

# 探究幼儿教师情绪劳动的影响因素及应对策略： 基于心理健康视角的研究

雷海梅

贵州民族大学民族文化与认知科学学院，贵州 贵阳

收稿日期：2024年5月10日；录用日期：2024年6月21日；发布日期：2024年6月30日

## 摘要

随着社会的发展和人们对教育需求的不断提高，人们更加关注幼儿的成长过程，而幼儿教师则承担着引导和帮助幼儿成长的重要任务。然而，由于幼儿的特殊性和教育压力的增加，幼儿教师在工作中面临着各种情绪问题，严重影响了幼儿身心的健康发展。本文旨在探究幼儿教师情绪劳动的影响因素，并提出相应的应对策略，从心理健康视角出发，为幼儿教师提供一些有效的方法来解决情绪问题，以确保幼儿教师能够在良好的情绪状态下从事教育工作和促进幼儿的健康成长。

## 关键词

幼儿教师，情绪劳动，心理健康视角

## Exploring the Influencing Factors and Coping Strategies of Emotional Labor of Preschool Teachers: A Study Based on the Perspective of Mental Health

Haimei Lei

School of Ethnic Culture and Cognitive Sciences, Guizhou University for Nationalities, Guiyang Guizhou

Received: May 10<sup>th</sup>, 2024; accepted: Jun. 21<sup>st</sup>, 2024; published: Jun. 30<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

With the development of society and the continuous improvement of people's demand for educa-

tion, people pay more attention to the growth process of young children, and preschool teachers undertake the important task of guiding and helping young children to grow. However, due to the particularity of young children and the increase in educational pressure, preschool teachers face various emotional problems at work, which seriously affect the healthy development of children's physical and mental health. This paper aims to explore the influencing factors of the emotional labor of preschool teachers and propose corresponding coping strategies. From the perspective of mental health, it provides preschool teachers with some effective methods to solve emotional problems, so as to ensure that preschool teachers can engage in educational work and promote the healthy growth of children in a good emotional state.

## Keywords

Preschool Teachers, Emotional Labor, Mental Health Perspective

Copyright © 2024 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

党的第二十大报告指出，要深刻认识教师队伍在教育科技人才建设中的重要作用，全面推进新时代高质量教师队伍建设。教师队伍与教育科技人才建设密切相关，将为教育强国、科技强国、人才强国的统筹推进，提供人力资源有力支撑。实施科教兴国战略、人才强国战略、创新驱动发展战略，必须打造新时代高质量教师队伍[1]。推进教育科技人才建设，重要的是要认识到教师队伍在其中的关键作用。教师是培养人才、传授知识、引导学生发展的重要力量，他们的情绪劳动将直接影响到教育质量和教育创新能力的提升。对于幼儿教师也是如此，他们的情绪劳动对幼儿教育工作的满意度和幼儿教育的质量有着极大的影响。良好的情绪劳动不仅有利于增强教师工作的满意度和幸福感，还可以提升教育质量，从而推动整个教师队伍的高质量发展。情绪劳动是研究幼儿园教师社会情感能力所必须关注的重点，因为它不仅对教师的教学方式、教学风格有较大影响，还直接影响到和谐师幼关系的建立和幼儿园教师的专业发展。根据研究表明，情绪劳动不佳的教师易出现人际关系紧张、具有离职倾向等一系列消极后果。因此，幼儿园教师在教育教学和日常活动中只有正确利用情绪劳动处理好自己的情绪，才能提高自身社会情感能力，实现高质量的师幼互动和专业素养的提升。

## 2. 幼儿教师情绪劳动的内涵

情绪劳动是指在工作中个体需要调节和管理自己的情绪以满足工作要求和组织期望的过程。“幼儿教师情绪劳动”则是指幼儿教师在工作中需要调控自己的情绪，以达到更好地与幼儿沟通、教育和引导的目的。它是对个体情绪的有意识的管理和调整，以符合工作角色和职业要求，包括表达和控制情绪的能力，以及在工作中处理他人情绪的能力。幼儿教师情绪劳动通常涉及展示积极情绪、抑制负面情绪、与他人建立良好的关系、处理冲突和应对工作压力等方面。心理学家 Brotheridge 和 Lee 以 Hobfoll 的资源守恒理论为基础进行研究得出，不同情绪劳动状态会影响个体的工作投入水平。据该理论解释，人们在管理资源时会努力保护和维持自己重视的资源，以免损耗，并致力于资源的守恒。由此可得出结论，个体会感受到痛苦的情况主要出现在两种情形下：一是失去已有资源，二是辛苦劳动却无所获。资源守恒理论可帮助我们分析幼儿园教师情绪劳动所带来的不同后果，表明在这一过程中，个体资源会消耗。

