第一图书网, tushu007.com

<<教师工作减压指导/四特教育系 >

图书基本信息

书名：<<教师工作减压指导/四特教育系列丛书>>

13位ISBN编号：9787546387574

10位ISBN编号：7546387574

出版时间：萧枫、姜忠喆、 庄文中 吉林出版集团有限责任公司 (2012-04出版)

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

前言

学校教育是个人一生中所受教育最重要组成部分，个人在学校里接受计划性的指导，系统地学习文化知识、社会规范、道德准则和价值观念。
学校教育从某种意义上讲，决定着个人社会化的水平和性质，是个体社会化的重要基地。
知识经济时代要求社会尊师重教，学校教育越来越受重视，在社会中起到举足轻重的作用。
“四特教育系列丛书”以“特定对象、特别对待、特殊方法、特例分析”为宗旨，立足学校教育与管理，理论结合实践，集多位教育界专家、学者以及一线校长、老师们的教育成果与经验于一体，围绕困扰学校、领导、教师、学生的教育难题，集思广益，多方借鉴，力求全面彻底解决。
本辑为“四特教育系列丛书”之《教师全方位修炼》。
教师的职业是“传道、授业、解惑”，教师的职责是把教学当成自己的终生事业，用“爱”塔起教育的基石，用自己的学识及人格魅力，点燃学生的兴趣，促进学生的健康、快乐成长。
俗话说：“教师不能半桶水”。
学生专业知识水平的高低，很大程度上受老师知识水平的制约，如果教师在教学中对教材分析不透，对知识重点把握不准，要点讲解不清，那么学生听过他的课就会产生一种模糊的收获不大的感觉。
因此教师必须知识广博，语言丰富，学生才能学到真正的知识。
本书从新世纪、新时代经济和社会发展的要求出发，从理论与实践的相结合上，对新世纪教师素质及其修养的一系列问题，作了比较全面、系统、深入的阐述。
应当说，这是一项十分有意义的工作。
本辑共20分册，具体内容如下： 1.《师魂》 教师被人们称为“人类灵魂的工程师”，担负着传授知识，传承文明，培养人才，提高民族素质的光荣任务。
教师的最高境界需要“忙人之所闲。
闲人之所忙”，从有到无，从无到有；从看教育是教育，到看教育不是教育，再到看教育还是教育，这就是对教育的最大贡献：让人的精神生活世界有生机、有活力、有智慧。
2.《以礼服人》 作为教师，我们要正确领会礼仪、礼貌、礼节、仪式和教师礼仪的概念。
领会礼仪的地位和作用，掌握教师礼仪的原则、方法，坚持科学发展观，为构建社会主义和谐校园而奋斗。
教师的一举手一投足，甚至一颦一笑，都蕴含着教育的力量。
本书从教师的个人形象、教师的服饰、教师的语言、师生关系礼仪、教师与家长沟通礼仪、同事共处礼仪、集会礼仪和社会交往礼仪等方面，系统阐述了教师礼仪的一些基本常识。
3.《教师的一生修炼》 本书将重点探讨如下诸方面的理论与实务：职业规划——自我实现的教育生涯、如何设计职业生涯、职业发展规划行动、教师入职与离职规划、新教师角色适应规划、教师专业发展规划、校长成长规则、职场诊断与修炼、潜能开发以及享受学习化教育生活等。
4.《育人先做人》 教师是学生智慧的启蒙者，学生未来的引领者。
教师的质量决定了教育的质量。
教师的品质决定了教育的品位。
教师人格的完善能够提升教育的水准。
教育职业对教师人格提出了严格的要求：在教师自身的人格教育中不断提升自我，完善人格。
人格教育是一生的工作，提升自我、完善人生会伴随一个人一生的历程。
5.《教育语言随心用》 本书内容涵盖了教学语言艺术和教育语言艺术训练的方方面面。
从宏观综论到微观剖析，从课堂艺术到辅导艺术，从艺术对话到精彩演讲，从个性张扬到群体发展，从全体教育到特殊教育，质朴无华，内容充实，观点鲜明，为教师深入研究和准确使用教学语言和教育语言提供了可以借鉴的经验。
6.《师者无敌》 本书编写的基本理念是，从内容构架而言，以促进教师对自身职业的理解为基础，以增进教师职业人生的完善为基本目标，以启发、引导的方式来促进教师德性的自主形成；从编写形式而言，力求摆脱单一的伦理说教，从当代教师职业生活实际出发，抓住主要问题，采取生动、灵活的语体形式，把精要的论述与典型的事例结合起来，注重该书的可读性。

