

<<小学教师心理健康自我维护技巧>>

图书基本信息

书名：<<小学教师心理健康自我维护技巧>>

13位ISBN编号：9787540850265

10位ISBN编号：7540850264

出版时间：2009-4

出版时间：张大均、刘衍玲 四川出版集团，四川教育出版社 (2009-04出版)

作者：张大均，刘衍玲 著

页数：252

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>

<<小学教师心理健康自我维护技巧>>

前言

教师是人类灵魂的工程师，所以要求教师学高身正；教师是春蚕、蜡烛，所以教师要多奉献少索取...
...教师在获得太多的美誉的同时也承载着太多的责任和压力。

社会对教师角色的美善化，对教师赋予过高的期望值，使得身处教育教学第一线的教师不但长期超负荷地工作，而且承受着来自社会、学校、家长、学生和家庭多方面的压力，经常处于心理应激之中，必然导致各种心理问题，影响教师的心理健康。

有关教师心理健康的调查显示，我国小学教师工作节奏快、在校时间长、竞争激烈、心理压力越来越大，随之产生的抑郁、焦虑、暴躁和强迫等心理问题也呈上升趋势。

部分小学教师出现了抱怨、委屈、疲劳、抑郁、焦虑、无动力、无热情等不良情绪反应和状态。

小学教师心理健康问题已凸显成为影响他们工作质量和生活质量的重要问题。

小学教师的心理问题不仅影响他们的工作和生活，也一定会影响学生的心理健康状态和生命质量。

心理不健康的教师对学生的身心造成的危害在某种意义上远远超过其教学能力低下对学生产生的不利影响。

因此教师心理健康问题既是学校心理健康教育的重要方面，也是教师教育应该关注的问题。

小学教师的心理健康教育除了学校要引起足够的重视，给予教师民主、宽松的成长环境，和谐、有序的工作氛围外，还需要小学教师自我积极参与和主动调整。

小学教师要正确认识自己的各种角色，认识教师职业的特点，重视自己的心理问题。

通过自我学习和心理咨询随时了解自己的心理状况，及时发现自己的问题，并且在心理自助书籍和心理专家指导下运用正确的策略和方法提高自己的心理素质和心理健康水平，进而开发自己的潜能，以获得更大的发展，成为称职的教师。

<<小学教师心理健康自我维护技巧>>

内容概要

《小学教师心理健康自我维护技巧》是针对小学教师的实际，梳理出40个典型心理问题加以分析和指导，帮助小学教师掌握维护自身心理健康的技巧。

在体例编排上，每个问题从教师“身边故事”引入，让小学教师在故事阅读中去对照和发现自己的问题；在“心海泛舟”中对“身边故事”进行心理学的剖析和解释；用“策略指导”与小学教师一起探讨解决问题的策略和方法；借“他山之石”反思内化自己今后的言行。

《小学教师心理健康自我维护技巧》编写时注意了科学性、目的性、实用性和操作性的结合，让小学教师在轻松、生动、愉快的心境下客观认识自我，积极探究自我，努力完善自我，成功超越自我。

<<小学教师心理健康自我维护技巧>>

作者简介

刘衍玲，1975年生于四川省汶川县，现为西南大学副教授、硕士生导师。

主要从事学生心理素质教育、教学心理研究，参加国家级、省部级科研课题六项，主持重庆市教育科学规划课题和西南大学青年基金课题各一项，担任十余部著作、教材的主编或副主编，参与编写著作、教材二十余部，住核心期刊发表论文十篇。

张大均，1954年生于四川省南充市，现为西南大学教授、博士生导师、教育科学研究所所长，重庆市人文社会科学重点研究基地西南大学心理健康教育研究中心主任，重庆市科学技术（发展与教育心理学）学术带头人，全国教育硕士专业学位教育指导委员会委员，教育部中小学心理健康教育专家指导委员会委员，中国社会心理学会副理事长，中国心理学会理事，重庆市社会心理学会理事长，重庆市心理学会副理事长，享受国务院政府津贴专家，获全国模范教师、四川省有突出贡献的优秀专家称号。

