

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，表现出较低的自我效能感。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

保养的意识，这也加大了设备出现问题的可能性。

二、采油工程中机械设备管理维护对策探析

(一) 完善设备维护制度

健全的机械设备维护制度可以使设备管理以及维护工作的效率大大提升，同时也使得机械设备的使用寿命明显延长。首先，企业方面应该注意对相关工作人员的责权进行明确，并且将其工作完成情况纳入日常考核中，这样可以使设备管理以及维护工作的效率可以得到有效提升。此外，企业方面还应该制定出具体的工作流程，对整个机械操作的过程进行规范化管理，一旦其中一个环节在运行过程中出现问题，应该将其及时上报给设备检修以及维护部门，从而使得企业方面的设备维护以及保养工作在实际展开的过程中可以取得理想效果。

(二) 加强采油机械设备运行节点控制力度

在展开采油工程的时候，往往会应用到多种大型机械设备，设备的运行情况会直接影响到采油的效率以及品质。因此，对于设备管理人员来说，必须熟悉这些大型设备运行过程中的重要环节，同时还应该对设备操作原理有具体认知。在对设备进行管理的时候，应该注意从成本消耗控制以及设备润滑等环节入手，从而实现对设备管理节点的准确把握。例如，在进行油井开采的过程中，要对井下工具、油管、抽油泵以及底层设备等运行使用情况进行分层管理，从而实现多层次的高效管理，这样可以使井下采油工程的利益得到保证。

(三) 提升工作人员自身专业素养

对于机械设备操作人员来说，其自身应该具有较强的专业素质，要对机械设备进行规范化操作，通过这种方式来尽量减小机械设备在使用过程中的损耗程度，同时也使得设备在运行过程中出现的问题可以被及时发现。同时，还应该加大对设备维护人员的培训力度，通过这种方式来提升维护人员自身维修水平，这样也使得机械设备的稳定运行得到了保证^[3]。

(四) 强化设备日常保养

对于采油机械设备来说，对其进行日常保养，不仅可以使设备的整体运行更加趋向于稳定，同时也使得采油工程的整体作业进度得到了保证，并且降低了设备出现大修的可能性。对于机械设备来说，在实际应用的过程中往往都会出现损耗的情况，因此设备的检查以及维修是必不可少的。日常保养工作在实际展开的过程中可以积极发现现阶段设备运行中存在的问题，从而避免了小故障积累成为大故障的现象出现。

三、采油工程中机械设备管理维护中的注意事项

在展开采油工程的过程中，设备在运行的时候随时会出现一些突发性的故障，这些故障大多是由机械之间的相互摩擦所产生的。在对机械设备进行管理维护的过程中，为了可以实现对故障的有效预防，应该注意对设备零件进行润滑保养，从而尽量降低机械磨损情况出现的可能性。此外，为了可以有效保证机械设备的精密性以及准确性，在机械设备的各个零部件之间还应该保留一定的空隙，从而避免机械设备在运转过程中出现不规则振动的现象。

结束语

总之，石油是现阶段世界上最为重要的化石能源，同时也是支持我国社会经济发展的重要能源，在进行采油工作的时候，应该注意做好机械设备的故障预防以及管理维护工作，从而保证设备的稳定运行。

参考文献

- [1] 张军. 采油工程中机械设备的管理与维护探讨[J]. 百科论坛电子杂志, 2020, 11(5): 431-432.
 - [2] 孙继鑫, 秦红亮, 杨文利. 采油工程中机械设备管理与维护初探[J]. 中国化工贸易, 2019, 11(33): 65.
 - [3] 万鹏. 油田机械设备的维护及管理研究[J]. 化学工程与装备, 2019, 15(10): 86-87.
- 作者(李永飞)河南省濮阳市中原油田分公司地面工程抢修维修中心油气维保第一项目部维保二班。

分析工作难点，总结初中班级管理有效方法

刘永生

(广东省佛山市南海区桂城街道桂江第二初级中学 广东 佛山 528200)

【摘要】如何促进初中生自主学习、自主发展是新课程改革及素质教育改革背景环境下，初中教育教学工作开展必须把握的重要内容。在初中班级管理过程中，要注重以班级作为管理的主阵地，突出初中生主体地位，使班级管理工作的效果及质量得到有效地提升。本文立足于班级管理工作开展的问题及难点，对初中班级管理的有效方法进行了归纳和总结，希望能够为初中班级管理工作的有效开展提供一些参考及借鉴。

【关键词】班级管理；管理难点；有效对策

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.041

前言

初中班级管理工作的有效开展，要注重以班级为主阵地，对初中生的身心发展特点做好把握，从而提升班级管理的针对性和有效性，为初中生长远发展及进步打下良好基础。在班级管理过程中，班主任教师要与学生做好沟通和交流，深入到学生群体当中，对学生的实际情况做好针对性的把握。这样一来，通过与学生进行有效地沟通和交流，把握班级管理工作的针对性和有效性，为初中生更加全面地发展及进步打下良好基础。

一、初中班级管理的问题及难点分析

结合当前初中班级管理工作的开展情况来看，在进行班级管理时，要立足于新的教育教学形势，对班级管理工作的难点做好把握，以提升班级管理的实效性。目前，初中班级管理的问题及难点，主要表现在以下几个方面：

