

<<教师职业倦怠预防>>

图书基本信息

书名：<<教师职业倦怠预防>>

13位ISBN编号：9787501966127

10位ISBN编号：7501966125

出版时间：2008-10

出版时间：轻工

作者：伍新春//张军|主编:林崇德//董奇

页数：266

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>

## <<教师职业倦怠预防>>

### 前言

《师生心理成长丛书》马上就要和广大读者见面了。

作为作者，我们内心充满着喜悦与激动。

编写《师生心理成长丛书》，为的是要体现时代发展的要求，完成党的十七大赋予我们的光荣使命。

党的十七大报告，明确提出了运用科学发展观全面构建和谐社会的奋斗目标。

和谐社会不仅包括政治、经济、文化、环境、生态等外部世界的和谐，也包括个体内心世界的和谐即心理和谐。

心理和谐是个体幸福的指标，也是社会发展的基石。

心理和谐的实质是心理健康，大力开展心理健康教育是实现心理和谐的前提和保证。

和其他重要个人素质一样，心理和谐也应从小抓起，切实重视和关注成长中的儿童、青少年的心理健康，“注重人文关怀和心理疏导”，提高广大教师开展心理健康教育的意识和能力，“为青少年健康成长创造良好社会环境”。

编写《师生心理成长丛书》，为的是要体现“优先发展教育”的要求，落实党提出的育人为本、德育为先、实施素质教育的艰巨任务。

当前我国教育改革和发展面临的重大任务和时代旋律，是全面实施和推进素质教育。

素质教育的重要内容和目标之一，就是促使学生养成良好的心理素质，提高学生的心理健康水平。

而要想培养和发展学生的心理素质，最重要的方法就是全面系统地开展心理健康教育。

应该说，最近几年，尤其是2002年颁布《中小学心理健康教育指导纲要》以来，在教育部的组织领导下，全国各地都把心理健康教育看作是德育工作的重要组成部分，许多中小学校开始系统地开展心理健康教育活动，许多教育研究机构尝试开展了系统的心理健康教育培训，在一定程度上提高了广大教师开展心理健康教育的能力，促进了广大中小学生心理素质的健康发展。

## <<教师职业倦怠预防>>

### 内容概要

你们广大中小学教师是最富有牺牲和奉献精神，也是最富有爱心和耐心的。

但是，一味献身定有委屈，长期付出总会劳顿。

你们不仅需要呵护学生的身心成长，也需要关注自己的身心健康；你们不仅需要自我的心灵关注，也需要别人的心灵呵护，因为你们也是血肉之躯，也食人间烟火。

在社会“圣化”你们的同时，你们一定不能再自我“神化”；在社会“妖化”你们的同时，你们也一定不能再自我“丑化”。

你们是一群正常的人、一群有血有肉的人，是人就有情绪——面对长期的工作压力，你们可能情绪低落，也可能“恶言伤人”，甚至想从工作中逃离，从而产生职业倦怠；你们是一群有思想、有追求的人——面对职业倦怠的出现，你们不会束手无策，你们自会设法预防，或者主动调整自我，或者试图改变环境；你们是一群懂得享受生活和工作乐趣的人——面对职业倦怠的暗流，更会激发你们积极体认教师职业给你们带来的幸福和快乐，活出自我的价值、活出生命的精彩。

本书编者试图带领广大教师关注自身的心灵世界，认识教师职业倦怠对自身生命质量的影响，了解教师职业倦怠形成的内外条件和诱因，进而掌握改变自己、优化环境、提升幸福的方法和策略，并能实际地运用于工作世界和日常生活之中。

