第一图书网, tushu007.com

<<教师心理健康成长读本>>

图书基本信息

书名：<<教师心理健康成长读本>>

13位ISBN编号：9787541661884

10位ISBN编号：7541661880

出版时间：2012-7

出版时间：韦晓 云南科学技术出版社 (2012-07出版)

作者：韦晓

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

前言

《教师心理健康成长读本》终于要和广大读者见面了。
作为编者，我们内心充满了期待和喜悦。
编写《教师心理健康成长读本》的想法由来已久，从2008年以来就一直在酝酿，由于种种原因此事一直搁浅到现在才着手。
教师的心理健康，是关系教师自身成长、职业稳定与职业成就，以及学生心理健康的一个非常重要的因素，可以这么说，心理不健康的教师对学生身心造成的危害，从某种意义上来说远远超过其能力低下对学生学业所造成的影响。
因此，加强教师心理健康教育，提升教师的心理素质，促进教师的心理发展，已经到了刻不容缓的地步。
正因为如此，目前与该主题有关的文章、著作、课题等成果越来越多，体现了我们当代人对教师心理健康问题的关注。
在这成果丰厚的图书市场上，如何使《教师心理健康成长读本》一书脱颖而出，是首要的，也是很重要的一个问题。
几经思考与商榷，我们决定引用“积极心理学”的基本思想来撰写本书，也算乘着心理发展的一大趋势与时俱进吧！
积极心理学，简要的说，就是研究我们普通人乐观、希望等积极心理品质的一个心理学思潮，要求用一种更开放、欣赏性的眼光看待我们人类的潜能、动机和能力等，探索我们幸福和快乐的奥秘，并帮助我们获得快乐和幸福。
基于以上原因，本书具备了以下五个特点： 1.“积极”的思想贯穿全书。
本书的最终目标，是希望教师们能更好地找到工作的快乐与生活的幸福。
为了实现这一目标，书名体现“健康成长”，强调我们自身有着巨大的自我调适与自我修复的潜能；每一章节的大标题、小标题、具体内容也尽量选用积极的词汇和内容，避免读者陷入到消极的情绪体验中夸大问题的严重性，以便从字里行间中感受积极的理念，弱化问题，增强解决问题的信心与决心。
2.逻辑清晰。
全书的总体结构为积极优势—积极情绪—积极关系—积极应对与成长，即首先懂得从积极的角度了解自己、追求幸福，其次学习如何更好地获得积极的情绪与人际关系，最后知道如何从压力、逆境中不断成长，并在休闲中维持积极的心态。
每一章的结构大致为理论知识一策略推荐一参与性测验一团体活动一相关资料推荐。
3.理论与实践相结合，重点突出实用性。
本书中涉及到的心理学理论，主要是为后面的实践部分作铺垫，没有冗长、枯燥的叙述，而力求做到通俗易懂、容易接受。
实践部分所推荐的对策，都是一些短小、易操作、易掌握、易推广的小策略，主要用于教师自助；另外，为方便教师在教研室内部，或者学校范围内互助，我们还选取了一些有趣、针对性与活动性较强、易掌握和推广的团体辅导活动。
目的是将个体与团体相结合，共同帮助我们教师获得成长。
4.涉及到的问题针对性较强。
参与全书编写的人员大都来自大、中、小学教育、教学、科研一线，自身或多或少地经历过教师的烦恼，对教师在日常生活、工作中的心理健康问题比较熟悉，因此选取的问题主要是目前中小学教师存在的普遍性、特定心理问题，例子也大都来自教师职业领域。
5.很好地体现了知识的延展性。
每一章节的最后一个部分“相关资料推荐”，主要涉及到网站推荐与好书推荐，所推荐的资料均是编者在撰写全书过程中感到收获比较大、观点比较新颖、引用比较多的，因此，对相关内容感兴趣的教师，可以根据所提供的资料来源路径，登录相关的网站，或购买相关的书籍进一步学习和提升。
总之，编者立足于心理健康自我教育“助人自助”的原则，帮助教师在充分认识心理健康重要性的