(一) 班主任的绝对权威化

在开展初中班级管理过程中，班主任处于绝对权威地位，在班级制度制定、班委会成员确定、班级管理工作的实施等，具有绝对的话语权。受此影响，在开展班级管理时，学生处于从属地位，缺乏话语权、主动权，成为被管制的对象。这一情况下，可能会对学生的成长及发展带来不利影响，不利于学生全面发展和进步^[1]。

(二) 班级管理内容片面化

在班级管理工作过程中，班级管理工作比较随意，这导致班级管理目标难以有效地践行，给班级管理质量带来了不利的影响。在开展班级管理过程中，受到应试教育的影响，教师对学生的学习成绩予以高度重视，并以成绩为出发点开展班级管理工作，忽视了学生的全面发展。同时，班级管理工作开展过程中，缺乏对初中生心理健康的把握，这可能导致学生心理问题无法得到有效地解决，制约初中生的全面发展^[2]。

在新课程改革及素质教育改革背景环境下，班主任在开展班级管理工作过程中，如何把握新的教育教学形势，对学生的能力及发展做好有效地指引，关系到了初中生的全面发展和进步。但是在班级管理过程中，教师对学生能力培养缺乏有效关注，教师和学生处于“管与被管”的关系，学生的积极性、主动性无法得到有效地发挥，这就制约了学生的有效发展。

(三) 学生评价主观化

从初中班级管理工作的开展情况来看，教师对学生的评价，更倾向于教师的主观评价，评价面较为狭窄，不利于对学生进行有效地激励。在对人评价过程中，一些教师没有从整体角度进行评价，只是将目光放在了学生的学习上，以学习成绩好坏论英雄。这种片面化的评价方式，阻碍了学生的成长及发展，也影响到了班级管理的效果及质量。

二、立足工作难点提升班级管理有效性的对策分析

在新形势下，开展初中班主任班级管理工作，要注重把握班级管理工作面临的难点，对管理模式、管理方法进行创新，提升班级管理的效果及质量，为学生的成长及发展打下良好基础。对此，初中班级管理工作的开展，具体可从以下几个方面进行把握：

(一) 突出学生主体地位，做好民主化管理

新的教育教学形势下，初中班主任开展班级管理工作，要牢牢把握以人为本的发展理念，突出初中生主体地位，培养初中生自主管理意识。在班级管理过程中，教师要加强与学生的沟通和交流，充分发挥班委会的功能及作用，向学生进行放权，使学生做好自我管理^[3]。通过推进民主化管理工作的开展，培养学生自律意识，使学生在管别人的时候先管好自己，使班级形成良好的学习氛围。通过创新班级管理方法，加强民主化管理，并发挥班委会的功能及作用，使学生在自我管理中得到更好地成长及发展，为初中生日后的发展打下良好基础。这一过程中，教师要打破绝对权威，注重对学生个体意识进行培养，并结合班委会，指引初中生积极地参与到班级管理工作中，提升初中生自我管理的能力。

(二) 渗透和落实全面管理理念，提升班级管理质量

初中班级管理工作的开展，教师要结合新的管理形势，注重渗透和落实全面管理理念，关注于学生成长及发展的全过程，对初中生的学习及成长进行针对性的引导，使班级管理的效果及质量得到有效地提升。在开展班级管理过程中，教师要立足于学生的身心发展特点，从初中生的身体健康和心理健康两个层面做好把握，对初中生的学习及成长情况做好分析，把握初中生发展过程中存在的问题和不足，以做好针对性的改善^[4]。教师在班级管理中，要积极与学生进行沟通和交流，尤其是把握初中生的身心发展特点，对初中生心理健康做好引导，解决初中生心理上存在的困惑及问题，使初中生树立正确的价值观念，认真地参与到知识学习当中，以促进初中生更加长远地发展及进步。

(三) 创新学生评价方式，突出全面评价原则

在开展初中班级管理工作中，对学生的有效评价，是初中班级管理工作中面临的一个难点。针对学生的评价工作，要注重打破教师的主观评价，注重采取全面评价方式，把握学生自评、学生互评、教师总结性评价，对初中生的成长及发展情况做好全方位的把握。通过创新评价方式，能够使教师对学生的成长情况做好分析，实现对初中生的有效指导，更加有效地解决初中生成长和发展过程中出现的问题。

结束语

总之，在开展初中班级管理过程中，教师要把握初中生的身心发展特点，分析初中班级管理工作的难点，从而对症下药，使初中班级管理的效果及质量得到针对性的提升。通过把握初中班级管理工作的实效性，联系教育教学形势的发展变化，使初中生良好的环境下得到成长和发展，进一步提升班级管理效果和管理质量。

参考文献

- [1] 岳文斌. 初中班级小组化管理有效方法研究[J]. 新课程, 2020, (32): 27.
- [2] 范新宇, 周宝峰. 如何在中学班主任班级管理中有效开展德育工作[J]. 文教资料, 2020, (10): 129-130+160.
- [3] 魏亚丽. 初中班级管理的有效方法与策略探究[J]. 天津教育, 2020, (05): 26-27.
- [4] 左晓晓. 浅谈班级管理有效方法及其策略[J]. 读与写(教育教学刊), 2019, 16(12): 141.