若能及时补充消耗的资源，比如提高薪酬、改善福利待遇等，教师的情绪状态将得以维持，并有助于增强职业认同感、促进工作投入；反之，若努力无法避免资源损耗，且未有措施保障资源守恒，便可能导致消极情绪，进而带来不良后果，如情绪疲劳、增加离职倾向等行为。

根据马斯洛需求层次理论，马斯洛将人类一生的需求从低到高分为五大层次：生理需求、安全需求、归属和爱需求、尊重需求与自我实现需求。其中，生理需求是最基本且不可或缺的需求，关乎个体的生存与发展；安全需求则是让个体感到安全、有助于健康成长；归属和爱需求涵盖被社群接受和关爱以及在成长过程中感受爱的重要性；尊重需求包括自我尊重和他人尊重，体现为个体的自尊心和渴望社会认可等；而自我实现需求是最高层次的需求，旨在实现个人理想和成就更好的自己。马斯洛的需求层次理论有助于我们关注幼儿园教师的满足和未满足需求，以便了解情绪劳动背后的原因，为更有针对性地激励教师、提升其情绪劳动水平奠定良好的理论基础。

### 2.1. 情绪表达

情绪表达是指幼儿教师内在情绪体验不经调节直接表达出来或经过调节再表达出来的外部反应(言语和非言语)，主要包括面部表达、语言表达和体态表达。对于幼儿教师来说，丰富而多样的情绪表达是其情绪劳动最核心的体现，对幼儿身心发展具有直接的影响。在教育过程中，幼儿教师积极的情绪表达方式，如微笑、鼓励和赞美，能够增强幼儿的积极情绪和自尊心。而消极的情绪表达方式，如愤怒、沮丧和厌烦，可能会对幼儿产生不良影响。因此，幼儿教师除了要注重自己的情绪表达方式以外，还需具备共情能力，要能够理解和体验幼儿的情绪，并给予适当的回应。通过积极的情绪共情和回应，教师能够建立起与幼儿的情感连接，促进幼儿的情绪发展和心理健康[2]。总之，情绪表达是教师与幼儿之间一种重要的沟通和交流方式，对师幼关系的建立有着重要的影响。

### 2.2. 情绪调节

情绪调节是指幼儿教师在面对工作中的情绪困扰时，采取的一系列行为和策略来管理和调节自己的情绪。作为长期情绪劳动者的幼儿教师，园所及社会对其情绪表现的期待决定了他们情绪调控的强度和方向。在工作中，幼儿教师需具备对自身情绪和他人情绪的敏感度和准确识别能力，要能够识别自己的情绪状态，了解情绪的原因和影响，以及识别幼儿的情绪表达和需求。他们可以通过积极的情绪表达方式进行情绪调控，如积极的面部表情、声音语调和肢体语言等。与此同时，为了更好地应对工作中的挑战和压力，他们也可以通过自我观察和反思，了解自己情绪的变化和触发因素，并采取相应的措施来调整和管理情绪，如寻求支持、放松技巧、适当的休息等。总之，幼儿教师情绪调节是一种重要的情绪管理能力，对于幼儿教育工作的顺利进行和幼儿的情绪发展具有重要作用。因此，幼儿教师需要通过培养情绪识别和调节能力，以及积极的情绪表达和管理方式，为幼儿提供良好的情感支持和指导。

