

Manage Self-emotion and Make Educational Life Full of Sunshine——Research on Teachers' Self-Emotion Management Method

Fengmei Yu¹ Liping Cui²

1. Yitai Primary School, Linzi District, Zibo City, Shandong Province, Zibo, Shandong, 255400, China

2. Xuanling Primary School, Linzi District, Zibo City, Shandong Province, Zibo, Shandong, 255400, China

Abstract

The process of improving one's emotional management ability is the process of one's spiritual growth, self-improvement and self-development. Teachers are mentally healthy and emotionally stable, and the classroom is filled with sunlight. According to the survey, more than 75% of the teachers have a sense of stress in the face of this job, which directly or indirectly leads to negative emotions and affects their physical and mental health. On the basis of paying attention to teachers' mental health, this paper is based on the principle of improving teachers' emotional management ability and improving teachers' mental health. To explore the causes of teachers' emotional stress, its influence and the ways and methods to improve the ability of self-emotion management.

Keywords

teacher; emotional management; methodological research

Fund Project

This paper is a phased paper of the 13th five-year Plan of Educational Science in Zibo City, "Research on the Characteristics and Transformation of Class Vulnerable Groups" (Project No.: 2017ZJG098).

管好自我情绪 让教育生活充满阳光——教师自我情绪管理方法探究

尉风梅¹ 崔丽萍²

1. 山东省淄博市临淄区端台小学, 中国·山东 淄博 255400

2. 山东省淄博市临淄区玄龄小学, 中国·山东 淄博 255400

摘要

一个人情绪管理能力的提升过程, 就是一个人心灵成长自我完善与自我发展的过程。教师心理健康, 情绪稳定, 教室里便会撒满阳光。经调查 75% 以上的老师面对教师这份工作有压力感, 直接或间接导致产生消极情绪, 影响身心健康。本文在关注教师心理健康问题的基础上, 本着提升教师情绪管理能力, 提高教师心理健康程度的原则。探究教师情绪压力的成因, 影响以及提升自我情绪管理能力的方式与方法。

关键词

教师; 情绪管理; 方法研究

基金项目

本文为淄博市教育科学“十三五”规划课题《班级弱势群体特点及转化研究》阶段性论文(课题编号: 2017ZJG098)。

1 引言

教师被誉为人类灵魂的工程师, 天底下最阳光的职业。

而近些年, 虐待学生事件频发, 不断地刺痛公众敏感的神经,

“中大博导不堪自身压力转而虐待所带博士生”、“广东番禺女童被摔”和“红黄蓝幼儿园幼儿遭遇老师扎针, 喂不明

白色药片”等新闻报道成为国人关注的焦点, 引发了社会各界关于教师师德问题的大讨论。但对于这些事件最终一般被定性为当事人个人道德问题, 却很少有人关注当事人的心理健康问题。

本文在关注教师心理健康问题的基础上, 本着提高教师

情绪管理能力、提升教师心理健康程度的原则，来探究教师情绪压力的成因、影响及教师情绪管理的方法。

2 教师情绪压力成因及影响追索

情绪分为积极情绪和消极情绪两大类，积极情绪对健康有益，消极情绪会影响身心健康。近年来中国社会经济快速发展，生活节奏不断加快，教师的生活和工作压力也越来越大，职称评定、岗位考核、学术成果发表、生活负担等等成为教师面临的主要问题和压力。另外社会对教师角色的期待越来越高，学校为了创办社会满意的学校，对老师的要求也越来越高，在此情况下教师的情绪压力越来越大。

当人情绪压力大时，往往伴随着生理变化。例如会产生睡眠障碍、记忆力减退、食欲下降或暴饮暴食等生理反应。这些生理反应在正常的情况下是为了保护我们，使身体适应外界环境变化的需要。但是过度的消极情绪，长期情绪低落或焦躁，往往容易引发身体罹患各种疾病。最糟糕的是受长期消极情绪影响会导致心理健康程度受损，极易导致情绪失控，引发许多不可挽回的事情发生。

笔者在2018年11月份，曾配合当地教育主管部门对教师心理健康状况做了一项调查。期间发放调查问卷350份，回收有效调查问卷337份。75%的老师反映工作生活情绪压力大，身心健康受到不同程度的影响。82%的老师希望教育主管部门减轻教师心理负担，关注教师心理健康问题。57%的老师有主动意愿，渴望寻求自我成长的途径，通过自身成长提升自己心理健康的程度，减轻自我情绪压力，从而促进自我身心健康^[1]。所以关注教师心理健康，探索教师情绪管理的方法，提高教师情绪管理能力、提升教师心理健康程度是教师本身的需要，也是构建和谐社会的需要。

