# 阅读对幼儿教师心理素质的影响

来源：网络 作者：前尘往事 更新时间：2024-07-26

*第一篇：阅读对幼儿教师心理素质的影响阅读对幼儿教师心理素质的影响摘要：随着社会经济的不断发展，家长的教育观念也在不断转变，家长对孩子期望值不断提高，国民素质的高低可以反应一个国家综合国力的强弱。幼儿教师是孩子的启蒙老师，他们的一言一行直接...*

**第一篇：阅读对幼儿教师心理素质的影响**

阅读对幼儿教师心理素质的影响

摘要：随着社会经济的不断发展，家长的教育观念也在不断转变，家长对孩子期望值不断提高，国民素质的高低可以反应一个国家综合国力的强弱。幼儿教师是孩子的启蒙老师，他们的一言一行直接影响到孩子一生。二十一世纪的今天，提高教师素质，特别是提高幼儿教师素质，是新时期对教师更高的要求。“没有爱，就没有教育”，每一位幼儿教师都要不断积累、升华师德，提升素养，使它成为推动幼儿教育前行的力量，用心对待幼儿，用心教育幼儿，同时让爱伴教育同行，做一名具有良好心理素养、快乐健康的幼儿教师，让每个孩子都能在良好的师德师风的环境中健康的成长。在教育过程中，提高自身素质、保持良好的心理健康状态是提高教育质量的保证。本文将主要阐述阅读对幼儿教师素质的影响，并结合自身读过的文字加以论证。关键词：幼儿教师、心理素质

美国著名的教育学家、心理学教授塞德兹曾说过：“人如同陶瓷器一样，小时候就形成一生的雏形。幼儿时期就好比制造陶瓷器的粘土，给予什么样的教育就会成为什么样的维形。”幼儿教师是孩子的启蒙老师，他们的一言一行直接影响到孩子一生。二十一世纪的今天，提高教师素质，特别是提高幼儿教师素质，是新时期对教师更高的要求。在教育过程中，提高自身素质和保持良好的心理健康状态是提高教育质量的保证。

教师素质的提高有多种途径，培训、学习、进修等等种类很多，更要重视自身的学习，阅读是自身学习最好的途径，既能拓展视野，又能查漏补缺。为此幼儿园书社应运而生，可以让教师在图书的海洋中快速成长，更能与同行交流、分享心得，受益无穷。

富兰克林说过：“在读书上，数量并不列于首要，重要的是书的品质与所引起的思索的程度。“我们读书重点并非在数量的多少，也不是追求从头到尾通读文章，而是要挖掘内容的本质，引发思考与共鸣。

以前读过《茶花女》一书，通读了全文，只了解了内容的大概，读的过程中存在很多不解之处，只是凭借故事情节吸引着我读下去，这就是读书中的浅读阶段，因为一直很喜欢文章情节，所以为了能真正读懂它，我又反复的读了几遍，慢慢的我可以对故事内容有了大概的把握，对于不解之处若有所思，进一步设身处地的思考主人公所思所想，也开始考虑作者的写作意图，这就是读书中的交流阶段。慢慢的我体会到了文章更深层的含义，仿佛到了另一个世界，美景尽收眼底。“书读百遍，其意自见”，读的次数多了，渐渐的我对于文章的内容有了自己的见解，这应该就是读书的最高境界——共鸣。

随着教育改革的开展，教师工作负担有增无减，既要面对新科技带来的教学挑战，还要应对计划、报告、心得等多种工作，除了正常的工作时间外，还要在工作之余进修课程，或者参与教学研讨等，占据了大部分休息时间，面对不断增加的工作量，很多教师都放弃了阅读。幼儿园书社的创办，解决了幼儿教师没有更多时间走进书店或图书馆的问题，更多的教师加入了幼儿园书社，走进了知识的海洋。

作为一名幼儿教师，教师的心理健康直接影响到幼儿的心理发育和未来发展，教师自身压力过大会直接对幼儿心里造成危害，那么，如何才能缓解压力呢？ 其实当我们遇到这样或那样的工作问题时，不妨去书里寻找答案；当我们遇到情感问题时，除了找朋友谈谈心，也可以看看搞笑的书籍，让自己不再过多地想烦心事，或看一些励志的文章，想想自己的处境也没那么糟；当遇到解不开的生活琐事时，可以找些杂志读一读，书中自然有些生活实例或道理，可以借鉴。书社的好处不止在于阅读，还可以帮助我们分析、解决、处理工作和生活中的方方面面。书社对于我们幼儿教师的心理建设有着非常重要的意义。

下面，我结合自身的读书体会，谈一谈书社与幼儿教师心理素质之间微妙的关系：

一、书籍是巨大的力量——更加热爱幼师“无私、博爱“的职业 幼儿教师是一个特殊的职业，因为幼儿教师不仅是老师，还有更多的身份。幼儿教师是保姆，每天都有擦不完的鼻涕和系不完的鞋带；幼儿教师是法官，每天生活中总有处理不完的小官司；幼儿教师是孩子王，每天和孩子们嬉笑打闹；幼儿教师是演员，唱着和年龄反差极大的儿歌，做很多夸张的动作和表情，拉近与孩子的距离；幼儿教师是清洁工，害怕细菌危害孩子健康，玩具、地板、桌面无时无刻不在擦洗；幼儿教师是全能王，能唱能跳能说能写，只有样样通，才能更好的挖掘小朋友的潜力，对他们的未来负责；幼儿园教师是家长，无微不至的呵护孩子们像对待自己的孩子一样。

在《这就是幼儿教师》一书中，列举了很多幼儿园中的发生小故事，每个小故事都像在写我们自己，写出了幼儿教师的心声。从表面内容上看，像是在发牢骚，细细读来，却是在字里行间流露出对这个平凡而伟大的职业的热爱，幼儿教师是孩子们的启蒙老师，孩子长大后，可能不记得幼儿园里的老师，但是幼儿教师对他们的影响和教育，会一直伴随着孩子们的一生。

二、书籍是方向标——让我们客观理智对待一切

这几年，媒体报道的幼儿园老师虐待孩子事件，很多人对幼儿园老师的品德产生了质疑，对幼儿教师行业产生了巨大的负面影响。很多教师有了抵触情绪，不愿再从事这种”费力不讨好“的工作了。