### 2.3. 情感劳动

情感劳动是指幼儿教师在工作中学会管理和表达情感的过程。它强调在教师与孩子的直接接触过程中，在面对积极或者消极的情感体验时，教师能够有效地表达和传递自己的情感。他们可以通过积极的面部表情、声音语调和肢体语言，来表达和传递积极的情感，如喜悦、关爱和鼓励。通过情感的表达和传递，幼儿教师能够建立起与幼儿的情感连接，促进幼儿的情感发展和心理健康。在工作中，幼儿教师时常会遇到各种情感激发的情境，如幼儿的不听话、冲突和挑战等，为了更好地应对这些情感激发的事件，教师应该学会采用积极的方式进行情感表达和管理。他们可以通过倾听、理解和安慰的方式，帮助幼儿处理一些情感困扰，提供情感支持。同时，幼儿教师也需要重视自己的情感健康，可以通过培养自

己的情感智慧、寻找支持网络、定期休息和放松等方式，提升自己的情感调节能力和抗压能力。总之，幼儿教师情感劳动是一种重要的情感管理能力，对于幼儿教育工作的顺利进行和幼儿的情感发展具有重要作用。

### 3. 当前幼儿教师情绪劳动存在的问题

在教育领域，幼儿教师的工作往往被视为充满爱心和耐心的，其实这种看似甜蜜的工作也充满了挑战。其中之一就是情绪劳动，即通过调节和管理自己的情绪来适应特定的情境，以满足他人的需求。然而，对于许多幼儿教师来说，他们的情绪劳动可能存在一些问题。

#### 3.1. 幼儿教师心理压力较大

研究表明，教师的心理压力过大，会出现注意力不集中、情绪不稳定、工作效率低下等问题，甚至影响整个教学质量和教育目标的实现。幼儿教育是关乎儿童成长和发展的关键环节，教师的情绪状态直接影响他们与幼儿的互动和教学效果。因此，关注教师心理压力，提供相应的支持和帮助，有助于提高教育质量。

目前，幼儿教师面临着工作压力较大的情况。他们需要处理大量的教学任务和管理工作，同时还要应对家长的期望和要求。这些外在压力可能导致幼儿教师感到焦虑、紧张和疲劳，增加了他们的心理负担。与此同时，幼儿教师需要在工作中表达和传递积极的情感，如关爱、鼓励和支持。然而，面对幼儿的情绪困扰、冲突和挑战，需要处理自己的情感和幼儿的情感，他们可能感到情感负荷较重。再者，幼儿教师与幼儿、家长和同事之间的人际关系也可能给他们带来心理压力。与幼儿的相处和引导、与家长的沟通和合作、以及与同事的合作和协调都需要一定的情感和心理能力，如果人际关系出现问题，可能会增加幼儿教师心理负担[3]。幼儿教师在工作中扮演着重要的角色，但由于社会对幼儿教育的认可度不高，有时幼儿教师可能感到自己的职业认同和自我价值感受到了挑战，这种认知上的不确定性和不满足感也可能会给幼儿教师带来心理压力。

#### 3.2. 学校忽视幼儿教师的心理状况

现如今，由于资金的问题，大部分幼儿园没有为幼儿教师提供心理健康支持的机制和专业培训。教师往往没有机会学习如何管理自己的情绪和压力，缺乏应对心理困扰的技能。有调查发现，学校往往更加关注教师的教学成绩和学生评估并忽视了教师的个人需求和心理健康，而学校又没有提供心理咨询和支持服务，教师往往没有地方寻求帮助和倾诉，这就使得教师难以应对工作中的心理困扰。这些问题的存在使得幼儿教师的心理健康无法得到有效的关注和支持，可能导致教师职业满意度下降、工作质量下降，甚至出现心理健康问题。

数据表明，幼儿教师在大学阶段接受的教育主要侧重于专业知识和教学技能，缺乏对情感劳动和心理健康的培训。而部分幼儿园正忽视了这一点，使得幼儿教师在面对情感困扰时缺乏应对策略和技巧。同时，很多幼儿园也忽视了对幼儿教师心理健康的评估，无法及时发现和解决教师潜在的心理问题，导致其心理困扰得不到及时的关注和解决。

#### 3.3. 社会对幼儿教师职业存在不平等现象

调查发现，幼儿教师不仅社会地位相对较低，而薪酬水平也普遍偏低，这就导致了职业地位不被重视以及社会对他们的认可度和尊重程度相对较低。与其他行业相比，如中小学教师或大学教师，幼儿教师的工资待遇和晋升空间有限，缺乏相应的职业发展机会。不仅如此，幼儿教师还需要面对大量的教学任务和管理工作，以及承担家长沟通、学生管理等额外的责任。这些问题的存在导致了幼儿教师职业的

