幼儿教师工作压力现状的研究与应对策略

沙巴艾提·买合木提

乌鲁木齐市第二十三幼儿园，新疆 乌鲁木齐 830054

摘要：论文以通过对现代幼儿教师工作压力现状的调查研究幼儿教师工作压力的现状，同时也探讨了幼儿教师工作压力的定义、分类、影响因素以及表现。在现代社会中，幼儿教师面临着许多工作压力。通过国内和国外调查研究幼儿教师工作压力的现状，研究结果显示，幼儿教师普遍存在工作压力，其主要影响因素为工作量大、工作要求高以及工作环境差等。工作压力与教师的工作满意度存在一定的关联性，通过案例分析，探讨了针对幼儿教师工作压力的调查以及应对策略和措施。经过多次调查研究幼儿教师工作压力的现状，一并提出了从心理、工作环境、个人能力培养和社会支持以及制定合理的工作计划等五个方面的应对策略。本论文的研究成果对于解决教师工作压力问题具有重要指导意义，同时也可以帮助幼儿教师有效应对工作中的压力。

关键词：幼儿教师工作压力；工作现状；工作特点

DOI:10.63887/etr.2025.1.3.22

1 前言

幼儿教师属于承担着培养、教育幼儿这一重要职责的教育工作者。不过鉴于其工作性质存在特殊性，幼儿教师大多面临着诸多工作压力。伴随幼儿教育不断发展、产生变革，幼儿教师所面临的工作压力也一天比一天加重。在日常工作里，幼儿教师得面对规模不小的学生群体。他们既要留意每个幼儿的成长、发展状况，又得应对不同学生各自的个性以及需求。对幼儿教师而言，妥善安排教学计划还有教学资源，保证所有幼儿都能获得足够的关注与支持，这无疑是一项极大的挑战。幼儿教师还需要跟幼儿的家长展开沟通与协作。家长的期望以及要求有可能会进一步加重幼儿教师的工作压力。他们不但要满足幼儿的需求，而且得和家长维持沟通，阐释教学策略以及绩效评估方面的情况，并且要和家长携手对幼儿展开全方位的发展评估。

2 幼儿教师工作压力的概述

2.1 幼儿教师的工作特点

2.1.1 高度的情感投入

幼儿教师得和幼儿构建起亲密的关系，要给予幼儿充分的关爱以及有力的支持，所以在这一过程中需

投入不少的情感以及相当多的精力才行。

2.2 多元化的工作内容

幼儿教师肩负着幼儿教育以及护理方面的诸多工作，像教学活动的开展、各类游戏的组织、安全保障事宜的落实等等，涵盖的任务是多方面的^[1]。

2.2.3 耐心和细致的工作态度

幼儿教师得耐心去引导幼儿展开学习以及实现发展，要细致地对幼儿的表现还有需求予以观察并做好记录工作。

2.2.4 高度的责任感

幼儿教师肩负着塑造幼儿成长的重要职责，这就要求其与家长以及其他教育机构展开有效的沟通与协作。

2.2.5 时间和精力限制

幼儿教师通常得在有限的时间里完成诸多工作，所以得具备不错的时间管理以及压力调适方面的能力。对这些特点加以理解与认识，能够助力幼儿教师更为妥善地应对工作当中的各种挑战，进而给出优质的教育服务^[2]。

2.2 幼儿教师的工作压力的定义与分类

幼儿教师所面临的工作压力，说的就是教师在开展工作期间，所承载的各式各样内外因素累加起来的

情况，而这些因素会对其工作以及生活的积极性产生影响。这其中涵盖了内在压力与外在压力这两个不同方面。就内在压力来讲，主要是教师自身产生出来的压力，像是对自身所从事的职业缺乏足够的认同感啦，职业发展和个人发展二者之间出现了冲突呀，还有工作方面负荷太重、工作时间拖得太长以及工作效率不高等等一系列的问题，这些情况使得教师在情绪方面出现了诸如焦虑、沮丧之类的不稳定状态。

外在压力大体上指的是源自社会、学校、家长等外部环境所形成的压力。就拿社会来说，其对教育所提出的要求以及抱有的期望往往过高；学校方面呢，其管理方式可能存在不妥之处；家长这边，对教育同样有着过高的要求与期望；再加上社会舆论有时也会产生不良影响等等。这些情况综合起来，使得教师在情绪方面出现不安、感到无助，还会体验到挫败等不稳定的状况^[3]。

