

# 《中学教师心理健康自我维护技巧》

## 图书基本信息

书名：《中学教师心理健康自我维护技巧》

13位ISBN编号：9787540848712

10位ISBN编号：7540848715

出版时间：2008-6

出版社：四川教育

作者：郭成//吴明霞

页数：252

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《中学教师心理健康自我维护技巧》

## 前言

教师，太阳底下最光辉的职业；教师，人类灵魂的工程师。教师的工作从本质上讲就是心灵和心灵之间的交流与影响。因此，健康的心灵就成为教师有效工作和幸福生活的基础。然而，正是这个被誉为“辛勤的园丁”、“人类灵魂的工程师”的有着无数光环的职业，今天却成为“亚健康”的高发群体。据统计，教师身体“亚健康”超出常人的三倍；心理“亚健康”的现象更为严峻，其中强迫症状、人际关系敏感、抑郁以及偏执倾向都高于一般人群。为此，我们编写了这本《中学教师心理健康自我维护技巧》。本书针对中学教师心理健康问题，在案例分析的基础上，提出健康心理学、心理咨询的调适技术与大家分享。全书共三篇：教师与工作、教师与家庭、教师与自我。之所以把工作放在第一部分，是因为教师的绝大部分时间都是在学校中、在教室里与学生一起度过的，教师心理出现困扰，最主要的因素来自工作领域。或许可以这样说，教学工作既会给教师带来成就感和归属感，在某些情况下也可能危及教师的身心健康。工作以外，家庭生活构成了教师生活不可或缺的另一重要组成部分。在家里，教师或为父母，或为子女，或为夫妻，这些方面的生活、关系是否和谐，家庭是否幸福，家庭的压力是否超出教师所能承受的上限，也无形地影响着教师的心理健康。更何况，教师工作的压力和困扰，教师工作的成就和快乐，都可能在家这一介质里放大或缩小，因而家庭是教师无法绕开的主题。现代社会，越来越多的人开始关注教师自我的感受，倾听教师自我的声音，教师作为主体的“我”价值在哪里？“我”是怎么想的？“我”是怎么做的？“我”过得风调雨顺还是遇到了阻力？“我”感到幸福吗？“我”享受自己的工作吗？“我”的工作有价值吗？许多的思考把我们引入一个对教师自我价值、自我形象、自我概念剖析和梳王单的心灵空间。

# 《中学教师心理健康自我维护技巧》

## 内容概要

《中学教师心理健康自我维护技巧》针对中学教师的实际，从“教师与工作”“教师与家庭”“教师与自我”三个方研梳理出50个典型心理问题加以分析和指导，帮助中学教师掌握维护自身心理健康的技巧。每个问题分为“前车之鉴”“心理分析”“特征描述”“调适方法”和“正例感悟”五个栏目，先列举有关现象，分析现象产生的原因，再指出这类问题的一般特征，然后有针对性地提出调适技巧，最后以正面事例提供借鉴。

# 《中学教师心理健康自我维护技巧》

## 作者简介

郭成，1964年生，四川达县人。现为西南大学教育科学研究所教授、硕士生导师，发展与教育心理学在职博士研究生。主要从事发展与教育心理学和学校心理学研究，主持多项省部级科研课题，先后在《心理科学》等杂志上发表论文四十余篇，主编、参编学术著作二十余部，获省部级科研成果奖八项。

吴明霞，1972年2月生于四川省都江堰市。心理学博士。现为西南大学教育科学研究所讲师。主要研究方向包括青少年心理、教师心理、心理咨询、职业心理。讲授课程包括“心理咨询和辅导”“大学生心理健康教育”“教育心理学”等。