因为一些负面新闻，就对自己的职业产生质疑，不愿做下去，这种人大有人在。其实大千世界中，很多事物是我们不能理解的，通过阅读，可以带我们走进更丰富的世界中，可以了解到我们不为所知的一切。

《红楼梦》是我一直很喜欢的小说。描写了在封建社会中从毒霸一方的大势力走向灭亡的命运。让我们不仅见识到了人世间的善恶，还让我懂得了，人间不仅仅是美好的东西，也会有一些负面、丑陋的东西并存着。

了解到这一点，即使看到了与自己职业相关的负面报道，我们依然要保持初心，做好自己的本质工作，不会因为一点负面的东西就选择放弃、退缩。

三、书籍是前人的经验——让我们在工作中得心应手

《幼儿教师最需要什么》一书中，全面的阐述了幼儿教师需具备的素养。幼儿教师不仅在专业素养方面要不断提高，更要注意平时的表现。幼儿教师最需要什么样的精神、需要什么样的职业素养、需要怎样的智慧呢？这些问题书中都给出了答案。

要想成为一名合格的幼儿教师，单单只靠一股工作热情是远远不够的，还需要的是我们对待工作的态度、爱心、真心、智慧、付出，更需要教师间的配合，也就是团队合作意识。

孩子的模仿能力很强，教师的一言一行，都会被模仿。幼儿教师在潜移默化中对孩子的影响，比课堂上的教育更有用。幼儿教师还要有一颗平等、宽容、友爱的心，更要有耐心的对待每一个孩子，不放弃每个孩子，尊重他们，鼓励他们，宽容的对待他们。

每天面对天真可爱的孩子，我们想不到下一秒将发生什么，教师必须用自己的智慧去预见问题，解决好一切突发事件，日常多多积累经验，多多交流心得事先做好预判，对每个孩子负责。

通过用心研读《幼儿教师最需要什么》，从自身言谈举止、行为动作开始规范自己，从容应对工作中的种种。

四、书籍是一钟智慧——豁达对待得与失

“得失身外物，苦乐平常事”，这是我最爱的《读者》杂志中常提及的句子。我们身处在万千世界中，又能有多少人不在乎得失与名利呢，多数人在面对财富和地位的时候，都是自私的，很容易迷失自己。

通过阅读可以让我们转变看法，不那么自私，爆出一种看轻得失的心态，理解得与失道理。作为一名幼儿教师，如果面对得与失不能豁达的看待，每天工作只在乎表面，追求利益，小之照顾不好孩子，大则会影响到孩子的心态。“人之初性本善”，孩子的心理是很纯真的，如果没有一个具有健康心态的教师引导，那将会培养出多少“人不为己天诛地灭”的自私人。

五、书籍是一盏明灯——厚实气质、底蕴

著名教育家苏霍姆林斯基曾经说过：“如果你想让你的教师的劳动能给教师带来一些乐趣，使天天上课不致于完成一种单调乏味的义务，那你就应该引导每一位老师走上从事教育研究的这条幸福的道路上来。”这以为着教师须潜心研究钻研业务，作为一名幼儿教师，每天面对天真可爱的孩子，孩子的爱是最纯真最真挚的，我们要不断充实自己、完善自己，每天都有新的面貌、新的收获，用心体会工作的乐趣。

《3～6岁儿童发展与学习指南》一书中提到：关注孩子在幼儿时期的发展，尤其是语言、行为的发展尤为重要。我们平时最多的交流是通过口语，教师应不断丰富自己的内涵，养成良好的学习习惯，你的不经意的只言片语，将影响孩子今后的发展。

如今“让阅读融入生活”正在全面铺开，老师、孩子、家长一起走进经典，让书香弥漫在我们的生活，相信，爱阅读的人，一定会更有底蕴、更具气质。

徐特立曾说：“教书是一种很愉快的事业，你越教越爱自己的事业。当你看到你教出来学生一批批走向生活，为社会作出贡献时，你会多么高兴啊!”，幼儿教师的天职是教孩子明理、给孩子希望。

“没有爱，就没有教育”，每一位幼儿教师都要不断积累、升华师德，提升素养，使它成为推动幼儿教育前行的力量，用心对待幼儿，用心教育幼儿，同时让爱伴教育同行，做一名具有良好心理素养、快乐健康的幼儿教师，让每个孩子都能在良好的师德师风的环境中健康的成长，对人，对已，对社会都是有益的!参考文献：

《关注幼儿教师的心理健康》吴振宇2024、5 《个性心理学》高玉祥2024、1

《教育过程》 美 ` 布鲁纳

文化教育出版社

1982年版

《高尔基论青年》 苏 ` 高尔基

中国青年出版社 1956年版

**第二篇：心理素质对比赛的影响**

对于中国人来说，马修•埃蒙斯的名字并不陌生。此前两届奥运会，两度倒在最后一枪的他，保送中国选手获得金牌。

然而，当年的“射击金童”的不幸远未结束。北京奥运会后，他被检查出患有甲状腺癌。随后在经过手术、休养、恢复的漫长过程后，命运多舛的埃蒙斯终于在2024年宣告复出。

人生就是如此无常，正常准备上演神奇复出时，发挥失常的他却意外倒在10米气步枪资格赛中。不过，与美满的家庭相比，眼前的失利显然不值一提。“如果不是那一枪，我不会认识卡特琳娜，一块奥运金牌和卡特琳娜相比，完全不值一提。”话音刚落，听者不由为之动容。

其实，命运之神并没有完全忘记他，8月6日，在伦敦奥运会男子50米步枪三姿决赛中，埃蒙斯以1271.3环的总成绩获得季军，这块奖牌来之不易。

子弹的速度再快，也追不上8年的时光。8年前埃蒙斯最后一枪脱靶，让出了金牌。4年前埃蒙斯最后一枪打了4.4，又让出了金牌。今年，他最后一枪打了7.6，让出了银牌。末枪魔咒，每4年折磨他一次。然而魔咒再凶恶，也抵不住爱情的力量。

8年前在雅典的那天，对埃蒙斯来讲是灰暗的，但上帝的眷顾让他邂逅了美丽的妻子，是她轻声的安慰温暖着自己。事后埃蒙斯回忆道：“如果知道卡瑟琳娜来安慰的话，我会第一枪就脱靶！”