7.《教师的信仰》 职业精神是教师不可缺失的最本质的东西。
一个教师能不能成为好教师、名教师，关键是有没有职业道德，有没有职业精神。
今天的教育，缺的不是楼房，而是文化与技术；缺的不是理念，而是行为与操作；缺的不是水平，而是责任和精神。
教育的希望，在于教师良心的回归、精神家园的重建。
只要有了良好的精神状态，我们就有战胜任何困难的勇气，就有奋然前行的动力。
8.《看透学生的心理》 学生的心理困惑从何而来？
概括来说就是一“高”一“低”：高，学生是个承载社会、家长高期望值的群体，自我成才欲望非常强烈；低，其心理发展尚未成熟，缺乏社会经验，适应能力较差。
正是这欲望与不能之间的矛盾造成了学生的心理问题。
我们编写了本书，是期望引导老师与青少年共同克服这一难题，去打开人生的成功局面。
9.《卓越教师》 突出骨干教师的培训，既是加强中小学教师队伍建设的当务之急，又是提高教师质量的长远之计。
本书在编写上提倡以培训学科带头人为目标，以现代教育思想、现代教育技术、特级教师的学术报告以及当前教改的热点问题为研修内容，源于实践又高于实践，可用做骨干教师的培训教材，也可用于普通教师的自我阅读与提高，以期使教师在在不长的时间内达到或接近特级教师的水准，成为学科带头。
10.《与学生打成一片》 如何做最受学生欢迎的老师，是每个老师都要思考的问题，也是每个老师都希望的，学校的课程很多，语文，数学，英语，科学，音乐，美术，体育等等，每门学科都有自身的特点，每个学生都有自己的喜好，我们真正都能做到让每个学生都欢迎吗？
本书将教会教师们怎么样靠自己的才能和高尚的品德赢得学生的喜欢和尊重，让每一个教师都能成为受学生欢迎的教师。
11.《培养教师爱岗敬业精神》 本书从教师的角度，阐述了教师爱岗敬业所带来的深刻变化，介绍了如何做到爱岗敬业的途径和方法，从勇于负责、乐于服从、热情专注、自动自发、团结协作、勤奋努力、敢于创新、节俭高效等方面，结合大量教育实例和人生哲理，向广大教师提出了爱岗敬业的崇高理念和修炼方法，期盼每一个教师都能从中受益。
12.《教师职业道德与素质培养》 当前，各级教育行政部门和社会各界都非常关注师德建设，师德教育已经被列为教师继续教育的重要内容之一。
本书以专题研究为主线，以典型的案例及案例分析为依托，从教师工作、生活实际出发设置情境、提出问题，突出师德教育的操作性和实效性。
本书将适应新世纪对教师职业道德建设的需求，该书也适用于在校师范生以及申请教师资格者学习。
13.《教师怎样提升教学质量》 每位教师的心里都有一个美好的心愿，那就是都想使自己的教学质量得到最大程度的提高。
众所周知，教学质量是一个学校的生命线，如何提高教学质量是我们每一位教师时刻都在研究，都想努力做好的一件事。
要让教育不平凡，出路就在于能突破平常很容易被封闭的平庸局面。
优秀的教师，会善于用智慧慢慢凿开通向教育风景的出口。
14.《教师快乐工作指导》 教师工作细致而繁琐，教师不仅要组织好各种活动教育教学活动，还要保证学生的身心安全。
长期的忙忙碌碌、精神高度集中，教师容易产生麻木、倦怠、疲劳的职业状态。
为使教师们消除职业倦怠，学会快乐地生活，愉快地工作，需要多渠道支持帮助教师们进入积极健康的工作和生活状态，从心理、物质和精神上给予帮助和支持，让教师感受到集体的关怀和温暖。
15.《教师工作减压指导》 当教师很累，这已经是所有中小学教师共同的感受。
中小学教师劳动强度很大，长此以往，就很容易使教师患上疲劳综合症，导致未老先衰，甚至英年早逝的恶果，对教育的可持续发展和教师队伍的稳定十分有害。
中小学教师的过劳问题应当引起政府有关部门的高度重视，以人为本、科学发展观要落到实处，不要仅仅停留在口头上。

