

我的健康 我做主—幼儿教师的健康 心理健康与调适

关注幼儿教师心理健康，提升幼儿教师的心理素质，是建立有效师幼关系的前提与基础；抚慰心灵，善待生命，促进幼儿教师的心理成长。

报告内容

健康的含义与标准

幼儿教师心理健康的标准

幼儿教师心理健康的重要性

影响幼儿教师心理健康的因素

幼儿教师心理健康自我调适的方法

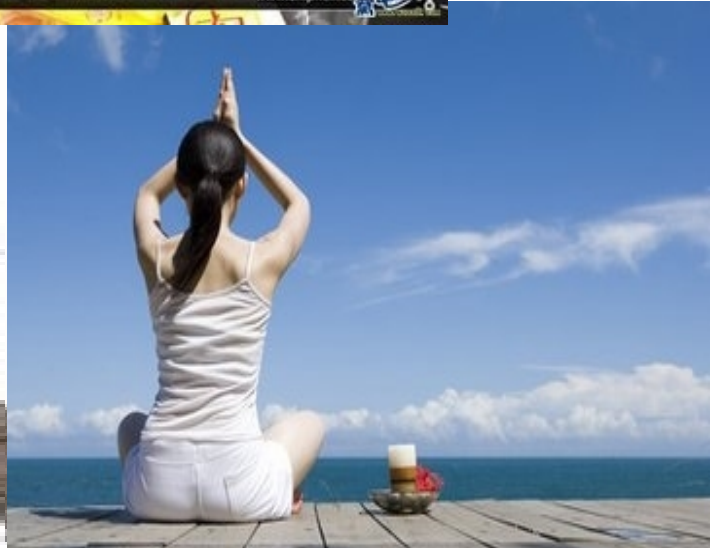


提问：

**1、你理解的健康是什么？
你认为自己健康吗？**



2、什么样的状态才算健康？





一、什么是健康

- 联合国世界卫生组织**1948**年指出：健康是指一种生理、心理和社会适应都臻完满（**Well—being**）的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。
- 联合国世界卫生组织（**WHO**）**1989**年指出：健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

世界卫生组织提出了个体健康的标准：

- ①有充沛精力，能从容不迫的担负日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张；
- ②积极乐观，用于承担责任，心胸开阔；
- ③精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；
- ④自我控制能力强，善于排除干扰；
- ⑤应变能力强，能适应外界环境的各种小变化；
- ⑥体重得当，身材匀称；
- ⑦眼睛炯炯有神，善于观察；
- ⑧牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；
- ⑨头发有光泽，无头屑；
- ⑩肌肉和皮肤富有弹性，步态轻松自如。

最近，世界卫生组织又重新提出了健康标准：

- “五快”
- 食很快、便得快、睡得快、说得快、走得快。
- 食得快，说明胃口很好，对食物不挑剔，证明内脏功能正常；
- 便得快，说明排泄轻松自如，证明胃肠功能良好；
- 睡得快，说明中枢神经系统功能协调，且内脏无病理信息干扰；
- 说得快，表明头脑清楚，思维敏捷，心肺功能正常；
- 走得快，证明精力充沛、旺盛、无衰老。

“三良”：

- 良好的个性：性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，心境达观；
- 良好的处世能力：沉浮自如，观察问题客观，有自控能力，能应付复杂环境，对事物的变迁保持良好的情绪，有知足感；
- 良好的人际关系：待人宽厚，珍惜友情，不吹毛求疵，不过分计较，能助人为乐，与人为善。

二、幼儿教师心理健康的标准

(一) 什么是心理健康

- 心理健康有广义与狭义之分。
- 广义的心理健康是指一种高效、满意、持续的状态，在这种状态中人的生命有活力，潜能得到开发，价值能够实现。
- 狭义的心理健康是指一个人的知、情、意、个性的完整与协调。

(二) 心理健康的标准

- (1) 智力正常**
- (2) 情绪稳定和心情愉快**
- (3) 自我意识客观**
- (4) 行为协调、反应能力适度**
- (5) 人际关系和谐**
- (6) 个性的稳定和健全**
- (7) 社会适应良好**