不平等现象，影响了幼儿教师的职业发展和工作环境。

幼儿教师的工作被认为是“照顾”而非“教育”，这种认知导致了对幼儿教师职业的贬低和不公平待遇。幼儿教师的工资待遇普遍较低，福利和保障也不完善。与其他教师相比，幼儿教师的工作时间长、工作量大，但报酬却不相应提高。这种待遇不平等使得幼儿教师的经济压力增加，影响了他们的工作积极性和情绪健康。与此同时，幼儿教师的职业发展空间相对有限。在教育体系中，幼儿教师的职业晋升和升迁机会相对较少，很难获得更高的职位和待遇，这种职业发展的局限性给幼儿教师带来了不公平感和职业压力。幼儿教师在社会舆论中的声音相对较弱[4]。在公众媒体和社会讨论中，幼儿教师的声音和角度往往被忽视，他们的职业问题和困境得不到足够的关注和解决。

## 4. 幼儿教师情绪劳动的影响因素

### 4.1. 个体因素

在教育过程中，幼儿教师扮演中不同的角色，不仅是知识的传授者，更是幼儿的养育者和照顾者。这就要求教师需要积极与孩子们进行情感交流和互动，具备一定的情绪劳动技能。然而，由于教育环境的变化和家長对教育质量的要求不断提高，再加上自身的各种因素，幼儿教师的工作是不易的，常常需要处理各种情绪问题，严重影响了个人身心健康和工作的积极性。

#### 4.1.1. 自我情绪易崩溃

幼儿教师面临着较大的工作压力，包括教学任务、管理责任、与家長的沟通等。而个体的情绪管理能力对于应对情绪劳动的挑战至关重要。如果一个幼儿教师缺乏有效的情绪调节和管理技巧，或者工作压力过大，超出了个体的应对能力，就会导致自我情绪的崩溃。幼儿教师在工作中需要表达和调节各种情感，包括关爱、耐心、理解等[5]。与此同时，幼儿教师在社会中的职业认同度相对较低，可能面临着对职业价值和自我身份的质疑和挑战，这种认同缺失可能对幼儿教师的情绪产生负面影响。而且，部分幼儿教师在产生个人情绪问题时，无法及时获得心理咨询和帮助，使其在面对情绪困扰时无法得到有效的解决，导致不良情绪的产生。

#### 4.1.2. 教育中压力过大

幼儿教师是幼儿成长道路上最重要的引路人。然而，教育的道路并非一帆风顺，其中包含了许多挑战和压力。在幼儿教育中，幼儿教师情绪劳动的影响因素是不可忽视的，这些因素可能会给教师们带来巨大的压力，影响到他们的心理健康和工作效能。其实，教师的工作是十分复杂的，不仅需要满足孩子的需求，还要达到家長的期望以及学校的要求，这些压力会逐渐积累，使他们感到身心俱疲。此外，幼儿教师还需要应对孩子们的情绪问题，包括孤独、焦虑、挫折等，这也会对他们的情绪产生影响。而且在很多时候，教师也经常需要独自应对各种问题和挑战，当缺乏同事和领导的支持和理解时，他们很容易感到孤立和无助。同时，缺乏对教师工作的认可和赞赏也会降低教师的工作动力和情绪稳定性。

### 4.2. 工作环境因素

在教育领域，幼儿教师的工作往往被视为是充满挑战的。他们不仅要照顾孩子的日常生活，还要时刻调整自己的情绪以适应各种不同的情境。但由于学校缺乏幼儿教师咨询的平台以及园内精神环境不和谐的原因，使得幼儿教师在其工作中出现了一些问题。

#### 4.2.1. 缺乏相关咨询平台

在当今社会，幼儿教育越来越受到人们的关注。随着社会对高质量教育需求的增加，幼儿教师的角色也在发生变化，不仅需要承担教育职责，还需要进行情绪劳动，以确保他们的学生能在安全、愉快的