作为教师个人，我们不要只等待有关部门的措施，必须想方设法给自己“减压”，以防被疲劳综合症缠身。
16.《教师文娱活动指南》 与家人、朋友一起开开心心消费课外时间与星期天，使身心从工作中彻底解脱出来，得到完整的休整，全面地恢复。
要知道工作是永远干不完的，是没有最好的。
我们需要多看到一些明天的太阳，让照亮别人的蜡烛燃烧得时间更久更久…… 17.《教师心理健康指南》 随着竞争愈来愈激烈，教师的工作节奏日趋紧张，精神上容易产生巨大压力，精神上和身体上的超负荷状态对健康是非常不利的。
如果不注意休息和调节，中枢神经系统持续处于紧张状态，会引起心理过急反应，久而久之可导致交感神经兴奋增强，内分泌功能紊乱，产生各种身心疾病。
本书力图从教师职业发展的实际需求出发，注重必要的理论引领与生动的案例分析相结合，突出专业性、应用性、操作性、可读性，可为广大中小学教师培训、自学提供借鉴，也可为高校相关专业的学生的学习、研究提供参考。
18.《教师怎样进行教学改革创新》 立足素质教育的学理，探析课堂教学的变革；反思课堂教学实践，重新审视素质教育理论，正是在实践和理论的互动中探讨我国教育的现实与未来。
19.《从历代名著中学习教育思想》 撷取世界知名教育家在世界教育史上具有重大影响和学习价值的教育名著进行选读。
每位教育家及其著作均有作者就简介、成书背景、内容精要、名著选读等内容。
本书结合这些教育名家的成长经历，阐述了不同名著的理论内容和实践特色，批判继承了中外历史上进步的教育思想，对于提高读者的教育理论素养，提升教育工作者的教学水平和创新能力具有一定的借鉴意义。
20.《向教育名家学习教育智慧》 着重介绍当代教育家的教育思想。
中国是一个教育大国，理应对全人类的教育作出自己的贡献。
在两千多年的历史文明进程中，中国也确实不断为世界教育的进步贡献自己的教育思想、教育制度和教育智慧。
新中国成立以来，尤其是改革开放以来，中国教育发生了深刻变化，取得巨大成就，同时，也不断涌现出新的教育思想、新的改革成就和新时代的教育家。
我国一大批教育专家学者上下求索、大胆实践，为教育发展出谋划策，为教育改革殚精竭虑。
他们的学术思想和教育实践直接推动了我国的教育改革与发展，并将对今后的教育实践与研究继续产生深刻影响。
由于时间、经验的关系，本书在编写等方面，必定存在不足和错误之处，衷心希望各界读者、一线教师及教育界人士批评指正。
编者

