

<<教师的心理健康素养>>

图书基本信息

书名：<<教师的心理健康素养>>

13位ISBN编号：9787533455941

10位ISBN编号：7533455940

出版时间：2011-1

出版时间：福建教育

作者：赵世明

页数：197

字数：207000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<教师的心理健康素养>>

内容概要

本书包括：心理健康的基本问题、教师的心理健康问题、心理健康异常的发生机制等内容。

<<教师的心理健康素养>>

作者简介

赵世明，生于1962年，天津市人。
心理学博士，教授。
毕业于北京师范大学心理学系。
长期从事心理健康、人才测评、心理测量等领域的研究与教学。
担任全国教育统计与测量专业委员会理事，上海市心理学会理事，《中国心理卫生杂志》常务编委。
出版《问卷编制指导》、《资格考试理论与实践》、《领导心理学》、《时间管理》等专(译)著。
主持多项国家社科基金项目、上海市哲社规划课题和中央组织部委托课题。

<<教师的心理健康素养>>

书籍目录

第一讲 心理健康的基本问题

- 心理健康的基本含义
- 心理健康应符合哪些标准
- 心理健康异常的界限
- 心理健康异常有哪些表现
- 心理健康的一些相关概念

第二讲 教师的心理健康问题

- 教师心理健康的总体状况
- 教师心理健康的异常问题
- 教师心理健康问题的应对
- 教师的心理健康教育职能

第三讲 心理健康异常的发生机制

- 影响心理健康的基础性因素
- 影响心理健康的诱发性因素
- 心理学对心理健康异常的解释
- 教师心理健康问题的诱发因素

第四讲 应对心理健康异常策略之一：心理健康的自我评定与认知

- 心理健康的综合评定：你的心理健康总体状况如何
- 心理健康的症状测评：你是否存在特定的异常问题
- 心理健康评定应注意的问题：如何正确使用心理测评工具

第五讲 应对心理健康异常策略之二：心理亚健康的缓解与调试

- 教师的工作倦怠
- 工作倦怠的应对策略
- 神经衰弱的表现与形成
- 神经衰弱的心理调试

第六讲 应对心理健康异常策略之三：心理与精神障碍的识别

- 精神障碍是如何分类的
- 精神障碍的主要病症
- 常见精神异常症状的识别

第七讲 应对心理健康异常策略之四：心理与精神障碍的防治

- 精神障碍的三级预防
- 抑郁症的识别与防治
- 焦虑症的识别与防治
- 社交恐惧症的识别与防-治
- 应激障碍的特征与应对

第八讲 保持心理健康策略之一：管理好自己的压力

- 教师的应激与压力
- 压力的形成机制
- 压力管理的策略

第九讲 保持心理健康策略之二：调节负面情绪

- 情绪的自我管理
- 精神和躯体的放松
- 音乐的心理调试

第十讲 保持心理健康策略之三：调整非理性认知

- 合理情绪疗法

<<教师的心理健康素养>>

常见的非理性认知

非理性认知的9k变

养成健康的认知习惯

第十一讲 保持心理健康策略之四：塑造积极心境

增强积极的情绪体验

构建积极的心理过程

培养积极的人格特征

第十二讲 帮助学生的艺术：心理健康辅导的基本方法

建立心理辅导关系

展开心理辅导进程

识别和解决学生的心理问题

附录1 中国教师职业压力与心理健康调查问卷

附录2 症状自评量表(SCL-90)

参考文献

<<教师的心理健康素养>>

章节摘录

第一讲 心理健康的基本问题 心理健康是指这样一种健康状态，在这种状态中，每个人能够实现自己的能力，能够应付正常的生活压力，能够有成效地从事工作，并能够对其社区作出贡献。从此积极意义上讲，心理健康是个体获得生活幸福和履行有效社会功能的基础。

——世界卫生组织（WHO） 提高教师自身的心理健康素养，首先要了解和认清心理健康的基本问题。

心理健康对教师的工作和生活具有非常重要的影响。

由于职业压力和生活压力的存在，教师人群中存在一些心理健康异常问题是完全正常的，对心理健康问题的漠视和回避才是心理健康异常造成负面影响的主要根源。

心理健康的概念和标准、心理健康异常的特征和原因、心理健康的相关概念等，都是需要我们重点认识和了解的心理健康的基本问题。

心理健康的基本含义 心理健康是一种心理状态。

那么什么样的状态才是心理健康呢？

与心理健康相对的是心理“不健康”，为了理解和称谓的方便，我们可以称之为心理健康异常。

那么什么样的“异常”或“异常”到什么程度才算是心理不健康呢？

这些问题都是保持和维护心理健康必须面对的基本问题。

前者涉及心理健康的定义，后者说的是心理健康的标准。

心理健康是一个较为复杂和模糊的概念，尽管许多文献都对心理健康下过定义或做过描述，但是到目前为止并没有一个公认的定义。

不过，我们可以从世界卫生组织（WHO）对健康的定义来领会和理解心理健康的含义。

世界卫生组织在其《组织法》中明确提出：“健康是一种身体上、心理上和社会上的完善状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱。

”这个对健康的定义明确指出了心理健康的基本性质，即心理健康是人整体健康不可或缺的重要组成部分。

尽管没有对心理健康的概念作出明确的界定，但是世界卫生组织还是对心理健康的基本状态作出了描述。

比照健康的定义，世界卫生组织强调，心理健康并不仅是没有精神障碍或疾病，还要能够发挥自己的能力和发挥自己的能力，能够应付正常的生活压力，能够有成效地从事工作，并能够对其社区和集体作出自己的贡献，实现自身的社会价值。

和生理健康一样，心理健康也受到经济、社会、生物、环境等多种因素的影响。

许多组织、专家和有关文献都对心理健康的含义作出了界定。

归纳起来，心理健康主要包含以下一些含义： 1. 心理健康一种持续的心理状态。

这里有两个关键字：“持续”和“心理”。

不能因为存在短暂或一过性的心理不适就认为心理健康存在问题，不能因为身体疾病就怀疑心理也出了问题。

2. 这种状态的最低标准是没有精神障碍或精神疾病，至少在患有精神障碍或精神疾病期间不能认为是处于心理健康状态。

另一方面，心理健康并不仅仅是没有精神障碍或疾病，一些人长期处于心理亚健康状态，在此过程中也不能认为是心理健康的。

……

<<教师的心理健康素养>>

编辑推荐

《教师的心理健康素养》针对教师的职业特点和工作实际，从心理健康问题的基本常识、应对方法、预防措施和助人技能等四个方面，较为系统地介绍了有助于广大教师提高自身心理健康水平的基本知识与方法，力求使教师在学习和了解这些心理保健常识的同时，形成对心理健康异常的正确认识和科学态度，掌握必要的识别、预防和应对心理健康异常问题的方法和技能。

与此同时，促进学生的人格成长和心理健康也是教师的重要职责。

从这个意义上讲，每个教师都应该成为学生心理健康的兼职辅导员。

因此了解和掌握一定的心理健康辅导知识和技能对于提高教师的心理健康素养同样十分重要。

<<教师的心理健康素养>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>