞虎咽地吃个够，这多多少少转移和缓解了心中的压力和挫折感。三是学会放弃。当有些目标经过多次努力仍然无法实现时，就要“识时务者为俊杰”，考虑是否到了应该放弃的时候了。古人云：君子有所为，有所不为。有时决定做某事是果断，一旦发现无法实现，立即放弃做某事也是一种果断。是自己的东西逃也逃不掉，不是自己的东西勉强也勉强不来。所以对我们教师来说，有时淡泊名利、宁静致远、随遇而安也是一种心理自我保健的有效措施。由于运用了以上的方法进行自我调节，我觉得心里好受多了，生活变得愉快起来。现在，即使永远让我教一年级，我也能够心平气和地接受了，并且我会学着在一年级的教育教学中，在与那些

活蹦乱跳的小朋友友好交往中寻找人生的乐趣。 100Test 下载
频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问
www.100test.com