

幼儿园教师心理压力源及应对方式的质性研究 ——以包头市A幼儿园为例

郝健霞

山西师范大学教育科学学院, 山西 太原

收稿日期: 2022年8月8日; 录用日期: 2022年9月1日; 发布日期: 2022年9月9日

摘要

长期以来幼儿教师心理健康问题一直被社会所忽视。不健康的心理压力问题不仅会给教师身心带来影响,更直接关系着幼儿的健康成长。因而幼儿教师心理压力问题需得到关注和重视。本研究共访谈20名同一所幼儿园里的教师,基于扎根理论原理,借助Nvivo11.0软件对资料内容进行逐级编码,对幼儿教师心理压力源和应对方式进行分析,得出幼教面临来自工作、家庭、生活、人际等各方面压力,并提出应对压力的策略性建议。

关键词

幼儿园教师, 心理压力源, 应对方式

A Qualitative Study on the Psychological Stressors and Coping Styles of Kindergarten Teachers

—A Case Study of a Kindergarten in Baotou City

Jianxia Hao

College of Educational Sciences, Shanxi Normal University, Taiyuan Shanxi

Received: Aug. 8th, 2022; accepted: Sep. 1st, 2022; published: Sep. 9th, 2022

Abstract

For a long time, the psychological health of preschool teachers has been neglected by the society. Unhealthy psychological stress will not only affect teachers' body and mind, but also directly affect

children's healthy growth. Therefore, the psychological stress of preschool teachers needs to be paid attention to. In this study, 20 teachers in the same kindergarten were interviewed. Based on the principle of grounded theory, the data content was coded level by level with the help of nvi-vo11.0 software, and the psychological stress sources and coping styles of preschool teachers were analyzed. It was concluded that preschool teachers were facing pressure from work, family, life, interpersonal and other aspects, and strategic suggestions were put forward to cope with the pressure.

Keywords

Kindergarten Teachers, Psychological Stressors, Coping Style

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

压力是在某种情境下,个体心理上所感受的某种程度的困惑、焦虑和威胁、压迫。现如今,不同地域、不同职业的人每天都会遭受来自各方面的压力,幼儿教师也不例外。社会、家长对幼儿教师的高期望,幼教改革的不断深化带来对幼儿教师的能力素质、专业水平等各种素养的高要求,以及减员增效、岗位聘任、晋升晋级等都会成为幼儿教师的压力源[1]。有学者研究表明,幼儿教师若承受持久的工作压力,会严重危害自身的身心健康,不仅会导致教育教学质量和效率的降低,还会对幼儿健康人格的形成不利影响[2]。由于幼儿这个特殊群体有其独有的年龄特征和身心发展的规律性特点,就意味着幼儿教师的工作特殊而又复杂,其不仅要具有专业知识和幼教素养,还要具备稳定健康的心理和情绪。

但心理情绪等方面的问题很难像专业知识一样通过考试来认定,即使能够认定也无法保证其不发生变化,所以难以测量和察觉,而一旦教师面临严重的心理压力或疾病,就会给儿童带来不良的示范效应或价值引导,甚至还会危害幼儿的身体和心理健康[3]。有研究表明,个体在高应激状态下,如果缺乏良好的应对方式和社会支持,则心理损害的危险程度可达 43.3%,为普通人群危险度的两倍[4]。因此,教师自身要具备自我调节和应对能力。本文将了解幼儿园教师的心理压力源并评估其自身应对方式的有效性,提出有针对性的建议。

2. 研究设计

世界上没有两片完全相同的树叶,人即如此,不同背景、经验及性格的教师在面对同一件事情时,会有不同的想法、感受和解决方式,所表现的压力程度也不尽相同。本研究使用扎根理论的质性研究方法,了解不同教师所面临的问题与解放方法。随机抽取包头市 A 幼儿园中的 20 名幼儿教师,采用半结构化深度访谈进行资料收集,根据内容共性,总结主要的心理压力源以及分析其应对方式并给出相应建议。

2.1. 研究样本

在包头市九原区 A 公立幼儿园的 45 名教师中选择 20 名一线教师,经协商在匿名情况下愿意接受访谈,访谈时间为 2022 年 5 月 10 日。本研究共访谈 20 名教师,年龄 25~38 岁,男 1 人,女 19 人;主、配班教师各 9 名,保育老师 2 名。

2.2. 研究方法

首先以面对面的半结构化深度访谈的形式来获取幼儿教师回答的原始素材。经过对幼儿园的简单了解后,依次与1名被访者以面对面的形式进行交流,访谈时间为15~30分钟,征得同意后用电子设备记录访谈信息及内容,访谈围绕的问题:1)在幼儿园工作感觉自己有压力吗?2)压力主要源于哪些方面?3)一般用什么方式缓解压力?4)现存压力对目前工作有什么影响?

