

<<关注教师的心理成长>>

图书基本信息

书名：<<关注教师的心理成长>>

13位ISBN编号：9787560242323

10位ISBN编号：7560242324

出版时间：2005-01-01

出版时间：吉林东北师范大学

作者：王丽荣主编

页数：174

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>

<<关注教师的心理成长>>

内容概要

为什么教师的心理健康水平低于社会其他行业的人群？
为什么教师常常会感到热情耗尽，厌倦易怒，情绪情感极度疲劳？
为什么教师会对学生表现出消极、冷漠、疏远的行为？
为什么教师的成就感降低，减少了对工作的投入？
为什么在不断加大师德建设的同时，学校的“师源性伤害”却有增无减？
诸如此类的现象，是教师在职业压力的重负下形成的职业倦怠的表现，而职业倦怠的形成，既反映出教师自我心理调控技能的缺乏，也反映出我国职前、职后教育对教师心理成长关注的缺失。

为帮助教师提高自身的心理健康水平，消除职业倦怠的消极影响，本书以教师的职业倦怠为切入点，试图通过有效的心理训练，在学校教育的情境下，帮助教师掌握自我心理调节的技能，学会应对压力，学会调控自身的心理状态，以保持心理健康，促进心理成长。

本书在写作方法上力图抛弃空泛的议论、烦琐的论证、枯燥的说教，从教育情境和教育现象出发，揭示出其中蕴含的职业倦怠问题及心理教育理念，通过完成实际操作与训练任务，达到心理调控技能的提高。

为了突出教材与训练的特点，本书的每一节均以固定栏目的形式呈现，包括[教育叙事]、[焦点透视]、[应对·训练]、(欣赏·感悟)等四大板块，将认知学习、情感学习和动作技能学习体现在具体内容中。

[教育叙事]栏目主要采取“教育叙事研究”的方法，通过截取教师生活中的真实故事，运用故事化的描述，展示出教师职业倦怠的表现、成因等。

[焦点透视]针对教育生活中的真实故事，通过心理分析的方法，揭示出这些教育现象所蕴含的心理教育理念。

[情境训练]栏目主要采取“心理训练”的方法，为教师提供一个具体的教育情境，有指导地进行相关的认知或行为训练，以帮助教师掌握心理调控的技能，并通过提供更多的训练任务，让教师进行自我训练，巩固已掌握的心理调控技能。

[欣赏·感悟]栏目主要是选取一些与本节主题相关的散文、诗歌、幽默小品、哲理故事等内容，在情感体验的基础上，加深对心理教育理念的认识，体验专业发展与自我心理成长的快乐。

<<关注教师的心理成长>>

书籍目录

第1章 认识倦怠--对照你的生活一、倦怠：难以承受其重二、倦怠的表现：“别理我，烦着呢！”

三、倦怠的易感人群：为什么受伤的总是我？

四、倦怠危害：你伤我到底有多深？

第2章 调控倦怠--社交技能训练一、倦怠者的社会交往：想说爱你不容易二、师生关系：道是无情

却有情三、同事关系：十年修得同船渡四、社交技巧：打开心扉的钥匙第3章 调控倦怠--压力缓解训

练一、缓解工作负荷压力：做一个快乐的教师二、缓解考试压力：解放教师就是解放学生三、缓解课

改压力：而今迈步从头越四、缓解管理压力：没有十全十美的人五、缓解自我发展压力：给自己一点

力量六、缓解健康压力：珍惜革命的本钱第4章 调控倦怠--班级管理训练一、课堂问题行为：打好“

根据地”保卫战二、非正式群体：发觉海面下的冰山三、班主任减压堂：不留给自己一方净土第5章

解决倦怠--时间管理训练一、认识时间：千金散尽难复来二、驾驭时间：珍惜，或是永远失去三、时

间管理的策略：合理利用时间四、时间管理的行为：有效使用时间第6章 预防倦怠--校长工作策略

一、做成功的校长：当好将军二、校长与倦怠的教师：借我一双慧眼吧三、消除教师的倦怠：你有“

上方宝剑”吗？

四、校长的支持：给教师筑建“防火墙五、预防危机的校长：穿好“救生衣”了吗？

第7章 预防倦怠--组织干预策略 一、角色定位：教师，上帝还是凡人？

二、工作负荷：教师的担子究竟有多重？

三、支持性的网络体系：谁是教师的同路人？

四、完善教师评价体系：什么样的教师才是好教师？

五、待遇问题：奉献与索取

<<关注教师的心理成长>>

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>