四年前，北京，历史重演了。埃蒙斯嘴里轻轻嘟囔了一句，茫然地转过头。在所有掌声和祝贺抛向邱健的时候，埃蒙斯缓缓地走到了爱妻身边。卡瑟琳娜用温暖的怀抱安慰着丈夫，两人拥吻的场面成了北京奥运最煽情的场面之一。

今年，伦敦，埃蒙斯最后一枪失银。妻子再次与他拥吻，这时埃蒙斯的神经已经强大到不需要安慰了。埃蒙斯说：这四年来，让我的妻子跟我一起承受质疑，我很难过。幸亏有她，我才能坚持下来。因为有她，我还要坚持下去。

我的评论:竞赛的结果在很多场合，很大程度上带有不确定性，比赛中一次偶发事故，就可能使比赛的结果发生根本倒转，比赛结果的不确定性，即增加了比赛的魅力，又为检验教练员，运动员的训练成效添加了困难，运动员的比赛能力和心理素质同样影响着比赛的进行，在同种实力下，心理素质往往决定着比赛的结果，埃蒙斯是一个伟大的运动员，连续参加奥运会并且都有夺金的实力，但是心理素质最终影响了他，两次奥运会都在领先很多的情况下，最终失误断送了他的金牌，而且两次都是那么惊奇的相似，两位中国运动员都由第二升到了第一，看来只要不放弃对手的失误往往会成全自己。比赛的赛场同样是见证爱情的地方，埃蒙斯输了比赛但收获了爱情，比赛只是生活的一部分，自己的家人才是第一位的！

**第三篇：心理素质对航空服务人员的影响**

心理素质对航空服务人员的影响

了解航空服务人员的心理素质状况，探讨影响其心理素质的主要因素，为其制定相应措施提供有力依据，从而提高航空营运服务质量、改善航空服务人员劳动条件、保障航空服务人员的心理健康

乘务员是航空公司的重要代表形象，更是飞行过程中直接接触乘客的重要人员，乘客在上下飞机的整个过程中感受最深的也是来自空中乘务员。

良好的乘务工作是航空企业最直接的品牌形象，旅客在旅途中接触最多的就是空中乘务员。因此，旅客对航空公司最直观的了解就是在空乘身上看到的服务质量和服务态度。所以，如何建设高质量客舱

随着我国社会变革和经济转轨的进一步发展深化，每个人面临的生存和发展竞争日益激烈，高速前进的社会和人文环境对大众的心理素质已经成为一种现实的挑战。目前，在各类影响人民群众生活质量的因素中，心理健康问题已经成为一种影响乃至危害人民身心健康和增加社会不安定因素的重要问题之一。

良好的心理素质对空乘人员的重要性及培养途径

摘要:当今社会竞争激烈，尤其我们空乘人员在空中作业，心理素质就显得更为重要了。而如何正确认识心理素质并且提高它是空乘人员进行心理素质教育的首要问题。在这个论文中我通过对素质，心理素质的分析研究进而证明了心理素质是整体素质的基础y核心与归宿。进而提出了良好的心理素质对空乘人员是极为重要的o所以说心理素质在当代思想教育中的地位与作用的重要性是不言而喻的，因此如何重视空乘人员的心理素质，如何面对心理素质所存在的问题，解决心理素质中的问题是我这篇论文的主要线索。因为心理素质与能力，人际关系，及应急反应都有密切的联系o所以我在后面的两章着重讲述了如何培养及提高在校空乘人员心理素质的方法。

关键词:空乘、心理、重要性。

引言

我们所处的时代是竟争的时代，信息的时代，人际交往的时代，在这种时代背景下我们需要掌握关于人类自身的科学知识，了解人的心理活动，人的需要.行为与动机。人的喜.怒.哀.乐，人的性格.气质.能力等等。这样人们才能更多更好地了解自己，客观正确地对待他人，再人际交往中愉快顺利，充分发挥自己的潜能，取得个人事业与生活的成功。（1）

人的心理素质在一般情况下是因人而异的，对于普通人保持一颗平常心，心只要静，无论从哪个角度，遇到各种挫折，心情都不会荒芜，目标都不会迷惘，意志都不会消沉，却能得到简单又丰盛的快乐（2）.特殊群体人的心理素质更是不同，如军人警察，消防宫兵，医务人员等，在节假日人们常说“每逢佳节倍思亲”，但他们由于工作的需要就不能如期与家人团聚，他们必备极高的心理素质和修养，才能控制自己的行为，为祖国为人民坚守岗位.这也正是他们崇高灵魂的体现.良好的心理素质是当今无论哪一行业人员都必须具备的重要因素，对于我们空乘人员来说拥有良好的心理素质是极为重要的，我们空乘人员的工作更是百行中最特殊最艰巨最富有挑战性的一行，他的要求既是普通的又是独特的。

第一章心理素质有关理论

1.1 素质，心理素质的含义

1.1.1 素质的含义

在心理学上，素质是指一个人生来具有的生理解剖特点，主要是指人的感觉器官、运动器官和神经系统特别是大脑的结构和功能的发育水平和完善程度，其内涵较多地侧重于先天的生理性特征。先天的遗传素质是一个人的能力和性格形成和发展的自然前提和生理基础。（3）

在现实社会生活中，素质是指从事某一领域的社会实践或承担某种社会职责所必须具备的基本条件和发展潜力，如国民素质、民族素质、干部素质、领导素质、军事素质、教师素质、法官素质、警官素质、职工素质、专业素质和技术素质等。一般来说，各行各业、各种岗位在人才的选拔和使用上都有其特定的要求，也有共性，也有个性，都必须具备相应的基本条件和发展的潜力。根本宗旨，以培养学生的创新精神和实践能力为重点，造就有力想、有道德、有文化。

从教育学的角度看，素质多侧重于社会属性，是指受教育者在其先天禀赋的基础上，在接受家庭、学校和社会的教育影响下所形成的那些稳定的、基础性的、对其活动效率和未来发展能产生广泛影响因而具有社会评价意义的特点的总和。诸如身体条件、智能发展、文化素养、政治理念、思想水平、心理视野、高层次心理结构(如世界观、人生观和价值观)，及其在现实生活中所展现出来的生存能力、适应能力、承受挫折的能力、社会交往能力、应变能力、探索未知的能力、合作共事的能力等各方面的生理和心理特点及潜力都属于素质的范畴。

素质说到底是个体对人类社会的历史文化、科学技术和行为规范内化和升华的结果,也是个体身心发展的质量和水平的标志。良好的、个性化的素质结构是内在的、和谐的，因而是可以通过教育和训练来培养的。

