

<<幼儿教师心理调适>>

图书基本信息

书名：<<幼儿教师心理调适>>

13位ISBN编号：9787533458904

10位ISBN编号：7533458907

出版时间：2012-10

出版时间：福建教育出版社

作者：蒋慧、吴舒莹、马梦晓

页数：146

字数：133000

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>

## &lt;&lt;幼儿教师心理调适&gt;&gt;

## 前言

如今，在幼教界最热的话题之一就是“幼儿教师专业成长”。时代列车一日千里，幼儿教师若想赶上这趟时代快车，就必须让自己在专业上持续快速地成长。对此，教师们自身应有清醒的认识并积极奋斗。

与此同时，各级政府和社会力量也正在努力营造让幼儿教师轻松实现专业成长的条件与氛围。我们组织编写的这套“全国幼儿教师培训用书”正是为了满足幼儿教师加速专业成长的需求。

此套丛书的编写理念是以幼儿教师为中心，走进教师们的专业生活、精神生活甚至是日常生活，聚焦她们频繁遇到的问题。

以面对面、心贴心的亲切感来分析解决幼儿教师们的困惑、谜团、问题与困难。

这套丛书由《幼儿园教学活动再设计与实施指导》、《幼儿园教学具设计与使用指导》、《幼儿学习活动的观察与指导》、《幼儿教师如何提升实践反思能力》、《幼儿园生活活动指导》、《幼儿教师如何做教科研》、《家园沟通的艺术》、《幼儿教师心理调适》、《幼儿园文案轻松写》、《国外幼儿教育考察》等构成，内容基本涉及幼儿教师专业生活的方方面面。

放眼世界学前教育对幼儿教师专业成长的研究，可归纳为三种主要的价值取向，即专业技术取向、实践反思取向、文化生态取向。

我们认为这三种专业发展与成长的价值取向并非是对立关系，而是各有所长的互补关系。

因为，幼儿教师这个职业虽然不比医生、律师的专业度高、技术性强，但也绝不是没有专业性、技术性的职业，因而非本专业的人是绝对做不好此项工作的。

必须经历一定程度的专业学习才可胜任。

而且，现实也清楚地显示幼儿教育专业毕业的人并不是立即就能做好此项工作，还必须经历一定时间的实践，并通过不断反思，才能将学科知识、教育教学知识以及关于教育对象——幼儿的知识有机地整合在一起，形成实践智慧，成为专业熟手。

也就是说专业知识和专业技能本身并不等于教育教学中的实践智慧。

现实还告诉我们，每个教师的专业成长绝不仅仅是单纯的、孤立的个人行为，恰如一粒种子本身并不能完全决定自己的长势和果实，种在不同质量的土壤中，其成长的样态和果实会大不相同。

遇上肥沃的土壤，其长势就好，果实就佳；反之则不然。

这也就是说，教师个体的专业成长与其所在园所或地区的文化生态环境关系密切。

因此，综合这三种专业发展取向，我们这套丛书力求提供有专业度的指导。

但又不是干巴巴的说教。

尽可能将专业知识还原到具体的情境中，让它们鲜活起来。

与此同时鼓励老师们学与做结合，边做边反思，而不以书本为教条。

我们更建议幼儿园打造学习型组织，形成学习共同体，培养终身学习的理念和终身学习的习惯，在这样的园所文化生态环境下，每个幼儿教师的专业成长才能持续，才能提速，才能搭上时代快车。

由于编写人员来自全国各地许多高校和幼儿园，在写作中互动沟通难免不够密切，加之能力水平所限，令这套丛书距离我们的预期目标可能会有不少差距，也会有众多不足，万望广大幼儿教师朋友们不吝赐教，以便再版时修改完善。

华南师范大学袁爱玲 2012年3月10日

## <<幼儿教师心理调适>>

### 内容概要

本书是“全国幼儿教师培训用书”之一，全书全面分析了当前幼儿教师所面临的工作和生活问题，包括职业压力、人际关系、情绪管理、个人生活等，提出幼儿教师调适自己的心理与行为的意见和建议，有助于幼儿教师改进自己的心理思维和行动，树立职业幸福感，构建幸福人生。

