

<<教师心理健康教育-57>>

图书基本信息

书名：<<教师心理健康教育-57>>

13位ISBN编号：9787513102353

10位ISBN编号：751310235X

出版时间：2012-10

出版时间：开明出版社

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>

## &lt;&lt;教师心理健康教育-57&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 教师的职业特点与心理健康维护 第一节 教师的职业压力 第二节 职业压力与职业倦怠 第三节 教师消极心理的扩散与影响第二章 教师的人格健康及其对学生的接纳 第一节 教师对学生的接纳 第二节 神经质人格 第三节 教师神经质人格的消极影响和克服办第三章 教师的压力及应对 第一节 教师的压力源 第二节 压力反应及其后果 第三节 压力管理三大原则 第四节 压力应对之冥想术 第五节 压力应对之焦虑应对术第四章 教师的情绪 第一节 正确理解积极情绪与消极情绪 第二节 教师的积极率 第三节 如何增加积极情绪 第四节 如何应对消极情绪第五章 教师的高自尊与心理健康 第一节 什么是自尊 第二节 教师的高自尊为什么重要 第三节 如何了解自己的自尊水平 第四节 自尊与对评价性反馈的反应 第五节 如何提高自尊水平第六章 教师如何运用乐观来应对挫折 第一节 教师的高挫折 第二节 教师如何运用乐观战胜挫折感第七章 提升教师的职业幸福感 第一节 教师职业幸福感的含义 第二节 影响教师职业幸福感的因素 第三节 如何提升教师的职业幸福感第八章 做一个感恩的教师 第一节 什么是感恩 第二节 感恩的积极作用 第三节 教师如何提高感恩水平 第四节 让我们一起去感恩第九章 做一个宽容的教师 第一节 什么是宽容 第二节 宽容的测量 第三节 宽容的积极作用 第四节 如何成为宽容的教师第十章 教师人际沟通的基础：共情、真诚与坦白 第一节 什么是共情 第二节 共情的心理学基础 第三节 共情的水平 第四节 不同水平共情的实例 第五节 共情对于教育的重要作用 第六节 真诚 第七节 自我坦白第十一章 学会倾听 第一节 什么是倾听 第二节 积极倾听的作用 第三节 积极倾听的技巧 第十二章 有效的回应 第一节 什么是回应 第二节 无效的回应方式 第三节 有效的回应方式及运用 第十三章 教师的非言语沟通 第一节 非言语沟通及其一般特征 第二节 非言语沟通行为要素及作用 第三节 教师日常工作生活中肢体语言的运用 附录 教师心理健康训练教程 序言 培养心理最健康的儿童 第一课 学生的责任感 第二课 破除权威人格 第三课 教师的职业成长 第四课 作为教师的使命 第五课 控制自己的情绪 第六课 内心的微笑 第七课 学生的成长性 第八课 差异是一种资源 第九课 弱小与爱抚 第十课 他人负责与自我负责

<<教师心理健康教育-57>>

编辑推荐

《教师心理健康教育/新世纪心理与心理健康教育文库》编著者刘翔平。

全书由三个独立又有联系的部分组成。

第一章到第七章主要介绍教师如何通过建立积极的自我，活出最佳状态，即通过培养高自尊、乐观、积极情绪和幸福感，来战胜消极情绪，做最好的自己。

第八章到第十三章主要讲教师如何与学生沟通，如何在最佳自我状态的基础上，获得良好的交往素质和技能，包括如何建立尊重他人的态度、如何具备共情能力、如何倾听和回应，如何面对学生等。

这部分其实也是第一部分的延续，教师之所以要具备积极的人格和健康的自我，是因为他们从事着助人的教育职业，必须通过自己的人格来帮助人、影响人、改造人。

积极人格是他们可用的主要力量，只有人格健康积极，才能开展与人沟通和教育工作。

最后一部分是教师心理训练课，以附录的形式呈现，主要选择教师常见的问题来进行具体的练习，设计具体可操作的活动课，使教师通过活动来提升心理健康水平。

<<教师心理健康教育-57>>

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>