

<<你的快乐你做主>>

图书基本信息

书名：<<你的快乐你做主>>

13位ISBN编号：9787560262024

10位ISBN编号：7560262023

出版时间：2010-6

出版时间：东北师范大学出版社

作者：刘素梅 编

页数：248

字数：313000

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>

## <<你的快乐你做主>>

### 内容概要

本书在编写上注重对现实问题的探讨和分析，以现代的思维方式和人文理念去发现并解决问题。他从教师自身以及所处地位去认识、了解问题，从多角度寻找问题的解决方法，从中给出了解决心理健康问题的具体方法。

当今社会教育改革进程中，教师产生了一系列心理健康方面的问题。

解决这一问题，既是改善教师生存状况的当务之急，也是关乎教育发展的利害所在。

## <<你的快乐你做主>>

### 书籍目录

导论

第一章给自己一条快乐之路：职业生涯规划

第一节 如何认识职业生涯规划

第二节 如何制订职业生涯规划

第三节 如何运用职业生涯策略

第四节 职业生涯规划过程中需克服的矛盾

第二章给自己一剂“强心针”：调整心态

第一节 认识自己，发现自己

第二节 树立合理愿望

第三节 鼓励教师专业发展

第四节 情系教学工作

第三章给自己一个舞台：学会不断变换角色

第一节 重新定义角色

第二节 角色失调的问题

第三节 教职职业应对策略

第四章给自己一件法宝：学习不止

第一节 学而不厌与诲人不倦

第二节 知者乐水

第三节 学会合理规划时间

第四节 学会如何运用教学技能

第五节 学会寻找问题的症结所在

第六节 学会宽容失败和持之以恒

第五章给自己一种信仰：合作精神

第一节 合作的意义

第二节 崭新的生活理念与合作方式

第三节 寻找社会支持与合作以及合作方式

第四节 合作中常见的弊病

第六章给自己一份理念：健康的生活方式

第一节 生命在于运动

第二节 健康饮食习惯

第三节 善待自己的生活态度

第四节 情绪疏导法

第五节 有效疏导教师的消极情绪

第六节 驾驭压力

结论

## &lt;&lt;你的快乐你做主&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：我的目的地在何处？

一个人看不到未来，就无法把握现在，目标将是引导教师职业生涯规划的重要方向。

本节内容将帮助教师回忆自己的职业发展经历，并确定职业生涯发展的短期、中期、长期目标。

一、我快乐吗——认识和评估自我认识是教师进行职业生涯规划的第一步，其目的是通过自我评估来认识自己、了解自己。

因为只有认识了自己，才能选定适合自己的职业生涯发展路线，才能对自己的职业生涯目标做出最佳抉择。

自我评估包括对自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式、思维方法、道德水准以及社会中的自我等方面进行评价。

对教师来说，就是要反思一下自己的性格特征和工作价值观与教师职业的吻合度，并对自己目前的工作状态做出评估。

教师的教学性格就是指教师在教育教学中所表现的性格类型及其特点，它是影响教学有效性的重要因素。

相关研究表明，一般来说，教师的教学性格主要有三种类型，第一种是烦躁型，这类教师在教学和改革中往往表现出烦躁、冲动和自发性的性格，容易受外界的影响，没有耐心，缺乏精心的组织和调控，对自己的未来发展也缺乏规划和安排；第二种教师为高度整合型，表现为自控、理智、冷静、有条理和目的性，在教学中表现为理智面对，积极进取和探索新型的教学成长模式；第三种为胆怯型，他们往往过于胆怯和焦虑，过于坚守规则，在教学和科研上不敢有突破和创新，不能独立承担教学科研课题等。

有研究表明，高度整合型的教师对各种学生都有效，尤其对于焦虑和怀有敌意的学生更具有明显优势，而这类教师往往教学效能感比较高，有比较高的专业自信心，对自己的教学和专业生活也比较满意，是工作得比较快乐的人。

根据教师个人在认知活动中表现出来的稳定的特征倾向，还可以把教师的教学性格分为“具体倾向型”教师和“抽象倾向型”教师。

有研究表明，抽象水平高的教师往往在职业生涯中更能灵活应变，较少专制和惩罚，也较少出现职业生涯问题和职业危机，培养出的学生更积极主动，更有合作精神，更有成就感，更能够在问题上深入思考。

## <<你的快乐你做主>>

### 编辑推荐

《你的快乐你做主:教师心理健康调适技巧》：在不堪重负、焦虑万分的情况下，我们是否会去反观自己的内心，轻问自己：你快乐吗？

快乐谁能做主？

快乐由自己掌握。

心理的问题只有了解它、认识它，才能最终克服它。

运用调适技巧；深入内心世界，奔向快乐之路！

<<你的快乐你做主>>

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>