

## <<第二个太阳>>

### 图书基本信息

书名：<<第二个太阳>>

13位ISBN编号：9787030339409

10位ISBN编号：7030339401

出版时间：2012-3

出版时间：科学出版社

作者：刘艳、杨琪、蒋娅、李红、卢洁萍、罗玫、岳晓婷

页数：166

字数：161000

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>

## <<第二个太阳>>

### 前言

我校始建于1961年，是四川省首批重点小学。

“让每个生命都享受到教育的幸福”，是我校一直坚守的办学理念，自2004年9月起，我校正式把心理健康教育作为学校的阳光工程来做。

这项工程的主旨是关注孩子心灵的成长，内容包括多渠道打造阳光教师，家校合作塑造阳光家长，把整体提高与个别辅导相结合培养阳光学生，丰富校园文化和建设阳光校园。

在以“关注学生心灵教育，推进人北教育进程”为指导思想的办学历程中，我校的心理教师团队由最初的4人发展到今天的11人；配套设施也由曾经的3平方米咨询室扩大为如今的多间师生活动室。

从2006年开始，我校每学期都要开办心理健康活动课。

经过近十年的探索，今天的人北人已经强烈意识到：只有心理健康的老师才能教育出心理健康的学生，只有心理健康的家长才能抚育出心理健康的孩子。

只有家长和老师，家庭与学校共同携手才能使我们的下一代升起“第二颗太阳”。

为了让“阳光工程”在各个校园里蓬勃发展，我们将研究成果整理成书，希望更多的老师、家庭和孩子关注心理健康，并从中受益。

在这本书的成书过程中，我们得到了科学出版社杨岭老师的指导和大力支持，在本书即将出版之际，我们对杨岭老师和参与编写的各位同仁表示由衷的感谢。

由于编者的水平有限，书中难免存在疏漏之处，敬请专家和同行对此提出宝贵的建议，使本书更加完善。

## <<第二个太阳>>

### 内容概要

第二个太阳——解码幸福教育由长期从事心理健康教育工作的一线老师主笔，精选中小学老师和家长最常见的心理困惑问题，由心理测试题引入，再结合典型的案例分析，最后用心理学的观点为读者提出参考建议。

全书分为阳光老师和阳光家长两个部分，不仅为老师和家长提供了相关心理问题的应对策略，还指出了各自应该具备的素质和能力，有很强的针对性和实用性。

第二个太阳——解码幸福教育适合老师和家长及心理学爱好者阅读。

<<第二个太阳>>

作者简介

刘艳、杨琪、蒋娅、李红、卢洁萍、罗玫、岳晓婷

## &lt;&lt;第二个太阳&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 阳光教师第一章 教师心理健康测试一、教师心理压力测试二、教师职业倦怠心理测试三、教师情绪类型自我测试第二章 教师的压力来自哪里一、来自社会的压力二、来自职业的压力三、来自家庭的压力四、来自个体的压力第三章 为心理解压,打造阳光老师一、身体健康篇二、师生活动篇三、家庭关系篇四、心理调节篇第四章 教师不得不具备的职业素养一、师德二、师识四、师能第五章 教师不得不具备的沟通技巧一、与同事沟通二、与学生沟通三、与家长沟通第二篇 阳光家长第六章 好家长VS坏家长一、你的教育方法是否正确二、你是否了解自己的孩子三、你与孩子的关系是否融洽第七章 不得不知道的5个为什么一、为什么孩子会厌学二、为什么孩子没有自信三、为什么孩子一点都不心疼父母四、为什么学习越忙孩子越贪玩五、为什么和孩子沟通很难第八章 不得不知道的10个心理学定律一、鸟笼逻辑二、破窗效应三、责任分散效应四、晕轮效应五、超限效应六、霍桑效应七、罗森塔尔效应八、蝴蝶效应九、权威效应十、德西效应第九章 不得不培养孩子的10种行为习惯一、学会生活的习惯二、学习思考的习惯三、与人沟通的习惯四、尊重别人的习惯五、利人利己的习惯六、诚实守信的习惯七、善待他人的习惯八、遵守规则的习惯九、勤奋自强的习惯十、保护环境的好习惯第十章 不得不培养孩子的10种能力一、专注能力二、自律能力三、表达能力四、团队意识五、抗压能力六、生活能力七、安全意识八、动手能力九、语文能力十、数学能力第十一章 不得不知道的10个家教小故事一、永不凋谢的玫瑰二、不经历风雨,怎能见彩虹三、为孩子撑起一片蓝天四、坚持做自己喜欢的事五、学生答题的故事六、袋鼠的笼子七、一只蜘蛛和三个人八、最初的科学启蒙九、给嫩芽见阳光的机会十、给孩子一片蔚蓝的大海附录 成都市金牛区教师职业倦怠情况调查分析表一、教师测试二、问题分析

## &lt;&lt;第二个太阳&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：一、学会生活的习惯 如果说对知识的积累和运用意味着孩子学习能力的提高，对他们的学业有举足轻重的影响，那么他们每天在生活中所养成的习惯就不仅仅是影响他们的学习能力，更决定着孩子今后的人生。