同时，掌握一些基本的心理健康自我教育的方法和技能，让他们通过本书的学习，逐步学会在压力状态下进行有效的自我调适、自我缓解、自我放松、自我提高和自我成长。

当然，教师心理压力的调节不是仅靠一本书就能解决的，我们的最终目的在于让教师明白，我们不能改变客观世界，但我们能改变主观世界，能让教师过上幸福生活的法宝，最主要的是我们自己的心态！

教师只有拥有阳光的心态，才能达观、宽容、感恩、积极向上，也才能做一个幸福的教师，开出一朵既能芬芳着自己也能芬芳着学生的花。

本书的编写人员及分工如下：第一章(彭华军)、第二章(韦晓、窦刚)、第三章(姚佳岑、倪晓舫)、第四章(陈晓燕)、第五章(陈晓燕梁永红)、第六章(彭华军韦晓)、第七章(倪晓舫)、第八章(余云娜)。

在书稿的写作过程中，得到了云南科技出版社史青老师的悉心指导和帮助，她为全书书稿的修改和资料收集给予了强有力的支持，在此表示深深的谢意。

由于作者自身水平和时间有限，本书尚存在一些不足甚至错误之处，敬请同行专家，以及广大教师读者批评指正。

本书在编写过程中参阅和引用了大量国内外相关文献，在此对所有引文的作者表示衷心的感谢。

编者　2012年6月

内容概要

《教师心理健康成长读本》共分为八个部分，针对当前压力较大的中小学教师的现状进行编写，较为全面地阐述了如何较好较快的调整心理并向健康的心理发展。

《教师心理健康成长读本》由 云南教育科学研究院编著。

书籍目录

第1章 幸福在哪里／1 ◎幸福是什么／1 ◎教师的职业幸福／7 ◎“ 积极 ”改变我们的世界／13 ◎相关资源／21第2章 掀开心灵的外衣／26 ◎生命的底色／26 ◎正确认识自己／33 ◎提升教师的自我效能感／37 ◎相关资源／46第3章 打开快乐之门／50 ◎我为什么不快乐／51 ◎相关资源／70第4章 走出校园人际交往的围城／78 ◎融洽师生关系／78 ◎和谐的同事关系／90 ◎重视与领导的关系／103 ◎密切与家长的关系／107 ◎相关资源／111第5章 陪伴你的人是我／113 ◎和谐夫妻关系／113 ◎融洽亲子关系／121第6章 追寻职业生涯的幸福／129 ◎树立职业理想／130 ◎职业生涯规划／137 ◎教师职业规划书范本／144 ◎提升韧性克服职业挫折／147第7章 换工作不如换心情／153 ◎压力还是动力／153 ◎身累还是心累／160 ◎认知合理还是不合理／168 ◎相关资源／179第8章 心灵的假期／187 ◎在休闲中步入“ 休闲 ”／187 ◎教师的休闲生活／191 ◎休闲无处不在／194

