

<<教师健康生活指南>>

图书基本信息

书名：<<教师健康生活指南>>

13位ISBN编号：9787560265889

10位ISBN编号：756026588X

出版时间：2010-10

出版时间：东北师范大学出版社

作者：邵清艳

页数：245

字数：309000

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>

## &lt;&lt;教师健康生活指南&gt;&gt;

## 前言

教书育人是一项十分艰苦细致的工作，教师也属于职业多发病人群的范围。

俗话说：“笑一笑，十年少。”

积极的情绪是我们教师身心健康发展的一种内驱力，它能促使我们积极向上，能让我们的教育教学生活有品位，能赋予我们教学激情，能帮助我们提高教学效果，是我们教育教学走向成功的基石。

消极不良的情绪则会令我们精神疲惫，导致进取心丧失，使我们的自控能力和判断力下降，严重时甚至会瓦解正常的教育教学行为，导致我们做出错误的教育教学判断和行为，从而影响学生的身心健康与发展。

这就要求我们教师必须在教育教学生活中，时刻保持积极向上的情绪。

关注健康，从生活的点点滴滴开始。

在《国家教育行政学院校长书屋书系：教师健康生活指南》中就如何保持教师的健康生活编者分为八个篇章来进行了细致的讲解。

在第一篇中，主要讲教师应怎样去健康工作；在第二、第三篇中，主要以教师的亲身体验做介绍，说明了合理科学地运动、饮食对身体的好处以及对工作的有利之处；同样在第四、第五篇中，讲了教师在日常生活中应注意的小细节和良好习惯，因为健康的身体就在这些小小琐事中，所以教师应特别注意；而在第六篇，则讲了教师应怎样做好人际交往方面的工作，才能给学生创造良好的学习氛围；接着在第七篇中，讲述了教师应保持健康的心理，这也是健康工作、健康学习的保障；最后一章主要是讲教师应怎样去做、去拥有、去享受幸福的生活。

这些知识对于任何一位教师都是一笔宝贵的健康财富。

那么，辛勤的教师们在工作的时候要同时保持积极健康的生活方式。

首先，应把自己的作息时间安排得井然有序，制订适合自己的教学目标，并能为这个目标努力奋斗，多钻研教法、学法，多关注学生的个性，多关心学生的发展；其次，要勤奋学习，多读些圣贤哲理与名人传记，从中汲取战胜挫折的勇气；再次，还要多进行教育教学总结和反思，并及时整理。

这样才能在烦躁的工作中快乐地工作，体验到生活的幸福，充分享受生命的每一刻，从而也能体现我们在生活中的价值。

“千里之堤，溃于蚁穴”、“天下大事，必作于细”，健康亦如此，细节决定健康，健康决定生活品质。

教师的幸福人生，始于对健康细节的关注。

健康细节，是你一定要知道的人生大学问。

挖掘出健康的秘诀，带给你行动上的支持和心灵的滋养；《国家教育行政学院校长书屋书系：教师健康生活指南》中的“健康锦囊”为您的健康打开了多扇窗，提出了多种保健方案，这些都是魅力您一生的健康细节小百科：快乐和幸福是人的权利，教师也不例外。

只有幸福的教师才能培养并造就幸福的学生，先有快乐的教师后有快乐的学生。

## <<教师健康生活指南>>

### 内容概要

本书主要讲了教师健康工作、健康生活应注意的小细节、小问题，因为生活的点点滴滴就是由这些琐碎小事组合而成的，所以处理好这些小事情是我们健康生活和工作的基本前提。拥有了健康不但是我们教师自身的一笔财富，更是创造幸福快乐的源泉。

健康是一种责任，健康是一种魅力，健康更是一种幸福。

辛勤的教师在闲暇之余不妨关注一下您的健康，挖掘出健康的秘诀，带给您行动上的支持和心灵的滋养；相信本书中的“健康锦囊”会为您的健康打开多扇窗，提出多种保健方案，这些都将使您的生活、工作更加有活力、有魅力。

## <<教师健康生活指南>>

### 书籍目录

#### 第一篇 健康工作

- 话题1 教师要提高育人能力
- 话题2 教育理论的不同见解
- 话题3 言教的重要性
- 话题4 懂得尊重学生
- 话题5 教师压力误区指导
- 话题6 关注学校体育卫生健康计划

#### 第二篇 健康运动

- 话题1 要经常散步
- 话题2 跑步的好处
- 话题3 踢毽子的好处
- 话题4 健美操——身心的健美
- 话题5 经常跳绳的好处
- 话题6 给自己放个假
- 话题7 舞蹈的魅力
- 话题8 乒乓球运动
- 话题9 爬山的好处
- 话题10 慢跑的好处

#### 第三篇 健康饮食

- 话题1 营养早餐——黑米糊
- 话题2 五谷豆浆让你美丽又健康
- 话题3 经常喝汤益处多
- 话题4 忙里抽闲喝咖啡
- 话题5 核桃之益处
- 话题6 走出垃圾食品的误区
- 话题7 汤泡饭不可取
- 话题8 少吃方便面
- 话题9 要科学健康减肥