3 教师情绪管理方法探究

一个人情绪管理能力的提升过程，就是一个人心灵自我成长，自我完善的过程。心理学上有很多形式的问卷来测试一个人的内心成熟度，很多心理测试卷，会把是否能够很好地管理自己的情绪作为内心成熟度的重要测试项，可见情绪稳定是一个内心足够成熟的人的重要组成部分。

那么作为一名教师怎样提升自我情绪管理的能力，做一个情绪积极稳定、充满阳光的人呢？

3.1 掌握方法、适当调节

当消极情绪来临时，我们感觉无法控制，它似乎有很大的力量，让我们在那一刻感觉理智无法将它压制住。这时，我们不妨把消极情绪想象为一种能量，我们知道能量是可以转化的，我们可以借助很多合理的方式来宣泄消解它。事实证明，当消极情绪来时，可以通过说出来、写出来、唱出来或者借助运动、呼吸放松等方式将消极情绪减弱或转移。下面我们重点介绍说出来和呼吸放松这两种调节方式。

说出来是一种很好地调节心态的方式。选择说出来这种方式的时候，建议大家找到比较有思想高度和接纳度的人来倾诉。生活中很多时候，我们仅仅需要一个懂我们的倾听者。在倾诉过程中我们会有所觉察，重新审视这件事情的原委，当我们倾诉完的时候，自己也就找到了解决之道。笔者从事心理学学习11年，一直从事心理咨询工作。很多次咨询，咨询师什么也没说，仅仅是充满包容的倾听，就会发现求助者的消极情绪明显缓和。当然一个人认识这个世界的角度往往是从自我出发，我们对很多事情的判断是有局限性的。当向这些有思想高度的人倾诉时，他们可能会给我们适时的点拨，让我们有所感悟或茅塞顿开，看到事件的正面意义，消极情绪也就随即消解。

再来介绍呼吸放松这种调节方式。这种调节方式简单易操作，可以随时随地进行。每当情绪来临时，可以想象吸进新鲜的空气，由嘴巴慢慢呼出所有不满的压抑的情绪。等情绪慢慢稳定下来之后，再去采取行动，这样就会避免很多因情绪失控而发生不可控事件。笔者所在的教育局近五年一直邀请香港城市大学的岳晓东博士及其团队来对我区教师进行心理方面的系统培训，笔者有幸一直跟随学习。其团队中的应力教授最推崇的，认为调节教师消极情绪最便捷好操作的方式就是呼吸放松法。

3.2 转变观念，调整心态

经典的情绪ABC理论讲的就是，不是事件A导致的结果C，而是观念B起决定作用。有一个有趣的故事可以很好地阐释这个理论：一个老太太有两个儿子，大儿子卖鞋，小儿子卖伞。一到下雨天的时候，老太太就发愁，担心大儿子的鞋卖不出去，一到晴天的时候，她也发愁，担心小儿子的伞卖不出去，于是她每天过着不开心的日子。后来有人和老

太太说,你可以换一种方式来看待这个事情啊:一到晴天你就想啊,我大儿子的鞋肯定卖得很好;一到雨天你就想,我小儿子的伞肯定卖得特别好。就是因为观念不同,导致了完全不同的结果——这个老太太每天总是心满意足、快快乐乐的。由此可见,观念决定我们的情绪,情绪影响了我们的幸福指数。讲到这里,有人会问,我们就像阿Q一样,用精神胜利法,不就每天过得快快乐乐的吗?我们在这里说的转化观念,是建议大家用一种豁达的乐观积极的方式来思考问题,而非采用罔顾事实、自欺欺人的方式。

转变观念还有一种很好的方式,就是能够换位思考。做老师,难免经常会为学生的很多行为着急上火,引发消极情绪。其实,当我们能够换位思考,站到孩子的角度来解读他的行为的时候,可能事情就不是我们当初判断的那样。做一名老师真的非常需要更多的智慧与办法,因为当我们缺少智慧与办法的时候,就会狭隘地去解读孩子的很多行为,给他贴标签儿,其实那一刻我们内心的语言就是在证明他是错的,他这样是不对的,我批评他是对的,我情绪之所以这样大是为他好。但我们做老师,身份的特殊性,面对群体的特殊性,要求我们要比普通职业者更要有同理心。孩子来到我们面前,出现各种问题时,我们一定要换位思考。站在孩子的角度,要看到孩子这些行为背后的动机是什么,原因是什么?即使恶作剧的孩子,所有的这些行为背后也是想得到肯定,想得到赞扬,想被关注,说的更深入一点儿就是渴望被爱。作为一名老师,我们不能像父母一样给他们那么多关爱,我们更不会取代他们的父母。但是我们可以做到理解与包容,换位思考,设身处地为学生着想,让每一名学生的生命变得更立体,更鲜活,让剑拔弩张的关系变成一个个充满宽容理解的温暖故事,这样我们的教育力量才会更强大^[2]。

