

<<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>

<<教师心理健康成长读本>>

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—策略推荐—参与性测验—团体活动—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，为方便教师在教室内部分，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

<<教师心理健康成长读本>>

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

<<教师心理健康成长读本>>

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。

<<教师心理健康成长读本>>

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

<<教师心理健康成长读本>>

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喽！”

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

<<教师心理健康成长读本>>

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痛苦是错误的。

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

<<教师心理健康成长读本>>

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。

<<教师心理健康成长读本>>

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>