环境中成长。然而，这个领域面临着一些挑战，其中之一就是缺乏咨询平台。情绪劳动是一项复杂的工作，需要教师处理各种情绪和情感，他们必须时刻保持镇静、关心和接纳，以便为孩子们提供一个稳定、安全的环境。然而，这种工作状态需要教师付出极大的努力，并承受巨大的心理压力。在这种情况下，缺乏咨询平台可能会加剧这种压力，从而影响教师的身心健康和工作效率。缺乏咨询平台的影响是显而易见的[6]。由于没有适当的支持和指导，幼儿教师可能会感到孤立和无助，这会导致他们情绪不稳定、压力增大，甚至可能引发心理健康问题。这些问题不仅会影响教师的个人生活，还会影响具体的教育实践。

#### 4.2.2. 园内精神环境不和谐

在幼儿园中，幼儿教师常常需要扮演一个引导、安抚、激励的角色，这就意味着他们需要展示出积极的情绪行为，如耐心、关爱、乐观等，以帮助幼儿建立健康的情绪理解。然而，园所的精神环境对情绪劳动的影响不容忽视。如果园所的精神环境和谐，那么幼儿教师的工作就会更加顺利，可以更好地进行情绪劳动。反之，则幼儿教师的情绪劳动就会受到影响。首先，不和谐的精神环境可能会增加幼儿教师的情绪负担。当教师感到压力和焦虑时，他们可能会表现出消极的情绪行为，这将影响到幼儿的理解和接受。其次，不和谐的精神环境可能会导致幼儿教师缺乏工作满足感。如果教师感到自己的工作不被理解和支持，他们可能会失去工作的热情和动力，这将影响到他们的情绪劳动表现。因此，为了提高幼儿教师的情绪劳动表现，我们需要关注园所精神环境的建设。

### 4.3. 社会因素

在当今社会，情绪劳动已成为一种普遍的现象。特别是在教育领域，幼儿教师们每天都在进行着情绪劳动，即通过控制自己的情绪来适应孩子的需求。然而，社会对幼儿教师的教育成果与福利待遇有着不平衡的对待，并且幼儿教师在社会中的社会及人际关系压力较大，便导致身心健康问题，如焦虑、抑郁等。所以我们要深入了解社会因素对幼儿教师情绪劳动的影响，这样才能确保幼儿教师能够在身心健康和工作质量良好的状态下工作，从而为孩子们提供最佳的教育环境。

#### 4.3.1. 教育成果与福利待遇不平衡

教育成果是幼儿教师情绪劳动的重要影响因素。如果教师的教学成果受到肯定和鼓励，他们通常会更加积极地投入情绪劳动。反之，如果教学成果受到质疑或批评，则可能会减少情绪劳动的投入。因此，建立公正的教学评估机制，给予教师足够的支持和激励，对于提高教师的情绪劳动具有重要的意义。福利待遇是影响幼儿教师情绪劳动的又一个重要因素。如果教师的薪酬和福利不公平或不足，他们可能会感到不满和压力，从而减少情绪劳动的投入。因此，政府和社会应该重视幼儿教师的福利待遇，提高他们的工资和福利水平，以促进他们的情绪劳动。总之，教育成果与福利待遇不平衡给幼儿教师带来了巨大的工作压力，严重影响了其心理健康的发展，所以建立合理的工作压力管理机制和心理健康教育体系对于幼儿教师而言尤为重要。

#### 4.3.2. 社会及人际关系压力较大

社会对幼儿教师的期望和要求越来越高，要求教师不仅要具备专业知识和技能，还必须具备良好的人际交往能力和心理素质。然而，社会对于幼儿教师的评价往往是基于他们的教学成果而非教育过程，这种社会压力导致幼儿教师经常感到疲惫不堪、情绪不稳定，甚至出现心理问题。除了社会压力之外，人际关系也是影响幼儿教师情绪劳动的重要因素之一。幼儿教师的工作环境往往是一个团队，他们需要与同事、家长和孩子进行交流和互动[7]。然而，在工作中，他们可能会遇到各种人际冲突和矛盾，这会给他们带来很大的心理负担。此外，家长对幼儿教育的期望也会对幼儿教师的情绪劳动产生影响。如果

