

重视教师“情绪管理”，促进教师可持续发展

厉亚玲

(苏州市工业园区唯亭街道东亭幼儿园 江苏 苏州 215000)

[摘要]幼儿教师职业的特殊性决定了其情绪管理的特殊内涵，情绪管理水平的高低不仅会影响教师自身的发展，而且会直接影响到幼儿的情绪状态以及认知乃至人格的发展。只有情绪健康的教师才能营造出积极的课堂情绪氛围，才能真正地培育出富有健康情绪情感的学生。因此，幼儿教师必须采用正确的方法提高自身的情绪管理能力，要不断丰富学识，自觉提升自我情绪涵养；树立正确认知观念，增强自我效能感；主动寻求帮助，掌握情绪管理的方法。

[关键词]幼儿教师；情绪管理；情绪胜任素质

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.039

一、问题提出

情绪是人们在心理活动过程中对客观事物的态度与体验。人们对客观事物产生不同的态度体验是以某事物是否满足人的需要为中介的，不同的态度体验反映着客观事物与人的需要之间的不同关系。^①所谓情绪管理，是在客观认识自我情绪情感特征的基础上，有意识地培养健康、积极的情绪情感，建立科学的情绪宣泄和控制机制，自觉克服和消除负面情绪的影响。幼儿教师的教育对象是3~6岁的幼儿，他们好奇、好动、易模仿，正处于生理、心理迅速发展的阶段，教师的任何言行举止都可能成为幼儿的学习对象。幼儿教师职业的特殊性决定了其情绪管理的特殊内涵，情绪管理水平的高低不仅会影响教师自身的发展，而且会直接影响到幼儿的情绪状态以及认知乃至人格的发展，只有情绪健康的教师才能营造出积极的课堂情绪氛围，才能真正地培育出富有健康情绪情感的学生。基于教师在教育教学过程中面临的各种情绪问题的困扰，使我们不得不开始关注当前教师的情绪管理问题，关注教师是否具有感知情绪的能力，以及在此基础上调节和管理自己情绪的素质。

二、当前幼儿教师情绪管理的现状和成因分析

教师情绪管理的问题主要表现在：首先，教师在不同程度上缺乏处理情绪问题的各方面专业知识，包括生理学、教育学、心理学和社会学等方面的知识。其次，大多数教师都不能有效地觉察和调控自己的情绪，更缺乏排除消极情绪、提升积极情绪以及处理突发状况的技能技巧。再次，教师对自己处理情绪问题的能力缺乏自信，表现出较低自我效能感。此外，多数教师对自己的情绪表现反思不足，不具备成熟的情绪情感特征，对教育教学工作缺乏主动性和积极性，不愿意主动倾注自己的时间和精力等。因此，为了更有效地提高教师的情绪管理水平，就需要先分析造成教师情绪管理水平不高的种种原因。

(一) 教师觉察和管理情绪的能力存在差异

情绪是教师自身的一种主观的感受，教师个体在觉察、表达和管理自己和他人情绪方面存在一定的差异。教师感知和调控情绪的能力存在教龄、学历、经验和气质类型的差异性。^②教龄长的教师一般都有一套自己独特的应对情绪问题的策略，懂得如何恰当地表达自己的情绪，调控自己的消极情绪，对待幼儿的情绪表现更是应对自如，能够处理好各种人际关系。

(二) 教师自身知识和能力的不足

作为一名教师，要做好教学工作，首先必须要有一定的知识储备，不仅仅是指学科专业知识和教育知识，还必须要掌握一定的与课堂教学相关的教育学、心理学、生理学和社会学方面的知识。只有在这些相关专业知识的指导下，教师才能真正地处理好教育教学过程中遇到的各种情绪问题，准确地表达自己的情绪感受，有效地觉察和调控自己的情绪。而且，教师应将学习掌握的专业知识与自身丰富的教学经验结合起来，不断提高自己处理情绪问题的技巧和能力，协调好各种人际关系。

(三) 教师缺乏调控不良情绪的有效策略

教师的情绪问题是由诸多主观因素共同作用引起的，工作和生活中发生的事情引起教师的情绪波动是很正常的，只要处理得当，有效缓解消极情绪，并提升积极情绪，是不会演变成情绪问题、影响课堂教学效果的。但是，如果教师缺乏有效的情绪调节策略，不能及时、合理地调节自己的消极情绪，就可能导致消极情绪长

期积压在心底，引起各种情绪问题，进而影响教师和幼儿身心的健康以及课堂教学的效果。因此，教师必须掌握一定的排除消极情绪的有效策略，才能真正地提高自己的情绪胜任素质。

三、提升教师情绪胜任素质的策略

(一) 不断丰富学识，自觉提升自我情绪涵养

教师情绪管理的关键还在于教师自身，丰富的知识和较高的情绪素养是提升教师情绪胜任素质的有效途径。在平时的工作中，教师要不断地通过阅读、反思和交流来丰富自己的学识，除了要学习教育学、心理学和社会学等专业知识外，还要掌握有关情绪管理方面的相关内容，要时刻反思自己在课堂教学中的情绪表现，积累各种有效觉察和调控情绪的方法。

