

## <<教师压力管理的10堂课>>

### 图书基本信息

书名：<<教师压力管理的10堂课>>

13位ISBN编号：9787500686569

10位ISBN编号：7500686560

出版时间：2009-3

出版时间：中国青年

作者：伊丽莎白·哈特尼

页数：174

译者：曾珊

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>

## <<教师压力管理的10堂课>>

### 内容概要

长期以来，教师被认为是最具压力的职业之一。

直到近几年，教师所承受的压力才被重视起来。

作为教师，你需要具备压力管理的能力，轻松地化解和应对压力。

这是一本教你如何全面管理工作和生活压力的书。

方法实用，涉及面广。

从如何应对教学的压力、学校及上级的压力到如何解决个人职业发展的压力，从如何同个性不同的人相处、如何应对各种情绪、如何管理自己的健康到如何在工作和生活之间获得平衡，本书都会给你很好的指导和建议。

温习书中的建议，有规律地对自身压力进行评估和管理，这不仅可以帮助你取得事业的进步，更有子你的身心健康和生活品质的提高。

## <<教师压力管理的10堂课>>

### 作者简介

伊丽莎白·哈特尼：英国特许心理学家。

除了向私人 and 公共部门提供压力管理咨询服务外，她还任职于伯明翰地方教育局，同时在东北伦敦学院、伯明翰大学、格林威治大学担任教学和研究职务。

## <<教师压力管理的10堂课>>

### 书籍目录

如何使用本书 我们为什么要进行压力管理 什么是压力 教师的压力 压力管理的要点是什么 压力会对你的身体健康产生什么影响 压力会对你的心理健康产生什么影响 压力会对你的生活品质产生什么影响 压力是如何影响你的职业生涯的管理压力之前必须知道的 业绩和压力 积极的压力和消极的压力 压力也能变动力 如何知道是否面临过大的压力 如果面临过大的压力应该怎么办 如何缓解教学中的压力 如何从根源上改善压力状况 管理教学中的压力 教学过程的压力 对压力教学的提示 你的身份是一位教师 如何将自我形象提升为教师 教学政策带来的压力 如何应对教学政策带来的压力 管理职业发展中的压力 “专业”型教师 “未来管理人员”型教师 “后退”型教师 “白天工作”型教师 “职业不明确”型教师 你是什么样的教师 我们的个人职业目标 实现目标的直接动力 自我推销 失败与反馈 管理工作中的关系压力 工作中的互惠主义 工作中?关系准则 工作中的强权行为 工作中的威胁 如何与难相处的人打交道 性格与行为 沟通场景门 难以相处的个性类型 如何与难相处的人相处 你是一个难相处的人吗 寻找工作和个人生活之间的平衡 为什么要珍视家庭生活 私人关系不同于职场关系 个人关系的底线 家庭关系 新建立的关系 婚姻关系 怀孕、分娩和育儿 离婚带来的压力 亲人过世以及其他家庭问题 关于友谊和团体 管理你的情绪 认识你的情绪 当你感到愤怒时 当你感到恐惧时 当你悲伤或受伤害时 当你需要寻求情感帮助时 管理你的健康 慢性和急性的健康问题 认清身体的警告信号 有助健康的好习惯 香烟、酒精和毒品 享受照顾自己的乐趣 接受治疗 管理你的生活压力 减压技巧总结 打造你的专业形象 结论

