

提升幼儿教师自我觉察能力的策略研究

景晓梅

苏州幼儿师范高等专科学校, 江苏 苏州 215131

DOI:10.61369/ECE.2026050026

摘 要 : 学前教育是立德树人的重要启蒙阶段, 幼儿教师的情绪状态、认知观念以及行为模式等会在很大程度上影响幼儿的身心健康、人格养成以及他们未来的社会性发展。自我觉察作为教师核心的心理素养与专业能力, 是指教师能够主动感知自身情绪、认知等元素, 能够自我反思行为背后的动因, 从而及时调整教育方式、优化师幼互动的能力。鉴于此, 本文将针对幼儿园一线教学实际, 从提升幼儿教师自我觉察能力的意义入手, 分析当前幼师自我觉察存在的问题, 而后针对性地提出一些系统化的策略, 以此构建一个良性、温暖的教育生态。

关 键 词 : 幼儿教师; 自我觉察; 师幼互动; 专业发展

Research on Strategies for Enhancing Preschool Teachers' Self-Awareness Capability

Jing Xiaomei

Suzhou Early Childhood Education College, Suzhou, Jiangsu 215131

Abstract : Preschool education is a crucial enlightenment stage for fostering virtue through education. Preschool teachers' emotional states, cognitive concepts, and behavioral patterns exert a significant impact on young children's physical and mental health, personality development, and their future social development. As a core psychological literacy and professional competence of teachers, self-awareness refers to the ability of teachers to actively perceive their own emotions, cognitions, and other elements, reflect on the motivations behind their behaviors, thereby adjusting educational methods in a timely manner and optimizing teacher-child interaction. In view of this, based on the actual situation of frontline kindergarten teaching, this paper starts with an analysis of the significance of enhancing preschool teachers' self-awareness capability, examines the current problems existing in preschool teachers' self-awareness, and then proposes targeted and systematic strategies to construct a positive and warm educational ecology.

Keywords : preschool teachers; self-awareness; teacher-child interaction; professional development

一、提升幼儿教师自我觉察能力的现实意义

(一) 赋能幼儿身心健康发展, 构建平等包容师幼关系

3-6岁的幼儿情绪感知敏锐、模仿能力极强, 教师的一言一行以及隐性的情绪都会被幼儿捕捉内化, 而后这些情绪会成为幼儿情绪表达、人际交往的参照范本。具备良好自我觉察能力的幼儿教师能够在第一时间觉察到自身的负面情绪、偏见认知, 他们会主动避免将工作中的压力、生活的负面情绪转嫁到幼儿身上, 能够避免情绪化管教、区别对待幼儿等不当教育行为^[1]。在师幼互动中, 教师可以更好地觉察自身互动姿态、沟通语气, 他们能够主动放下权威姿态, 更为尊重幼儿的个体差异, 也能够理解幼儿调皮、哭闹等行为背后的发展需求, 而不是主观判定幼儿“不听话”。同时, 较高的自我觉察能力可以让教师更为精准地感知自身情绪对幼儿的影响, 这样可以让他们用更为稳定、温和的状态回应幼儿, 从而逐渐帮助幼儿建立安全感和信任感, 有利于幼儿形成一个积极乐观、情绪稳定的性格。

(二) 优化教师教育教学行为, 提升幼儿园保教质量

学前教育区别于中小学学科教学, 它更侧重生活化的保教、

游戏化教学以及对幼儿的个性化引导, 教师的保教工作灵活性非常强, 教师也会遇到很多突发状况, 这也对教师的临场调整、反思优化能力等提出了极高的要求。自我觉察是教师教学反思的前置基础, 这一能力贯穿于一日保教的各个流程: 从晨间接待、区域活动, 到就餐午睡、户外游戏, 教师都需要依托自我觉察, 这样才能更为能够为之复盘自身活动设计是否贴合幼儿年龄特点、干预行为是否过度等打下坚实的基础^[2]。当前很多幼儿园存在游戏功利化、管控式保教等问题, 这些问题存在的很大一部分原因就是教师缺乏自我觉察能力, 他们过于依赖自身固有的教学经验, 不愿审视自身的教育误区。通过提升教师的自我觉察能力, 能够帮助他们更好地跳出经验主义, 有利于教师更为主动地发现保教漏洞, 从而促使其进一步优化游戏组织、行为引导, 这样可以让教师从被动地完成保教任务转变为主动适配幼儿发展, 有利于全方位提升幼儿园精细化保教质量。

(三) 缓解教师职业心理内耗, 助力教师长效职业发展

现阶段, 幼儿教师的工作负荷较重, 他们除了要承担教学、环创以及幼儿照料等工作, 还需要应对家园沟通、教研考核等附加工作, 整体的职业压力较大, 容易出现情绪耗竭、职业倦怠