3 幼儿教师工作压力现状

3.1 国内幼儿教师工作压力现状

在国内，幼儿教师工作压力日渐严重，呈现以下几个方面的现状：

3.1.1 数量的增加

学校里的人数一直在持续增加，然而与之相对的是，各类资源却显得比较有限。伴随着城市化进程不断加快的步伐，人口的流动性也变得更增强了，如此一来，幼儿园的学生数量也在接连不断地增多。在这样的一种情形之下，学校所拥有的师资力量也好，设施设备也罢，往往都没办法很好地跟得上实际的需求，进而使得教师们身上的工作负担变得越发沉重了。

3.1.2 管理制度

幼儿园的管理制度存在诸多不完善之处，这无疑给教师增添了不少压力。就部分幼儿园而言，其管理制度着实不够完善，规章制度方面有所欠缺，管理机制也不够完备，如此一来，便给教师带来了颇为沉重的工作压力。并且，一些园长在幼儿园的运营以及管理方面，缺乏专业化的知识与相应的能力，这使得幼儿教师的工作带有很大的不确定性。

3.1.3 沟通与合作

家长和教师之间沟通及合作不顺畅的情况，同样

会使得幼儿教师的工作压力有所增加。有些时候，家长对孩子的教育是抱有特定的期望以及要求的，然而他们却并不熟知幼儿教育的规律还有方法，如此一来便致使家长和教师在沟通与合作这块儿出现了一定的阻碍，进而给教师增添了相应的压力。

3.1.4 工作时长

幼儿教师的工作时间往往比较长，其工作强度也颇高，这二者皆是致使幼儿教师承受工作压力的关键要素。幼儿教师得时刻留意着孩子，还得精心备课，同时要对幼儿的成长状况予以评定等等。诸如此类的各项工作，均会耗费诸多的时间与精力，进而给教师增添了不小的工作压力。

3.1.5 薪资待遇

幼儿教师工资待遇处于相对不高的水平，这已然成为幼儿教师工作压力的一个关键方面。幼儿教师肩负着培养未来栋梁之才的重任，然而其工资待遇却并不理想，相对而言是比较低的。如此情形之下，幼儿教师在经济方面难免会产生诸多顾虑，同时也使得幼儿园在招聘以及留住那些优秀幼儿教师的过程中遭遇重重困难^[4]。

3.2 国外幼儿教师工作压力现状

在国外，幼儿教师所面临的工作压力已然成为一个既普遍存在又备受各方关注的状况。接下来阐述的便是国外幼儿教师工作压力当下呈现出的一些实际情形。

3.2.1 教育政策

政府对于学前教育所给予的重视程度，以及在政策方向方面所做出的调整，这二者都径直对幼儿园的管理工作以及教学工作产生着影响。政策出现改变的情况时，很可能会使得幼儿教师需要去承担起更多的工作任务，同时也会面临更大的压力，比如要致力于提高教育的质量，还要引入一些全新的教育理念以及相应的方法等等。而这些政策方面的改变，往往要求幼儿教师得持续不断地去展开学习并努力适应，如此一来也就进一步加大了他们在工作方面的压力^[5]。

3.2.2 教育资源

在部分发达国家当中，其幼儿教育资源从整体来看是相对比较充裕的，不过呢，却依旧存在着分配方

面不够均衡的状况。某些城市或者特定地区，所拥有的幼儿教育资源是严重匮乏的，如此一来呢，幼儿教师所承担的工作压力就相当大了。他们很可能得去面对人数颇为庞大的班级，而且还缺乏教学所需的设备以及教材等一系列问题，这一方面使得教学的难度有所增加，另一方面也加大了幼儿教师的心理压力^[6]。

3.2.3 家长的期望

家长的期望以及幼儿教师所肩负的责任，同样构成了幼儿教师工作压力的关键来源所在。家长们往往抱有颇高的期望，其内心盼望着幼儿教师可以给予孩子最为优质的教育以及贴心的关怀。就幼儿教师而言，得持续不断地付出努力，以便能契合家长的期望，并且要担当起为孩子给予高品质教育的职责。这般压力时常致使幼儿教师呈现出精疲力竭的状态。

3.2.4 工作性质

工作特点决定了幼儿教师得有比较较高的情商以及专业素养，这无疑使得幼儿教师在实际工作当中面临着一定的工作压力。毕竟幼儿教育这份工作要求从业者要有足够的耐心，做事得细致入微。幼儿教师要持续对孩子予以照顾并加以引导，密切关注孩子们的身心健康状况，与此同时还得积极与家长展开沟通交流，这些都给他们带来了相应的工作压力。