#### 第四篇 日常生活中应注意的好习惯

- 话题1 养成泡脚的好习惯
- 话题2 养成做脑保健操的好习惯
- 话题3 养成早晨喝水的好习惯
- 话题4 要定期做健康体检
- 话题5 天天保持好睡眠
- 话题6 戒烟有益于身体健康
- 话题7 在课堂上也能“散步”
- 话题8 “慢”艺术消除工作的紧张
- 话题9 品味喝茶人生
- 话题10 葡萄酒的好处

#### 第五篇 预防疾病之常识

- 话题1 预防干眼症细节
- 话题2 远离“鼠标手”
- 话题3 美腿又健康的小细节
- 话题4 注意预防咽喉炎
- 话题5 “疲劳症”缓解小措施

## <<教师健康生活指南>>

话题6 注意预防慢性支气管炎

话题7 急-陛肠胃炎的危害

话题8 注意预防颈椎病

话题9 保护好心脏

话题10 五行健康操之益处

话题11 注意预防过敏性鼻炎

### 第六篇 注重健康交往

话题1 建立健康的人际关系

话题2 建立健康的生活方式

话题3 像对待自己的孩子一样对待学生

话题4 建立良好的师生关系

话题5 与学生家长建立友好的合作关系

话题6 与同事建立好协作关系

### 第七篇 保持心理健康

话题1 把握好“1”与“0”的关系

话题2 教师因工作带来的疾病及预防措施

话题3 心理要健康

话题4 心理保健要做好

话题5 懂得心理健康的治疗方法

话题6 要走出抑郁的范畴

话题7 要控制好焦虑情绪

话题8 做好心理健康工作的保障

### 第八篇 幸福生活

话题1 追求幸福生活

话题2 生活要有目的

话题3 关爱学生也是一种幸福

话题4 关注自己的嗓音

话题5 教师对待生活的态度

话题6 新课改中关于教师幸福的生活

话题7 做一名幸福的教师

## &lt;&lt;教师健康生活指南&gt;&gt;

## 章节摘录

案例爱唠叨的妈妈河南油田实验小学我的妈妈实在爱唠叨，可这个毛病她永远也改不了。

她整天说话总是不怕累。

比如说早上起床，她把我叫醒就去做饭，可在我穿衣服的时候，她不知能说多少次“岗岗，起来了吗？”

“我前几次都说：“起来了。”

“可妈妈一直往下说，我烦了，一直到吃饭的时候，也不说话。

可吃完饭了，她又开始说了：“上课要注意听讲，认真完成作业。

”这才让我上学。

如果我在做作业的话，她又会说：“做作业要认真，别算错了，还要注意速度。

”在我做作业的时候，她是一直说着，有时她说：“你能快点吗？”

”我说：“马上就好了。”

”妈妈又说：“哎呀，你的马上是明天还是后天呀！”

”我又开始不理她了。

可是妈妈又走到我的身边，捏着我的脸说：“你呀，你呀，什么时候才能改掉速度慢的坏毛病呀！”

”我真想把耳朵捂住，可唠叨的声音还是在我耳边响个不停。

我想安静不行，我想写作业也不行，我想让唠叨消失更不能，也浪费不少时间。

妈妈呀，我速度虽然很慢，但是如果提高的话，不是需要埋怨，而是需要鼓励并慢慢来。

这样我的速度才会一天比一天快。

唠叨几乎是教育者的通病（起码就孩子的感受而言是这样的）。

令人担忧的是，教师往往没有意识到这一点，许多教师反而把唠叨当做“苦口婆心”、“诲人不倦”而自居。

整个社会对唠叨的危害也缺乏应有的认识，《弑母少年内心透视》在谈到少年杀母的原因是不堪母亲的唠叨时，竟用了“如此微不足道”的评论。

的确，不堪母亲唠叨绝对不应成为杀母的理由，但是，唠叨绝对不是“如此微不足道”的问题。

案例爱唠叨的老师福建尤溪实验小学吴江燕我们的语文王老师和许多老师不一样，她爱唠叨，每节课上课前5分钟，她总是先说上几句，什么今天早上谁没戴红领巾；谁课前没准备好书本文具；谁桌下还有纸屑……她像个敏锐的侦察员，用她那双明亮的眼睛扫视一圈，准能发现谁谁有什么毛病。再比如放学排队回家吧，她的9个字“肩并拢、口闭紧、一条线”一定要记牢，要不然，她会和谁说上一通大道理，说是要有集体荣誉感啦，班级被扣分多可惜呀！

