

<<教师的幸福感>>

图书基本信息

书名：<<教师的幸福感>>

13位ISBN编号：9787501954803

10位ISBN编号：7501954801

出版时间：2006-7

出版单位：轻工业

作者：霍姆斯

页数：188

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>

<<教师的幸福感>>

内容概要

这是一本关注教师整体幸福感的实践手册。

全书通过对教学中的幸福感与压力的原因分析，寻找切实可行的提高个人幸福感、促进专业发展、改善生活品质的方法与策略，从而引导广大教师踏上幸福之路。

书中内容具有普遍性、指导性与可操作性，所提供的不仅仅是方法与策略，更重要的是体现一种正视现状、勇于改变的态度和观点。

本书不仅适合教师，对于其他行业的从业者也有广泛的指导意义。

毫不夸张地说，越早看到这本书，就会越早从中受益。

<<教师的幸福感>>

作者简介

作者：(英)霍姆斯 译者：闫慧敏

<<教师的幸福感>>

书籍目录

第一章 关于幸福感 幸福感的定义 生理幸福感 情绪幸福感 心理和智力的幸福感 精神幸福感 幸福感计划——教师援助网的职业扶持第二章 压力——是好是坏 压力的定义及理解 压力曲线 压力的类型 生理学的压力反应 压力的影响 压力与幸福感第三章 教学中的幸福感和压力——显性因素 教学中压力产生的显性因素 工作量 管理 家——工作分界 控制点 责任与检查 人际交往的数量 行为和违纪 工作环境 职场欺凌 无助感 信息时代 技能利用不足第四章 教学中的幸福感和压力——隐性因素 教的灵魂 教学的情绪依附 教师的公共印象 对“发现的忧虑” 限制反映的机会 勉强寻找帮助 隔绝 要求完美 遇到攻击性强的家长、同事或学生 一种理想第五章 关于交流 与同事的交流 坚持己见 坚持己见、顺从或攻击 发展坚持己见的技能 肢体语言 应对冲突 反馈 与同事交流的黄金准则第六章 增强学校中的个人幸福感 情感技能 职场欺凌 时间管理 与教室中的其他成人一起工作 保护你的嗓子 保持血糖水平 幽默感 抽出一些时间 咨询第七章 幸福感和职业发展 密切关注你的职业 什么是职业发展 个人和职业发展的思维定势 职业规划 职业满意度第八章 幸福感与生活——幸福感的拓展 幸福感与营养学 能量与所需的营养 用营养来抵挡消极压力 有镇静作用的食物 提高免疫力 锻炼 高血压 失眠 口号 你的闲暇时间 培养你的精神幸福感 书写健康 沮丧 咨询 自重和自尊 理财第九章 回顾：幸福感之路 关于抗生素的选择 控制愤怒 呈现 平息内在危机 选择适合你的保健医生 慢性疲劳 教室设计要诀 交流要诀 办公桌布置要诀 与拖沓斗争要诀 头虱 冥想方针 动机要诀 营养方针 乐观主义 积极的精神健康 放松要诀 适应力要诀 说“不” 自我认知要诀 快餐要诀 停止和开始 压力缓解要诀 花费时间 时间管理要诀 上班途中的要诀 活力要诀 职场和谐要诀 幸福感 本书的灵感来源感言

<<教师的幸福感>>

编辑推荐

教师的幸福感不仅关系到自身的身心健康，还关涉到学生的成长进步与学校的整体发展。本书通过对教学中的幸福感与压力的原因分析，寻找切实可行的提高个人幸福感、促进专业发展、改善生活品质的方法与策略，从而引导广大教师踏上幸福之路。

<<教师的幸福感>>

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>