



看见教师的“情绪劳动”

□ 李敏

相信老师们都有过这样的感受:一天下来,虽然没做什么重体力活,但就是非常累,不想说话,没力气,脾气一点就爆。其实,这些都是教师情绪劳动超负荷的表现。

“情绪劳动”是什么?情绪劳动是美国社会学教授霍赫希尔德基首次提出的。它是指人在工作时展现某种特定情绪以达到其所在职位工作目标的劳动形式,是与“智力劳动”“体力劳动”并列的劳动类型。

情绪劳动,要求教师通过引导或压抑自我情感来维持外在的某种情绪,以完成教育教学目标。由于对真实自我的压抑,教师在此过程中会产生自我异化、情绪失调等问题。

比如,当你心情低落的时候轮到你上课,你就必须调整自己进入课堂状态,假装什么也没发生;当你疲惫不堪时,有

学生来向你请教问题,你就必须耐着性子帮他讲解清楚;当你身体不适时,家长来电询问孩子情况,你就必须耐心和家长对话交流,并在脑海里想好具体如何回答才能让家长满意。

当然,做到上述这些事情,对于教师来说是必备的职业素养,但长期的高强度情绪劳动对教师来说也是一种消耗,我们不能将其忽视。“情绪劳动”过度会导致情绪疲劳、幸福感降低、工作倦怠甚至离职、影响教学效果。

陷入消极状态,如何积极调整?

觉察到自己的情绪劳动。当感到情绪过劳被压倒时,请不要与自己的“情绪小孩”对抗,要允许自己开放地面对与感受真实的他,确定他的情绪状态、种类与强度;并与其对话,记录他的来源以及自己的内在需求,接纳他的存在。

让情绪得到合理宣泄。意识到自己

陷入消极状态,教师就要积极开拓多元化的情绪调节策略。比如:通过运动和倾诉给身体和情绪一个释放和排遣的出口;使用“深层表演”的情绪劳动策略,对事件进行积极赋义,调整内在认知,使情感达到内外一致,给自己内心一个自洽的选择。当发现自己难以解决时,积极主动寻求专业咨询也是好办法。

工作之余,多做让自己情绪饱满的事情。当教师在工作中陷入消极状态时,请暂停反刍,去做一些能够使自己产生个人成就感和自我肯定情绪的事情,为自己增加心理能量。要培养自己的兴趣爱好,使情绪的消耗过程与补充过程同时进行,提高工作与生活的复原力。

提供自我同情。请对自己仁慈和宽恕一些,尤其是在无法完美处理事情时,请练习对自己的耐心和理解,给自己一个充满支持的声音。不苛责自己,客观



看待对自我的消极评价;给自己写一封鼓励信,对自己说一些积极的肯定言语;接受和支持改变。

获取同行支持。社会资源的支持也可以弥补情绪资源的损耗。积极与同行沟通,进行情感吐露;参与同辈支持小组,互相分享和交流自身的情感体验和有效经验,进一步减轻同事间的情绪劳动损耗;还可以去寻求专业发展的同行支持,增加自身持续进取的动力与积极性,也就更可能采取积极的应对方式去面对挑战与压力。

作为实现教育事业高质量发展的主力军,教师的情绪劳动需要被看见、被理解、被重视、被赋予意义。



孩子逆反,何必如临大敌

□ 李蕊君

女儿今年初二,最近我发现,从小宠到大的孩子一回到家就把自己关到房间里,不爱讲话,很难交流。女儿这是逆反了吗?

所谓青少年逆反心理,不过是站在家长角度看孩子成长的一种说法。从心理发展过程看,逆反心理每个人都曾经经历,大可不必如临大敌。

心理学界认为,人的成长过程中,共有两次典型的逆反心理阶段:3岁至5岁称为“第一逆反期”;12岁至20岁称为“第二逆反期”。第二逆反期孩子的逆反心理最严重。此时孩子的生理发育逐渐成熟,在心理上则正处于断乳期,成人感的产生令独立意识不断增强。他们要求被当作大人看待,理解并尊重他们。如果这种理解与尊重的需要无法得到满足,自然会产生很

强烈的逆反心理。

其实,逆反心理并非一种异常现象。它是由于父辈与子辈之间价值观的不一致而产生的正常的心理过程。孩子产生强烈的逆反心理,主要缘于四个原因:

不切实际的期望。拔苗助长的“强迫”会适得其反,引起孩子对立情绪。

对孩子过于严厉。家长信奉“不打不成材”,极大地伤害了孩子的自尊心。

压抑孩子的好奇心。家长不理解孩子的好奇、探索心理,把这归结为瞎胡闹,引发孩子不满。

反复唠叨喋喋不休。长期处于“马拉松式”的说教环境中,孩子自然会产生厌烦心理。

父母在家庭中所扮演的角色不

同,遇到“不听话”的孩子,也该发挥不同作用。

从妈妈的角度来讲,坦率地接纳是第一步。很多例子表明,没有叛逆的孩子没有成长,也不可能超越父母的业绩,想要鼓励孩子有发展,还应尊重他们形成的主见,并辅以自己的生活积累作参考,而不是单纯地责备、说教。