主要从事发展与教育心理学研究，主持国家级、省部级科研课题16项，发表、出版论著200余篇（部），获省部级科研成果奖28项。

<<小学教师心理健康自我维护技巧>>

书籍目录

认知篇1 好教师应是心理健康的人2 我的脑子为什么一片空白3 尺有所短，寸有所长4 摆脱思维定式的束缚5 都是认知惹的祸6 当教师还需做心理准备7 元认知对小学教师的作用8 教师也要与时俱进 个性篇9 性格决定命运10 小心眼怎么办11 你的“外衣”是什么12 低头是一种智慧13 我是谁14 我的精彩何在15 天生我材必有用16 谁动摇了我的雄心 情绪篇17 别让完美成为自己的绊脚石18 压力越大动力越强19 辛辛苦苦有何用20 工作，没劲21 不要守株待兔22 烦恼都是自找的23 冲动是魔鬼24 焦虑真的很可怕 行为篇25 让学生快乐地学习26 做个有效的课堂管理者27 生活方式，隐形的杀手28 为何学生不懂我的心29 行动的力量有多大30 反思教师的失职行为31 认识职业倦怠的恶果32 行为可以自己调节 交往篇33 你是否陷入交往围城34 父母、成人与儿童35 如何走进学生的心灵36 成功源于合作37 如何吸引领导的注意38 建立良好的同事关系39 亲子交往有良方40 我的父母，他(她)的父母

<<小学教师心理健康自我维护技巧>>

章节摘录

插图：徐老师的这些表现说明她生理、心理均处于疲劳状态，因缺乏关于小学生心理发展方面的知识，对自己的工作感到力不从心，在事业上也没有成就感，并且感觉实际付出与应得报酬不成正比，心理上产生了失衡。

渐渐对自己的职业评价出现了偏差，而且不能及时有效地调整心态，产生了职业倦怠心理。

总之，这些都是徐老师对小学教师这个职业没有正确认知而产生的结果，可见她还没有做好当一名优秀小学教师的准备。

教师应该多奉献少索取，因为教师是“蜡烛”，燃烧自己，照亮别人；教师是“蜜蜂”，辛勤采花，给人酿蜜。

但教师也是人，教师也是平凡劳动者中的一员。

特别是随着信息化时代的到来，新课程改革的实施，素质教育的全面提倡，出现了“家长向教师要分数，校长向教师要升学率，教师面对同事要争面子，教师面对学生要讲良心”的多种角色应对局面。

教师的工作节奏加快、在校时间长、竞争激烈、心理压力越来越大，随之产生的抑郁、焦虑、暴躁和强迫等心理问题也呈上升趋势。

教师出现了由教学工作导致的疲惫不堪状态，也就是经心理学家和教育学家一系列研究探讨后提出的教师职业倦怠。

小学教师职业倦怠是他们不能顺利应对工作压力时的一种极端反应，是在长期压力体验下产生的情绪、态度和行为的衰竭状态，表现为情绪疲劳，工作热情降低，缺乏应有的师德、师爱，甚至认为自己的工作没有价值或没有意义。

<<小学教师心理健康自我维护技巧>>

编辑推荐

《小学教师心理健康自我维护技巧》：备课，殚精竭虑；上课，激情满怀；批改作业，一丝不苟；关心学生，无微不至；辅导学生，不厌其烦；做学生的思想工作，深入细致……教师不愧为人类灵魂的工程师。

然而，教师毕竟也是普通的社会人，在处理与学生、工作、家庭和自我关系时，教师同样会遇到压力、困惑和挫折，同样会产生常人的喜怒哀乐。

教师怎样排解自身的压力和困惑？

怎样正确面对工作和生活中的挫折？

怎样在繁重而复杂、单调而忙碌的生活中找到自己的快乐和幸福？

《小学教师心理健康自我维护技巧》将帮助教师解决这些问题，指导教师掌握维护自身心理健康的技巧。

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>