(三) 教师心理健康的标志

樊富珉教授提出了教师心理健康的六大标志：

- (1) 良好的自我形象**
- (2) 健康的情绪情感**
- (3) 协调的人际关系**
- (4) 正常的智能状态**
- (5) 整合的人格品质**
- (6) 积极的社会适应**

（四）幼儿教师心理健康的标准

- 1、对幼儿教师角色的认同**
- 2、有良好和谐的人际关系**
- 3、能正确地了解自我、体验自我和控制自我**
- 4、善于控制自己的情绪**

台湾著名的教育家彭驾铎把心理健康的标准具体到幼儿教师职业上，可以从五个方面来看：

- 1、乐于工作，在教育岗位上能发挥自己的智能并获得较好的满足感；
- 2、自知自爱，对自己有客观的了解，能够悦纳自我；
- 3、善于调控情绪，对情绪有自我管理和调解的能力；

4、乐于交往，善于建立和谐的人际关系，与同事、学生关系协调，尊重关心每一个学生；

5、适应环境，能与环境保持良好的接触，不逃避，也不埋怨。

案例

刚工作不久的小王老师神色紧张地跑进园长室：“园长，小刚玩转椅时摔倒了，膝盖一直流着血。”园长问：“孩子呢？”“我把他送到医务室去了”“走，我和你去看看。”园长边向医务室走边问：“孩子怎么摔的？”“他跑得慢，还非要玩转椅，我让他别玩转椅，玩其他的器械，可我刚一离开，他就又去玩转椅了，结果摔了。”说着说着，小王的眼泪已经流下来了。

心理健康的简易自我测查

- **20个题目的小问卷，根据题目的内容，如果有这种表现或感觉，就划一个圈。**
- 1. 不知什么原因，心里总觉得烦乱。
- 2. 睡不好觉，即使睡着了也容易醒来，醒后又不能很好入睡。
- 3. 收看电视节目，宁看摔跤、拳击比赛，也没有耐心看戏剧演出。
- 4. 胃肠经常不适，且有时腹泻。
- 5. 经常做恶梦，甚至会大喊大叫。
- 6. 早晨起来后，头昏脑胀、乏力。
- 7. 食欲不振。
- 8. 即使闲暇时也不觉轻松，心里好像还是很烦恼。

- 9. 看什么都不顺眼。
- 10. 脑子里有一件事，好像粘住似的，总放不开。
- 11. 饭后或空腹时，胃区周围感觉疼痛。
- 12. 做事厌烦，觉得没有精力，且缺乏毅力。
- 13. 每天上班，不知什么原因，心情感到沉重。
- 14. 即使干轻活也觉得疲劳。
- 15. 早晨醒来时，双腿不住的抖动。
- 16. 饮酒稍微过量就会醉的不省人事。
- 17. 附近有什么声音，就感到吵的心烦。
- 18. 刚做过的事情就记不全，或者干脆忘记 。
- 19. 看书不能一下子理解书的内容。
- 20. 星期一早晨常感到心理烦闷。

- **解释：**
- **6个圈内属于一般情况，不必担心。**
- **7-13个圈说明心理压力较大，身体心理状况开始亮红灯，需要自我调节，**
- **14-20个圈则要引起重视，找心理医生，或到医院检查。**

亚健康的涵义

亚健康是指机体虽然没有明显的疾病，但已经潜伏着各种程度不同的致病因素，具有发生某种疾病的**高危倾向**，它是介于健康与疾病之间的“灰色状态”。又叫慢性疲劳综合症或“第三状态”。

亚健康状态常见的症状有：

习惯性的紧张、好斗、易怒；失眠多梦，免疫力下降；手掌和腋下常出汗，常有手脚发冷的情形；突发性的呼吸困难，有憋闷窒息感；腹部发胀、痛疼；周期性的拉肚子或者便秘，疲劳感强，虽然休息却不易解除；有时会有心脏悸动现象。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/678123014126006061>