

<<为心灵解压>>

图书基本信息

书名：<<为心灵解压>>

13位ISBN编号：9787549907328

10位ISBN编号：7549907323

出版时间：2011-8

出版时间：江苏教育

作者：傅宏

页数：195

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>

<<为心灵解压>>

前言

正在准备为这本关于教师心理健康的书写序的时候，恰好看到了发布中国第一部《精神卫生法(草案)》的征求意见稿。

作为中国历史上第一部精神卫生法案，经历了几许周折，终于能够出台，不能不说这是一件值得鼓掌庆贺的事情。

在今天社会转型的大背景之下，人们对于精神卫生的重视可以说已经达到了史无前例的地步。

不过，针对中国精神卫生问题现状的一些调查数据，似乎也在提醒人们，要倍加关注由于社会高速发展而带来的潜在威胁。

中国疾病预防控制中心精神卫生中心2009年初公布的数据显示，我国各类精神疾病患者人数在1亿人以上。

乍一听这个数字，似乎与日常生活中人们对于精神病这个概念的理解出入很大，按照13亿人口计算，我们周围岂不是充满了精神病患者？

人们不禁要问：真的有那么多种精神病人吗？

不过，比较一下世界卫生组织总干事中岛宏在1996年第10届世界精神病学大会开幕式上的话，也许我们就不会那么吃惊了。

中岛宏表示，全世界共有15亿人患有某种程度的精神和行为紊乱病症。

如果以世界总人口68亿计，全球精神病患者约占22%，比中国1亿患者的比例(8%)高得多。

世界卫生组织专家还断言，从现在到21世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样给人们带来持续而深刻的痛苦。

这也就不难理解为什么我们国家会在这个时候推出《精神卫生法》了。

虽然《精神卫生法》的颁布向全社会进一步强化了重视精神卫生工作的信息，但是，它本身并不能消除精神疾病。

如何应对精神疾患，增进健康，还需要我们为之做更多具体的工作。

在这个问题上，我的理解是，就像对付其它疾病一样，与其事后治病，不如及早预防，正所谓“君子以思患而豫防之”。

目前大部分影响人们精神健康的问题与生活方式密切相关。

一项涵盖中国12%成年人的大型调查显示，成年人群精神障碍中最主要的问题依次为心境障碍(占6.1%)、焦虑障碍(5.6%)和物质滥用障碍(5.9%)，而这些大多是由于人们的不良生活方式所致。

在社会经济高速发展的当下中国社会中，因为应付工作和社会的过度压力，许多人不同程度地显现出了焦虑和抑郁心情，其中像教师、公务员、企业白领等更是一些比较典型的人群。

以中小学教师为例，在当下普遍重视升学的社会形势下，虽然他们的生活待遇得到了普遍提升，但是，因为这种无形的社会期待而造成的压力，确实也给教师带来了很大的精神负担。

据一份针对北京1253名教师心理健康的调查显示：66.16%的教师存在不同程度的心理问题。

很多人在缺乏科学常识的情况下，往往会通过诸如酗酒、家庭暴力甚至自杀等消极手段去应对，造成更大的家庭和社会负担。

不过，换一个思路想想，其实这些问题也没有什么可怕的。

就像我们的躯体一样，因为这样和那样的原因，也会有偶感风寒、小有不适的时候，只要方法得当，小心呵护，修复甚至抵御疾病完全是有可能的。

尤其像教师这个人群，通常都是受过良好教育的知识分子，有很好的理解力，只要给他们提供足够的知识信息，其实，很多小的问题完全可以通过他们自己的力量获得修复甚或达成更大的健康。