书籍目录

第一章 减轻工作压力的方法 1.教师产生压力的社会原因 2.教师产生压力的自身原因 3.缓解教师职业压力的对策 4.减轻教师压力的应对方法 5.教师减压要先为学生减负 6.教师缓解工作压力的步骤 7.做“呼吸操”减压的方法 8.怎样不让工作压垮自己 9.改善环境以减轻工作压力 10.怎样避开某些工作压力源 11.用行动应对工作压力的办法 12.怎样为工作压力做准备 13.制订解除压力的方法 14.用自己的行动方式缓解压力 15.选择适合自己的减压方法 16.运用朋友的支持应对工作压力 17.获得爱人的理解以缓和工作压力 18.有效利用时间以减轻工作压力 19.避免工作过度的良策 20.日常减压的简便方法有哪些 21.怎样走出工作压力的误区 22.科学应对工作压力的方法是什么 23.女教师减压体操八式 24.教师运动减压法 25.男教师如何减轻工作与生活的压力第二章 减轻领导压力的方法 1.领导对教师的压力表现在哪里 2.从容面对自己的领导 3.微笑是减压的妙方 4.运用说话的艺术应对领导 5.以沟通减轻领导带来的压力 6.如何应对高压领导 7.豁达乐观能无形化解压力 8.怎样应对压力带来的沮丧 9.面对领导的成见如何处理 10.与领导相处缓解压力的方法 11.控制自己的情绪消除压力 12.分析领导的批评分解压力 13.搞好人际关系抵消领导压力 14.领导者减轻教师压力的技巧 15.如何采用危机管理以减轻压力 16.减轻教师消极心理的方法第三章 减轻同事压力的方法 1.与同事和谐相处以远离压力 2.灵活对人，方圆处世 3.愉快工作减轻同事的压力 4.消除相处禁忌以减轻同事压力 5.把握距离，少生是非 6.调整自己以减轻同事压力 7.善于交往以减轻压力 8.通过默契合作减轻同事压力 9.保持适当距离以减轻同事压力 10.尊重隐私可以减轻同事压力 11.通过驾驭情绪减轻压力 12.用宽宏大量以减轻同事压力 13.调整好“期望值”以化解矛盾第四章 减轻经济压力的方法 1.经济的压力有多大 2.培养积极的心态减轻经济压力 3.诚实的态度能够获取经济积累 4.以聪明的心智化解经济压力 5.不要轻易向银行或他人借款 6.找到打开财富的钥匙 7.计划开支以减轻经济压力 8.远离自私以减轻压力 9.祛除贪婪心理以减轻压力 10.吝啬并不能减轻经济压力 11.正确消费以缓解经济压力 12.化解经济压力的措施第五章 减轻家庭压力的方法 1.家庭成员带来的压力有哪些 2.调节家庭情绪减轻压力 3.夫妻正确处理家务以减轻压力 4.调解家庭矛盾以减轻压力 5.合理安排家务劳动 6.夫妻互动共寻减压良策 7.理顺家庭成员关系减轻家庭压力 8.处理好尊长关系减轻家庭压力 9.处理好工作与家庭关系 10.改变生活习惯减轻生活压力 11.适当控制夫妻房事以减轻压力 12.如何减轻男人的心理压力第六章 减轻身心压力的方法 1.如何认识自己的心理矛盾 2.多做有益于减压的健康活动 3.增进体育锻炼以减轻身心压力 4.使用健身器材缓解身心压力 5.用静坐缓解身体压力 6.预防神经衰弱减轻身体压力 7.正确处理竞争的心理 8.成年期怎样进行心理保健 9.形成良好的生活节奏以减轻压力 10.增加积极情绪体验以减轻压力 11.防止早衰和疑病以减轻精神负担 12.更年期心理的调控方法 13.退休前的心理准备 14.紧张状态的自我调节方法 15.如何控制心理的“压力阀” 16.女教师如何摆脱健康误区 17.心理减压的方法和技巧 18.“心灵按摩”减压法 19.现代心理减压方法 20.压力导致失眠的解决方案 21.压力导致头痛的解决方案 22.压力导致心血管疾病的解决方案