国外幼儿教师工作压力的现状跟国内是存在着某些相似点的，像政策方面出现的变化、教育资源不够充裕、家长有着各种各样的期望等等，这些都是两边共同会碰到的问题呀。不过呢，国内外的教育体制以及文化背景是存在着差别的，所以国外幼儿教师工作压力的具体表现或许就会有不一样的地方呢。那么在去制定应对相关问题的策略的时候呢，是得把国内外幼儿教师工作压力的实际现状都综合起来去分析、去研究才行的哦。

3.3 幼儿教师工作压力原因分析

3.3.1 工作量过大

幼儿教师的工作量往往颇为可观，他们得完成教学计划的编写工作，做好课堂教学的各项准备事宜并予以实施，还得对学生展开评估并做好相关记录等一系列事务，这些工作无疑要耗费诸多的时间与精力。再者，幼儿教师时常要独自应对一大群活泼且好动的

幼儿，得时刻留意他们的安全状况以及行为表现，这同样使得他们的工作量进一步增加，所承受的压力也随之增大。

3.3.2 工作强度高

幼儿教师务必始终保持相当程度的专注以及十足的耐心。一方面，得教授幼儿多种多样的知识以及各类技能；另一方面，还需引导幼儿养成良好的品德以及行为习惯。他们每时每刻都要留意幼儿的情感与心理方面的发展状况，要给予幼儿充足的关心以及有力的支持。这些工作要求幼儿教师拥有比较高的教育专业方面的能力以及过硬的心理素质，无疑给他们带来了颇高的要求以及不小的压力^[7]。

3.3.3 社会认可度较低

虽说幼儿教师在孩子的培育及教育方面发挥着重要作用，然而长期以来，幼教行业一直未得到应有的重视与认可，如此一来，幼儿教师的职业地位以及所享受的待遇也就相对偏低了。这种社会认可度方面存在的欠缺情况，极有可能致使幼儿教师自身的价值感有所不足，进而加大他们的工作压力。

3.3.4 职业发展空间狭窄

幼儿教师所拥有的职业发展空间是相对偏窄的。幼儿教师大多并没有十分明确的职业晋升渠道，也缺乏清晰的发展方向，如此一来，他们于职业发展这件事上便会生出迷茫之感，且会觉得自身很是无力。并且呢，幼儿教师所拿到的薪资待遇以及福利待遇同样是相对不高的，这无疑给他们造成了一定程度的经济方面的压力。

3.4 工作压力对幼儿教师的影响

3.4.1 心理健康方面的影响

幼儿教师于工作之际，往往会遭遇诸多压力，像和家长展开沟通方面、对幼儿的行为实施管理层面，还有教育资源匮乏这类状况，均属于常见问题。这些问题一旦存在，便致使幼儿教师的工作压力持续地累积起来，由此进一步加重其心理负担。长期处于工作压力之下的幼儿教师，是比较容易产生诸如焦虑、抑郁以及情绪出现波动等心理方面的问题的，在某些情形下，甚至还会陷入到身心俱疲的这样一种状态当中。

3.4.2 工作表现和教育质量

工作压力对于幼儿教师的工作表现以及教育质量同样会产生一定影响。当工作压力过大的时候,幼儿教师很可能会出现诸如工作疲劳、注意力难以集中、工作效率有所降低等一系列问题,而这些情况的出现会进一步影响到他们的工作表现以及创造力。并且,工作压力还容易对幼儿教师在开展教育过程中的情绪体验造成影响,如此一来也就影响到了对幼儿的关怀程度以及教育质量^[8]。

我国已有的相关研究清晰地表明,幼儿教师所承受的工作压力,其给幼儿带来的影响是绝对不容小觑的。通过研究能够发现,当幼儿教师遭遇到颇为沉重的工作压力之际,往往就会在幼儿的情绪表达以及行为管理方面出现处理失当的情况,如此一来,便会对幼儿的心理健康状况以及学习所取得的成果产生影响。要知道,幼儿教师自身的情绪所处的状态以及其在工作当中的具体表现,对于幼儿的发展而言,是有着极为重要的影响作用的。所以说,为了能够切实保障幼儿可以健康地成长起来,那么对于幼儿教师的工作压力这一问题,就必须给予充分的重视,并且要积极地应对处理才行。

4 幼儿教师工作压力应对策略

4.1 制定合理的工作计划

幼儿教师能够设立合理的休息时间,借由适当的休息以及放松举措来对自身身心状态加以调整,进而提升工作效率。在着手制定工作计划之际,需留意规避长时间不间断工作以及过度疲劳的情况,要合理地调配自身精力,以此确保工作具备应有的质量与效果。于工作开展期间,得随时留意工作计划的施行状况,及时察觉其中存在的问题并对计划予以调整,以保障工作进展能够顺遂推进。在对工作计划做出调整之时,可以参照过往的经验与教训,对已有的工作计划予以总结并改进,持续不断地完善并提升自身的工作管理能力。