有时候我们所需要做的事情就是为他们准备一些必要的心理健康知识。

记得我在香港大学读书的时候，有一次牙痛得厉害，学校医院的牙医在补好我的牙后，为我提了两个建议：清洗牙齿，并在以后的生活中坚持使用牙线。

牙医的示范令我觉得这个建议很有道理，其实牙缝就是藏污纳垢和滋生细菌的温床，按照医生的提示我坚持做到今天，居然牙痛的老毛病再也没有发生过。

之后，我经常给我身边的同事们说这件事情，因为我发现，其实保健并不难，难的是怎么去改变我们

<<为心灵解压>>

固有的意识和观念，只要我们能够为身边的人准备一些好的并且是令人信服的科学知识，随着越来越多的人接受并照此去做了，很多问题自然就迎刃而解了。

当然，我并不觉得现在呈现给大家的这本小册子已经是一本很完美的科学手册了，甚至可能还存在这样和那样的问题，但是，至少在内容上我是力求按照这个思想，尽量把现代心理科学知识渗透进来，结合现实生活的问题加以讨论。

参加编写的作者基本都是专业心理学工作者，其中许多是长期在中小学从事心理健康教育工作的同志，他们深知中小学教师们的现在的处境和存在的问题，一些方法也相应更有针对性。

为了阅读方便，我们对这本册子做了一个分类，包括自我心理调节(王晓萍)、师生关系(束晓霞)、家庭关系(李建军)和事业成就(陶琳瑾)四个部分。

虽然限于篇幅，各个部分所呈现的问题很难面面俱到，但都是精选了一些教师中最常见的困扰，通过呈现知识、典型案例来展现问题，并以心理学观点为依据展开讨论，帮助教师们更好地理解问题，最后，根据不同需要，为中小学教师老师们精选了相关的测验或练习。

这样一种呈现方式的目的是希望能让那些平时工作繁忙的中小学教师教师们随时根据自己的需要查阅并能容易地找到一些必要的应对策略。

骐骥一跃，不能十步；弩马十驾，功在不舍。

想必读者能明白，虽然增进心理健康的道理和方法就在眼前，但是毕竟一部书的功效有限。

要想真正达成心理健康的境界尚需化作行动和假以时日的不懈练习。

正所谓“非知之艰，行之惟艰”。

尺牍所示，谨以为鉴。

傅宏 2011年7月16日于金陵随园

<<为心灵解压>>

内容概要

世界卫生组织专家断言，心理危机和精神健康问题，将给21世纪的人们带来持续而深刻的痛苦。教师团体，因为工作和社会的过度压力，已经成为精神焦虑和抑郁的高危人群，急切需要得到疏导。

本书由国内著名心理学专家和长期从事学校心理健康教育工作的专家主笔，精选老师中最常见的心理困扰，按照“心理调节”、“师生关系”、“家庭关系”和“事业成就”四部分，结合典型案例提出问题，用心理学的观点展开讨论，“测试环节”帮助教师进行自我诊断，“温馨建议”提出调适的方法。

本书的目的正是为那些工作时繁忙、压力负重的中小学教师，提供心理问题应对策略，以期通过自己的力量获得心理修复，甚或达成更大的心理健康。

<<为心灵解压>>

作者简介

傅宏，现任南京师范大学教育科学学院副院长、教授、发展与教育心理学专业博士生导师；国际跨文化心理学会会员。

先后在美国加州大学国立亚裔美国人心理健康研究中心、加拿大多伦多大学人类发展与应用心理学系及马来西亚儿童教育研究中心从事访问、合作研究和讲学。

主要从事儿童青少年心理健康、儿童行为训练及心理预防保健的教学科研工作。

<<为心灵解压>>

书籍目录

第一部分 自我修养篇

1. 教师生活减压密码——身体与心灵的和谐
2. 在“夹缝”中求生存——冲突化解ABC
3. 当面临压力和冲突困扰时——关于应激与焦虑缓解
4. 当愤怒袭来——调节好你的情绪
5. 不把工作中的情绪带回家——停止情绪消耗，及时清空旧有的情绪账户
6. 时而自卑，时而自信？

——轻轻拂过心灵敏感的角落，从自卑走向自信

7. 教师需要悦纳自我——重建内在安全

第二部分 师生关系篇

8. 好学生为什么也会出问题——如何克服对学生的认知偏差
9. 今天你OUT了吗？

——做学生的自己人

10. 该放手时则放手——相信你的学生
11. “苦口婆心”遭遇“置之不理”——走出习得无助
12. 让学生把话说完——学会倾听
13. 无处不在的偏见——公正地看待学生
14. 直面尴尬——用智慧化解冲突
15. 遗憾总是难免的——接纳自己和学生的不完美