3.3 开拓探究,自我成长

以上两点只是在解决不触及更深的潜意识层面的问题时比较有效果,而我们生活中很多事件引发的消极情绪,往往来自于我们内心深处,心理学上称之为潜意识层面,靠这样的方式是不能够管理好消极情绪的。

前一阵子《都挺好》这部剧很火很热,引发了社会再一次对原生家庭这个名词的思考与讨论。很多人非常认同,甚至有的人说生活远远比电视剧要狗血。剧中的儿女们,多年挣扎在错位的家庭关系中无法自拔,彼此伤害。电视结局可

以改写命运,化干戈为玉帛,得一个皆大欢喜。而现实呢?原生家庭会影响每个人的一生,好的童年会疗愈我们的一生,而不幸的童年需要我们一生疗愈,童年的经历打下了我们一生的底色。每一名教师也是一个普通人,当年的他们也是一个普通的孩子,所以有心理健康问题可以理解。因为每个人都不是在完美的家庭环境中长大的,或多或少每个人都有自己的局限性,影响自身的心理健康。

所以,作为一名教师在工作压力如此之大的环境下,要想阳光的生活,并且将这种阳光撒播在我们教室的每一个角落,更要有勇气摘掉有色眼镜,正视自己的心理健康问题,努力成长完善自我。

首先,可以借助读书来丰富一下自己的心理学知识,读书好比是给急速行驶的汽车安装上刹车片。通过读心理学书籍,从一定程度上拓宽我们的视野,改变我们的观念。观念变了,潜意识认知有所松动,看待事物的角度就会不同或者多元,情绪就不会一触即发,行为随之改变,事情的结果也就不一样。

其次,借助网络促进自己完善与成长。现在网络知识丰富便捷,网上有各种各样线上的心灵成长课,谨慎甄选,选出适合自己的加以学习,促进自我成长、自我完善。

最后,借助心理咨询或者是线下心灵成长课程完善自己。

先说心理咨询。香港学者林孟平认为:咨询是一个过程,在这过程中一位受过专业训练的辅导员与当事人建立一种具有治疗功能的关系,协助对方认识自己、接纳自己,进而欣赏自己,克服成长中的障碍,充分发挥个人潜能,使人生有丰富的的发展。当然不借助心理咨询,有的人通过自悟自省,自己学习也会自我成长。但是对于心理健康问题相对严重、无法控制自己情绪的人来说,借助心理咨询可以大大缩短我们认识自己、接纳自己的过程。近些年,越来越多的人开始正确认识心理咨询。他们愿意借助心理咨询,帮助自己合理达成目标,正确处理与同事的关系、清理自己工作中的压力、解决家庭中的矛盾,让自己的工作有更多的可能性,开拓更多的上升空间、提升自己多方面的能力等等。事实证明,心理咨询是一种很好的促使个人成长的方式。

当然有时间也可以参加一些线下心灵成长课程。我们为了身体健康或者让自己体态更美,会到健身俱乐部、瑜伽馆,我们的心理也和我们的身体一样,需要我们的爱护与疗愈。

参加一些这样的课程,就是对我们心理起到很好的呵护作用,是为自己负责的表现。短期还可以参加各种心理成长沙龙。在这个过程中,一群人一起共同进步,共同成长,可以让我们更好的打开自己,面对自己,接纳自己,从而更好的成长自己。

3.4 直面情绪,悦纳自己

一个心理健康的人是悦纳自己的人。悦纳自己的前提是能够肯定自己,相信自己,这样才会足够爱自己,愿意更好地成长。让自己由浅薄的自以为是,变为宽广的谦虚柔和。我们走到情绪背后就会知道,每一种情绪的内心渴望都是很爱自己,希望自己更好的期冀,只是我们采取了一些不合适的方式而已。我们一般定义四种基本情绪是喜怒哀乐,但是作为一个人,在有情绪时不会是单纯的一种情绪的迸发,它很多时候都是很多种情绪结合在一起,是以某种情绪为主的复合情绪。