收集完毕对研究资料分析编码,采用专业质性研究软件 Nvivo11.0 对访谈资料进行整合、归纳、分析。仔细阅读访谈记录,按照 P1~P20 依次编码每个被试的访谈记录。本研究共收集 20 位采访者的回答资料,通过三级编码找出语句中一般概念形成节点,使用文献研究法和语句分析法分析访谈内容,通过 Nvivo11.0 软件以三角交叉的方式完成编码。

2.3. 编码过程

2.3.1. 开放式编码

开放式编码是扎根理论实践的第一步,是从访谈资料中发现一般概念类属和范畴的操作化过程。具体过程是先将访谈收集到的资料进行分析,提取重要语句,并为无结构的语句赋予初始概念,进行概念间的比较和重新组合,形成更具概括性的范畴。本文从访谈的心理压力来源这一环节提问得来的原始语句入手,对相似的概念进行整合,提炼出初始概念,然后依据各概念间的内涵关系将概念形成核心范畴。最终形成 12 个范畴,部分开放式编码结果如下表 1 所示。

Table 1. Open coding results of psychological stressors (part)

表 1. 心理压力源开放式编码结果表(部分)

部分原始语句	初始概念	范畴
A1 “...老师总是凶孩子,纠正芝麻大小的问题,但孩子需要养成一个好习惯,理论与实践是有差距的...”	实践停留在理论层面	B1 缺乏教学实践
A2 “...在学校学到的东西,落入实践中总会受到各方面的限制...”		
A3 “...我总是按照每周计划来执行,只想完成任务,却忘记了所做的一切都是为了孩子,太急功近利了...”	注重计划完成	
A4 “...孩子对入园的抗拒以及入园后不适应等时有发生,午休时一直哭闹,刚开始我很措手不及...”	缺乏经验	
A5 “...专业上我不如其他老师理论知识强,害怕公开课...”	专业限制	B2 教育教学能力不足
A6 “...书面工作任务很多,但是要求认真对待的同时,我们并没有学习新的理念和方法...”	缺乏培训	
A7 “...看似是面对着小孩子,但是每天的计划周密,每个环节都不能轻易的一带而过...”	任务安排紧密	B3 工作任务繁重
A8 “...我还得完成很多教案工作,写教案、计划、出微信平台以及与家长的联系与反馈,要写的材料很多...”	书面工作繁杂	

2.3.2. 主轴编码

扎根方法的第二步是主轴编码,可以发现和建立概念类属和范畴之间的联系,从初始范畴中找出主范畴,直接把访谈资料相关联的地方横向比较。该过程中,要理清初始范畴和主范畴之间的联系,避免初始范畴放错、遗漏初始范畴错误的出现。本研究对开放式编码阶段所获得的 12 个初始范畴进行分析归纳,最终形成工作压力、家庭压力、生活压力、人际压力等四个主范畴。主轴编码过程如表 2 所示。