## &lt;&lt;教师压力管理的10堂课&gt;&gt;

## 章节摘录

我们为什么要进行压力管理什么是压力要想理解为什么说压力管理非常重要，首先要理解什么才是真正的压力。

我们每天都会听到“压力”这个词，但是，人们对压力的观点却是各不相同的。

对一个人认为是有压力的事情，对于其他人可能根本算不上什么。

“压力”一词已经成为了一个大众词汇，通常被理解为是对令人不愉快的事情在身体、心理或情绪上的反映。

它可以用于描述外部问题，例如“工作中的压力”，或是对受到“极端压力”的内部情感，这些压力甚至是可以用来提高工作业绩的。

本书将通过讨论与教学工作有关的外部问题，理解由此产生的内部情感，以及充分利用压力使你的职业获得最大成功从而作出适当的响应方式，并介绍三种类型的压力。

以前对压力的定义都与对身体造成的影响有关。

压力被看成是一种会造成“打架或逃避”后果的刺激状态，是一种逃避或排斥威胁，以及通过紧急反应克服“压力因素”的身体激励的较高水平。

这些身体反应对我们适应和承受困难情况是非常重要的。

即使是这些公认的理论，也承认压力包括身体上的反应，可能会在今后对身体造成有害的影响。

最新研究显示，压力实际上与各种生理和心理疾病有关，了解和实施对每个人都可以实现的有效的压力管理技巧非常重要。

本书将讨论由于经受长期压力而导致的一些生理后果，以及它对我们的身体、心理和情感健康的影响。

一些疾病，不论是否是由于压力导致的，都是由压力本身引发的，为了能够继续在教学工作中取得成功，必须对压力作出谨慎的响应。

对压力的最新定义突出压力发生的环境和状况，集中关注生活活动等问题。

在第7课中我们还将对此做详细的讨论。

近年来，拉扎勒斯（Lazarus）和福克曼（Folkman）提出一个观点，认为压力不会简单地自然发生，而是通过一系列复杂的“评价”或对压力感应情况的判断而产生的，这些情况会影响你实际感受到的“压力”。

这种评价的过程会使你以不同的方式对压力作出反应，包括在本书中介绍的压力管理策略。

教师的压力教师所面临的压力在研究作品和主流社会中已经被认识到。

教学中固有的压力好像在各个国家和各种文化中都非常普遍，全世界很多研究文献都讨论了教师的压力问题。

有关教师面临压力的报道非常多，新闻报道和电视节目经常会详细讨论教师所经历的斗争。

尽管大多数媒体对此持负观点，但在无意中有助于公众和个人对教师无法承受压一个感性的认知，会使更多的公众认识到，近年来，教师们正在承受着极端的压力。

这种现象最终将开始出现正面的影响，直到达到政治上的高度，现在，这些积极的影响已经开始转变成能够潜在地缓解教师所承受压力的法规和政策了。

这些变化的意义将在本书后面的课节中详细讨论。

尽管我们承认在教师压力的问题上存在着一些官僚主义的成分，以及有一些解决问题的措施，但是，教师必须要在一个常常将教育描绘成充满光明的社会氛围中去克服日常的挑战和潜在的紧张工作。

本书旨在挑战那些根据这些负面的认知来认为教学是一件麻烦事的观点。

本书的目标是使你能够认识到自己作为教师所取得的成功，尊重你所实现的重要的专业角色：你是为了孩子而工作，你为社会做出了自己的贡献，你将对人类的发展产生不可估量的影响。

通过尊重和赏识你所做出来的贡献，作为“最高尚的职业”中的一员，你可以开始改变你对在校内校外应该如何被他人看待的期望值了。

对于教师来说，压力的一些来源与教学工作并没有直接的联系，而是超出了教师个人的控制范围，例如工作保障、教育中的资源以及存在的政治问题?尽管这些压力因素会对教师产生直接的影响，但要想

## <<教师压力管理的10堂课>>

减少教师所承受的压力，更多的变革是需要从社会层次上进行的，本书将关注教师个人应该如何对这些压力因素作出反应，而不是如何从组织或政治的层次去变革什么。

压力管理的要点是什么乍一看来，压力管理好像是浪费时间。

当与客户讨论压力管理时，我发现他们的反应是：“我已经在承受压力了！”

压力管理只会让我更加担心，从而产生更大的压力！

”是的，在某些方面，这句话是对的。

为了使压力管理能够更好地运作，在时间、思维、计划和采取行动方面都是要去做一些初期的投资，阅读本书就是在这方面做投资的一个例子。

但是，压力管理的优点在于，通过发现那些不会使自己遭受更大压力的方式，你可以知道能够降低总体压力的方法。

积极的效果包括更好的健康状态、更好的人际关系以及更好的生活质量。

那些能够坚持进行压力管理的人通常都会发现它是很有效的，是值得付出努力的。

这种观点得到了研究的支持。

许多评估压力管理效果的研究显示，放松技巧、时间管理和实践的培养对那些面临工作压力的人是有帮助作用的。

这些内容将在第2课中详细介绍。

上述所有技巧都是可以通过自学完成的，你可以通过使用像本书一样的自助书籍，有关介绍放松方法、时间管理和实践的CD、磁带、DVD或网络下载，以及参加一些专题讨论会、班级和学习互助小组也会使你受益匪浅。