家长对教师的工作不满意或不支持，这将对教师的情绪产生负面影响。

## 5. 幼儿教师情绪劳动的应对策略

### 5.1. 个人方面

#### 5.1.1. 合理地管理自我情绪

第一，幼儿教师需要认识到自己的情绪劳动是教育工作中不可或缺的一部分，它是他们与幼儿建立信任和沟通的基础。通过接受和理解自己的情绪劳动，教师可以更好地控制和管理自己的情绪，从而更好地应对幼儿的各种需求。而建立有效的情绪调节策略对于幼儿教师来说也非常重要。这包括通过放松技巧(如深呼吸、冥想等)来缓解压力，以及通过积极的思考方式来改变消极的情绪。

第二，幼儿教师还可以寻求专业帮助，如心理咨询师或治疗师，以帮助他们更好地理解和处理情绪问题。幼儿教师可以与同事、朋友或家人分享他们的情绪体验，这不仅可以减轻他们的压力，还可以得到他人的支持和理解。此外，幼儿教师还可以参加情绪管理的培训课程或工作坊，以获得更多的知识和技能来应对情绪劳动。

#### 5.1.2. 学会适当地放松自己

第一，了解自己的情绪：认识自己的情绪状态是放松的第一步。注意观察自己的情绪变化，了解何时感到紧张、焦虑或压力加大。第二，找到适合自己的放松方式：每个人的放松方式不同，找到适合自己的方法是关键。可以尝试一些放松的活动，如听音乐、阅读、舞蹈、运动或冥想等。第三，培养健康的生活习惯：保持良好的生活习惯有助于减轻压力和焦虑。保持充足的睡眠、均衡的饮食和适度的运动，可以提高身体和心理的健康。第四，寻求支持：与同事、家人或朋友分享自己的感受和困惑，寻求他们的支持和理解。与人倾诉和共享经验可以减轻压力和焦虑。第五，给自己留出时间：为自己留出一些时间，专注于自己的兴趣爱好和放松活动。或者学习一些放松技巧，如深呼吸、渐进性肌肉放松或冥想等。这些技巧可以帮助你紧张的情况下快速放松[8]。第六，培养积极的心态：保持积极的心态和乐观的态度，可以帮助你更好地处理压力和困难。尝试关注积极的事物，培养感恩和乐观的心态。适当的放松对于保持情绪稳定和身心健康非常重要。通过尝试不同的放松策略，可以找到适合自己的方法，提高情绪劳动的效果。

### 5.2. 学校方面

#### 5.2.1. 提供咨询与支持的平台

第一，建立专业咨询团队：学校可以组建专业的咨询团队，包括心理咨询师、专业辅导员等，为教师提供情绪支持和心理辅导。他们可以提供专业的意见和建议，帮助教师应对情绪困扰和压力。第二，提供定期的心理辅导：学校可以安排定期的心理辅导活动，为教师提供一个倾诉和分享的机会。这可以是集体的辅导会议，也可以是个别的心理咨询，让教师有机会表达自己的情绪和困惑，获得专业的支持和指导。第三，建立互助支持网络：学校可以促进教师之间的互助支持网络。可以组织定期的教师座谈会，让教师分享彼此的经验和情绪，互相支持和鼓励。同时，学校还可以建立在线平台或社交群组，提供一个交流和分享的平台。第四，提供培训和工作坊：学校可以邀请专业的心理健康专家、教育专家等开展培训和工作坊，帮助教师提高情绪管理和应对压力的能力。这些培训可以包括情绪调节技巧、压力管理策略等，让教师能够更好地应对情绪劳动。第五，建立反馈机制：学校可以建立一个有效的反馈机制，让教师能够及时提出问题和困惑，得到学校领导和同事的支持和帮助。这可以是定期的反馈会议，也可以是一对一的沟通机制，让教师感到被关心和支持。通过提供咨询与支持的平台，学校可以帮助幼

儿教师更好地应对情绪劳动，减轻压力，提高工作满意度和幸福感。这也有助于提高教师的工作效果和教学质量[9]。为了让教师身心得以放松，有时间调整不良情绪，幼儿园管理者可以安排双休日和节假日不强制教师加班。带薪休假意味着在休假期间能够获得与正常工作时相同的工资待遇，根据资源守恒理论，这种安排可以帮助教师补充在工作期间消耗的资源，维持良好的工作状态，增强对工作的认同感，并激励他们更积极地从事情绪管理工作。