所谓素质教育，就是全面贯彻党的教育方针，以提高国民素质为有纪律的德、智、体、美等全面发展的社会主义事业建设者和接班人的教育。

1.1.2 心理素质的含义

心理素质是人的三类素质之一，是先夭因素与后天因素的“合金”。然则，到底什么是心里素质呢？

心理学的英文名称是Psychology，是由希腊文中 Psyche与Logos演变而来的，前者是灵魂的意思，后者是讲述的意思。因此，心理学原来的意思是指心理学是阐释灵魂的学问拥有良好的心理素质就是良好灵魂的体现。（4）

简单地说，心理素质是以生理素质为基础，在实践活动中通过主体与客体的相互作用，而逐步发挥和形成的心理潜能、能量、特点、品质与行为的综合。根据这个定义，心理素质显然由如下五个方面组成：一是心理潜能。现在国内外的一般共识是，每个人生来都具有一定的潜能，特别是现代人本主义心理学家还肯定，每个人生来都具有优秀的潜能；每个人都亟欲把自己的潜能发挥出来或得到实现；每个人只要自己努力部可以充分发挥或实现自己的潜能。潜能并不神秘，它是人的心理素质乃至社会素质赖以形成与发展的前提条件或某种可能性。或者说，正因为人具有一定的潜能，所以，就能把他们培养成为真正的人，而动物没有此种潜能，所以，虽然花费九牛二虎之力，也不能使它们向着人的方向发展。

二是心理能量。亦称心理力量或心理能力，也可简称为能或力。世界上的万事万物(包括精神)都有一定的能量，即都是有“力”的。人也是如此，“人生莫不有力”((论衡效力籠)，可称之为人力。众所周知，人是一个系统，它又是由身体系统与心理系统构成的，而这两个子系统也是有力(能量)的，前者即体力(王国维称为身体之能力)，后者即心力(王国维称为精神之能力)。我认为，这种心理能量乃是人的心理素质的体现，其大小强弱也能够反映出一个人的心理素质水平。

三是心理特点。特点、特性、属性等是一回事，都是指事物本身所固有的某种东西。人的心理活动总具有自己的特点，我曾把它归结为六对：客观性与主观性的统一，受动性与能动性的统一，自然性与社会性的统一，共同性与差别性的统一，质量与数量的统一，时空性与超时空性的统一。人的各种心理现象也具有各自的特点，如感知的直接性与具体性，思维的间接性与概括性，情感的波动性与感染性，意志的目的性与调控性等等。心理特点也是心理素质的种种标志。

四是心理品质。心里品质与心理特点有联系，但二者也有区别，不能混为一谈。它并非心理活动本身所固有，而是后天习得的。品质有两个方面的涵义:一是个别差异，即人与人之间各具有不同水平的心理品质；一是培养标准，即要求人们的心理所应当达到的水平。几乎每一种心理现象都具有一定的品质，如记忆的敏捷性、持久性、准确性、备用性，思维的灵活性、深刻性、独立性、批判性，情感的倾向性、多样性、固定性、功效性，意志的自觉性、果断性、坚持性、自制性等等，这些都是大家知道的。心理品质的优劣最能表现出人的心理素质的水平。

五是心理行为。泄蟀倏迫椤ば睦硌А肪碇赋觥巴暾谢宓耐庀曰疃！怯杀怀浦菁さ耐獠亢湍诓康谋浠鸬摹薄！翱梢源硬煌姆矫娑孕形蟹掷唷Ｓ梢糯纳镅Ч袒蜓暗男睦硌Ч蹋或以上二者都可以把行为组成为复杂的模式。极端的情况是先天的（或本能的）行为和习得的(或条件的)行为”。我认为，无论简单的行为还是复杂的行为，归根结底部受人的心理的支配，都是人的心理的外部表现。因此，从这个意义上说，人的一切行为都可以称为心理行为。这种心理行为是心理素质的标志，通过它可以检验心理素质水平的高低。而且，前述心理素质的四个组成因素如心理潜能、能量、特点、品质等，也都会明显地或不明显地在行为上反映出来。可见，心理行为是构成心理素质的一个重要成分。

由上所述，再重复地说一句，心理潜能、心理能量、心理特点、心理品质与心理行为的有机结合，称为心理素质。而这五个方面又都蕴含在智力因素与非智力因素之中。也就是说，所谓培养心理素质，就是要发挥、发展、培养、提高、训练智力与非智力因素的潜能、能量、特点、品质与行为。

1.2 心理素质的重要性

1.2.1、心理素质是一个人综合素质的基础

人与人之间最基本的关系是心理关系，因此人与人之间的矛盾往往是心理冲突所致，而人与人之间的友谊则是心理相融的结果，心理素质是一个人综合素质的基础，心理的健康发展是最基本的人生课题。

1.2.2 大学生需要良好的心理素质

当今大学生需要高度重视培养成就动机，“动机+智商=成功”。现在不少大学生缺乏“巅峰体验”，原因是没有全力以赴去做某些看起来不可能的事情。美国心理学家麦克里兰提出“成就需要理论”，其要点为:① 具有高度成就动机的人的数量和质量是一个公司最宝贵的资源。②具有这种高度成就动机的人是可以培养的。有了它，就拥有三种最重要的东西:自觉性，主动性，创造性。就不会被一些小小的心理问题所纠缠。

1.2.3 是培养良好人际关系的需要

美国国家科学委员会一份关于这方面教育问题的调查报告指出:人际交往能力和专业成绩相比，如果前者不是更加重要的话，至少是同等重要。日本大型航空企业在录用毕业生时，注重独立人格甚于学习成绩。良好的人际关系包括沟通能力、合作能力和主动关心别人的意识。关心集体、关心他人从某种意义上讲是更好的关自己。一个孤芳自赏的人不可能成为现实生活中的成功者。空乘学生应着力培养班级内、寝室内良好的人际关系。

