

<<给教师的健康书>>

图书基本信息

书名：<<给教师的健康书>>

13位ISBN编号：9787564012373

10位ISBN编号：7564012374

出版时间：2007-8

出版单位：北京理工大学出版社

作者：李林英

页数：167

字数：183000

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>

<<给教师的健康书>>

前言

人们常把教师比作“春蚕”，“红烛”……这表达了人们对教师的无限崇敬，也表明了教师无私的奉献精神赢得了天下人的赞誉。

但是，人们更多的是关心教学质量，关心考试成绩，而作为教师生存状况的一个重要方面——教师的健康，却尚未真正引起全社会的广泛关注。

教师的健康有着双重的重要意义。

教师的职责是教书育人，育人的内容又包括了育德、育心，他们直接面对的是纯洁无邪的学生。

要使学生心理健康发展，教师必须首先拥有健康的心态，心理不健康的教师往往“制造出”心理不健全的学生。

所以，教师的心理健康对学生身心造成的影响，决不亚于其教学能力对学生学业所产生的影响。

当我们向教师致以崇高敬意的时候，当我们送给教师鲜花与掌声的时候，我们更需要关爱教师的身心健康！

目前，我国的教育还处于应试教育模式下，教师的社会压力非常大；与其他行业相比，教师的工作时间、工作强度都是最长最大的。

教师处在学校、学生和家家长中间的重要位置，诸多的压力也就来自于这些方面。

这些强大的压力使多数教师心理处于焦虑之中，如果无法得到及时调节就会造成心理失常，具体表现为失去爱心和耐心，同时丧失进取心。

对教师而言，教学与科研任务重、升学压力大等因素，均可使他们精神负担加重，身心疾病增加。

长期站立授课、伏案批改作业等工作使颈肩腰椎病、静脉曲张等成了教师的常见病。

一项调查显示，目前患有不同程度职业病的教师达到教师群体的34.5%。

<<给教师的健康书>>

内容概要

尊师重教，从关注教师的健康开始。

《给教师的健康书》立足教师的常见职业疾病，从心理专家和医师的双重角度，在心理保健和生理保健两大方面给教师提出了科学且使用的解决办法和保健方法，帮助教师保持身心健康。

心理篇中的“职场伤神”描画了令教师困惑的现象；“职场亲历”以教师身边的具体现象引出问题所在；“拆招锦囊”的“小故事”则深入浅出地分析对策，从而提出最佳解决方案，高效地缓解教师的工作压力，提高教师与学生和家长沟通的能力，轻松地处理好同事关系。

生理篇针对教师的常见职业病，提供了切身实用的保健窍门，简单易学的保健操，以及巧思妙制的职业保健食谱帮助教师远离各种职业病的困扰。

<<给教师的健康书>>

作者简介

李林英，北京理工大学人文社会科学学院教授，硕士生导师，中国首批注册心理督导师。多年从事心理咨询与治疗工作，曾参加中德高级心理治疗师系统培训项目，接受催眠与行为治疗组培训，曾主持和参与国家级、省部级的多个研究项目，已在国内外重要学术刊物上发表学术论文30余篇

<<给教师的健康书>>

书籍目录

心理保健篇——心理安乐才是真健康 第一章 事业——爱学生就是爱自己 一、让学生看见你的“爱” 二、师生沟通无极限 三、轻松应对教学尴尬 四、让批评在学生心中“生辉” 五、严教也是爱 六、“问题学生”不是问题 第二章 情绪调理——自我加压也要自我减压 一、自我心理定位：我是谁 二、剔除心理标签：有效克服职业倦怠 三、怒发不需冲冠 四、学会给心情放假 五、宣泄，心灵的按摩手 六、切除青年教师的心理“毒瘤” 第三章 充电乐——越进步越快乐 一、信息化，你准备好了吗？ 二、巧妙应对“谢师宴” 三、角色转换：教好自己的孩子 四、独特个人魅力就是你的“名片” 五、生有涯而学无涯 六、新课程改革：掌握主动权 第四章 人际交往——好人脉。大空间 一、教师的人际交往艺术 二、练好“教师语言基本功” 三、不做领导面前的“隐形人” 四、同行不是冤家 五、良性竞争，事业共赢 六、联手家长，变“V”为“O” 生理保健篇——身体是幸福的本钱 第五章 嗓音保健之葵花宝典 一、教师发声技巧全解 二、嗓音保健小窍门 三、教师常见喉部疾病的预防和治疗 四、教师护嗓慎用药物及推荐饮品 五、一周护嗓食谱 第六章 抗浮肿之五步一箭 一、加强腿部锻炼是关键 二、拯救浮肿双腿操 三、消除浮肿营养素大集合 四、一周消浮肿食谱 第七章 补脑之营养圣经 一、保持健康的生活方式 二、教师营养饮食 三、大脑保健必备营养素 四、教师日常健脑操 五、一周补脑营养食谱 第八章 颈椎保健之面面俱到 一、教师颈椎病的预防 二、颈椎病的自测和保健窍门 三、教师颈椎课余保健操 四、饮食宜忌及调理建议

<<给教师的健康书>>

章节摘录

版权页：插图：对待差生，教师有时可采用激将法，刺激其自尊心，使其产生好胜心理，他们可能因此而奋起。

当然，刺激要注意适度，要使他们感到是善意的，同时也要因人而异，因材施教，否则将会适得其反。

差生的自尊心很强，对教师和别人的冷眼和讽刺最敏感也最反感，最不喜欢与看不起自己的人来往。

师生之间需要理解，差生更需要教师和别人的理解与尊重。

当学生有缺点错误时，教师切忌大声训斥，不可采取高压政策，而应用一颗真诚的心对待学生，深入到他们中间，循循善诱地和他们促膝谈心，使之慢慢醒悟。

尔后为其分析原因、指出危害，找到努力方向，使之在自我觉悟中进步。

总之，要相信“将心比心。

寸土成金”。

美国著名教育家布鲁姆认为，许多后进生之所以未取得优异成绩，问题不在于他们的智力，而在于未能得到适合他们各自特点所需要的教学帮助和学习时间。

对待差生，教师要公平，学生就像小树苗，每一株都有长成参天大树的可能性。

由于后进生身上具有长期性的消极因素，他们的进步大多不稳定。

教师要不懈地、细致入微地观察他们的行动，分析其心理，“防患于未然”。

这是爱学生的艺术之一。

在差生出现反复、甚至屡教不改的情况时，教师也要冷静下来，不要动辄训人，而要真诚地对待学生的过错，坚持做到不急不躁，控制自己的情绪，慎重地分析差生出错的原因，制定新的转化方案，开辟新的转化渠道，抓反复，反复抓，给他们自我反省、自我教育的时间，促其改正。

此时，切忌一时不见效，就灰心丧气，放松教育，半途而废。

<<给教师的健康书>>

编辑推荐

《给教师的健康书》从心理保健和生理保健两大方面帮助教师保持身心的健康。

<<给教师的健康书>>

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>