此外，为了有效提升教师情绪管理能力，教师自身还必须具备较高的情绪涵养，具有良好的职业道德观和人生价值观，要充分认识到自己肩负的重任以及教师职业的社会价值，要热爱自己的职业，热爱幼儿，把幼儿当成真正的人，尊重他们的人格，满足他们的情感需要，以平等的态度对待每一个幼儿，并通过培养敏锐的情绪觉察能力、体恤包容的同理之心来增强情绪的管理能力，提升自身的情感境界。

(二) 树立正确认知观念，增强自我效能感

教师情绪管理能力的提升并不只是单纯的忍受和克制消极情绪，教师还必须从心理上对情绪加以认识，积极主动地对自身情绪进行心理攻势，正确认知和调试自己的角色，树立正确的学生观和教学观。^③教师在教育教学过程中经常扮演不同的角色，容易导致教师角色混乱，自我概念模糊，不能把自己放在正确的位置。因此，为了树立正确的观念，增强自我效能感，教师必须时刻注意转换自己的角色，使自己的情绪表现符合相应角色的要求，摆正自己的位置，树立准确而稳定的自我概念。

(三) 主动寻求帮助，掌握情绪管理的方法

教师管理情绪的能力主要包括教师对自己和他人情绪的觉察和控制，为了提高教师的情绪管理能力，有效地管理情绪，首先，教师要提高自己觉察情绪的能力，及时发现个体的情绪变化，用积极的态度对待自己的消极情绪，而不是一味地逃避和压抑。其次，教师要根据自己的知识和经验，了解引发情绪问题的各种原因，对其进行客观的分析，从而有效地调控情绪。最后，通过对引发情绪问题原因的准确而全面地分析，采取有效地途径排除消极情绪、提升积极情绪，不断提高自己的情绪管理能力。

教师在工作当中遇到情绪问题，可以先采取深呼吸法、倾诉法、换位思考法和转移注意力等干预方法缓和自己的情绪，以防止消极情绪的进一步恶化，妨碍工作和生活的正常有序进行。然而要从根本上消除不良情绪对自己的影响，提高情绪管理能力，教师必须要改变自己的想法，调整自己不合理的认知，转换心情，才能真正地做自己情绪的主人，排除情绪问题的困扰，才能提高课堂教学效率，促进幼儿身心健康发展，使师生之间形成和谐的情感关系。

参考文献

- [1] 巨金香. 幼儿教师的情绪管理. [A] 赤峰学院学报. 2014. 11
- [2] 徐长江. 教师情绪胜任素质探析. [A] 教育研究与实验. 2010年第3期
- [3] 肖汉仕. 应用心理学[M]. 湖南师范大学出版社. 2008

采油工程中机械设备管理与维护思路分析

李永飞

(河南省濮阳市中原油田分公司地面工程抢维修中心油气维保第一项目部)

[摘要]石油是现阶段我国应用最为广泛的化石能源之一，石油能源的开发以及利用对我国社会经济的整体发展起到了很大的促进作用，在现阶段的时代背景之下，我国科技水平不断提升，在进行是由开采工程的时候，所应用到的机械设备也越来越多样化，在很大程度上提升了石油开采效率，并且保证了石油品质。因此，在展开石油开采工作的时候，应该注意保证机械的整体运行质量，这就需要我们对机械设备进行管理以及维护。基于此，本文也尝试对采油工程中机械设备管理与维护思路进行了分析。

[关键词]采油工程；机械设备；管理与维护；思路探索

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.040

随着我国社会经济水平的不断提升，我国石油消费水平也正在不断提升，现阶段我国已经成了仅次于美国的世界第二大石油消费国家。因此，为了可以有效保证我国石油能源的开发以及应用持续性，要注意对采油设备功的性能给予保证，要对采油机械设备进行科学管理，并且对其进行定期维护，通过这种方式来保证采油工作可以有序开展。

一、采油工程中机械设备管理维护存在的问题

(一) 管理维护理念落后

对于采油工程来说，在实际展开的过程中，设备的更新换代速度正在不断加快，很大一部分企业的设备管理制度没有得到很好的发展，尚且存在着管理制度不够完善的现象，从而导致“不坏不修”的理念成了很多企业设备管理的基本原则。也正是因为上述理念的存在，使得设备老化的速度明显加快，这也使得设备的使用寿命大大缩减，不利于设备价值的有效体现^[1]。目前来看，很多采油企业尚且没有

建立起严格、完善的机械设备管理制度，因此，在展开日常管理工作的時候，往往容易出现责权分配不清晰的现象，也正是因为这种现象的存在，使得机械设备管理工作的效率以及品质受到了较为严重的影响。由于没有严格的制度对设备管理工作进行具体的约束，这也使得设备管理工作的展开体现出了一定的随意性，降低了机械设备的使用寿命。

(二) 保养环节缺失

对于采油机械设备来说，日常维护工作是非常重要的，但是很多采油企业往往在展开日常维护工作的时候，没有清晰的意识到此项工作的重要性，往往使得日常设备检查以及维护工作流于形式，甚至有一部分采油企业根本没有对机械设备进行日常维护的意识，这也使得设备的运行稳定性没有得到有效保证^[2]。由于没有完善的制度对相关工作人员的机械设备日常维护工作进行约束，这也使得很多人员在展开设备日常维护工作的时候存在一定随意性，同时也没有定期对设备进行检查以及