等现象。一些幼师的负面情绪、职业焦虑是来源于自我认知模糊，他们无法觉察自身情绪的临界点，难以区分个人情绪与工作情绪。自我觉察能力能够帮助这些教师更好地厘清自我需求、职业角色的边界，帮助他们更好地觉察自身压力来源、情绪诱因等，从而帮助教师更为理性地看待工作失误、幼儿问题等，这样可以帮助教师减少自我内耗、自责等负面心理。同时，良好的自我觉察能够帮助教师进一步明确自身专业的优势与成长短板，有利于他们制定一个更为个性化的成长目标，提升他们的职业认同感，这样可以逐渐实现从业型教师向专业型教师的转型，有利于筑牢长期职业发展心理根基^[9]。

二、当前幼儿教师自我觉察能力存在的突出问题

（一）情绪觉察钝化，公私情绪边界模糊

情绪觉察是幼师自我觉察最基础的维度，也是当下幼师最薄弱的能力。很多教师对于负面情绪后知后觉，他们在面对幼儿打闹、反复违纪等场景时很容易快速产生烦躁、易怒以及疲惫等情绪，但是他们很难及时感知情绪升起的瞬间，这样会导致其常会出现大声呵斥幼儿、语气生硬沟通等行为，而后才会意识到自身情绪的失控，事后也会陷入到后悔自责。还有一些教师存在情绪转嫁现象，他们很难剥离生活的负面情绪、职场人际矛盾，这些教师会将私人的负面情绪带入保教场景，导致其对幼儿的行为容忍度降低，可能会出现无故挑剔幼儿细节的问题^[10]。

（二）行为觉察缺失，保教行为依赖固有经验

一些教师存在无意识惯性教育行为，尤其是那些从业3年以上的幼师，更容易形成教育惯性，他们在面对幼儿争抢玩具、注意力不集中等共性问题时，通常会全部采用统一的处理方式，很少有教师能够觉察不同处理方式对幼儿的适配性^[11]。例如，一些教师在面对内向幼儿犯错时仍是采用当众批评的方式，他们完全忽视了行为对幼儿带来的心理伤害。还有一些教师存在互动行为失衡的情况，他们更习惯主导式的互动，这些教师更关注那些主动回应乖巧、颜值高的幼儿，很容易忽视沉默、调皮的幼儿，这样会形成一定的互动偏心，教师自身很难察觉互动差异化，他们会认为自己始终在公平对待每一位幼儿。不仅如此，在区域游戏、自主活动中，一些教师习惯性干预幼儿的玩法和创意，他梦经常会以成人的标准约束幼儿游戏，这样就剥夺了幼儿的自主探索空间。

（三）认知觉察片面，教育理念存在认知偏差

认知觉察主要是指教师审视自身教育价值观、儿童观的能力，当前很多幼师存在认知固化、自省不足问题。部分教师依旧秉持管控式儿童观，他们认为幼儿需要对教师绝对服从，忽视了幼儿独立自主意识和情绪需求，他们不认可幼儿逆反行为的发展合理性，还会拒绝更新自身的教育理念。还有很多教师的自我能力认知两极分化，部分新手幼师过度否定自我，稍微出现一些保教失误就会产生强烈的自我怀疑，甚至一些教师会过于放大自身的短板，从而产生很强的职业自卑^[12]。部分资深幼师则会过度自负，他们会固守老幼的教学经验，常常会否定新式的游戏教育理

念，很少有教师能够主动参与到教研学习中，他们未能看到自身的专业短板。

（四）自省习惯匮乏，缺乏常态化自我觉察路径

从教师个人层面的角度分析，很多幼师每天的工作重心主要集中在幼儿照料、安全看护以及教学备课等方面，工作整体具有很强的碎片化、事务化特征，在每日结束工作后，很多教师会身心疲惫，这也导致其不愿意开展自我复盘、自我反思。多数教师只有在出现保教事故、家长投诉后才会被动反思问题，很少有教师能够实现常态化的主动觉察^[13]。从园所培育层面分析，当前很多幼儿园的教研培训重点会放在游戏设计、环创制作等实操技能方面，很少有幼儿园能够开设情绪觉察、心理自省等专项培训，幼师行业也缺少同伴互助觉察的氛围，同事之间多是进行一些工作技巧的交流，很少有人能够互相善意提醒教育短板、情绪问题。

三、提升幼儿教师自我觉察能力的系统化实施策略

（一）夯实情绪觉察能力，构建公私情绪隔离机制

为进一步提升自我觉察能力，教师要主动学习微情绪觉察技巧，这样可以更好地实现情绪前置管控。幼儿园可以统一普及基础情绪心理学知识，教会幼师识别情绪前兆，若是出现眉头紧蹙、内心烦躁等可以执行3秒停顿法则，暂停教育语言和管教行为，利用深呼吸剥离当下负面情绪，这样可以有效避免情绪化决策^[14]。同时，我们可以引导教师建立一个情绪记录本，每日记录情绪失控场景、诱因、后果，每周可以梳理一下高频的负面情绪场景，这样可以针对性地预设应对方案，例如，在面对幼儿吵闹时，我们可以提前预设一些平和的沟通话来替代呵斥语言。此外，我们要划定工作情绪边界，建立一个更为合理的情绪分流渠道。教师要明确区分私人情绪与职业情绪，在入园前要完成情绪切换，将生活的烦恼、人际矛盾隔离在园区之外。幼儿园方面也可以结合实际情况为教师设立一个减压休息室，配备一些轻音乐、解压玩具等，允许教师情绪过载时短时离岗调适，不要强迫教师时刻保持高情绪输出。