1.2.4 正确面对现实的自我和挫折感

真正站在顶峰的总是少数人，因此，成功感总是相对的。人生难免有很多挫折。面对挫折，必须做到:①重视自己，接纳自己。如果不能接受自己，就不能真正的发展自己。②要有一个正确的行为模式:集中精力去干你手头的事并尽力干出最好的结果；当在这个问题上无进展时，要有一种补偿能力，开辟新的领域；当你处在下滑阶段时，一定要稳住。一个人受挫之后，通常情绪恶劣，产生烦恼和失望，容易意气用事，导致意识模糊，从而受到新的挫折，这是一个恶性循环。有一女大学毕业生，大学毕业后，走上了社会，由于没有飞上，而自杀。美国的《托萨世界报》报道说，据美国心理健康资料中心统计，近几年，美国产业界有关人员因在竞争中受到心理压力导致生产力下降，每年平均达170亿美元之巨。所以，受挫时一定要保持沉着和理智，即“平常心”。因为有竞争就有胜败，无论如何都要输得起。没有良好的心理素质，即使大学毕业，也很难适应社会。（5）

第二章 良好的心理素质对空乘人员的重要意义

2.1 空乘人员应具备的心理素质

2.1.1 情绪控制能力

情绪控制能力应含括两个方面的内容。其一，准确认识和表达自身情绪的能力。其二，有效地调节和管理情绪的能力。

当飞行流量大的时候，有的管制员保持不急不躁，不慌不忙，镇定自若，沉稳冷静的心态，有的管制员心理承受能力弱，惊慌失措，思绪混乱，顾此失彼，心跳加速，额头掌心冒汗，语调失控。当飞行流量小时，情绪控制力较弱的管制员精力又难以集中，出现下降、转移倾向，心不在焉，掉以轻心.管制工作中，情绪控制能力的不良表现还常常体现在以下几个方面:

1、将生活中的不利情绪带到工作当中。

2、对自身的失误调配不能正确认识和对待，过分自责，耿耿于怀。

3、对机组的配合情况极不满意，产生敌对情绪。

4、对自身的管制能力过于自信，近乎狂妄。笔者认为，无论什么情况，管制员都要保持冷静平和情绪，激动和消极都会直接影响飞行安全。

2.1.2 沟通协调能力

沟通协调能力指管制员和飞行员、本班组的其它成员、相邻管制席位或单位、带班领导、甚至包括机器设之间的交流水平。一个性格内向、孤僻、古怪、冷漠、敏感的人在这方面往往比开朗、无私、大度、坦诚、友善的人要差得多，几乎处在两个极端。评定一个现代人才的标准之一即其协作能力。在注重个人沟通协调能力的同时，还要加强合理搭配力量，营造一个配合默契，分工协作，相互监督提醒，取长补短的管制氛围，实现1+1>2。

2.1.3 应变创造能力

工作中随时可能遇到突发性特殊情况，如，飞机劫持，发动机停车，起落架卡阻，座舱失密，无线电失效等。能调节好自身沉着的情绪外，还得随机应变既要组织正常飞行，又要有力妥善处置特情，不因循守旧，要具体情况具体对待，有变通性、创造性，能在短时间内建立立体思维。

2.1.4 语言表达能力

语言表达能力对于我们空乘人员来说是非常重要的，因为，我们和旅客更好的沟通关键就在与此，有了良好的沟通我们才能为旅客更好的服务。所以，好的语言表达能力是每位空乘人员必须做到的。

2.2 良好的心理素质是保证空乘服务质量的需要

2.2.1 良好的心理素质对服务质量的重要

服务质量无论对于哪个航空公司来说都是致关重要的，他是公司的经济命脉，他是公司的灵魂。但是，我们怎样才能更好更有效的提高服务质量呢？我认为心理素质是主导因素，因为，每个人的心情不同，对工作的态度就会不同，心情好时，人们会对工作充满热情，会积极上进，相反，当人们受到外界因素的影响，如家庭矛盾，工作中和同事的磨擦等等，而自己还不能快速的调节自己，人们多多少少都会把这种情绪带到工作中去，产生消极的影响。所以，心理素质不好的服务人员的服务质量也不会好。

2.2.2 良好的心理素质对乘客的重要

在我们空乘服务上，旅客出门在外难免会心烦气燥，如果我们给旅客的是一个甜美的微笑，一份热情、主动的服务行动，用我们的真心换取他的信任，他同样也会给我们相应的回报。要是我们给旅客相反的态度，这样不但给旅客在旅途中增加了烦恼，同时，影响航空公司形象，因此，空乘服务不能局限于微笑，要为旅客户提供优质的服务，“我代表航空公司”要成为空乘人员的共识，所以，心与心之间的相互理解，是每位空乘人员必备用良好的心理素质，用我们的真诚服务感动每位旅客。

第三章 空乘人员应具备的心理素质

3.1平和健康的心态

3.1.1 心态平和

人生的旅途注定坎坎坷坷，不可能一帆风顺，挫折、失败会随时出现在你最脆弱、最无助、毫无防备的时候，让你措手不及。当然，人生的路途也不会全是不如意的事情与你为伴，生活让勇敢的人品尝到成功的喜悦和收获的甘甜。人生的旅途坎坷而辛酸，关键在于你以什么样的心态来面对挫折，面对成功。如果不能摆正心态，或因失败而心灰意赖，或因成功就沾沾自喜，这都不是心理素质良好的表现。心态平和的人，能做到胜不骄，败不妥，始终以良好的心态来面对时候，保持良好的心境。遇到失败镇定自如，面对成功时谦虚进步。不断的战胜自己，实现自我价值，提升自己的综合素质。空乘人员应该保持这良好的心态，坦然面对旅客，把旅客看成自己的朋友和亲人，用自己的平和心为他们更好的服务。

3.1.2 心态健康

当今时代，物欲横流。如果为物质享受所困惑，贪图物质享受，就容易坠入思想的泥潭而不可自拔。淡泊名志的人，不会被物质享受所诱惑，并能为追求自己的理想而不懈奋斗，即使生活条件不如别人，也不会计较，反而更加努力，抵制物质享受的诱惑，最终实现自己的人生价值。

3.2 良好的工作责任心

3.2.1 应急能力强

空乘的应急能力直接关系到乘客的心情和生命安全，比如说飞机在空中飞行时突然遇到气流，空乘人员给旅客一个微笑或讲个幽默的小笑话缓解他们的恐慌情绪，遇到大麻烦时空乘人员应镇定自如，马上的采用应急措施，有条不紊的指挥旅客进行疏散。