章节摘录

你有两个选择　小吉，餐厅的经理，一个天生的乐天派。
每当有人问他最近过得如何时，他总有好消息可以说。
“如果我再过得好一些，我就比双胞胎还幸运哟！
”　小吉也是个天生的激励者。
只要他换工作，就会有服务生也跟着他从这家餐厅换到另一家；如果有员工运气不佳时，他总会适时地告诉员工：往好的方面想吧！
。
　对此，人们很好奇。
有人问他：“我不懂，没有人能够老是那样地积极乐观，你是怎么办到的？
”小吉回答：“每天早上，我都告诉自己：今天我有两种选择：选择好心情，或者选择坏心情。
我呢，总是选择好心情！
”，“有不好的事发生时，我可以选择做受害者，也可以从中学习，我呢，总是选择从中学习；每当有人跑来跟我抱怨，我可以选择接受抱怨，或者生命的光明面，我总是选择生命的光明面。
”　“但并不是每件事都那么容易啊！
”　“的确如此，”小吉回答道：“生命就是一连串的选择，每个状况都是一个选择，你选择如何回应，你选择人们如何影响你的心情，你选择处于好心情或是坏心情，你选择如何过你的生活。
”　数年后，小吉发生了一个意外。
因餐厅后门未关，三个武装歹徒闯入，要求小吉打开保险箱，过度紧张使小吉弄错了一个号码，抢匪开枪射向小吉。
幸运的是，小吉被邻居及时发现，紧急送往医院抢救。
18小时的外科手术和周到的护理，小吉终于出院了，还有块子弹留在他身上。
　6个月后，有人问他最近怎么样。
他回答：“如果我再过得好一些，我就比双胞胎还幸运了。
要看看我的伤痕吗？
”问及抢匪闯入时他的心路历程时，小吉答道：“我第一件想到的事情是我应该锁后门的，当他们击中我之后，我躺在地板上，还记得我有两个选择：选择生，或选择死。
我选择活下去！
”　“你不害怕吗？
”　小吉继续说：“医护人员真了不起，他们一直告诉我没事，放心。
但是当他们将我推入紧急手术间的路上，我看到医生、护士脸上忧虑的神情，我真的被吓到了。
他们的眼里好像写着：他已经是个死人了，我知道，我需要采取行动！
”　“当时你做了什么？
”　小吉说：“嗯！
当时有个硕大的护士用吼叫的音量问我一个问题。
她问我是否会对什么东西过敏。
我回答：有。
这时医生跟护士都停下来等待我的回答。
我深深地吸了一口气接着喊：子弹！
听他们笑完之后我告诉他们：我现在选择活下去，请把我当做一个活生生的人来开刀，不是一个活死人。
”　小吉能活下去当然要归功于医生的精湛医术，不过决不能说与他的态度毫无关系。
　我们每天都有选择享受生命，或是憎恨生命的权利。
做出怎样的选择就是态度，这是唯一能由自己掌控的权利，也是不受他人控制或他人不能夺走的权利！
　1914年，20世纪最具影响力的英国思想家罗素来四川的峨眉山，时值炎夏，天气闷热，罗素和陪同

人员坐轿上峨眉山。
山路非常陡峭险峻，几位轿夫累得大汗淋漓。
作为思想家和文学家的罗素，面对此情此景，无心观赏山景奇观，而是揣摩起轿夫的心情。
他想，轿夫们一定痛恨他们这几个坐轿的人，这样热的天气，还要他们抬着上山，甚至他们会想，为什么自己是抬轿的人而不是坐轿的人？
当来到山腰的一个小平台时，陪同的人让轿夫停下来休息。
罗素下了竹轿，认真地观察着轿夫的表情，很想去宽慰一下辛苦的轿夫们。
但他却看到，轿夫们坐在一起，拿出烟斗，有说有笑，讲着很开心的事情，丝毫没有怪怨天气和坐轿人的意思。
他们还饶有趣味地给罗素讲自己家乡的笑话，还给这位大哲学家出了一道智力题：“你能用11画，写出两个中国人的名字吗？
”罗素承认不能。
轿夫笑呵呵地说出答案：“王一、王二。
”罗素陡然心生一丝惭愧和自责，我凭什么去宽慰他们？
我凭什么认为他们不幸福？
这件事给罗素极大的启发，罗素因此得出一个著名的观点：用自以为是的眼光看待别人的幸福或苦痛是错误的。
既然人不能以自己的标准去衡量别人的幸福，那么，我们自己的幸福别人可以衡量吗？
列夫·托尔斯泰曾说：“幸福的生活都是相似的，不幸的生活各有各的不幸。
” 每个人都有这样的体验，当真正遇到不幸时，几乎没有谁能够真正理解我们的不幸，即使是我们最为亲近的家人；同样，决定人生幸福的是我们自己，也只有自己！
P5-7

编辑推荐

在《教师心理健康成长读本》一书中，云南教育科学研究院立足于心理健康自我教育“ 助人自助 ”的原则，帮助教师在充分认识心理健康重要性的同时，掌握一些基本的心理健康自我教育的方法和技能，让他们通过本书的学习，逐步学会在压力状态下进行有效的自我调适、自我缓解、自我放松、自我提高和自我成长。

第一图书网, tushu007.com

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