章节摘录

10.改变生活习惯减轻生活压力　健康是一种身体上、精神上和社会上的完美无缺的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱。
因此，人们要想真正拥有健康，不仅要注意防病治病，还应具有健康的生活习惯，对以下种种影响个人健康的不良生活习惯，应引起重视并加以克服改正。
　起床先叠被　人体本身也是一个污染源。
在一夜的睡眠中，人体的皮肤会排出大量的水蒸气，使被子不同程度地受潮。
人的呼吸和分布全身的毛孔所排出的化学物质有145种，从汗液中蒸发的化学物质有151种。
被子吸收或吸附水分和气体，如不让其散发出去，就立即叠被，易使被子受潮及受化学物质污染。
　饭后松裤带　可使腹腔内压下降，消化器官的活动与韧带的负荷量增加，从而促使肠子蠕动加剧，易发生肠扭转，使人腹胀、腹痛、呕吐，还容易患胃下垂等病。
　饭后即睡　会使大脑的血液流向胃部，由于血压降低，大脑的供氧量也随之减少，造成饭后极度疲倦，易引起心口灼热及消化不良，还会发胖。
如果血液原已有供应不足的情况，饭后倒下便睡，这种静止不动的状态，极易招致中风。
　饱食　饱食容易引起记忆力下降，思维迟钝，注意力不集中，应激能力减弱。
经常饱食，尤其是过饱的晚餐，因热量摄人太多，会使体内脂肪过剩，血脂增高，导致脑动脉粥样硬化。
还会引起一种叫“纤维芽细胞生长因子”的物质在大脑中数以万倍增长，这是一种促使动脉硬化的蛋白质。
脑动脉硬化的结果会导致大脑缺氧和缺乏营养，影响脑细胞的新陈代谢。
经常饱食，还会诱发胆结石、胆囊炎、糖尿病等疾病，使人未老先衰，寿命缩短。
　空腹吃糖　越来越多的证据表明，空腹吃糖的时间越长，对各种蛋白质吸收的损伤程度越重。
由于蛋白质是生命活动的基础，因而长期地空腹吃糖，更会影响人体各种正常机能，使人体变得衰弱以致缩短寿命。
　吃太咸的食物　钠在人体内滞留，容易形成或加重高血压和心脏病。
　眯眼看东西、揉擦眼睛　长期如此眼角易出现鱼尾状皱纹。
习惯性眯眼还可使眼肌疲劳、眼花头疼。
揉眼时，病菌会由手部传染眼睛，导致发炎、睫毛折断或脱落。
　强忍小便　有可能造成急性膀胱炎，出现尿频、尿疼、小腹胀疼等症状。
美国科学家发布的一份研究报告指出，有憋尿习惯的人患膀胱癌的可能性比一般人高5倍。
憋尿时，膀胱贮存的尿液不能及时排出，形成人为的尿潴留。
如经常憋尿，就会使括约肌和逼尿肌常常处于紧张状态；如果憋尿时间过长，膀胱内尿量不断增加，还会使内压逐渐升高，时间长了就会发生膀胱颈受阻症状，造成排尿困难、不畅，或漏尿、尿失禁等毛病。
在尿潴留时还易引起并发感染和结石，严重时还影响肾功能。
　伏案午睡　一般人在伏案午睡后会出现暂时性的视力模糊，原因就是眼球受到压迫，引起角膜变形、弧度改变造成的。
倘若每天都压迫眼球，会造成眼压过高，长此下去视力就会受到损害，　俯睡　使脊柱弯曲，增加肌肉及韧带的压力，使人在睡觉时仍然得不到休息。
此外，还会增加胸部、心脏、肺部及面部的压力，导致睡醒后面部浮肿，眼睛出现血丝。
　睡前不洗脸　留在脸上的化妆品不洗掉，会引起粉刺和针眼之类的炎症，还能使眼睛发炎，引起皮肤过敏反应。
　睡前不刷牙　睡前刷牙比起床后刷牙更重要，这是因为遗留在口腔中细菌、残留物在夜里对牙齿、牙龈有较强的腐蚀作用。
　睡懒觉　使大脑皮层抑制时间过长，天长日久，可引起一定程度人为的大脑功能障碍，导致理解力和记忆力减退，还会使免疫功能下降，扰乱肌体的生物节律，使人懒散，产生惰性，同时对肌肉、关

节和泌尿系统也不利。
另外，血液循环不畅，全身的营养输送不及时，还会影响新陈代谢。
由于夜间关闭门窗睡觉，早晨室内空气混浊，恋床很容易造成感冒、咳嗽等呼吸系统疾病的发生。
　热水沐浴时间过长　在自来水中，氯仿和三氯化烯是水中容易挥发的有害物质，由于在沐浴时水滴有更多的机会和空气接触，从而使这两种有害物质释放很多。
据收集到的数据显示，若用热水盆浴，只有25%的氯仿和40%的三氯化烯释放到空气中；而用热水沐浴，释放到空气中的氯仿就要达到50%，三氯化烯高达80%。
　赌博行为　赌博之所以有害于一个人的身心健康，是因为赌博本身是一种强烈刺激，长期进行赌博，可使中枢神经系统长期处于高度紧张状态，容易引起激素分泌增加，血管收缩，血压升高，心跳和呼吸加快等，会增加心血管疾病的发病率，还会患消化性溃疡和紧张性头疼。
　生活过度紧张　从事脑力劳动和做生意的一些中青年人，他们的生命机器在整日超负荷运转，由于他们在心理上的竞争欲强，在生理和心理方面皆承受着巨大的压力。
过度的脑力和体力劳动后，随之而来的是抗疲劳和防病能力的减弱，进而可能引发多种疾病。
　因此，每个人要想拥有健康，首先必须克服不良生活习惯。
　P154-157

编辑推荐

萧枫、姜忠喆主编的这本《教师工作减压指导》是“四特教育系列丛书”之一。
全书共分六章，内容包括：减轻工作压力的方法，减轻领导压力的方法，减轻同事压力的方法，减轻经济压力的方法，减轻家庭压力的方法，减轻身心压力的方法。
本书内容丰富，语言通俗，方法实用，是广大教师减压的得力帮手。

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