3.2.2 遇到问题的时候保持冷静

遇到问题保持冷静是空乘人员所必须的素质。在空中，旅客本来就心里易紧张易冲动，如果遇到问题空乘人员也一样冲动不能保持冷静，旅客也会跟着一起慌乱，这样机上的所有人都会非常危险。所以，空乘人员都要具备良好的心理素质，遇到问题时沉着冷静，坚守自己的岗位。

3.3 良好的意志品质

3.3.1 自我激励

自我激励就是无论身处怎样的境地，都具有将自己的热情、能力调动起来，形成强大的动力的思想意识。只有具备这样的思想意识，才能始终保持乐观自信、积极进取的心态，才能坦然面对生活中不尽人意的事情，而不是盲目悲观，失落、消极。具有自我激励的人，同常是乐观自信的人，无论身处什么样的境地，他们都不会以消极、的态度面对人生，同样，他们也不会因为取得成绩而骄傲自满、沾沾自喜，而始终保持积极进取的态度，不断为达到更高的目标而奋斗。他们会不断将自己的思想意识调整到最佳状态。相反，没有自我激励意识的人，往往会因为取得成绩而骄傲自满，沾沾自喜，或因为失败而畏缩，这都不能实现自己人生价值的.（6）

3.3.2 具有学习、工作的浓厚兴趣

兴趣是人生最好的老师。无论什么样的人，处在什么样的境地，如果他对自己所从事的事情没有兴趣，他是不会主动、积极的去完成事情的。即使是有外在的压力的迫使，让他不得不去做，他也是不会甘心情愿的完成任务。相反。如果一个人所从事的事情正是他所喜欢的，感兴趣的，即使面临很大的困难，他也会积极的想办法解决困难完成任务。着就是热情的巨大作用。即使他竭尽权利所做的事情最终失败了，他也会为自己曾经努力过而自豪的。

回答：2024-04-09 20:25 提问者对答案的评价：共1条评论...

**第四篇：浅谈幼儿教师应该具备哪些心理素质**

浅谈幼儿教师应该具备哪些心理素质 ————王艳

摘要：老师是知识的传播者，也是道德的引导者，一名幼儿教师的一言一行都会影响一个或一群孩子。幼儿教育过程中，幼儿教师心理健康的保持尤为重要的，它将影响到教育的质量和方方面面，关系到孩子的终生。一名优秀的老师可以看到每一个幼儿的心灵深处，也可以引导每一个幼儿的心走向梦想的殿堂。本文主要阐述幼儿教师心理对幼儿发展具有那些影响，幼儿教师应该具备哪些心理素质。

关键词：幼儿教师 幼儿 影响 心理素质

重视幼儿心理健康教育需要树立现代的健康教育观，注重幼儿心理健康教育途径的多样化，重视幼儿教师的心理健康教育，强调家园合作，重视幼儿心理健康教育的个别化。幼儿教师队伍素质的提高显得日益重要。幼儿教师是在学前教育机构中，对出生到六岁前儿童进行教育的主工作人员。因此，幼儿教师的工作会直接影响儿童的学习和成长。而健康的心理是开展教育工作并取得积极成效的重要保证，因此，幼儿教师拥有良好的心理素质便尤为重要了。

随着教育改革的不断深入，素质教育的逐步推进，对幼儿教师的素质提出了更高的要求，幼儿教师面临着一个重新学习，全面提高和自我完善的任务。如何维护和增进幼儿教师的心理健康不仅关系到幼儿教师个人的发展、人生观、价值观、社会责任感的建立，同时也关系到幼儿的健康成长、性格气质的形成、与同伴交往的能力等诸多方面。美国心理学家和教育家布鲁纳曾说过，“幼儿教师不仅是知识传播者，而且是模范。”的确，为人师表，幼儿教师是幼儿模仿学习的对象，健全的人格和活泼的个性会潜移默化地影响孩子，使孩子在生活学习中得到启示；反之，消极的情绪和态度则会拉远与孩子的距离，甚至给孩子幼小的心灵造成不可弥补的创伤，这对孩子的负面影响是终身的。促进幼儿身心全面和谐发展，是幼儿教育的终极目标。幼儿心理健康教育作为心理健康教育的重要组成部分，是幼儿身心和谐发展的内在需求，已日益受到世人的广泛关注。这就要求幼儿教师具有以下几个良好的素质前提：

首先是具备良好的心理素质。人的素质主要包括身体素质，心理素质和社会文化素质，其中身心素质是最基本的前提。由于幼儿教师角色的独特性，他在幼儿心理发展中有着重要作用，一个合格的幼儿教师，除具备良好的思想道德素质、业务素质、身体素质外，还必须具备健康的心理素质。按照社会心理学观点，幼儿教师是学龄前儿童启蒙教育中不可替代的“重要人”。学校里幼儿教师与幼儿有长时间面对面的接触机会，幼儿教师的言谈举止和情绪是构成整个教育环境的组成部分。幼儿教师心理健康是指幼儿教师内部心理状态的平衡及内部心理活动与外部世界的协调，他有利于个人成长和发展，也有利于教育教学质量的提高，更重要的是影响到幼儿心理健康问题。如果幼儿教师心理不健康，往往不能正确理解幼儿的心理。赏罚无度，喜怒无常，容易引起幼儿情绪的波动，不适应，甚至发生心理障碍；反之幼儿教师心理健康，适应良好，就能够尊重、理解幼儿与幼儿建立平等、民主的良好关系，能根据心理卫生的要求进行日常的教育教学活动，对促进幼儿心理发展会起到积极的影响。幼儿本身心理发展不成熟，具有模仿性强、好奇心盛、可塑性大的心理特点，心理健康的幼儿教师可通过自身展示社会行为的修养，潜移默化地促进幼儿心理健康。因此在某种意义上来讲，幼儿教师心理健康状况，比幼儿教师的专业知识和日常教育活动更为重要。幼儿教师不仅在传授知识，更是在塑造人格。幼儿教师的心理健康是幼儿心理健康的先决条件。

