

图书基本信息

书名：<<大夏书系·优秀教师的8种心理素质>>

13位ISBN编号：9787567500570

10位ISBN编号：7567500574

出版时间：2013-1

出版时间：雷玲 华东师范大学出版社 (2013-01出版)

作者：雷玲

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>

作者简介

雷玲，网名红袖子，曾在大学任教，北京教育音像报刊总社报社副总编辑，资深教育记者，37次获教育部新闻奖、北京市新闻奖、全国教育教辅奖等奖项。

编著、主编、策划了30余本中小学教师专业用书。

其中，编著的《故事里有你的梦想--18位名师的精神档案》、《教师的幸福资本--成长为优秀教师的8种特质》、《谁来办好每一所学校--9位校长的办学智慧》，主编的《听名师讲课》、《好课是这样炼成的》、《小学语文名师教学艺术》、《小学数学名师教学艺术》、《中学语文名师教学艺术》、《中学数学名师教学艺术》、《名师教学机智例谈》、《特级教师的特别建议》、《课堂深处的精彩--中外教育对比赏析》等书，受到广大教师朋友的欢迎。

章节摘录

版权页： 1.我是谁 大李目前在北京的一所普通中学任教，教龄10年的他，一向在学生和同行中口碑良好，可是最近却陷入青春期时的困惑：我是一个什么样的人？

我是不是做得不好？

我应该怎样控制自己的情绪？

大李的困惑来自不久前期中考试时发生的一件事情：考试时，一个学生偏头看旁边同学的考卷，大李走过去，对该生提出警告并要求该考生交卷，该考生先是拒绝不交，僵持一会儿后，突然将考卷揉成一团往大李身上一摔：“给你吧，有什么了不起，大爷我还不考了呢！”

情绪激动的大李一把抓住该考生不放，让他把考卷捡起来，情急之中，大李推搡了该考生。

事后，该考生家长以大李打孩子为由告到学校。

学校就此事对一向工作认真的大李提出了严肃警告。

此事让很少在学生面前发脾气的大李背上了沉重的思想包袱，突然对自己的工作能力产生了怀疑：我为什么控制不住自己？

我是不是开始让人讨厌了？

我是不是越来越不了解自己了？

“我是一个什么样的人？”

”“我对自己是否满意？”

”“我能否悦纳自己？”

”“我应该如何有效地调控自己？”

”“我如何改变现状，使自己成为一个理想的人？”

”或许，我们每个人都曾这样问过自己。

但研究发现，真正在问过自己后从中找出自己存在的问题并加以修正的人，只占很少一部分。

心理学家认为，要科学解决以上三类问题，需要当事人了解一些心理学常识，从人的自我认识、自我体验、自我控制三个层面去解决问题。

心理学家认为，当一个人自我认识、自我体验、自我控制整合一致时，便形成了一个人完整的自我意识。

当一个人开始用主观自我对客观自我进行认识和评价时，即开始认识自己的身心特征时，他就开始有自我认识了。

人在有自我认识的基础上对自己作出某种判断，这种自我评价如果是正确的，就会对个人的心理生活及其行为表现有较大影响；如果一个人对自身的估计与社会上和其他人对自己的客观评价过于悬殊，他与周围人之间的关系就会失去平衡，从而产生矛盾。

长期下来，将会形成稳定的心理特征——自满或自卑，不利于个人心理的健康成长。

当一个人对自身的认识而引发内心情感体验时，就有了自我体验，这种体验是主观的我对外观的我们所持有的一种态度，如自信、自卑、自尊、自满、内疚、羞耻等。

心理学家认为，自我体验既与自我认知、自我评价有关，也和自己对社会的规范、价值标准的认识有关，良好的自我体验有助于自我监控的发展。

我们通常对自己进行自我体验训练，就是让自己有自尊感、自信感和自豪感，不自卑，不自傲，不自满，随着年龄增长，我们懂得做错事应该感到内疚，做坏事应该感到羞耻。

编辑推荐

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>