Table 2. Main axis coding results of psychological stressors
表 2. 心理压力源主轴编码结果表

主范畴	范畴	范畴内涵
工作压力	B1 缺乏教学经验	大多教师工作后缺乏实践，实际教学观点仍停留在理论层面并受到任务的过多限制
	B2 教育教学能力不足	教师很多受到专业限制，在幼儿园工作经验少，在园内也缺乏培训
	B3 工作任务繁重	平时工作任务安排紧密繁多，并且书面教案工作繁杂
	B4 职业角色未得认可	遭到社会上对职业的轻视，以及家长传统观念对职业的干扰和否定
家庭压力	B5 养育孩子	教师是教师也是孩子的父母，缺乏陪伴时间和外界支持，并且自身对子女期望过高。
	B6 夫妻矛盾	有家庭的幼教，会因家务分配、育儿主体等问题产生纷争
	B7 父母期望	父母过度关注子女的感情生活，并对子女的职业执一己之见
生活压力	B8 经济压力	多数教师，认为其收入与付出是不匹配的，在培养子女方面支出较大，并且买房贷款和超前消费还款压力较大
	B9 健康困扰	一方面是教师自身的疾病如鼻炎、咽炎等给工作带来困扰，另一方面是处于职业倦怠期时产生的无助疲倦感
	B10 琐事纠纷	工作之外的生活上的意外纠纷和损失给自己带来的直接或间接的心理压力
人际压力	B11 同事关系	教师之间的关系是优胜劣汰的关系，有些处于比较尴尬的相处模式
	B12 管理者评价	幼儿园内的管理者或疏忽教师的努力或有失公平等情形给教师带来打击，教学实际情况了解的缺乏使得提出的要求与实际相脱节

2.3.3. 选择式编码

在选择式编码阶段主要是形成范畴间的关系，从逻辑关系角度出发，找到包含范畴关系的主范畴间的逻辑关系各种压力直接会互相作用，最终相互影响，压力交互。为保障研究的可信度，则遵循饱和和度检验的原则，即检验组样本反映的信息不能提炼出新的概念或范畴，则认为概念已经达到饱和状态，此时即可以开展相关范畴归纳，如表 3 所示。

Table 3. Results of selective coding of psychological stressors
表 3. 心理压力源选择式编码结果表

主范畴	作用方式	范畴内涵
工作压力	核心作用	工作中的问题对压力影响是最主要最核心的，是主要的压力来源
家庭压力	辅助作用	家庭带给教师的压力是长期并隐形的，某种意义上起到了一种推动压力的作用
生活压力	根本作用	生活中的经济和身体影响是造成压力的最根本的作用
人际压力	直接作用	人际上的与同事和管理者的压力会直接对情感造成压力

通过访谈的心理压力应对分析这一环节提问所得到的结果分析，得出大部分教师在面对压力时，都能清晰准确的知道自己的状态是有问题的，并也会积极主动的去解决自身存在的问题，避免带给工作不良影响，尝试多种方式来改变现状。通过同心理压力源的编码的相同方式，得出 12 个范畴，又归纳出 4 个主范畴，分别是解决问题、他人相助、自我调整、主动退避。如下表 4 所示。

Table 4. Results of spindle coding of pressure response mode
表 4. 压力应对方式主轴编码过结果表

主范畴	范畴	范畴内涵
解决问题	B1 提升教育教学能力	能力不足就制定新的计划充实自我，刻苦努力
	B2 寻求他人帮助	关于工作方面的困惑，请教同事和管理者，答疑解惑
他人相助	B3 亲人及子女陪伴	亲人及子女的陪伴最为治愈，可以找到努力的动力。
	B4 求助朋友	将自己面临的压力和烦心事，讲给倾听者，寻求建议
自我调整	B5 跑步健身	通过运动来缓解压力
	B6 制作美食并大吃一顿	亲自做美食并通过吃来排解，让人有满足感
	B7 进行娱乐活动	通过玩游戏、看电影等活动来释放压力
	B8 改变工作模式	改变工作模式，调整计划，寻求效率
	B9 适当休息或外出旅游	适当的休息非常重要，选择适当外出也会放松心情
主动退避	B10 减少想入非非	不去多想让自己深陷焦虑，减少内疚感
	B11 故意表现不在意	对事物表现的不在意，来减少未完成的痛苦感
	B12 告诉自己能力有限	接受自己，适当提醒自己能力有限，减少焦虑感