## <<幼儿教师心理调适>>

### 作者简介

袁爱玲，现任华南师范大学教育科学学院教授、博导、博士点负责人，中国教育学会脑科学与教育分会理事，广东省高等教育学会小学（学前）教师教育专业委员会副会长，广东省中小学教师继续教育专家委员会委员，中国蒙台梭利协会终身教授、副会长。  
1982年以来出版著作、译著、教材、工具书等38部，发表论文290余篇。

## <<幼儿教师心理调适>>

### 书籍目录

#### 幼儿教师幸福感与调适概述篇

##### 第一节 幼儿教师幸福感概述

- 一、理解幼儿教师幸福感
- 二、幼儿教师幸福感与调适
- 三、影响幼儿教师职业幸福感的因素

##### 第二节 压力和幸福感

- 一、对压力的认识
- 二、压力与幸福感的关系

##### 第三节 幼儿教师的自我调适

- 一、强化幼儿教师的自我调适意识
- 二、调适内容
- 三、提高自我调适能力的途径

#### 职业压力与调适篇

##### 第一节 幼儿教师职业压力调适之工作负荷

- 一、幼儿教师工作负荷分析
- 二、如何应对繁重的工作负荷

##### 第二节 幼儿教师职业压力调适之安全责任

- 一、幼儿教师安全责任压力状况分析
- 二、幼儿教师如何应对安全责任压力

##### 第三节 幼儿教师职业压力调适之人际关系

##### 第四节 幼儿教师职业压力调适之工作稳定性

- 一、幼儿教师工作稳定性分析
- 二、幼儿教师如何应对工作稳定性问题

##### 第五节 幼儿教师职业压力调适之个人发展机会

- 一、幼儿教师个人发展问题分析
- 二、幼儿教师如何面对个人发展问题

##### 第六节 幼儿教师职业压力调适之职业认同感

- 一、幼儿教师职业认同感状况分析
- 二、幼儿教师如何面对职业认同感问题

##### 第七节 应对压力的放松技巧

- 一、冥想
- 二、瑜伽
- 三、写日志
- 四、笑

#### 人际关系调适篇

##### 第一节 师幼关系的调适

- 一、师幼关系紧张的原因
- 二、幼儿教师如何面对师幼关系问题

##### 第二节 同事关系的调适

- 一、教师之间同事关系的调适
- 二、与园领导关系的调适

##### 第三节 与家长关系的调适

- 一、幼儿教师与家长关系分析
- 二、幼儿教师如何处理与家长关系

#### 个人生活调适篇

## <<幼儿教师心理调适>>

### 第一节 幼儿教师婚姻无着落

- 一、幼儿教师婚姻状态分析
- 二、幼儿教师如何处理婚姻问题

### 第二节 家庭——温暖的港湾

- 一、幼儿教师家庭状况分析
- 二、幼儿教师如何处理家庭问题

### 第三节 亲子沟通——教师如何教育自己的孩子

- 一、幼儿教师亲子关系状况分析
- 二、幼儿教师如何处理亲子关系

### 第四节 友谊——重要的社会支持

- 一、幼儿教师的友谊状况分析
- 二、幼儿教师如何处理自己的友谊

### 个体情绪情感调适篇

#### 第一节 抑制情绪冲动做自己情绪的主人

- 一、幼儿教师的情绪管理状况分析
- 二、幼儿教师如何管理自己的情绪

#### 第二节 克服自卑心理把握自己的闪光点

- 一、幼儿教师的自信心状况分析
- 二、幼儿教师如何树立自信心

#### 第三节 克服冷漠心理重拾教育事业的激情

- 一、幼儿教师冷漠心理分析
- 二、幼儿教师如何面对心理冷漠问题

#### 第四节 克服焦虑状态轻松迎接工作中的挑战

- 一、幼儿教师心理焦虑状况分析
- 二、幼儿教师心理焦虑的调适

### 结束篇 做一个身心健康的幸福教师

#### 第一节 优化生活方式打造健康生活

- 一、合理膳食, 讲求营养