4.2 心理方面的应对策略

幼儿教师能够凭借积极的思维模式去应对工作方面存在的压力,要知道工作压力本就是常见且平常的一种状况,如此一来便能够防止出现过度担忧以及焦

虑的情况。与此同时,幼儿教师还可以试着去探寻其中积极的地方以及所蕴含的乐趣,就好比在与孩子们互动的时候、目睹他们取得进步以及不断成长的过程等,通过这样做能够让工作所带来的满足感得以提升。要鼓励自身以积极向上的态度去直面各类问题,并且要坚信自己是具备应对困难的能力的。像这样在心态上发生的转变,是能够对幼儿教师的负面情绪起到减轻作用的,同时也能够使他们的心理韧性得到增强。

幼儿教师能够运用适宜的调节策略以舒缓工作方面的压力。举例来讲,他们可去学习部分放松的技巧,像是深呼吸呀、冥想呀以及瑜伽等等,这些技巧能够助力他们恢复心理层面的平衡状态,起到减轻紧张与焦虑之感的作用。去制定清晰明确的工作计划,把时间安排得合理妥当,防止出现拖延状况以及过度承担工作任务的情形,如此一来便能够提升工作的效率,让压力得以减轻。与此同时,幼儿教师还能够找寻一些契合自身的爱好以及放松活动,例如运动、阅读、聆听音乐之类的,这些活动能够协助他们转移自身的注意力,使得身心得到放松,进而减轻工作所带来的压力^[9]。

4.3 工作环境方面的应对策略

4.3.1 改善教室环境

幼儿教师每日都是在教室内展开工作的,而教室环境究竟是好还是坏,这会径直对教师的工作状态以及情绪产生影响。所以呢,不妨采取如下的一些举措来对教室环境加以改善。要让教室保持整洁的同时还能给人温馨之感,要保证教师拥有一个很不错的工作环境,并且要备足充足的教学资源,像是教具呀、玩具之类的,如此一来教师便能够顺利地开展教学活动了。

4.3.2 加强学校管理

学校管理对于幼儿教师的工作环境而言,有着极为关键的意义。学校管理者能够通过如下一些举措来对幼儿教师的工作环境加以改善。比如说给予有效的行政方面的支持,助力教师去处理在工作期间碰到的各类问题以及面临的种种困难。同时还要构建起完善的教师评价体系,以此确保教师的工作成果可以得到公平且合理的评价,进而让教师的努力与付出能够得

以充分体现。此外，学校管理者还可组织开展定期的教师培训以及交流相关活动，借此来协助教师进一步丰富专业知识、提升专业技能，从而促使教学水平得以提高。

4.3.3 加强团队合作

幼儿教师能够同同事们构建起颇为良好的合作关系，一道来应对工作方面所面临的压力。可以定期去组织开展教研活动以及经验分享会，使得教师们能够彼此展开学习，从中有所借鉴，进而共同促使教学水平得以提升。搭建起教师交流的平台，让教师们能够在需要的时候及时展开沟通与协作，以便去解决工作进程里出现的各类问题。此外，还可以组建教师互助小组，让大家相互给予支持与帮助，携手共同应对工作当中会碰到的诸多困难以及各种各样的挑战。

4.3.4 提供必要的支持和资源

学校的管理者能够给予教师所需要的支持以及各类资源，以此助力他们更为妥善地应对工作方面的压力。同时，要建立起完善的工作制度与相关政策，清晰界定教师的职责以及他们所拥有的权益，切实保障教师工作时的条件以及应得的待遇。此外，为教师安排必要的培训活动以及进修的契机，助力他们提升自身的职业能力。学校还可给予一定的福利并保障教师的权益，比如实行弹性工作制度、提供健康保险等等，通过这些举措来提升教师在工作中的满意度以及幸福感^[10]。

4.4 个人能力方面的应对策略

4.4.1 持续学习

幼儿教师需要始终保持着较为积极的那种学习态度，持续不断地去提升自身所具备的知识以及技能方面的水平。可以多多参加各类专业培训课程，也可以参与一些研讨会，还能投身到学术交流活动中去，借此来了解当下最新的教育理念还有相关的教育方法，进而有效提高自己在教学方面的能力以及专业素养。

