论幼儿教师的职业压力及调节的方法

教师是一种特殊的、高压力的职业。我国学者近年来对教师工作压力的调查研究.也发现 ,我国教师群体承担着较重的压力[1] 。近年来，教师职业压力问题引起了社会的普遍关注。研究表明，教师的职业压力不仅会影响教师自身的生理和心理健康，影响教师的专业成长和发展，还会对学生的成长造成影响，其滞后结果必然影响社会的发展[2]。幼儿教师是学前教育的主导者，他们的思想变化直接影响到学前教育的质量[3]。幼儿教师也是个体成长的启蒙者，在保教一体的活动中，不仅要承担幼儿安全健康、身体发育的重任，还要注重培养幼儿乐观、进取、活泼、自信的个性品质。因此，幼儿教师既是幼儿生活的照料者，又是幼儿智力潜能的开发者，她们需要设计符合幼儿身心发展的活动，以启迪其智慧、完善其个性。幼儿教育的特殊工作性质要求教师必须具有良好的心理状态，高压力对其工作显然是不利的。据我国多项调查显示：我国六成以上的幼儿教师感到压力很大，五成以上的幼儿教师在工作中烦恼多于欢乐，而约四成以上幼儿教师存在着心理问题。我国幼儿教师的职业压力过大已是一个不争的事实，它严重地影响着幼儿教师个人、幼儿以至整个幼教事业的健康成长和发展[ 4]。通过查阅文献发现 ,目前国内一些对教师工作压力与心理健康的研究 , 大多以中小学教师为对象 ,而对于幼儿教师的工作压力关注较少 , 尤其缺乏对幼儿教师工作压力的实证研究。幼儿教育是基础教育的基础 ,幼儿教师在幼儿的健康成长中扮演着极其重要的角色。因此 ,研究幼儿教师的工作压力问题及如何调节,有着重要的理论意义与实践意义。

参考文献：

[ 1]陈德云.教师压力分析及解决策略[ J] .外国教育研究,2002(5).

[ 2]黄依林，刘海燕.教师职业压力研究综述[J].教育探索，2006（6）：111-113.

[ 3]万小乔 关注幼儿教师的心理健康[J].教育纵横 2010.10A P35-36

[ 4]刘晓年,幼儿教师的职业压力与心理调适[J],青海师范大学 教育学院2011(8)

写作思路

写幼儿教师的职业压力主要是因为在实习过程中好多老员工打算辞职，问其原因一些事因为家庭原因，一些事因为工资原因，更多的是因为工作压力。现在社会父母对孩子的教育越来越注重，要求老师的职业素养，职业技能也越来越高，学校，家长要求 教师具备更多的技能，每天除去正常的工作之外还要学习更多的职业技能。其次，现在孩子多数为独生子女，父母多数会娇生惯养孩子，老师稍微照顾不周等等都会引起家长的不满。第三，每天看似工作简单，实则却一点都不简单，就如保育员来说，每天的工作不仅仅要打扫卫生，照顾幼儿吃饭这么简单，作为保育员要熟记每个幼儿的生活习性，性格特点，要对每个幼儿各个方面都要面面俱到。幼儿教师的工作看似简单却很琐碎，每天都处于高度集中状态，在这种高强度的工作下，有压力是在所难免的。然而很多人却对幼儿教师的关注不是很高，也不重视，所以想围绕教师的压力来写。

这所谓，问题的出现，不仅仅要发现有这个问题，更重要的是要去解决问题，问题出现了我们就要学会解决。虽然社会对于幼儿教师的关注不够，但是我们选择了有幼儿教师这个职业就要面对这个职业带给我们的所有问题并去解决。所以要想立足于幼儿教师这个行业不仅仅要加大社会对幼儿教师的关注，更重要的是要学会调节。调节教师的压力，要从社会，幼儿园，家长，教师自身多方面进行。

要让社会加大对幼儿教师这一职业的了解和认识，关注幼儿教师；幼儿园是否有必要安排心理辅导员，不仅仅辅导幼儿心理，更多的是去调节教师心理压力；在家园合作中开设家长课堂，让家长当一节课的教师，让家长更了解教师这一职业，；幼儿教师要学会自我调节的方法。

要了解幼儿教师的压力，我打算采用问卷调查法，和访谈法，了解幼儿教师的压力来源。