有时碰上坏天气，她还会说上一顿，什么这么冷的天，穿得这么少会得病；这么热的天，不带水口渴了怎么办。

从早到晚，总是她不停地说呀说，你说我的语文老师她是不是特别爱唠叨？

数学老师：“你们上数学课不要做英语课的卷子，上英语课也不要做数学课的卷子，你们上数学课要做数学课的卷子，上英语课才做英语课的卷子，上什么课做什么课的卷子。

”隔壁班语文老师讲语文选择题：“同学们，为什么不选a啊，对，因为a不对；为什么不选b啊，对，因为b不对；为什么不选c啊，对，因为c不对。

所以这道题应该选？

同学齐声高喊d。

对，我们讲下\_道题。

”班主任老师：“真是不像话，每天作业不好好完成，问你们干什么去了，不是说家里有事，就是说作业多来不及，或者干脆说去校外搞‘雏鹰假日小队’活动去了。

好啊，今天终于狐狸尾巴露出来了，原来被电脑游戏给迷住了！

要不是被我逮了个正着，你们……你们……哼！

小小年纪，怎么就迷上了电子游戏呢？

## <<教师健康生活指南>>

昨晚的电视新闻看了吗？

那可真是触目惊心呐！

有的孩子上网彻夜不归，父母心急如焚；有的孩子上网玩游戏成瘾，小偷小摸，甚至偷盗、抢劫；有的孩子玩得废寝忘食、头昏脑胀，甚至猝死……这简直就是‘电脑鸦片’啊！

四年级有个学生，父母开了一家游戏厅，他从小耳濡目染，被游戏深深吸引，一直玩啊玩，后来父母发现孩子不对劲，一检查患上了多动症，看了许多医生都不见效……教训！

深刻的教训啊！

”老师喝了一口水，接着说……为什么教师所讲的比必须要讲的多呢？

原因主要有以下几点：1.不放心唠叨看起来是关心，实际上是不放心，最后往往伤了学生的心。

2.自我中心唠叨表面看起来是由学生的不良行为引起的，是为了矫正学生的不良行为而使用的。而实质是，学生的不良行为让教师产生了不愉快的情绪，为了发泄这股不愉快情绪，教师开始了唠叨。

所以，唠叨不是学生的需要，而是教师的需要。

一个显而易见的例证是，唠叨的终止时间往往不取决于孩子的表现，而取决于教师的情绪状态。

3.缺少方法一些家长和教师把教育简单化为说教，尤其是发现了孩子的问题后，多是一味地数落。

什么时候当说，什么时候不当说，说到什么程度，用什么方法说，除了说以外还可采用哪些方法，很少研究。

教师如何克服唠叨习惯呢？

这里提几点建议：（1）注重移情移情，就是设身处地地领悟他人的所思所感行为。

美国心理学家罗杰斯把移情理解为能体验别人的精神世界，就好像那是自身的精神世界一样的能力。

自我中心者只注意自己的情绪体验、主观愿望，而忽略他人的内心感受，这与移情是格格不入的。

教师如能注重移情、理解学生之所思、体察学生之所感，这样才能在一定程度上有效地抑制自己的唠叨。

（2）做情绪的主人教师要有情绪控制能力，是自我情绪的主人。

情绪控制力差者通常表现为情绪化，其观察、处理问题被情绪所左右，高兴则宽宏大量，对学生迁就放纵，不高兴则迁怒于学生，拿学生出气；同时，其情绪的变化又多取决于周围的人和事。

唠叨的根源常常是教师的情绪化，这自然为调控能力强的教师所不取。

（3）少斥责，多激励教师要改变学生已经形成的某个不良行为，最好的教育时机不是学生又出现这个不良行为的时候，因为教师此时采用的方法难免是批评、斥责，往往难见其效，甚至每况愈下；而是学生没有重现这个不良行为，最好是学生做出了与之相反的好行为的时候，此时教师的表扬；鼓励能有效地预防不良行为的重现，久而久之，教师所期待的行为就容易形成，不良行为逐渐消退。唠叨者往往是放弃了最好的教育时机，在并非最适宜的时候，又采取了事倍功半甚至徒劳无益、适得其反的教育方法。

……

## <<教师健康生活指南>>

### 编辑推荐

关注健康，从生活的点点滴滴开始。

《教师健康生活指南》中就如何保持教师的健康生活编者分为八个篇章来进行了细致的讲解。在第一篇中，主要讲教师应怎样去健康工作；在第二、第三篇中，主要以教师的亲身体验做介绍，说明了合理科学地运动、饮食对身体的好处以及对工作的有利之处；同样在第四、第五篇中，讲了教师在日常生活中应注意的小细节和良好习惯，因为健康的身体就在这些小小琐事中，所以教师应特别注意；而在第六篇，则讲了教师应怎样做好人际交往方面的工作，才能给学生创造良好的学习氛围；接着在第七篇中，讲述了教师应保持健康的心理，这也是健康工作、健康学习的保障；最后一章主要是讲教师应怎样去做、去拥有、去享受幸福的生活。这些知识对于任何一位教师都是一笔宝贵的健康财富。

<<教师健康生活指南>>

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>