4.4.2 提升教学技能

幼儿教师能够凭借对自身教学经验予以反思并加以总结，持续地对教学技能做出改进与提升。其还可通过观摩别的教师授课的方式，去学习那些教师所运

用的教学方法以及所采取的教学策略，再者，也可参与专业培训课程，学习幼儿教育方面的最新理论与实践内容，进而促使自身教学能力得以提高。

4.4.3 建立支持系统

幼儿教师能够和同行展开交流并相互帮助，以此构建起一个积极的支持体系。幼儿教师可去参加由教育专业组织所举办的活动，在这类活动平台上，能和其他教师一同分享各自的经验以及心得体会，大家齐心协力共同去探讨解决各类问题的办法。幼儿教师若能同家庭成员、朋友还有其他支持者维持良好的沟通状态并建立不错的关系，进而获取到他们给予的鼓励与支持，这对于减轻自身工作压力以及提升个人能力是很有帮助的。

4.4.4 自我调适能力的培养

幼儿教师能够借助对自身自我调适能力的培育，更为妥善地应对工作当中存在的压力。其可去学习部分有关身心放松以及压力释放方面的技巧，像是听听音乐呀、外出散步之类的做法都可行。与此同时呢，还得始终维持良好的生活习性，在饮食方面要多加留意，睡眠情况也得关注好，以此来确保身心处于健康的状态。而且要懂得合理地去安排工作以及休息的时间，制定出合乎情理的目标与计划，防止出现过度劳累的状况以及精神方面压力过大的问题。

5 结论

教师工作压力属于一个既复杂又普遍存在的状况，它给教师个人以及教育系统均带来了负面的影响。本研究着重对教师工作压力的实际现状展开探索，同时对其产生的影响还有应对的相关策略加以分析。教师们会遭遇到来自诸多方面的压力，像是工作量方面、时间压力方面、幼儿自身所存在的问题方面以及和家长之间的关系方面等等。这些压力来源呈现出的多样性，致使教师们背负着极为沉重的负担，长此以往便使得教师工作满意度出现了下降的情况。其中最为明显的影响体现为心理健康方面的问题，诸如焦虑、抑郁以及压力反应程度的加剧等情况，而在身体健康方面，像抵抗力下降、疲劳以及体力透支等问题也普遍存在着。并且，教师工作压力还会对教师和家人朋友之间的关系产生影响，进而给个人的社交以及家庭生

活带去诸多困扰。

为能有效处理教师工作方面的压力状况,本文给出了若干综合性应对策略方面的相关建议。就个体层面来讲,所涉及的策略有去培育教师的心理健康方面的意识,同时促使其养成积极的心态,再者要提升其

时间管理的能力,并且适当减轻其职责方面所承担的负担等情况。而从组织层面来看,相应策略包含对学校管理制度予以改善,给教师提供培训以及发展的相应机会,还有对教学资源以及支持体系等加以改进等方面的内容。

参考文献

- [1]阿拉坦巴根,刘晓明. 幼儿园教师职业压力问卷编制与现状分析[J]. 学前教育研究,2014(02):21-26+48.
- [2]操凯,杨宁. 广东省欠发达地区幼儿园骨干教师职业幸福感现状及其影响因素——基于社会质量理论的视角[J]. 学前教育研究,2014(02):12-20.
- [3]操凯,杨宁. 幼儿教师职业压力与职业倦怠的关系:心理弹性的调节作用[J]. 管理论坛,2022(11):34-39.
- [4]曹俊军. 论教师幸福的追寻[J]. 教师教育研究,2006(05):35-39.
- [5]黄琼,黄红英. 高职教师职业压力调查及建议——以湖北职业技术学院为例[J]. 湖北职业技术学院学报,2008(01):24-28.
- [6]李生兰. 幼儿园教师职业压力的调查研究[J]. 山东教育(幼教版). 2000(06):10-13.
- [7]刘次林. 教师的幸福[J]. 教育研究. 2000(05):21-25.
- [8]刘晓年. 幼儿教师的职业压力与心理调适[J]. 教育理论研究,2011(05):177-178.
- [9]檀传宝. 论教师的幸福[J]. 教育科学. 2002(01):39-43.
- [10]王钢,黄旭,张大均. 幼儿教师职业压力和心理资本对职业幸福感的影响:应对方式和文化的作用[J]. 心理与行为研究. 2017,15(01):83-91+120.

作者简介:沙巴艾提·买合木提,1988年1月,新疆阿克苏,维吾尔族,乌鲁木齐市第二十三幼儿园[高新区(新市区)冶建幼儿园],专技十一级,本科,学前教育方向