今天我们就以嫉妒、焦虑、愤怒这三种常见的情绪为例,和我们的情绪在一起,来解读我们情绪背后的正面意义。

3.4.1 嫉妒——我想和他人一样优秀

教师在教学工作中,不可避免面临考核,晋升职称等与他人比较的情况,有比较就有可能引发同事之间的这种情绪,影响同事关系,会让我们的生活充满负能量。我们平常说羡慕嫉妒恨,这三个词连在一起,其实是很有趣的,它有一定的心理学道理。嫉妒的前提来源于羡慕,我们内心最深处,潜意识状态里,是有一个声音在说:我想和他(她)一样好。但是在现实生活中,还达不到这个状态的时候,我们便会由羡慕变为嫉妒。心理健康的人,会迅速调整自己:自己更努力,以他人作为榜样,向他人学习。即便达不到理想状态,也能够接纳自己,觉得自己已经努力做得足够好就可以了。但是心理不健康的人就会通过诽谤、打压、排挤等等方式来拉低对方,从而在自身意念中达到一种平衡。这样不仅不会提升自己的能力,相反会有损自己的品德,并且给他人带来很不好的影响,是一个两败俱伤的事情。当嫉妒达到一定顶点的时候,便心生恨意,其实这个恨意的背后就是对于自己的极端否认,极端自卑。这种情绪就是比较可怕的了。

我们每个人内心深处都是希望自己变得非常美好的,希望自己和另外羡慕的那个人一样好。当看到这一点的时候,我们要及时地觉察自己,及时调整自己,让我们向着更加正

能量、积极的方向努力。

3.4.2 愤怒——我需要增加力量,提升能力

当我们遇到无法控制、没有力量解决的问题时我们常常会愤怒。愤怒的背后,其实是告诉我们:我没有办法了,我没有能力掌控这个局面,我的力量不足了,所以我要通过愤怒来给我自己增加力量。

在外人看来,此时的我们情绪非常大,似乎掌握了事件的主动权。但是这样往往不能够解决问题,相反会把事情变得更加糟糕。学生比我们年龄小,在我们面前处于弱势,有时候会因为我们当时的怒火而屈服于我们,但是时间一长,他们知道我们也就不过如此,内心的恐惧感减轻,对我们的尊重也就大打折扣,师生关系就会变得不太理想。

所以,一旦有这样的情绪出来的时候,我们要及时觉察,自己要在生活中不断的修养自己的内心,提升自己的力量,让自己有更多的能力去解决问题,而不是采取“情绪镇压”的方式,简单处置,不计后果。

3.4.3 焦虑——我需要足够的努力,把控未来

焦虑这种情绪在当今社会下,波及面非常广,因为社会经济快速发展,生活压力大等问题压在人们身上,便会产生这样一种情绪。

其实它是在告诉我们:自己对未来的很多事情没有足够的把握能力。比如:我们要评职称,当知道今年有名额,且排名第一名的时候,我们内心会比较安定。但当我们知道今年只有一个名额,虽然自己的积分很靠前,但很难预料和自己一起排名的老师今年会不会有更多的优势时,就会心生焦虑,甚至寝食难安。一旦有这样的情绪出来的时候我们就要知道,其实它在提醒我们要在生活中不断的努力,让自己对未来的事情有足够的把握时,这份焦虑感就会慢慢降低。当然我们还要面临一个现实,就是当我们努力了之后,仍然也不是我们理想中的状态时,也要学会正确接纳自己^[9]。

情绪背后有正面意义。因此,我们不要排斥情绪,也不要压抑情绪,而是要发觉情绪背后的积极信号,正面解读,悦纳自我,科学导引,使自己向更加完善地方向发展。

近几年,笔者研究教师情绪压力问题,并在本地两所学校系统做过:教师心理成长微课(每周一节),教师心灵成长读书沙龙(间周一次),教师心灵成长体验课程——直面

我的情绪压力等课程，历时两年。问卷调查结果显示参加课程的老师，有96%的人认为个人成长很重要，学习会促进个人内心完善，两年课程下来有明显情绪压力减轻。所以积极借助各种形式，促进个人心灵成长非常有必要。

提升情绪管理能力，积极完善。每一名教师应该是一个心理成熟健康的人。教师阳光，面对家人愉悦幸福，面对同事真诚相待，教室便会洒满阳光，学生就会沐浴在阳光下更加健康的成长。

教师是天底下最光辉的职业，意义非凡，愿每一名教师与自我情绪在一起，不断成长，自信阳光！

参考文献

- [1] 梁盼. 我国教师心理健康状况研究综述 [J]. 西部素质教育, 2016(01).
- [2] 高福霞. 论教师情绪管理的困境与策略选择 [J]. 教育理论与实践, 2015(30).
- [3] 兰赠连. 教师情绪管理之“自我赋能” [J]. 新教师, 2018(11).