第三部分 家庭关系篇

1. 成长的烦恼——家庭也有生命
2. 我是谁——家庭中的去教师角色化
3. 我是谁——角色背后的人
4. 我与子女的界限——子女成就与教师的生涯认同度
5. 在家与校之间的舞蹈——教师工作与生活的冲突和平衡
6. 感恩与回报——教师与父母
7. “别样”生活也精彩——单亲（身）或再婚的教师家庭

第四部分 事业成就篇

16. 新手上路，请多关照——积极暗示，胜券在握
17. 所谓气场——自信可以修炼
18. 面对委屈与无奈——宽容让内心更强大
19. 幸福的方向——学会积极关注
20. 当身体敲响警钟，该如何学会放下？

——让灵魂赶上身体

21. 边走边问：成就感在哪？

——人生的减法

22. 当“职业倦怠”来敲门——另一种成长的契机

<<为心灵解压>>

章节摘录

版权页：悦纳自己，塑造积极自我可以从以下几方面进行：1.爱自己 爱自己和爱他人是否对立？正是因为没有能力爱自己，我们才不敢与不能爱他人，实际上，自己是爱他人的前提，自爱的人才有空间去爱人。

爱自己，就是对自己宽容，为自己感动，为自己流泪，允许自己犯错误。

当你对自己人格中的懦弱面或者阴暗面微笑时，它回报给你的也是微笑。

当你认识到它，承认了它，它就不会带来更大的伤害，旧的伤口也会慢慢愈合。

即使没有人可以给你力量，自己也可以给自己爱的力量。

前提是要热爱自己，热爱生活。

你向生活投入多少爱，生活也会同样回报给你。

2.接受不完美的自己 我们每个人都有长处，同时也有短处的，要学会接受不完美的自己，接受有缺陷的自己。

一个能够接受自己缺陷的人，才有可能接受他人。

完美只是一种概念，世上没有真正完美、完善的人，包括你的父母、朋友，也包括你的领导、同事和任何你敬仰的人。

只有这样才能使你胸怀更加宽广，能够更多地包容自己和他人。

3.停止与自己对立 不论自己认为做了多少不合适的事，有多少不足，从现在起，都停止对自己的挑剔和责备，要学习站在自己这一边，维护自己生命的尊严和价值，允许自己犯错误。

但是犯错之后你可以做出补偿，以弥补自己的错误造成的损失，并且尽量确保同样的错误不犯两遍。

停止与自己对立，还需要停止否认或逃避自己的负面情绪。

如果产生了负面情绪，不要去抑制、否认或掩饰它，更不要责备自己，对自己生气。

要先坦然地承认并且接纳自己的负面情绪，正视它，了解它，改正它。

告诉自己：“不论我产生什么样的负面情绪，我选择积极地正视、关注和体验它，我将从中了解自己的思想和问题，并给以建设性的解决。

” 4.无条件接纳自己 一个人并非要有突出的优点、成就或作出别人希望的改变才能被接纳。

自我接纳是人天生就拥有的权利。

无论你的长相、学习成绩或是人际关系怎样，都要无条件接纳自己，学习做自己的朋友，不加任何附加条件地接纳自己的一切。

接纳自己不是用脑子、观念和价值，而是用你的心灵，用心灵爱自己，鼓励自己。

在爱中，在接纳中，你的心灵被有序地整合起来，你的心就不乱了，脑子就清醒了，做起事情来就开心轻松了许多，就会有自己的节拍，才会萌生源于心灵深处的力量。

<<为心灵解压>>

编辑推荐

《为心灵解压:一本写给教师的心理自助书》由傅宏专家主编,专业团队编写,针对中小学教师的职业特点,缓解这部分人群的心理压力。

针对中小学教师人群,以问题研究的形式展开。

每个主题从问题的陈述、案例的呈现与分析着手,注重对教师的讨论与引导,提供心理学方法的指导与练习。

<<为心灵解压>>

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>