第一图书网, tushu007.com

# <<教师心理健康六项修炼>>

## 图书基本信息

书名：<<教师心理健康六项修炼>>

13位ISBN编号：9787562149934

10位ISBN编号：7562149933

出版时间：2010-8

出版时间：西南师大

作者：李慧生

页数：296

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

我出生于教师世家，父亲是一位受人尊敬的小学校长，母亲是一位令人爱戴的乡村教师。
也许是耳濡目染的原因，当我刚刚开始思考未来职业的时候，便认定了教师是我最喜欢，也是最适合的职业。
考入北京师范大学教育系，是我迈入职业生涯的第一步。
获得了教育学的学士学位后，我如愿成为一名教师职后培训机构的教师。
虽然我的身份是大学教师，但更多的是与中小学教师在一起，也曾经用三年的时间在中学和职校兼职。
这期间，我深切感受到教育中的许多棘手问题有必要从心理的角度加以研究和解决，而那时心理辅导在我们国家几乎是空白的。
此后很长一段时间，我一边攻读心理学学位，一边践行心理咨询，专业方向逐渐转为心理辅导，成为我国首批临床与咨询心理学专业注册心理师。
香港中文大学的林孟平教授引领我走上了心理辅导专业之路。
最初，我的工作致力于如何带给学生更好的心理教育，使其身心得到健全的发展，有良好的适应能力。
自20世纪末，关注点开始转向教师。
近十年来，除了从事有关学校心理健康教育的调查研究之外，我还为教师的职前、职后培训开设了心理健康教育的课程，并应邀为大中小学教师和学校的管理者做了近百场讲座。
接触的教师越多，越感觉到教师心理健康和心理保健的重要性。
社会的转型、应试教育的指挥棒、时代的加速变迁、独生子女人数的激增使得教师承受着前所未有的压力。
教师的心理问题，就像阴影一样，遮蔽了自己和家人生活中的阳光；也必然投射到工作中，给青少年的成长带来阴翳，成为学生心理问题的主要污染源。
而一个有着正直、积极、乐观的人生态度，开放、充盈、丰富的精神世界，自在、饱满、蓬勃的生命姿态并不断成长的教师，无须更多的说教，本身就已经是一个鲜活的示范了。

第一图书网, tushu007.com


## 内容概要

本书旨在协助教师拥有积极乐观的生活态度，维持身心健康，提升工作的效率和生活的满意度；在教育工作中能发挥自己的价值，同时拥有丰富、充实、快乐的个人生活，以及和谐、美满的家庭生活。
　本书拟定了教师心理修炼的六项内容：第一，了解心理健康的一般常识；第二，学习与自己相处，修炼内在的和谐；第三，学习与他人相处，修炼人际的和谐；第四，有效应对工作和生活的压力，修炼内外平衡；第五，生理与心理健康并重，修炼身心协调合一；第六，关注主观感受，修炼自我调控的能力，提升生活幸福感。