### 5.2.2. 营造良好的园内精神环境

第一，营造一个支持性和合作的团队文化，让教师感到被尊重和支持。鼓励团队成员之间互相理解、互相支持，共同应对工作中的挑战和压力。给予教师积极的反馈和认可，让他们感到自己的工作得到重视和肯定。及时表达对教师的赞赏和鼓励，可以增强他们的自信心和工作动力。第二，建立一个良好的沟通和倾听的机制，让教师可以自由地表达自己的想法、感受和困惑。重视教师的意见和建议，及时回应他们的需求和关注。为教师提供专业发展的机会，让他们不断提升自己的教育水平和专业技能。这可以是提供培训课程、参加研讨会或提供教学资源等，帮助教师实现自我价值和 personal 成长。第三，创造一个积极愉快的工作氛围，让教师在工作中感到愉悦和满足。可以组织团队活动、庆祝节日、举办员工福利等，增强团队凝聚力和归属感。第四，关注教师的身心健康，提供必要的健康支持和资源。

总之，通过营造良好的园内精神环境，幼儿教师可以得到更好的情绪支持和工作满意度，从而更好地应对情绪劳动。这也有助于提高教师的工作效果和幼儿的发展质量。这包括建立积极的教师-教师、教师-幼儿以及幼儿-幼儿之间的关系；营造一个鼓励教师表达和分享情感的环境；以及提供必要的培训和支持，以帮助教师理解和处理他们的情绪。只有这样，我们才能确保幼儿在一个充满爱心和理解的环境中成长，而幼儿教师也能发挥出他们的潜能，展现出积极的情绪行为。基于马斯洛需求层次理论得出，在确保教师的生存和安全之后，他们进一步渴望被认可和尊重。因此，幼儿园管理者需要及时关注教师的情绪变化，了解导致这些变化的潜在需求缺失。他们不仅需要为教师提供清洁舒适的工作环境，还需要尊重他们的尊严和自主权利，使每位教师都感受到被重视和重要。这样做有助于增强教师对组织的认同和内化，提升自信和自尊感，保持良好的情绪状态，并且愿意为幼儿园的发展和教育事业贡献自己的才能。

## 5.3. 社会方面

### 5.3.1. 提高幼儿教师的福利待遇

第一，提供合理的薪酬待遇和稳定的职业发展机会：确保幼儿教师的薪酬水平与其工作量和职责相匹配。给予他们合理的薪资，体现他们的价值和贡献。为幼儿教师提供稳定的职业发展机会，让他们有机会晋升和提升自己的职业地位。这可以包括提供培训课程、专业发展计划等。第二，提供良好的工作条件：确保幼儿教师有良好的工作条件，包括舒适的教室环境、适当的教学资源和设备等。提供必要的支持和资源，让教师能够更好地开展工作。提供全面的福利待遇，如健康保险、带薪休假、福利津贴等。这可以帮助幼儿教师更好地照顾自己的身心健康，提高工作满意度。第三，建立良好的工作氛围：营造一个积极、支持和尊重的工作氛围。鼓励团队合作和互相支持，提供良好的沟通机制和反馈机制。第四，提供专业发展支持：为幼儿教师提供专业发展的支持，如培训课程、参加研讨会、提供教学资源等。帮助他们不断提升自己的教育水平和专业技能。第五，关注工作生活平衡：鼓励幼儿教师实现工作和生活的平衡[10]。提供灵活的工作安排和休假政策，让教师能够有时间和精力照顾自己的家庭和个人需求。通过提高幼儿教师的福利待遇，可以增强他们的工作满意度和幸福感，减轻情绪劳动带来的压力和负担。这有助于提高教师的工作效果和幼儿的发展质量。