因此，心理压力源及应对方式的理论模型如下图 1 所示。

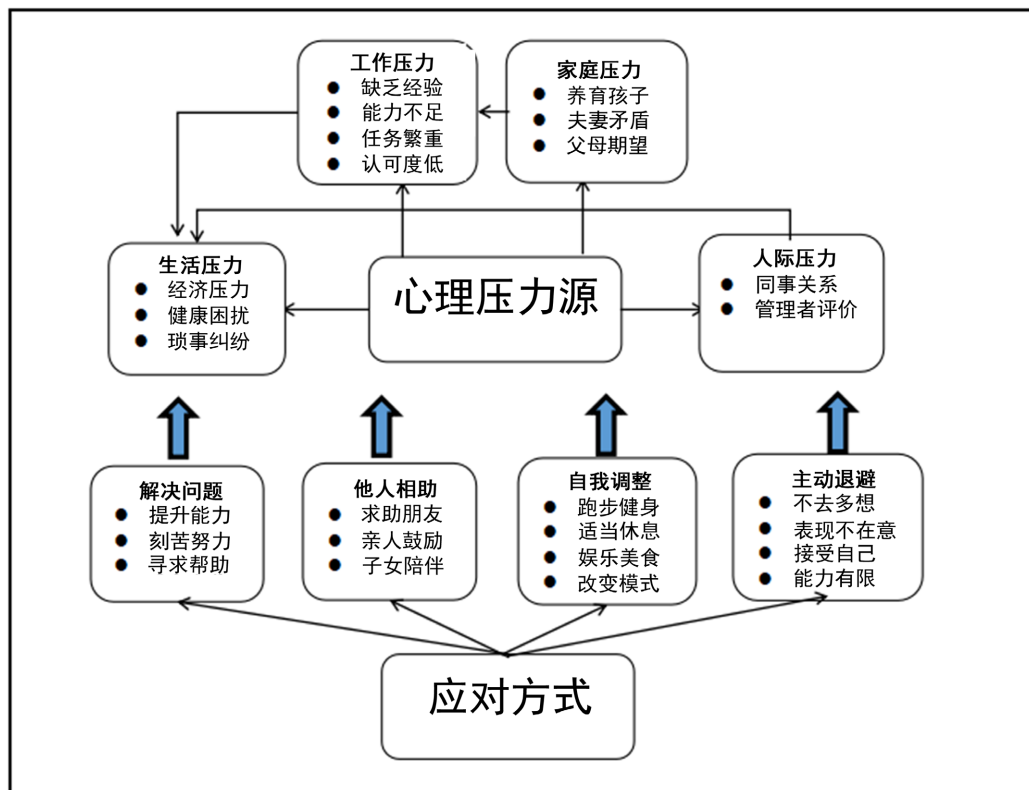


Figure 1. Model diagram of psychological stressors and coping styles

图 1. 心理压力源及应对方式模型图

3. 研究结果

3.1. 心理压力源

3.1.1. 工作压力

通过访谈调查发现, 幼儿园教师普遍的核心压力来源于工作压力, 包括缺乏教学经验、自身教育教学能力不足以及日常繁重的工作带来的压力, 还有他人对于幼教职业的偏见与家长的传统思想对教师的干扰等都会给幼儿教师带来恐惧压力和焦虑情绪[5]。大多数教师都是通过区域的统一招聘考进幼儿园, 但由于专业限制等也存在很多不适应, 缺乏教学经验和教育教学能力不足使得他们一开始就面临很大的工作压力。P2: “……鲜少和这么小的孩子, 还有点手足无措的……”。而对于在园里工作的时间相对较长的, 老师是上下午的进行倒班, 上午上完课, 下午的时间有很多教学准备任务, 如写教案、准备教具、出微信平台、开会等, 还得抽时间布置主题墙, 观察植物角, 做环创等, 有些工作过于形式化, 意义不大却浪费时间和精力。P1: “……我不喜欢写园里的材料等, 很繁琐, 有时还得出手抄报, 实际作用很有限, 都是形式……”。除此之外, 幼教还一直遭到社会和家長等的偏见与质疑。

3.1.2. 家庭压力

俗话说“家家有本难念的经”。家庭压力多多少少都会伴随着每个人的成长, 这同时也是一种动力的压力, 只不过在不同的成长阶段, 家庭带来的压力来自不同的方面, 对于幼教来说, 采访后发现, 家庭压力很明显的分两种情况, 未婚教师和已婚教师。对于未婚教师来说, 这方面的压力存在但不足以对教师有大的困扰, 父母对子女的期待很高, 表现在催促感情进展并试图改变子女工作等。而对于已婚的教师来说, 子女教育问题和夫妻关系一直是问题。工作与孩子的成长总是冲突的, 并且夫妻关系总会面临鸡毛蒜皮的事情所致不和谐, 比如家务分配、陪伴孩子等问题, 很容易影响教师的情绪。P13: “……回到家还得做饭做家务, 辅导孩子作业, 忙里忙外的, 身心俱疲……”。