专题讨论会、班级和学习互助小组会为那些帮助教师克服压力的群体提供更多的社会支持。

在第2课中将对如何培养这些技能提供更详细的信息。

压力会对你的身体健康产生什么影响即使是早期的应激学说也承认，压力会对身体产生负面的影响。

许多研究表明，压力会以各种方式影响你的身体健康。

压力可能导致的身体损伤：感冒、创伤愈合缓慢、高血压、冠状动脉性心脏病、癌症、艾滋病、病毒疾病发展等。

压力会以许多种不同的方式影响你的健康——一些是直接的，一些是间接的。

压力影响健康的一种最直接的方式是降低免疫系统的能力，即降低了身体抵抗疾病的能力。

压力可以通过更多间接的方式影响与你的行为有关的健康问题。

由于压力的原因，你可能会养成一些不健康的行为，例如抽烟或喝酒和喝咖啡。

从长远来看，这些行为会使你遭受更多的压力。

此外，你还可能会更少地参加那些能够保护健康的活动，例如享用健康的饮食，定期参加锻炼，以及良好的睡眠。

最后，当你处于压力之下时，你可能会发生事故。

压力会对你的心理健康产生什么影响抑郁症与压力有关，对工作进行控制可以降低各种病症的发生率，包括抑郁症、疲劳、心脏问题、眩晕和头痛。

大家都知道，工作中的压力可能会导致“精疲力竭”现象的发生。

虽然精疲力竭与抑郁症稍有不同，但二者之间是有一定联系，的，拜克（Bakker）的研究表明，教师的精疲力竭通常会导致患上抑郁症。

虽然每天在谈到各种与工作有关的问题时，都会用到“精疲力竭”这个词，但研究人员在谈到这个词时，更多地是指下面要详细介绍的症状。

精疲力竭是一种状态，主要影响那些从事支持其他人工作的人，教师更容易精疲力竭，因为他们需要和大量的学生、教职员工和管理人员打交道。

出于这个原因，本书中有几课专门介绍如何缓解由于这些工作关系所导致的压力。

精疲力竭由以下三个元素构成：情感疲劳：包括精力的枯竭或是我们的情感资源的干涸。

那些饱受情感疲劳的人常常会说“我没有精力再去考虑工作以外的生活了”。

人格解体：包括在与学生和同事的关系中，出现的心理上的退缩，以及对其他人产生否定的、玩世不恭的态度。

## <<教师压力管理的10堂课>>

这些人经常会说：“我的学生都很懒惰，对我教给他们的东西不感兴趣。

”有这种抱怨的人往往就是受到了人格解体的痛苦。

缺乏个人成就感：这是一种对自己在工作中表现的才能以及取得的成绩做出负面判断的倾向，同时也会有自尊心的不足。

如果有一位教师这样说：“学生们都无法理解上一节课的内容，或许只是因为我不称职而已。

”那么这位教师可能就缺乏个人成就感。

在第3课中我们将更详细地探讨精疲力竭是如何对教师产生影响的。

总之，很多文献都显示，教师普遍在工作中承受着很大的压力。

工作中的关系，包括与大量学生和同事的关系有关的压力因素，从微妙的沟通困难到威胁和骚扰（将在后面几课中详细讨论），都会导致出现健康问题及精疲力竭的现象。

全国教师工会（The National Union of Teachers，简称NUT）认为，学校里的压力问题被低估了，近年来大部分因为健康问题而退休的教师都与经受过的压力有关。

## <<教师压力管理的10堂课>>

### 编辑推荐

《教师压力管理的10堂课》是第一本全面关注教师工作和生活压力的书。怕考试、怕升学率、怕考核、怕开分、怕上课、怕见学生、怕家长、怕加班、怕生病……压力好大、怎么办？  
不要让压力成为一种负担，驾驭压力是幸福生活的开始。



<<教师压力管理的10堂课>>

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>