其次是热爱幼教事业，严谨治学。能胜任自已的幼教职业角色，对幼儿教育工作认真负责，并充满信心和情感。人是社会生活的主体，每个人在社会生活中都占有一定的地位，担负着一定的社会职能，因此对待事业的态度，必然成为社会适应的首要构成因素。幼儿教师对待专业学习要有严谨的治学态度。平时多与幼儿接触，了解幼儿的方方面面，写心得或教育论文时才不至于纸上谈兵。此外还应经常关注学前方面的最新动向，用最新的研究成果来不断丰富、提高自己的教学。作为人类灵魂的工程师，幼儿教师只要刻苦钻研业务，不断学习新知识，探索教育教学规律，改进教育教学方法，提高教育、教学和科研水平，就能在课改中变挑战为机遇，充分发挥自己的才能。只有将自身的才能在教育、教学工作中表现出来，并由此获得成就感和满足感，才能良好的适应社会生活。“儿童教育是一门科学。只有了解儿童，才能教好儿童。实践出真知，要从实践中摸索教育的规律。”这是我国著名教育家陈鹤琴先生的经验总结，作为幼教工作者当牢记之、慎思之。

第三是正确的认识自我。心理健康的人能正确看待自己，容忍自己的不足和缺点，并努力寻求自己的最佳发展，使自己更加完善，形成健全的人格。幼儿教师在教育工作中，会遇到这样那样的成功与失败，心理健康的幼儿教师能够平静地对待这些，成功面前不沾沾自喜，遇到挫折也不会消沉。

第四是和谐的人际关系，团结协作。未来的世界逐渐走向一体化，在强调竞争的同时，更强调合作。幼儿园是一个小团体，幼儿教师之间也要团结协作，同心合力才能把教育工作搞好。

作为幼教工作者，应具备谦虚谨慎、尊重同事、相互学习、相互帮助的品质，敌视和妒忌都是不可取的。妥善处理人与人的关系，乐于与他人共事相处，才能立身处世。在园所工作中，因为从事的多半是女性，相处久自然会产生矛盾，这就需要幼儿教师懂得宽容和谅解，不斤斤计较个人的得失，凡事能站在对方的角度考虑，懂得合作和分享。它包括在人际交往中能客观地了解和评价他人，积极与他人真诚沟通；与人相处时尊重、信任而不是虚伪、嫉妒。良好的人际关系在师生互动中表现为老师与幼儿关系融洽，公平对待每一位幼儿。此外，学会关心集体，关心幼儿园的建设和荣誉，齐心协力共创文明园风也是极其重要的。

第五有顽强的自制力，尊重家长。目前，国内有些示范性幼儿园家园联系开展得很好，这是值得学习的。通过联系家长共同教育好孩子，能获得家长的支持和理解，还能收集到宝贵的意见，有利于园所工作的改进。任何工作都不是一帆风顺的。幼儿教师要有良好的意志品质，自觉地克服困难，在困难面前永不畏惧，有坚定的原则和信念，态度严肃认真而又诚恳明朗，处理果断又以理服人，积极和善的态度中蕴藏着坚定定性，对该追求的目标一定要追求到底，有顽强的自制力。只有坚忍不拔，能自我控制自我调适的人，才能良好适应社会生活。

因而幼儿教师在搞好教学的同时还应主动经常与幼儿家长联系，和家长搞好关系，认真听取家长的意见和建议，获得他们的支持和配合。向家长积极宣传科学的教育思想和方法，不训斥、指责家长，从而才能与家长一道努力搞好家园共育。

有些幼儿教师害怕家长批评指责，因而有意无意地回避家长，不愿与家长交流意见，事实上，这只能导致家长对幼儿园工作的不放心、不理解，存在种种疑虑，甚至担心老师偏爱别人的孩子而忽视自己孩子。要打消家长的顾虑，幼儿教师就必须具备乐于交往的心理素质，以积极的心态面对家长。

第六善于调节不良情绪。由于幼儿教师的服务对象是学龄前儿童，平时的情绪健康尤为重要。人是有感情的，生活中矛盾无处不在，谁都会有因某一件事产生烦闷、恼怒、焦虑、恐惧等消极情绪的时候。作为一名从事儿童启蒙教育的幼儿教师，应学会自我心理维护和调节不良情绪，不将生活中不愉块的情绪带入教室和家庭。

最后是不断学习与创新。只有乐于并善于学习的人才能不断积累知识经验，幼儿教师的知识经验是其搞好教育的前提，有知识有才能的幼儿教师往往会赢得幼儿与家长爱戴，幼儿教师要引导幼儿获得自然和社会知识，自己就更有创新意识，心理健康的幼儿教师在教学活动中善于学习，不断创新，能根据幼儿的特点富有创造性地理解教材、改进教学方法、设计教学环节，使教学达到预期的目标。其实人的心理调节机制也需要不断学习才能逐步发展与完善。

综上所述，这些都是幼儿教师应具备的最基本的心理素质，除此之外还有许多心理健康的标准幼儿教师应该去具备。时代对未来的幼儿教师提出了越来越高的要求，这不仅表现在心理方面，还包括专业知识、职业技能和语言能力等等，有了良好的心理素质，才能“以不变应万变”。

大作家高尔基的箴言：“从事教育儿童的人，应是在天性上就很爱好这个事业的人，这事业需要对儿童的热爱，需要巨大的耐心和对新世界的未来建设者关怀备至的谨慎态度。”最后，祝愿所有的幼教工作者都具有更完美的心理素质，事业一帆风顺。

参考文献：

《关注幼儿教师的心理健康》吴振宇2024、5 《个性心理学》高玉祥2024、1 《幼教博览》 2024年第九期 《幼儿教师心理问题的表现》 《陈鹤琴教育文集》[上] 陈鹤琴 北京出版社 1983年版 《教育过程》 美 ` 布鲁纳 文化教育出版社 1982年版 《父母必读》 苏 ` 马卡连柯 人民教育出版社 1957年版 《高尔基论青年》 苏 ` 高尔基 中国青年出版社 1956年版

**第五篇：体育舞蹈教学对大学生心理素质的影响**

体育舞蹈教学对大学生心理素质的影响

摘 要：体育舞蹈是随着时代的进步，社会精神文明与物质文明发展的产物。它将体育元素、舞蹈元素、音乐元素、美学元素融为一体，在音乐的伴奏下，双人或者多人配合以身体动作舞蹈为基本内容的一项具有竞技性和舞蹈艺术欣赏性的体育运动性舞蹈。本文对体育舞蹈教学对大学生心理素质的影响进行了分析，主要从体育舞蹈教学提高大学生审美素质、体育舞蹈教学降低大学生的负面情绪、体育舞蹈教学促进大学生身心健康三个方面展开了详细阐述。

