

《教师心理健康研究》：新教师应该如何面对挫折 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\\_60811.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/60/2021_2022__E3_80_8A_E6_95_99_E5_B8_88_E5_c38_60811.htm) 我是一名新教师，毕业时同学、师长都真挚地祝福我工作“一切顺心”，生活“一帆风顺”。带着许许多多美好的祝福我走向了生命的新旅程。可是愿望归愿望，祝福归祝福，现实生活中磕磕碰碰不顺心的事情多着呢！单说角色的转换吧，我必须迅速地从师范生的角色转换为能独当一面的班主任，一名为人师表的人民教师，再也不能象从前一样觉得做错了也没关系，必须对自己的每个行为负责任；还有工作上的不适应，教学和班级管理任务千头万绪，不知该从何下手；职业竞争又异常激烈，要想在那么多同行中“冒”出来，不仅每天得应付繁重的教学任务，还得挤出比人家更多的时间去钻研业务，以提高自己各方面的素质，而这又谈何容易！工作不久，我心理上出现了严重的不平衡。我想，以前与自己成绩差不多的同学都在读大学，他们前途无量，而自己竟然听从父母的建议，放弃上重点高中的机会，走进了师范学校，以至于今日不得不当个教书匠，我的人生价值看来是无法真正实现了。当教师要是轻轻松松也就罢了，可是又这么难，这么累。因而我的心里一度充满了乌云，工作积极性也就大打折扣。正在这时，教师心理健康自我教育研究的课题开始了，学校领导动员大家积极参加。我太忙，时间太宝贵，想想每个月都得抽出时间去听课，心中着实不愿意。可要是不参加，学校领导会怎么看我？而且我本来就跟课题组长方方老师认识，碍于她的面子，我还是参加吧！刚开始那几次课题活动，我都

迟迟地来到会议室，坐到最后一排，然后很敷衍很被动地听课。但是听了几次我就被深深地吸引住了。教师进修学校的教师讲的心理健康知识原来就是针对我们教师的实际情况，为了帮助我们解决日常生活中遇到的压力与挫折的。我懂得了教师在压力状态下产生的种种“小应激”如果不及时加以缓释，像“肉中刺”一样长期挥之不去，久而久之就会影响心理健康，进而影响身体健康。因此我再也不敢小看我那些烦恼了，我必须想办法尽快自我调整心态，做一个健康快乐的人民教师。从那以后，每逢周四下午有课题活动，我就提前安排好工作，早早地坐在会议室等着听课。在一年半的课题活动中我受益非浅。首先是对教师职业的认识。方方老师告诉我们，正确认识自己的职业价值，理解自己所从事工作的意义，想办法悦纳自己的职业，这是教师在繁重的工作中保持心理健康的一剂良药。她用自己一家两代九人从教的事实以及自己艰难曲折的奋斗史，现身说法证明了这样一个问题：把教师职业当作一种事业而不仅是一个饭碗，把教育岗位当作一种创造性地实现自身价值的途径而不是一种负担，那么我们从工作中得到的就会是欢乐，而不是烦恼和悲伤。这样，我适时地调整了自己对职业的认识。我想，既然自己已经选择了教师这一份职业，在暂时不可能重新选择的情况下，我必须接受现实，随遇而安。既然接受了现实，我就得肩负起教师职业所赋予我的神圣使命。我所要面对的是一个个纯洁得犹如一张张白纸的心灵。在小学阶段，他们会在心中绘下一片蔚蓝的大海，还是留下一片灰蒙蒙的乌云，在很大程度上取决于教师的心理状态。心理健康的教师，才能给孩子们创设一片明丽的天空，让他们留下一个美好的童年回

忆。当我面对一张张天真的面孔时，只要我用心去感受孩子们带给我的真诚与感动，我一定会从中找到幸福和快乐。由于我重新调整了自己的心态，很多事情都变得好起来。我理解了“条条道路通罗马”，实现人生价值的途径多种多样，并非只有挤过高考的“独木桥”一条路可走。人生目标也多种多样，就看你如何给自己定位。由于我从心底里安然地接受了教师的身份，工作起来也就不觉得枯燥无味了，以前我不懂得如何跟孩子交往，现在我学会了把自己的心扉向孩子们开启，这样一来，突然发现和孩子们在一起其实也很不错。但是激烈的职业竞争和繁重的工作压力却不会因我认识的改变而减轻。作为一名新教师，工作中必然还会碰到许多挫折和压力，我应该用怎样的心态去面对它们呢？在心理健康教育自学材料中，我看到了巴尔扎克的一段名言：“苦难对于一个天才是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富，对于弱者却是一个万丈深渊。”如果你想做生活的主人，就要正视挫折，不要被它丑陋的外表吓怕了，因为征服它之后你就多了一笔生活的财富，也就具备了下次面对更强挫折的能力。通过心理健康自我教育，我还学会了自我减压。每当压力和挫折降临时，我会立即唤起自我教育的意识，采用以下途径来自我减压。一是合理宣泄。不管是生活还是工作中遇到不顺心的事，我能把自己的烦恼跟好朋友倾诉，那我的烦恼就会减少一半，不会让它郁积在心中，使自己处在一种郁闷的情绪里。如果一时找不到合理的宣泄对象，我会记日记，把自己的烦恼一股脑儿地诉诸文字。有时还可以转移注意的目标，换一种心态去面对原来的挫折，感觉就会截然不同了。我有点情绪化，有时遇到困难会情绪低落。但是更多的时

候我有意识地告诉自己，太阳每天都是新的，一切都会成为历史，有什么大不了的。有时实在挺不过去了，我会找好朋友倾诉。我记得方方老师说过，天底下最孤独、最可怜的人是身边没有朋友的人。我庆幸身边有一些既愿听我倾诉又能及时指点我进步的朋友。二是学会放弃。我太要强，有时会自寻烦恼。为了有个好心情，我劝自己，不要太苛求，给自己降低标准，凡事做到尽力就好了，这次不行下次再努力，我应该做一个既有责任心而又不激进的人。比如在最近这次说课比赛中我只拿了三等奖，我自己很不满意，觉得丢面子。经过自我调节后我卸下了心理包袱，准备寄希望于下一次，为今后的成功付出更大的努力。三是自我放松。不管怎么忙，我会抽出时间与大家一起去爬爬山，搞搞文体活动，在活动中促进人与人之间的交往。同事关系融洽，又有丰富多彩的业余生活，拥有良好的心境并不是一件难事。四是自我加压。自我减压的同时我觉得作为年轻教师还应该自我加压。保持一种放松的心境固然不错，但是如果缺乏目标就会失去前进的动力，一个人如果长时间处于一种放松而慵懒的状态当中，很有可能又会因无聊而茫茫然，不知道自己该做什么，这样又会出现新的心理问题。所以我也会给自己适当的加一些压力，如尽快读完大专课程，在学历上提高一个层次，在教育科研上作出些成绩等。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](http://www.100test.com)