父亲应尽量减少干预孩子逆反的次数。如果孩子逆反并无道德观念上的“出格”,父亲应表示认同,并鼓励培养他(她)为人的责任意识,并要讲究方法。比如当孩子觉得妈妈啰嗦,认为不用妈妈多说事情也会做好时,父亲便不必劝孩子听妈妈的话,而要表示认同:“君子一言,驷马难追。你说到了,就一定要做到。”



焦虑情绪会影响我们的考试状态,可以分三步,有效与焦虑展开对抗。

第一步,三分钟注意力练习。先给自己三分钟时间,转移注意力。在这三分钟里,我们可以站着、坐着或躺着,舒适即可。第一分钟,回答自己几个问题:我正在想些什么?我此刻的感受是怎样的?我的身体有什么异常吗?回答时,只需要描述当下的真实状况即可,不必考虑自己的答案是好是坏、是对是错。第二分钟,把注意力集中到呼吸上,可以默数呼吸的频率,不要控制呼吸,也不需要去思索。第三分钟,让注意力回到身体的感觉上,调动感官,感受周围的环境、声音、气味。三分钟结束,乱成一团的思绪应该已经得到改善。

第二步,让身体动起来。研究表明,运动对于减轻抑郁症和焦虑症这一类心理疾病症状确实有着非常显著的效果。运动并不像大家想象中那么麻烦,只要拿出三五分钟,让身体动一动就好,比如我们可以做一分钟的原地高抬腿,然后再加20个深蹲。因为当我们感到焦虑时,肢体会下意识紧紧地绷起来,变得僵硬。当我们让身体动起来,打破这种紧绷感和僵硬感的同时,也能缓解焦虑感。

第三步,把焦虑从嘴里“吐”出来。很多时候,我们向别人倾诉,只是希望给自己的焦虑找一个出口,而不是真的需要听取别人的意见或指导。倾诉前,可以有技巧地向倾诉对象发出信号,让对方明白我们希望得到怎样的帮助。比如,在倾诉之前,可以直接跟对方说:“能不能听我说会儿话?”或者明确表达出此刻的意愿:“告诉我,很多人其实和我一样,对这些问题充满担忧。”对方接收到这样的暗示后,只要和我们有一定的默契,应该会明白我们需要怎样的帮助。

三步对抗考前焦虑

□ 魏珍



被妈妈干涉的友谊何去何从

□ 马淑芬

我小时候性格比较内向,我妈妈总是鼓励我多出去和小朋友玩,她还告诉我每个朋友身上都有闪光点,要我向大家学习。我小时候觉得自己很幸运,因为我拥有一个如此开明的妈妈。但现在,我妈妈像变了一个人一样,非常喜欢干涉我交友。

升入初中后,我认识了一个很可爱的女孩。我们惺惺相惜,有很多共同语言。但我妈妈并不喜欢她,她说那个女孩打扮得太成熟,学习成绩也不够优秀,还命令我只能和班级前三名同学做朋友,为此我非常苦恼!

我们常常听到孩子埋怨父母干涉自己交朋友,也经常听到父母抱怨孩子不懂得他们的良苦用心,那问题究竟出在哪里?

问题在于彼此不能真正理解对方的

担忧和需求。随着年龄的增长,父母不再是我们最亲密的倾诉对象,而朋友成了我们人际支持系统最重要的部分。父母当然明白朋友的重要性,但同时也担心你们交友不慎,于是他们想方设法让你们与成绩优异、表现优秀的孩子做朋友,希望你们可以少走弯路。

如果遇到了这种情况,可以怎么做:

首先,理解父母干涉自己交友的原因。面对父母干涉自己交友,你应该停止抱怨,想想父母为什么要干涉你,他们背后的担忧是什么。不难发现,他们大多是担心你“被朋友带坏了”。当你尝试去理解父母的时候,你和父母之间的关系就缓和了,父母也会感到很欣慰。

其次,邀请父母走进你们的友谊。父母之所以着急,大多是源于不了解,你可以主动向父母介绍你的朋友,说一些



令你欣赏的品质,并让父母了解你们在一起经历的事情,让父母看看你们之间是如何分享喜悦、分担忧愁的。

最后,用行动证明自己的选择是对的。父母如果看到你交了这位好朋友以后,性格更加开朗了,学习更加积极了,待人更加谦逊有礼了,他们就会意识到这真的是良朋而不是损友。有什么比用实际行动证明更有说服力呢?

父母干涉你交友自由,其实这也是他们对你的一种爱。父母表达爱的方式有很多种,或许他们这次的表达有点令你窒息,但是我依然希望每个同学都能在理解父母的前提下好好和他们相处。