关键词：体育舞蹈、审美素质、心理素质、身心健康

一、体育舞蹈的概念

体育舞蹈顾名思义它是体育运动中的一种，它是继花样游泳、花样滑冰、艺术体操后的又一项新兴的体育与艺术相结合的运动。它是随着时代的进步，社会精神文明与物质文明发展的产物。它将体育、舞蹈、音乐、美学融为一体，在音乐的伴奏下，双人或者多人配合以身体动作舞蹈为基本内容的一项具有竞技性和舞蹈艺术欣赏性的体育运动性舞蹈。因其具有一定的娱乐健身价值和审美价值丰富了人们的精神生活，陶冶了人们的情操，比普通体育运用更具有人文性等特点，受到人们的青睐，特别是近几年来拉丁舞、标准舞、交谊舞随处可见。随着体育舞蹈的兴起，各大高校也加强了大学生们体育舞蹈的教学，并得到了一定的成果。通过教学训练结果表明体育舞蹈在提高大学生的心理素质上起到了重要的作用。

二.体育舞蹈教学对大学生心理素质的影响

2.1体育舞蹈教学提高大学生审美素质

随着社会的发展，现在的大学生中每个人的审美观念、审美能力随着时代因素、社会地位、经济地位、及文化修养的不同而变得不同，但其中最根本的制约因素却只有一个那就是：个人自身条件的限制。当代大学生因其还未踏入社会，各方面条件有限因此对社会及对审美能力来说也比较有限。而体育舞蹈是一种汇聚了体育元素、舞蹈元素、音乐元素、和美学元素 为一体的种类繁多，陶冶人们情操和展现人体健与美的社会运动。学校在充分意识到这一点后，大力开展体育舞蹈教学课程。因此，大学生要在学校的领导下积极主动的参加体育舞蹈运动。大学生在进行体育舞蹈学习的过程中，除了欣赏优美音乐的同时更要深入体会随着音乐而舞动的人体动作美和形态体美。比如伦巴比较侧重娇柔之美，舞姿比较妖媚而富有情感，探戈和斗牛就比较侧重阳刚之美，比较刚劲顿挫、动静交织、豪爽奔放。每个动作的举止之间无不体现了当代大学生的健康美、青春美、形体美，对大学生改善自身的形体和对美的认识及自我审美方面有一定的促进作用。通过这种对自身形体和姿态及自我审美的升华从而很大程度的提高了对审美的能力。大学生的审美素质提高了，才能更进一步的理解体育舞蹈中各种舞步的精神所在。高校在对大学生进行体育舞蹈教学过程中，要充分的将体育舞蹈的美感展示出来，并加强学生对舞蹈美的理解，通过不断的训练使学生明白，进行体育舞蹈学习不仅可以增强自我体格 还能满足大学生对匀称的形体美的追求，并且可以提高大学生的审美素质。审美素质提高了，意味着大学生具备一定的鉴赏能力了，在以后的体育舞蹈艺术生涯中将有着重要的意义。

2.2体育舞蹈教学降低了大学生的负面情绪

21世纪的大学生绝大多数都是独生子女，赋予了太多家长及社会对他们的期望，他们身上的担子也越来越重，从而承受的精神压力也越来越大.而由于现在学生任务繁重大多数学生的心理承受能力都比较差，特别是对于即将毕业的大学生来说，面对严峻的就业形势都处于比较消极的一种精神状态.一直以来音乐就是个好东西，人们在意气消沉、情绪沮丧的时候只要音乐一响起就可以调节我们的心理，使心情舒畅愉悦。而体育舞蹈是在音乐的基础上再汇聚体育、舞蹈、服饰等元素，具有人文性和社会性的独特健身运动项目，随着音乐的响起，舞姿的摆动展现出人体形体的健和美，达到有效的消除人们日常生活中的烦恼和精神紧张及稳定人们的情绪。通过调查表明大学生在学习体育舞蹈过程中，心理都是处在一个比较放松的状态，而且由于体育舞蹈都是双人或多人配合进行的舞蹈，促使大学生在进行学习过程中减少人与人之间的隔阂与敌意，消除了人与人之间的陌生感，拉近了人与人之间的距离，营造了一个和谐民主的舞蹈环境。大学生在这种环境下舞蹈，生活、学习中的一切烦恼似乎都烟销云散了。美国的一位心理学家德里斯考也曾证实过体育舞蹈教学降低大学生的负面情绪这一结论。他指出当学生在考试期间情绪忧郁的时候但是舞蹈却能成功的消除学生的这种烦恼。所以大学生要积极的参加体育舞蹈课程，既可以使心情得到放轻又可以得到美的享受。

2.3体育舞蹈教学促进大学生身心健康

通过调查结果还表明体育舞蹈教学能促进大学生的身心健康，治疗心理疾病等功能。体育舞蹈促进身心健康的原理是：透过音乐，人体富有情感、表情、心理等全身性的舞动并通过全身性这一系列的情形关系机制来重新调查整个人的情绪从而达到治疗心里疾病促进身心健康的目的。大家都知道人体在进行体育舞蹈运动的时候我们的气息会随着动作的舞动而变化，当膈肌和腹肌的活动量增大时，可促进肝脏和胃肠的摩擦从而增强我们的消化功能。而且部分心理学家还表明人在进行体育舞蹈活动时，全神贯注的听着优美的音乐，伴随着愉悦的舞步，可使头脑清醒、维护大脑健康起到调节精神和神经系统的作用。

三.结论

综上所述，体育舞蹈是将体育、舞蹈、音乐、美学等元素汇聚于一身的新兴的独特的社会实践活动。因其具有其它体育运动所没有的人文性和社会性受到广大人们的青睐，并在提高大学生心理素质上起到了重要作用。首先体育舞蹈教学提高大学生审美素质，其次体育舞蹈教学降低了大学生的负面情绪，再一个体育舞蹈教学促进大学生身心健康。因此，大学生要主动积极的参加体育舞蹈活动，使自身各方面素质都得到进一步提高。

参考文献：

[1].陈立农.我国体育舞蹈发展现状与对策的研究[J].广州体育学院学报，2024.21（1）

[2]王丽华.体育舞蹈课教学讨论[J]吉林体育学院学报，1999.（2）

[3]袁明爆.大学公共体育课开设体育舞蹈课程的可行性研究C17.吉林教育（高教），2024，M.[4]郭剑华.体育舞蹈教学对大学生健康人格影响的实验研究[D].华东师范大学，2024.

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！