3.1.3. 生活压力

这个阶段的教师, 正是可以成家立业的年纪, 而经济压力绝对是生活压力中最浓重的一抹暗色, 多数教师提出在幼儿园中的收入与付出不相符的, 培养子女的教育支出较大, 并且受买房贷款和超前消费的贷款平台还款压力较大。经济水平反应一个个体的生活质量, 是个体的物质基础, 只有坚实了物质基础, 生活压力才会减少。而身体为生活提供生理基础, 健康的困扰也是教师心理压力的一个重要出处, 一方面是教师自身的一些疾病如鼻炎、咽炎、通风等给工作带来困扰, 另一方面是处于职业倦怠期时产生的无助疲倦感, 长期的不健康的状态以及生活琐事的消耗纵使有再大热情教学, 也会心有余而力不足。P16: “……最近状态特别不对, 我总是有一种无助感, 想应付了事……”。

3.1.4. 人际压力

人是一种社会群体的生物, 我们不可能脱离群体而单独生存, 而人际交往就是每个人最根本所要直面的, 而人际压力对人的压力影响就是一种最直接的存在, 与人交往就会发生物质和情感的交换。负面情绪会使我们在情感上有压力, 但不可能不遭遇不面对, 也不可能做到让所有人喜欢自己, 所以就会产生一些同事交往和与领导交往的问题, 如果不顺利, 就会产生一些压力, 例如现在的一些“社交恐惧症”, “社恐勿扰”等词汇层出不穷。这主要表现在与同事交往方面。P10: “……我平时和其他教师的关系都是敬而远之, 大家都是为了工作……”。也会与管理者相处的压力, 比如在面临优胜劣汰时, 领导故意疏忽你的努力, 有失公平的提拔别人时。还有就是管理者与实际教学相脱节, 总提出一些理论层面的要求, 但是操作性并不强。P5: “……有时候要求其实比较夸张, 慢慢的就不了了之了, 本身就是一种有悖于实际操作的过程……”。

3.2. 心理压力应对方式

3.2.1. 解决问题

这种应对方式是大多数拥有健康心态的教师首先想到的，他们表示自己是知道现在的状态是有问题的，并且也迫切的想去改变，很想积极的解决问题，比如了解到教育教学能力的不足后，最直接的方法就是制定计划来学习知识，提升能力，主动的多看多听多学来积累教学经验。当了解到的知识有限时，就要虚心的寻求其他同事和管理者的帮助。对症下药是最直接有效的解决问题的方式只有解决了当下觉得最有压力的事，就觉得一身轻松，同时工作积极性和效率都将提高。P4：“……很多课程理论都不知道，那我就恶补课程各种典型的幼儿园课程……”。P17：“……先自我安慰了，然后想办法解决，比如钱还不上，就找人借，总有方法的……”

3.2.2. 他人相助

他人相助是他人有意或无意的带给承压者的一种精神帮助。比如，亲情对于人类占很大的比重，有些教师反映当回到家和父母聊天、看电视剧都会觉得坏心情走了一大半，P2：“……我最放松的状态就是下班和父母吃饭一起追剧，有家人的陪伴我觉得很幸福……”。有小孩的教师有很多都反映，最治愈人心的是自己的孩子，P3：“……比如我对女儿的投入比较大，但是女儿带给我的陪伴与欢乐也是无价的，所以每当看到女儿活蹦乱跳的，我也觉得做什么都是值得的……”。即不能一直禁锢在自己的世界中，他人善意的聆听与陪伴是最好的减压方式。

3.2.3. 自我调整

访谈中几乎所有人都会选择自我调整，跑步健身、大吃一顿、看电影、玩游戏等来转换大脑，缓解压力。要改变现在的糟糕的状态，寻求新的方式和效率。P13“……选择做自己觉得有意义的事情来舒缓压力，比如看书、画画、手工……”。P20“……也会通过跑步的方式来缓解，通过跑步发现运动真的是一个舒缓压力的好方法，运动过后自己的心情就会好点，晚上也入睡的快了……”。在工作劳累时，也有很多教师提出选择适当的休息，他们强调这种休息并不是躺在床上睡大觉，而是出去散步，去看书、逛街、带孩子玩等等，也有通过旅游来犒劳自己。P3：“……每次周六日休息，都会带女儿去图书馆、书城看书买书，而且也会带她去游乐园玩或逛公园放风筝等……”。