古往今来，那些能为家庭和社会作出巨大贡献的成功人士从小就有良好的生活习惯。

我们举一个趣味性的小故事来说明。

小猪的脸总是脏兮兮的，他的好朋友小白兔在他过生日时送给他一面镜子，告诉他，出门前照照镜子就知道脸脏不脏了。

第二天，小猪洗了脸照镜子的时候，一粒苍蝇屎掉在了镜子上，小猪怎么看脸都是脏的，他洗了又洗，直到小白兔告诉她，不是他脸脏，是镜子脏，他才高兴起来。

可是，从此之后，他照镜看见脸脏了，都认为是镜子脏了，自己没问题，所以他还是一个脏宝宝。

解读：家长应督促孩子，不要过于溺爱孩子，将孩子不好的生活习惯归咎于其他原因。

二、学习思考的习惯 学习是每个孩子的责任，而引导孩子的学习兴趣、培养孩子的学习习惯则是父母的天职。

因此，帮助他们养成带疑听课、先思后问、日疑日清的学习习惯，就不仅仅是学校老师的责任，更是每个家长的头等大事。

下面我们看一则小故事。

在古代，人们对自然界产生了很多误区，相信“螺赢衔螟蛉是为认螟蛉为义子”这个荒谬的传说。

陶弘景对此表示怀疑。

他在村边的菜园子里找到一窝螺赢，整天蹲在菜地里聚精会神地观察。

经过许多天细致的观察，陶弘景终于揭穿了螺赢衔螟蛉的秘密：原来螺赢也有自己的后代，螟蛉是被衔到窝里给幼虫当食物的，根本不存在“螟蛉义子”这回事。

从此，陶弘景更感到：凡事必须亲自观察，绝不能人云亦云。

解读：作为家长，我们要让孩子形成自己的观点，启发孩子的疑问，培养孩子独立思考的习惯。

三、与人沟通的习惯 随着科技的不断进步，信息空前发达，社会对人们的人际交往、与人沟通的能力要求也在不断提高。

让我们的孩子学会与人沟通，特别是在学校能与老师、同学沟通，在家里能与爸爸妈妈沟通，只有这样才能更快地适应社会，茁壮成长。

让我们一起来看一看下面的小故事。

有一位表演大师上场前，他的弟子告诉他鞋带松了。

大师点头致谢，蹲下来仔细系好。

等到弟子转身，又蹲下来将鞋带解松。

有个旁观者看到了这一切，不解地问：“大师，您为什么又要将鞋带解松呢？”

大师回答道：“因为我饰演的是一位劳累的旅者，长途跋涉让他的鞋带松开，可以通过这个细节表现出他的劳累。

“那你为什么不直接告诉你的弟子呢？”

“他能细心地发现我的鞋带松了，并且热心地告诉我，我一定要保护他这种热情的积极性，及时地给他鼓励。

至于为什么要将鞋带解开，将来会有更多的机会教他表演，可以下一次再说啊。

解读：作为家长，在教育孩子的过程中，也要注意与孩子的沟通，不要因为批评过度而打击了孩子的自尊心。

四、尊重别人的习惯 有时候家长带孩子串门，孩子到别人家以后，就开始到处翻东西，家长要及时制止孩子的这种行为。

一旦养成这样的坏习惯，孩子将会成为一个不受欢迎的人。

当今社会虽然越来越开放，但保护隐私、尊重别人也显得越来越重要。

五、利人利己的习惯 把用过的东西放回原处，这是一种好习惯。

## <<第二个太阳>>

如果孩子地惯于乱扔东西，将来他也不会成为一个做事认真、遵守规矩的人。现在有很多的孩子都有这样的毛病，如看了书不放回原处，开了衣柜不关门等。这样做既损坏了自己的形象，也给他人造成了不便。

下面读一篇会引起我们深思的小故事。

在远古的时候上帝在创造人类。

随着人类的增多，上帝开始担忧，怕人类的不团结会造成世界大乱，从而影响他们稳定的生活。

为了检验人类之间是否具备团结协作、互助互帮的意识，上帝做了一个试验。

他把人类分为两批，在每批人的面前都放了一大堆可口美味的食物，但是却给每个人发了一双很长很长的筷子，要求他们在规定的时间内，把桌上的食物全部吃完，并不许有任何的浪费。

比赛开始了，第一批人各自为政，只顾拼命地用筷子夹取食物往自己的嘴里送，但因筷子太长，总是无法够到自己的嘴，而且因为你争我抢，造成食物极大的浪费。

上帝摇了摇头，为此感到失望。

轮到第二批人类开始了。

他们一上来并没有急着要用筷子往自己的嘴里送食物，而是大家一起围坐成一个圆圈，先用自己的筷子夹取食物送到坐在自己对面人的嘴里，然后由坐在自己对面的人用筷子夹取食物送到自己的嘴里。

就这样，每个人都在规定的时间内吃到了整桌的食物，并丝毫没有造成浪费。

第二批人不仅仅享受了美味，还获得了彼此的信任和好感。

上帝点了点头，为此感到欣慰。

于是，上帝在第一批人类的背后贴上五个字，叫“利己不利人”；而在第二批人的背后贴上另外五个字，叫“利人又利己”。

## <<第二个太阳>>

### 编辑推荐

《第二个太阳:解码幸福的教育》适合老师和家长及心理学爱好者阅读。

<<第二个太阳>>

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>