

<<教师，走出职业倦怠的误区>>

图书基本信息

书名：<<教师，走出职业倦怠的误区>>

13位ISBN编号：9787561786413

10位ISBN编号：7561786417

出版时间：2011-8

出版时间：华东师大

作者：金忠明//林炊利

页数：225

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，走出职业倦怠的误区>>

### 内容概要

教师职业倦怠不解决，损失的不是一群不想工作的庸才，而是学校最优秀、最具实力和潜力的师资力量。

是什么让中小学教师激情不再？

是什么让灵魂的工程师感到自身灵魂枯竭？

教学工作的重复。

职业发展的前途预期，以及面对各项考核指标的压力让一线的教师们遭遇到严重的职业倦怠。

老师们该怎么办？

该怎么来鼓舞起教学的热情？

该怎么来阻绝职业倦怠？

《教师走出职业倦怠的误区》的作者金忠明、林炊利是教育理论工作者、教学专家，他通过大量的案例研究，对教师的职业倦怠进行了系统而深入的分析和探讨，并提出了解决教师职业倦怠的策略。

这些策略能有效提高教师的工作效率，指导新手教师解决职业瓶颈问题。

中小学的教育管理者也可以根据《教师走出职业倦怠的误区》的指导，帮助教师克服职业倦怠。

让受挫教师再次拥抱阳光和雨露。

## <<教师，走出职业倦怠的误区>>

### 作者简介

金忠明，上海人。  
教育学博士。  
现为华东师范大学教育学系教授。

著有《教育十大基本问题》、《乐教与中国文化》等十多部；参著有《教育大辞典》、《中国学术名著提要（教育卷）》等十多部；发表学术论文一百余篇。

林炊利，福建泉州人。  
文学学士、教育学硕士，管理学在读博士。

先后任职于华东师范大学校长办公室、教育部财务司，现任职于上海市教育委员会。  
发表《教师职业倦怠的类型》等论文10余篇。  
参与编著多部。

## <<教师，走出职业倦怠的误区>>

### 书籍目录

#### 第一篇 直面教师职业倦怠的“严寒”

##### 第一章 激情：爱到尽头覆水难收

- 一、现状：从总书记的期望开说
- 二、焦虑：重复自己和精神重负

##### 第二章 倦怠：生命中不能承受之重

- 一、教师心理健康的标准
- 二、教师职业倦怠的影响
- 三、教师职业倦怠的表现
- 四、教师职业倦怠的自我诊断

#### 第二篇 透视教师职业倦怠的“黑匣”

##### 第三章 问教师职业倦怠为何物

- 一、教师职业倦怠是什么
- 二、教师倦怠的层级水平
- 三、教师职业倦怠的特征及过程
- 四、教师职业倦怠的类型
- 五、性格气质对教师职业倦怠有何影响
- 六、教师在哪些生涯阶段容易产生倦怠

##### 第四章 问教师职业倦怠来自何方

- 一、赞誉与现实的背离
- 二、劳动价值与劳动报酬的反差
- 三、理念先进与评价体系落后的对峙
- 四、社会转型与教师知识更新周期缓慢的纠结
- 五、新时期“好教师”标准与传统标准的冲撞
- 六、圣人标准与常人心态的交织
- 七、自我抱负水平高与工作能力储备不足的反衬
- 八、角色价值观与个人价值观的不符
- 九、工作负担过重与教师承受能力有限的并存
- 十、高精力投入与低成就感的落差
- 十一、教师职业特性的自身矛盾

#### 第三篇 驾驭远离教师职业倦怠的“骏马”

##### 第五章 用什么行动摆脱职业倦怠

- 一、通过健身让生理“机器”协调运转
- 二、通过合理饮食提供心理健康“燃料”
- 三、通过建构社会支持系统分解压力
- 四、通过合理的专业期望抑制挫败感
- 五、通过投身教育变革实践避免掉队
- 六、通过转变角色定位避免角色冲突
- 七、通过提升综合业务能力应对倦怠源
- 八、另觅他处

##### 第六章 用什么心灵智慧控制职业倦怠

- 一、学习水的智慧
- 二、有效驾驭压力
- 三、视问题为朋友
- 四、学会情绪疏导
- 五、寄情教学实践

## <<教师，走出职业倦怠的误区>>

六、有效管理时间

七、每日三省吾身

八、务必善待自己

第七章 用什么“防火墙”阻绝职业倦怠

一、树立教师角色的合理期望

二、有效疏通教师的消极情绪

三、建立灵活多样的评价体系

四、尊重和满足教师的合理需求

五、形成积极健康的文化氛围

六、践行“行政为教学服务”的理念

七、搭建教师专业发展的平台

参考文献

## <<教师，走出职业倦怠的误区>>

### 章节摘录

版权页：插图：（一）“运动之王”——跑步跑步素有“运动之王”的美誉，是最常见的锻炼方式，也十分适合教师锻炼身体。

因为跑步的技术要求简单，而且无需特殊的场地、器械或服饰，任何学校的操场对于跑步运动而言都是适合的。

教师可依据自己身体情况灵活掌握跑步的速度和距离。

跑步的时间最好选择在清晨和黄昏。

基于自身的“师道”形象，又由于跑步是在室外进行，教师跑步时的着装要合宜，不可太随便，尤其是年轻的男教师，在公共场合不宜袒露上身，应有一定程度的得体，才不至于给学生、家长和社会留下“邋遢”印象，自损形象。

跑步时，可选择鞋底稍厚且富有弹性的运动鞋，这样具有减震效果。

有些教师跑步时不喜欢穿袜子，这是不好的习惯，棉纱质地的袜子可吸汗，使自己在跑步过程中不至于因为脚底板流汗而感到难受。

此外，还可以配上护腕和头巾，这样既实用又美观。

教师进行跑步锻炼，尤宜长跑。

长跑过程中，一般应保持匀速，时间持续在20分钟以上。

心率保持在120—150 / 分。

在跑步过程中应该视自己身体的适应程度调整持续时间、速度快慢等。

为避免因成效不明显而对跑步锻炼产生倦怠，教师每隔一段时间可在学校操场上进行一些自测，测验时以跑完12分钟的距离为计算方式：1.30—39岁年龄组的教师，12分钟跑完的距离达不到1.5-1.8公里，说明锻炼水平比较差；如能达到1.8-2.6公里，说明水平为良好；若能超过2.6公里，说明锻炼水准已经达到优秀。

2.40-49岁年龄组的教师，锻炼水平较差者每12分钟跑完的距离为1.6公里以内；良好者为1.7-2.4公里；优秀者为2.5公里以上。

3.50岁以上较差、良好和优秀者。

每12分钟跑完的距离则分别为1.5公里以内、1.6-2.4公里和2.5公里以上。

长跑对于改善心血管功能、呼吸功能有很大帮助，可直接强化心脏，改善血液循环，通过出汗将体内毒素排除出去，改进呼吸系统。

身体会因为经常跑步而获得充分的氧，血液里含氧量会提高。

能增进食欲，使消化吸收功能较差、体重不足的虚弱教师增加体重。

还可消耗体内多余脂肪、提高耐力，使人精力充沛。

## <<教师，走出职业倦怠的误区>>

### 编辑推荐

《教师,走出职业倦怠的误区》是写给中小学教师的心理自助书,通过大量的案例对教师的职业倦怠进行了系统而深入的分析 and 探讨,并提出了解决这一问题的新思路,可供实际操作的新方案,对教师的职业发展有指导作用。

<<教师，走出职业倦怠的误区>>

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>