

<<学校心理健康教育读本>>

图书基本信息

书名：<<学校心理健康教育读本>>

13位ISBN编号：9787504170750

10位ISBN编号：7504170755

出版时间：2012-12

出版时间：教育科学出版社

作者：连榕 编

页数：363

字数：358000

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>

## <<学校心理健康教育读本>>

### 内容概要

本书分为五编。

第一编“心理与心理健康”，目的是让教师了解心理、心理学、健康、心理健康、教师心理健康的基础知识和基本原理，形成心理健康教育的科学基础；第二编“学生心理与心理健康”，目的是让教师掌握学生心理发展的特征、规律，以及影响学生心理健康的各种要素，懂得如何去促进学生心理的健康成长；第三编“教师心理与心理健康”，目的是帮助教师了解自己的专业成长心理、职业发展心理，掌握心理健康教育的自我维护与促进的方法与技能；第四编“学校心理健康教育的原理”，目的是让教师理解学校心理健康教育的目标、原则、途径与方法、内容与课程等，从而明确在自己的教学中如何有效地进行学生心理健康教育；第五编“学校心理健康教育的实践”，目的是教给教师开展心理健康教育的基本方法与技能，使教师具有帮助学生心理和谐发展的实践能力。

<<学校心理健康教育读本>>

书籍目录

第一编 心理与心理健康

第一章 心理与心理学

第一节 心理学的奥秘：从常识到科学

第二节 人的心理：心理现象面面观

第三节 心理的发展变化：成长与衰退

第二章 健康与心理健康

第一节 揭开健康的面纱：医生说我身体没病，可总感觉不舒服

第二节 教师影响学生的心理健康：老师如有病，学生被吃药

第三节 学校心理辅导与心理咨询：维护学生心理健康的方法

第二编 学生心理与心理健康

第三章 小学生的心理发展特征

第一节 小学生心理发展的一般特征：在变化中成长

第二节 小学生的认知发展：稳步提高

第三节 小学生的社会性发展：社会化的重要一步

第四章 中学生的心理发展特征

第一节 中学生的心理：懵懂的青春期

第二节 中学生的认知发展：思维的质变

第三节 中学生的情绪与社会性发展：长大成人

.....

第三编 教师心理与心理健康

第四编 学校心理健康教育的原理

第五编 学校心理健康教育的实践

章节摘录

版权页：插图：教师职业倦怠的六个特征（1）生理耗竭。

主要表现特点是感到持续性的精力不充沛、极度疲劳和虚弱；对疾病的抵抗力在下降，然后出现一些身心症状，比如头疼、腰酸背痛、肠胃不适、失眠、饮食习惯或体重的突然改变等。

（2）才智枯竭。

觉得自己的知识已经没有办法去满足工作和课程改革的需要了，思维效率下降，注意力不集中，不能够很好地去适应当代的知识更新。

（3）情绪衰竭。

主要表现在教师初入职时满怀的工作热情完全消失，经常出现疲劳感，情绪烦躁、容易发脾气、容易迁怒于人，对人冷漠无情、麻木不仁、没有爱心，甚至悲观、沮丧、抑郁、无助、无望，‘直至很消沉。

情感的资源就像干枯了一样，没办法去关怀学生。

（4）价值衰落。

工作较长一段时间后，教师会发现他们的实际工作状态与原本的自我期望水平存在很大差距，自我的成就感降低，从而大大降低了教师工作的驱动力。

他们还会怀疑自己，时常感觉到无法胜任工作，感到无能和失败，退缩，从而减少心理上的投入，不再付出努力，消极怠工，缺勤；离职倾向加剧，甚至转行。

（5）去人性化。

往往以冷漠、否定或麻木不仁的态度对待来访者及自己周围的人，以期减少情感的投入。

总是试图减少接触或拒绝接纳学生，对学生表现出冷漠、厌烦的情绪。

更严重的阶段表现为：易攻击别人、讽刺同事，对学生挖苦、谩骂，直至滥施惩罚。

（6）攻击行为。

攻击行为一般来说有两个方向。

一是对别人的攻击行为会增多，比如说人际摩擦增多，会在极端的情况下出现打骂学生的情况。

另外一种，他的攻击并不是指向外人的，而是指向自身，出现自残行为，甚至在极端的枯竭情况下出现自杀。

## <<学校心理健康教育读本>>

### 编辑推荐

《学校心理健康教育读本》旨在使每一位教师通过学习成为以心理和谐为核心的学校心理健康教育的自觉实践者。

<<学校心理健康教育读本>>

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>