# 《中学教师心理健康自我维护技巧》

## 书籍目录

第一篇 教师与工作篇1 职业自信不足2 工作中老是发火3 天下本无事，庸人自扰之4 职称，不值得为此杀人5 自杀，生命不可承受之重6 从“山穷水尽”到“柳暗花明”7 消极的工作心态不可有8 越过焦虑，与快乐对饮9 生命之舟不可重载10 师爱，师德的灵魂11 猝临不惑，处变不惊12 突出重围，学会减压13 恢弘志士之气，不宜妄自菲薄14 交往，沟通领导的桥梁15 角色冲突，校长的苦恼16 同场竞技，错位发展17 语言暴力，伤害学生的心18 亦师亦友这么难19 我不是一个好老师20 适应不良，新教师的烦恼21 现在的学生真难管22 让晋升和友谊“和平共处”23 家长，教师需要你们的理解 第二篇 教师与家庭篇24 走过失恋的泥沼25 婚姻是爱情的坟墓吗26 丈夫的“失语症”27 这样的要求算不算太高28 话不投机半句多29 我的“性”福哪里去了30 孩子教育，听谁的31 都是明星“惹”的祸32 精彩人生，合理拼图33 言寡尤，行寡悔34 灵活转换角色，生活游刃有余 第三篇 教师与自我篇35 自我设限，成功的大敌36 走出自卑，自我欣赏37 被嘲笑的口头禅38 恐惧“绰号”的老师39 宫殿里也有悲哀，茅屋里也有幸福40 形象，教师无声之言41 低效的时间管理，教师负担的另类根源42 情绪调控，让心情开始放晴43 别让疑虑蒙蔽了双眼44 远离完美，接近尘世幸福45 告别依赖，走向自立46 心灵也需要做“有氧健身操”47 教师，来自您身体的呼唤48 休闲，教师生命中的后花园49 心临美境，笑迎挫折50 文人相轻，教师人际交往的屏障

## 章节摘录

(1) 正确的角色认知。师生关系首先是一种规范的角色关系。师生双方正确认识自己的社会关系决定着良好师生关系的形成。角色认知的差异直接导致师生双方的教师观和学生观的差异，这种差异如果太大，就会影响师生关系的和谐发展。教师要放下架子，在做良师时，别忘了做学生的益友。当教育注重体验和心灵的息息相通时，教育者和受教育者就能成为朋友。当教师和学生成为朋友时，彼此之间就能消除隔阂。(2) 师生间的人际吸引。人际吸引是人与人之间彼此喜欢、相互悦纳的现象。从教师的角度，增进人际吸引，可以从以下几方面努力：第一，多主动找机会接触学生，增加交往频率，创造条件让师生在时空上接近。第二，了解学生的兴趣爱好、个性特征等信息，寻找彼此的相似因素，谈论学生感兴趣的事情，支持学生的观点、看法。第三，了解学生的需要，善于利用自身的优势，满足他们的需要，弥补他们的缺陷。第四，在交往中尽可能展现自身的知识和能力，让学生感到你是一个知识渊博、聪明能干的人。(3) 民主的领导方式。教师的领导方式是影响师生关系的重要因素。民主的领导方式表现为对学生的热爱、尊重和理解，师生共同设立学习目标，拟订学习计划。这样，师生之间都思维活跃、心情舒畅、充满信心，师生关系融洽和谐。(4) 教师积极的期待。教师积极的期待对学生的发展是一种巨大的推动力量。因此，教师要充分了解每一个学生的心理特点，了解每个学生的长处和缺点，对每个学生建立适当的期待。

### 2. 维持师生间的健康距离

(1) 在不同的场合表现不同的角色行为。在教学管理和课堂教学的过程中，为了保证正常有序的教学秩序，保证基本的知识和技能的传授，教师必须保持权威的地位和角色。另一方面，在课外活动，尤其是在娱乐活动中，教师要放下架子，以一个朋友的身份和学生一起活动。与学生谈心时，教师要像知心朋友，以平等、尊重的态度对待他们，引导学生讲真心话，提高教育效果。

# 《中学教师心理健康自我维护技巧》

## 编辑推荐

《中学教师心理健康自我维护技巧》是由四川教育出版社出版的。备课，殚精竭虑；上课，激情满怀；批改作业，一丝不苟；关心学生，无微不至；辅导学生，不厌其烦；做学生的思想工作，深入细致……教师不愧为人类灵魂的工程师。然而，教师毕竟也是普通的社会人，在处理与学生、工作、家庭和自我关系时。教师同样会遇到压力、困惑和挫折，同样会产生常人的喜怒哀乐。教师怎样排解自身的压力和困惑？怎样正确面对工作和生活中的挫折？怎样在繁重而复杂、单调而忙碌的生活中找到自己的快乐和幸福？《中学教师心理健康自我维护技巧》将帮助教师解决这些问题，指导教师掌握维护自身心理健康的技巧。

# 《中学教师心理健康自我维护技巧》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)