3.2.4. 主动逃避

少部分人选择回避方式，这种方式大部分人都用过，但很少觉得这是一种缓解压力的方式。这个时候选择不去思考，暂时放这些烦恼的事情放下，或者是故意装作对这件事情的不在意来降低自己的预期，让自己在面对不好结果时不会失望。还有教师会选择接受自我，告诉自己能力是有限的，从而减少内疚感。P11：“……但是当压力到达顶峰时，自己也会选择主动去逃避，不去解决，先暂时放下一段时间，有些时候那个事态也不会随时间发展变得更恶劣，没有过多的损失。暂时的逃避可以转换一下心情，再去解决一下效率会更高……”。P6：“……有时工作中会出现纰漏，我总是很自责，但下了班，我安慰自己，现在能力还不强大，要学会接受自己的错误和不完美……”。

综上，经研究发现，幼儿教师面临着来自工作、家庭、生活、人际等方面的多重作用压力，不同情况下，压力所作用的方式和程度都不相同。虽然教师面临多重压力，但他们自身都在积极的想办法缓解加应对，会尝试解决问题、他人相助、自我调整、主动退避。

4. 讨论与建议

幼儿教师的工作充满了压力，而当压力达到一定程度后不仅会对幼教自身的身体和心理产生影响，严重的还会受不良情绪的影响阻碍工作或是给幼儿身心造成伤害。但适当的压力可以提升教师工作的积

极性和主动性从而提升工作的效率,除了教师本人的积极调控压力外,为教师创造一个舒适、和谐、积极向上的工作环境以及逐步减轻繁文缛节的部分工作内容,从而减轻教师工作压力尤为重要,同样社会支持也起到锦上添花的作用。笔者以为可以从以下几个方面加以控制与调适。

4.1. 创建互助高效的工作氛围

幼儿园是幼儿教师输出知识与情怀的直接场所,其不仅是一个让幼儿健康成长的堡垒,更是让幼儿教师为了心之热爱事业而实现自身价值的空间。在和谐高效的工作环境中,教师可以始终以稳定积极的心境完成工作。首先,从提升园内基础设施入手,比如可以设立开放共享的小型图书馆,提供教师阅读的时间和空间,可订阅与学前教育相关的期刊杂志等帮助教师获取最新的理论知识,园长也要了解每一位教师的实际情况和需求,尽可能的解决教师现存的问题和困扰。其次,给新手教师多一些宽容和机会,新手教师教学能力不足,缺乏教学经验而压力很大,此时更应提供学习和实践的机会,并组织教师参加专家讲座和外出交流和学习,使得教师对所从事的事业一直抱有很高的期待与热忱,并一直赋予自我信心。最后,在工作内容上,取消一些流于形式的不必要的案头工作,鼓励高效率工作,不加班,不占用休息时间,还教师独立的个人空间,给予教师有意义的反馈,多采用分享合作的方式减轻教师的工作负担,形成良好高效的工作氛围,这样幼儿园才会有归属感,教师才能不把工作当负担,并乐在其中。

4.2. 关注教师心理发展与变化

心理发展是一个长期的、会发生变化的过程,也许刚入职的教师并没有心理问题,但是随着职业生涯的变化和家庭因素等的影响,教师心理发展产生变动,这都是非预期的结果,幼儿园要为教师提供心理建设的保障,关爱教师心理健康。在园内开展心理咨询室是一个必要的方式,可时刻注意幼儿教师和其他工作者的心理健康问题,定期对幼教进行心理测评,可以做好反馈,建立心理档案,也可找专家给予测评,对有必要干预治疗的教师进行帮助和指导,即可早发现、早干预,能有效避免和消除不良心理因素带来的消极影响,确保每一位教师的心理健康。也可以在园内设置休息室、宣泄室、娱乐室等,定期组织教师参加娱乐活动或者是“无压力畅聊”活动等,使得大家坐下来一起交流策略、逸事等促进教师互相学习相互成长。不仅是儿童使用成长档案袋,教师同样适合,为每位新入职的教师都建立成长记录袋,可记录有关家庭、工作等内容,教师从中学习反思,从而促进其心理健康水平。