## <<教师职业倦怠预防>>

### 作者简介

伍新春，1967年生，湖南省湘乡市人。

心理学博士。

现任北京师范大学心理学院教授、博士生导师，教育心理与心理健康研究所所长。

主要从事现代学习理论与有效教学、心理咨询与心理健康教育、教师职业发展与亲职教育等领域的教学和研究工作。

在国内外发表论文和研究报告50多篇，

## <<教师职业倦怠预防>>

### 书籍目录

第一章 关注倦怠：教师职业倦怠的生涯视角 第一节 工作压力：教师难以承受之重 第二节 职业倦怠：一场正在袭来的“病毒” 第三节 生涯发展：摆脱职业倦怠的困扰第二章 认识倦怠：教师职业倦怠的理论探讨 第一节 理论概述：教师职业倦怠的学术观点 第二节 负面效应：教师职业倦怠的不良影响 第三节 原因分析：教师职业倦怠的多维视角第三章 SME模型：教师职业倦怠的形成机制 第一节 工作压力：教师职业倦怠的直接根源 第二节 环境因素：教师职业倦怠的外部条件 第三节 个人特征：教师职业倦怠的内部诱因第四章 改变自我：预防职业倦怠的个体策略 第一节 压力管理：教师的压力缓解策略 第二节 合理认知：教师情绪管理的自我策略 第三节 从容应对：教师工作与生活平衡的艺术第五章 优化环境：预防职业倦怠的组织策略 第一节 以人为本：重整校园的文化 第二节 参与管理：凝聚教师的智慧 第三节 员工激励：点燃教师的激情第六章 提升幸福感：预防职业倦怠的发展策略 第一节 认识幸福：点击教师的快乐频道 第二节 职业幸福：发展教师的心理资本 第三节 学校支持：创设幸福的心理环境第七章 学校EAP：预防职业倦怠的整合策略 第一节 EAP项目：教师的心理援助 第二节 EAP规划：水深宜有渡人船 第三节 EAF实践：奏响学校集结号参考文献

## &lt;&lt;教师职业倦怠预防&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 关注倦怠：教师职业倦怠的生涯视角 第二节 职业倦怠：一场正在袭来的“病毒” 中国有着尊师重教的历史传统和美德。

9月10日，本是一个普通的日子，因为成为教师的节日，就不再普通。

它对于中国的教师，是一种认同，是一种承认，是全社会对教师的尊敬与褒奖。

付出过代价的记忆，当然会倍加珍惜，我们有过史无前例、刻骨铭心的教训，而今天，中国的教师，走过了风雨，迎来了灿烂的阳光。

特别是随着知识经济时代的到来以及我国社会经济的发展，教师越来越受人瞩目和尊重，教师这一称谓也越来越响亮。

教师职业也成为社会追捧的热门，尊师重教俨然成为当今社会的风尚。

2004年，北京智联招聘网完成的一项职业吸引力调查显示，39%的公众认为，教师这一职业对他们来说“有吸引力”。

近年来，“师范热”持续升温，不仅是名牌师范院校，就连一些普通的市属师范学校也能赢得万千宠爱。

时间到了2007年，这种火爆的场面，已经扩展到各地教育部门招聘教师的考试之中。

据《《哈尔滨日报》》介绍，哈尔滨市南岗区10所公办中小学面向社会公开招考87名教师，就有近3000名应届和往届毕业生报名参加考试。

天津师范大学2008年应届毕业生首场教师专场招聘会上，天津十四中两个小时就收到200多份简历，应聘者中硕士生超过三分之二，而最终招聘总人数只有8名。

水涨船高，教育部门招聘教师的条件，也使部分学生感觉到“门槛高，很受伤”。

教师工作稳定，而且社会地位高，收入也比较高，这是许多毕业生都愿意选择教师行业的重要原因。

教师职业的火热，为教育的发展和教育质量的提高带来了机遇，被普遍认为是一个好消息。

然而，一边是火焰，一边是海水，在教师内部却常能听到对职业抱怨的声音。

据《中国青年报》2006年10月23日报道，北京一位不愿意透露姓名的中学老师告诉《中国青年报》记者，“老师如果任由自己的责任心做事，早晚会被‘责任’这两个字累死。

我决不让我的儿子再当老师。

”许多教师对自己从早忙到晚一刻不得闲，不断透支健康的工作状态十分不满。

调查研究也显示：我国中小学教师的满意度普遍较低，尤其是对工资、福利以及晋升等处于不满意状态（冯伯麟，1996；张忠山，2000，杨亚玲，2001；王祖莉，2003，朱从书，2006）。

教师的不满是对自己工作及工作条件与状况的真实体验。

由于教师是一种育人的特殊职业，教师的工作满意度不仅影响他们自己的工作和生活质量，而且还会影响学生的健康成长。

一般来说，满意度高的教师，工作态度更积极，更乐于献身于教育事业，对学生更关心爱护，而满意度低的教师，缺乏工作积极性，离职意向强，容易对学生缺乏耐心，甚至伤害学生的心灵。

同时，教师工作满意度也是诊断学校管理现状的“温度计”，是学校管理效能的一个重要指标。

## <<教师职业倦怠预防>>

### 编辑推荐

《教师职业倦怠预防》：师生心理成长丛书。

<<教师职业倦怠预防>>

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>