### 5.3.2. 重视改进幼儿教育环境中的人际关系

第一，建立良好的沟通机制：确保教师之间和教师与家长之间有良好的沟通渠道。鼓励教师们互相交流、分享经验和资源，以及与家长进行有效的沟通和合作。重视每个教师的贡献和意见，建立一个互相尊重和理解的工作氛围。鼓励教师们倾听彼此的想法和观点，尊重不同的意见和经验。第二，培养团队合作精神：鼓励教师之间建立团队合作的意识和精神。促进团队合作活动，如集体备课、团队项目等，让教师能够相互支持、协作和分享。也要组织团队建设培训，帮助教师们更好地理解 and 协调彼此的工作。培训内容可以包括团队沟通技巧、冲突解决策略等，提升团队合作和人际关系的能力。第三，促进家校合作：重视家长参与和合作，建立良好的家校关系。教师可以积极与家长交流和合作，分享幼儿的成长和发展情况，共同制定教育计划和目标。第四，建立反馈机制：建立一个有效的反馈机制，让教师们能够及时提出问题和困惑，并得到支持和帮助。定期的反馈会议或个别的反馈机制可以促进教师之间的交流和改进。第五，提供专业支持和辅导：为教师提供专业的支持和辅导，帮助他们处理人际关系中的挑战和困扰[11]。可以提供培训课程、专业咨询等，帮助教师提升人际交往和解决冲突的能力。通过重视改进幼儿教育环境中的人际关系，可以促进教师之间的合作和支持，减轻情绪劳动带来的压力和负担。这有助于提高教师的工作效果和幼儿的发展质量。

## 6. 结语

总之，当我们在谈论幼儿的未来时，我们实际上是在谈论无数个疲惫不堪、默默付出的幼儿教师。教师的情绪劳动和心理健康是教育发展中不可忽视的一部分，积极的情绪劳动不仅能够促进幼儿教师职业健康发展、提升幼儿教育质量，更在推动整个教育改革进程中发挥着重要作用。幼儿园教师既是教育者，也是学习者。一方面，教师应怀有教育热情，将教育视为一项艰巨而伟大的事业。只有享受学习的人才能成为热爱教学的人。对教育事业和学生充满热爱的教师会自我要求严格，不断更新知识结构，并得到学生的认可。他们无形中会感染周围的人，鼓励他们也融入终身学习的行列，促进幼儿身心全面和谐的发展。因此，在未来的教育实践中，我们要时刻关注教师这个情绪劳动的主体，从个人、学校、社会三个方面入手，进一步探索提高教师情绪劳动能力的策略，以促进幼儿教师的心理健康和职业发展，从而推动构建一个更加健康、稳定的幼儿教育体系。

## 参考文献

- [1] 国务院办公厅. 习近平: 高举中国特色社会主义伟大旗帜为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗——在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告[EB/OL]. [https://www.gov.cn/xinwen/2022-10/25/content\\_5721685.htm](https://www.gov.cn/xinwen/2022-10/25/content_5721685.htm), 2024-03-10.
- [2] 秦文婷. 幼儿教师应对家园矛盾的情绪劳动现状及影响因素研究[D]: [硕士学位论文]. 沈阳: 沈阳师范大学, 2023.
- [3] 王玉霞. 幼儿教师情绪劳动策略使用现状及影响因素——基于幼儿园家长工作情境[J]. 龙岩学院学报, 2022, 40(3): 118-125.
- [4] 周瑛. 浅谈教师心理健康水平对教师职业道德的影响[C]//教育部基础教育课程改革研究中心. 2018年“提升课堂教学有效性的途径研究”研讨会论文集. 2018: 2.
- [5] 闫春芳. 幼儿教师心理健康状况的调查研究[D]: [硕士学位论文]. 呼和浩特: 内蒙古师范大学, 2013.
- [6] 王亚. 浅谈幼儿教师心理健康培训的重要性[C]//成都市陶行知研究会. 成都市陶行知研究会第八期“教育问题研习会”论文集. 2019: 5.
- [7] 张嘉琪. 幼儿园园长的情绪劳动现状及其影响因素研究[D]: [硕士学位论文]. 杭州: 杭州师范大学, 2022.
- [8] 温暖. 幼儿教师心理健康的自我调适[C]//广州市健康教育所、广州市预防医学会健康教育专业委员会. 广州市第十届健康教育学术交流会议文集. 2016: 1.

- [9] 张世魁. 浅谈中小学教师心理健康的维护[C]//中国教育教学丛书编委会. 中华教育理论与实践科研论文成果选编: 第六卷. 2013: 1.
- [10] 李仕玉. 幼儿教师社会支持研究[D]: [硕士学位论文]. 南充: 西华师范大学, 2018.
- [11] 王皎洁. 幼儿园师幼互动中教师情绪管理的研究[D]: [硕士学位论文]. 青岛: 青岛大学, 2021.