（二）聚焦保教全流程，养成教育行为复盘觉察习惯

在自我觉察能力培养中，教师应尝试一日行为复盘，结合幼师碎片化工作特点，我们可以摒弃长篇的教学反思，积极推行“三问极简复盘法”，今日有没有区别对待幼儿？有没有过激教育言行？有没有以自我想法干预幼儿？通过这种简短的自省，能够让教师更好地察觉自身无意识的不当行为，有利于逐步规范保教行为^[15]。此外，我们可以利用视频回看实现客观的行为觉察，幼儿园可以允许教师调取班级的监控视频，每周进行一次回看，这样可以帮助教师更好地跳出主观视角，让他们更够更为直观地观察自身肢体姿态、眼神偏向等，以此帮助他们逐渐发现自身的偏心互动、强势管控等隐性问题。不仅如此，幼儿园可以尝试建立一个同伴互助觉察机制，以班级教研组为单位开展随堂善意互评，教师可以听课而后客观地指出教师隐性行为问题，以此帮助教师修正惯性教育行为。

（三）矫正认知偏差，树立儿童本位正向教育认知

在自我觉察能力发展的过程中，我们可以常态化开展认知自省，定期开展专题教研围绕“幼儿调皮的本质”“幼儿犯错的意义”等开展思辨研讨，这样可以更好地引导教师打破成人本位思维，帮助他们接纳幼儿发展差异性、行为试错性，从而逐渐让教师认可每一名幼儿的独特性，有利于他们摒弃统一化的评判标准。此外，我们还可尝试建立一个客观的自我认知，针对自卑型幼师可以引导他们梳理自身保教工作的亮点、幼儿喜爱瞬间，以此帮助他们看见自身的育人价值。对于自负资深幼师，我们可以结合新课标、游戏化育人的相关要求，引导他们主动觉察自身教学理念滞后的问题，以此帮助他们树立一个终身学习意识^[10]。

（四）完善园所培育体系，搭建专业化觉察成长平台

在自我觉察能力培养中，幼儿园可以以优化自身的培训体系，增设一些专项的觉察课程，改变以往重技能、轻心理的培训模式，还可以邀请一些学前心理专家授课，以此让教师工作更符合幼儿园的实际场景，提升培训的实用性。此外，我们还可创新教研形式，开设一些自省式的主题教研，摒弃单纯的备课教研，鼓励教师通过匿名分享的方式说出自身迷茫，同伴之间可以共情疏导，这样可以让教师更好地卸下职业伪装，从而逐渐营造一个包容、坦诚的自省园所氛围。不仅如此，我们还要进一步减负赋能，保障教师自省时间，预留每日15分钟教师专属自省时间，为教师自我觉察、心理调适提供时间保障。

参考文献

-
- [1] 谭艳, 吴园园. 高职院校语文经典文本教学与幼儿教师故事创编能力培养的关联性研究 [N]. 安徽科技报, 2025-12-12(014).
- [2] 郁梅. 幼儿教师环境创设能力培养的路径 [J]. 教育教学论坛, 2025, (9):169-172.
- [3] 周群英, 陈光玖. 高校学前教育专业学生体育教学能力培养路径研究 [J]. 体育科技, 2024, 45 (5):103-105.
- [4] 鲍威华. 教师指导家长培养幼儿生活自理能力的行动研究: 以 M 幼儿园小班家庭教育指导为例 [D]. 内蒙古师范大学, 2024.
- [5] 顾恩丽. 江苏省幼儿教师体育教学能力培养研究 [D]. 苏州大学, 2024.
- [6] 顾恩丽. 新时代中国幼儿教师体育教学能力培养研究 [J]. 体育科技文献通报, 2023, 31 (9):190-194.
- [7] 杜文文. 基于职业能力培养的中职幼儿保育专业语言教学探究 [D]. 青岛大学, 2023.
- [8] 董晋璇. 吉林省高职院校学前教育专业学生职业能力培养现状及对策研究 [D]. 吉林农业大学, 2023.
- [9] 肖好. 学前教育专业师范生教师职业能力现状调查研究: 以 J 省本科师范院校为例 [D]. 江西师范大学, 2023.
- [10] 宋红伟. 杭州市幼儿教师体育教育能力指标体系构建及应用研究 [D]. 杭州师范大学, 2023.