- 二、坚持运动, 强身健体

#### 第二节 构筑休闲空间丰富业余生活

- 一、家庭旅行, 享受大自然的美丽风景
- 二、艺术欣赏, 感受艺术作品的魅力
- 三、参加社团组织, 在人际交往中体验团队精神

### 结语

## &lt;&lt;幼儿教师心理调适&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 1.预警阶段。

在这一阶段，许多身体系统被激活，最先是神经系统和内分泌系统，接着是心血管系统、肺和肌肉骨骼系统，全身的器官都处于警戒状态，直到危险解除。

2.抵抗阶段。

在这一阶段，身体试图恢复平静状态，但由于知觉到威胁依然存在，因此无法达到完全的体内平衡。相反，由于身体持续被激活，新陈代谢加快，久而久之，一些器官负荷不了，继而进入第三个同时也是最后一个阶段。

3.衰竭阶段。

当一个或多个器官承受不了过快新陈代谢的压力而无法正常工作时，就会导致衰竭，继而可能引起器官坏死，甚至整个有机体的死亡。

由此可见，压力与健康、疾病之间存在很大的关联。

事实上，正如前面已经提到，人类需要一定的压力来帮助自己保持健康。

在一定的压力下，人的各种器官被唤醒、激活后能发挥更大的潜能。

促进新陈代谢，从而增强抵抗力。

但当压力超过一定的范围，尤其是长期存在时则会使身体产生疾病。

2002年，专家估计大约有75%~80%的疾病与压力有关，例如为大家所熟悉的溃疡、心脏病、癌症、高血压、感冒等。

更有人认为，任何生理、心理疾病都可以追溯到消极压力。

因此，当你的身体出现倦怠，如长期咳嗽、经常感冒等症状时，这是你的身体在对你出现消极压力的提醒，不要忽视这种提醒，而应通过各种调适来减轻消极压力的反应，降低我们的身心唤醒水平。

虽然压力会引发我们的生理反应，但对于同一件事，并非每个人都会感到压力或同等程度的压力。

从一定程度上说，压力是否被感知到取决于我们对压力的认知评价，这在后文中还会进一步解释。

本书将会重点介绍一些调适压力的方法。

二、压力与幸福感的关系 我们都有过类似的经历，当感受到持续的强压力时，我们的情绪会很糟糕，对生活的评价也更为消极，从而难以体会到幸福感。

因此，要想提升我们的幸福感，就需要不断降低压力水平，从而使这种强压力转变为积极压力，这是获得幸福感的必要条件。

值得注意的是，消除压力的确可以帮助我们减少或排除消极情绪，但幸福感并不仅仅是指没有消极情绪，还必须要体验到积极情绪。

因为消除压力带来的消极情绪只为我们带来短暂的放松和解脱，却无法带来持久的幸福。

我们经常会看到很多衣食无忧、自称没有压力的人却感到生活空虚和枯燥。

这也是为什么很多时候，即使我们消除了压力之后却没有获得预期的快乐的原因。

幸福感的获得还在于具有明确的人生目标。

然后在这个目标的指引下前进，即使遇到困难、产生压力，也依然能感受到真正的快乐。

因为消除了现有的困难不仅仅是带来成功的喜悦，更是意味着离目标更进了一步。

人生就像一篇文章，当文章有一个主题和线索，那么任何段落都是围绕这个主题和线索展开时才是一篇好文章。

如果这篇文章并没有任何的主题，每个段落自行开始和结束，中间或许也有华丽、优美的词句，但当文章完成时却很难令人感受到那种圆满。

因此，获得幸福感并不仅仅是感受到快乐，还包括了人生目标实现之际的真正满足，两者缺一不可。

## <<幼儿教师心理调适>>

### 编辑推荐

《全国幼儿教师培训用书:幼儿教师心理调适》是为了满足幼儿教师加速专业成长的需求而编写。



<<幼儿教师心理调适>>

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>