4.3. 提高教师自身的抗压能力

教师是自己情绪和压力的直接调控者,俗话说“没有人能感同身受,能帮助你的只有你自己”。因此,教师要做自身心理压力的主人,懂得控制和宣泄压力。首先,教师自身要热爱幼儿教育事业,才具有克服万难的勇气去全身心的应对困扰而投入工作,再根据实际情况可以建立适宜的目标,一点点的实现目标,提高专业素养,从而体验其中的成就感,也要建立合理的期望,期望要与能力相匹配,要接受自己的错误和不完美。其次,教师要处理好家庭和生活中的压力,多与亲人、爱人沟通交流,指明自己面临的现状和问题,多向他人表达自己展示自己,寻求他人的帮助,而不是采用胡乱宣泄或者是憋着不说等方式。最后,自身也要学习和掌握心理知识与技能,全面客观的定位自我,提升自我素养。自身可以通过休息、娱乐等方式缓解压力,比如运动、诉说等方法都是大家一致认为比较有效的,只有多面看待压力,采用积极健康的方式去应对解决问题,提高自我效能感,提升自己的核心竞争力。

4.4. 增进社会对幼教职业的理解与支持

已有研究表明,提高教师心理健康水平需要全社会联动,才能更好从外部更好的排除教师心理压力。各级教育行政部门和教育科研部门应加强关于教师心理健康的关注与研究,并且在培养幼教的过程中,

也要提升幼教信心并赋予职业意义。在社会中他人也要消除对幼教工作的偏见，幼儿教师是一个拥有资格证书的职业，可见其工作的专业性，不要贬低幼教的社会地位，并且幼儿教师和幼儿都是平等的关系，不存在服务者的关系，因此家长也无需对待教师指手画脚。最关键的是幼教背后的家庭的鼓励和支持。因此，只有建立稳固的社会、学校、家庭一体化的心理健康保障机制，才能真正维护幼儿教师心理健康。

4.5. 协调教师同伴与上下级管理关系

阿德勒心理学指出，人类的一切烦恼皆来自于人际关系。幼儿园要重视建立公平友爱的人际氛围。从促进同伴关系的角度来看，园内应多角度看待每一位教师的背景、能力及性格等，合理分配主、配班教师的搭配与分工，减少不合适的教师在一起搭档工作的麻烦，要多组织期末经验分享会，教师相互赞赏等活动，促进教师思想与情感的交流；从协调上下级管理关系的角度来看，幼儿园的行政管理者应多去亲身实践，了解一线的课程与教师的实际情况，提出合理的要求，不流于形式，并提高对教师的认同感。而且管理者也要走进教师，多和教师谈心交流，了解教师的真实想法和感受等，在实际工作中也要敏锐的洞察教师现有的工作和情绪压力，主动为教师提供帮助，提升教师工作的幸福感。

综上，幼儿教师在工作期间会承受各种压力，但是处理得当压力就会转为动力，从教师角度可提高自身的专业素养和抗压能力，从幼儿园角度要创建互助高效得出工作环境并关注教师心理变化并协调好教师的人际关系，从社会角度看，社会要消除职业偏见与性别偏见，幼儿家长和教师家庭也要多给予教师宽容和理解。只有各方面都协调一致，幼儿教师的发展就会更加健康长远。

参考文献

- [1] 陈利平. 幼儿教师职业压力应对方式研究[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2006.
- [2] 王玲凤. 幼儿教师心理健康状况和应对方式[J]. 现代预防医学, 2005(11): 146-149.
- [3] 郑晓边, 姚健梅, 黄亚萍. 必须促进幼儿教师的心理健康[J]. 学前教育研究, 1997(1): 28-29.
- [4] Ray, C. and Lindop, J. (1982) The Concept of Coping. *Psychological Medicine*, 1, 385-395.
<https://doi.org/10.1017/S0033291700046729>
- [5] 田淑梅, 李元君, 张慧, 巴兴强. 林区幼儿教师心理压力问题及应对方式研究[J]. 教育探索, 2016(1): 124-126.