## 书籍目录

第一章 了解心理健康 一、教师职业与心理健康 (一)完满人生的要素 (二)教师职业群体的心理健康状况 (三)来自于教师职业和生活的心理压力 二、健康心理的特征 (一)健康心理的界定 (二)健康心理的标准 三、正常心理与异常心理的界限 (一)健康的心理、不健康的心理与异常的心理 (二)心理卫生与心理保健的目标 四、心理健康与身体健康 (一)情绪与身体健康 (二)性格特征与心理健康 五、影响心理健康的因素 (一)从生物—医学的视角看心理健康 (二)从心理学的视角看心理健康的影响因素 (三)从社会—文化的视角看心理健康第二章 自我成长内在和谐的修炼 一、我不只是教师 (一)初遇“另一个自己” (二)“我”是我看到的自己吗 (三)“真我”的样子 (四)分离后的遭遇 二、什么阻挡了我与“真我”的联系 (一)第一关：各种角色的“小我” (二)第二关：作怪的思想 (三)第三关：被操纵的情绪 (四)第四关：被忽略的身体 三、自我省察的策略 (一)策略一：重新和身体联结 (二)策略二：臣服于当下 (三)策略三：定静思想 (四)策略四：觉察身份认同第三章 接纳他人人际融洽的修炼 一、良好人际关系的特征 (一)影响人际关系的因素 (二)良好人际关系的特征 (三)不利于人际交往的品质 二、言语与非言语沟通的修炼 (一)有效沟通的原则和技巧 (二)言语沟通的艺术 (三)非言语沟通的艺术 三、创建和谐家庭生活的策略 (一)亲子相处的策略 (二)夫妻相处的策略 四、维持良好同事关系的策略 (一)与同事之间相互支撑 (二)与学校领导相处之道 五、建立良好师生关系的策略 (一)与学生的相处之道 (二)与学生家长沟通的方法第四章 有效适应内外平衡的修炼 一、教师的压力反应 (一)压力反应的表现 (二)压力的心理反应 (三)职业倦怠 二、应对压力的一般策略 (一)获得适应性的想法 (二)找到正确的应对之道 (三)使用科学的管理时间 三、处理教师职业倦怠的策略 (一)确定合理的自我期望值 (二)恢复生活角色间的平衡 (三)建立有效的社会支持系统第五章 张弛有度心身合一的修炼 一、教师的工作与放松 (一)何时放松 (二)应激 (三)耶克斯一多德森定律 (四)重新学会放松 二、教学楼内外——拥抱阳光 三、“粉”笔与“黑”板——颜色心理学 (一)颜色影响心情 (二)冷暖色 (三)我的红，你的绿 四、墨水的芬芳——找回你的鼻子 五、松弛的颈椎——放松训练 (一)肌肉放松训练 (二)引导想象放松训练 (三)结合起来 (四)生物反馈 六、书声琅琅+听听音乐 七、激情的演讲——要最好的睡眠 (一)科学认识睡眠 (二)睡眠的量与质 (三)更好的睡眠 (四)午睡第六章 自我调控提升幸福的修炼 一、叩问幸福的真义 (一)幸福和财富的关系 (二)幸福和成功的关系 (三)幸福和享乐的关系 (四)幸福测试——你幸福吗？
二、培养沉浸体验，做一名幸福教师 三、情绪管理，塑造教师阳光心态 (一)情绪概述 (二)积极情绪 (三)消极情绪 (四)情绪管理，让教师保持阳光心态 四、改变观念，提升生活品质 (一)改变不合理信念——面对心中的爱 (二)艺术的力量——日常经验的升华 (三)了解人生的本质——安于本心 五、突破限制，追寻教师工作的意义感 (一)突破内外限制，破茧化蝶 (二)追寻教师工作的意义 六、协调过去和未来——从当下开始幸福 (一)放下过去，珍惜现在 (二)处理好自己和未来的关系 (三)从当下开始幸福 七、保持愉悦的心境，提升幸福感的方法 (一)知足常乐 (二)心理位移 (三)合理宣泄 (四)升华调控 (五)一笑了之

## 章节摘录

插图：调查了小超家人的情况，排除了遗传的可能。
追溯小超的成长过程，出生后没有重大事件，再追溯到母亲孕期的情况，听听张老师的话就可以推测小超的问题出在哪里了。
“我怀孕六七个月时，查出中度妊娠中毒，血压高、尿蛋白两个加号，大夫说可能保大人不保孩子。经过治疗，坚持到离预产期一个多月时，因为孩子停止了发育，不得不做了剖腹产手术。
孩子生下来体重只有四斤多，身高也不迭标，在暖箱里待了两周。
”母亲体内的毒素很可能通过胎盘传递给胎儿，影响胎儿神经系统的正常发育。
根据收集到的资料推测，小超出现的动作失调、注意障碍等症状极有可能是胎儿期神经系统功能受损导致的。
王老师班上一个二年级的男孩子，长着一双大而明亮的眼睛，活泼、外向、喜欢学习，很招人喜欢，算术学得很好，语文成绩却是全班倒数第一，阅读和书写经常错字、丢字，被怀疑患有阅读障碍。
在调查这个孩子的成长经历时，王老师注意到一个特别的信息，孩子的母亲在分娩时难产，整个产程拖延过久，当时医生怀疑因窒息缺氧可能导致孩子大脑某区域功能性损伤，但没有仪器能做出精确的检测。
我们只能根据孩子阅读困难来推测，出生时的事件有可能损伤到孩子的语言中枢。
3.生理疾病和外伤、毒品等因素一些对脑组织有影响的疾病如脑炎等疾病，会对脑神经组织造成严重伤害，出现意识障碍、记忆障碍和幻觉等。
脑外伤如脑震荡、脑挫伤、脑裂伤、脑水肿、颅内出血等症状，也可能导致脑功能的破坏。
此外，药品、毒品、工业化学物质等造成的中毒，也是影响身心健康的一个重要原因，如过量的兴奋剂、麻醉剂、海洛因和铅、砷、汞、磷、一氧化碳中毒等。
目前，最值得我们关注的是环境污染对心理正常发展的影响。
我们的孩子最容易遭遇的是铅中毒，其症状类似多动症：情绪烦躁、易冲动，注意力不集中，易疲劳。
此外还有个子矮小、智力发育滞后等特征。

## 编辑推荐

《教师心理健康六项修炼》：新课程·新理念·新教学。

第一图书网, tushu007.com


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