第一图书网, tushu007.com

<<现代教师心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<现代教师心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787504143303

10位ISBN编号：7504143308

出版时间：2008-9

出版时间：教育科学

作者：俞国良,宋振韶

页数：239

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书作为《现代心理健康教育》（人民教育出版社，2007年第1版）的姐妹篇，编者力求针对教师心理健康问题的现状，立足于教师心理健康教育的理论和实践探索，以教师心理健康基本知识为突破口，围绕教师的职业角色与管理、职业压力与应对、情绪问题与调适、人格异常与矫正、人际障碍与沟通等内容，站在积极心理学的立场上，论述教师心理健康水平的提高与促进；同时，围绕教师的生涯规划与成长、家庭生活与娱乐、生活方式与休闲等内容，站在教师职业生涯发展的立场上，阐述教师的心理保健与自我调适，以追求其教育业绩与身心健康的双丰收。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

俞国良，1963年生，浙江萧山人。
现任中国人民大学教授、博士生导师、心理研究所所长，中国心理学会理事暨理论心理学与心理学史专业委员会副主任，国家自然科学基金委员会心理学与神经科学学科评审组成员，全国教育科学规划心理学学科评审组成员，中国科学院和北京师范大

书籍目录

第一章 教师心理健康概述 第一节 心理健康的概念 一、健康与心理健康的概念 二、心理健康的标准 三、心理不健康的等级划分 第二节 教师心理健康的概念 一、教师心理健康的标准 二、目前教师心理健康状况 三、教师心理健康问题的类型与成因 相关链接：亚健康状态 建议进一步阅读资料第二章 教师职业角色与管理 第一节 教师职业角色 一、角色与角色理论 二、教师职业角色的内涵与演化 三、现代社会对教师职业角色的挑战 第二节 教师职业角色认知与适应 一、教师职业角色的认知与承诺 二、教师职业角色的塑造与适应 三、社会发展与教师职业角色期待的转变 第三节 教师角色冲突与管理 一、教师的职业角色冲突 二、教师职业角色冲突的管理 相关链接：职业心态的寓言 建议进一步阅读资料第三章 教师的职业压力与应对 第一节 教师的职业压力 一、职业压力及压力源 二、教师的职业压力源 第二节 教师的职业倦怠 一、教师职业倦怠的概念 二、教师职业倦怠的中国特色 第三节 教师职业压力的应对方法 一、教师职业压力的应对策略 二、教师职业压力的应对资源 三、缓解教师职业压力的方法 相关链接：教师职业压力问卷 建议进一步阅读资料第四章 教师的情绪问题与调适 第一节 情绪与教学成效 一、情绪理论的概述 二、情绪对教师教学工作的影响 第二节 教师常见情绪问题分析 一、教师常见情绪问题的表现 二、教师不良情绪产生的原因 第三节 教师情绪问题的调适方法 一、身心的自我完善 二、情绪状态的识别 三、情绪状态的调适 相关链接：情商 建议进一步阅读资料第五章 教师人格异常与矫正 第一节 教师的人格 一、人格的概述 二、教师的人格特征 第二节 教师人格异常的类型与临床诊断 一、人格异常的危害 二、人格异常的类型及诊断标准 第三节 人格异常的成因与治疗途径 一、人格异常的成因概述 二、人格异常的矫正 第四节 教师健全人格及其塑造 一、影响教师人格发展的因素 二、教师健全人格的标准 三、教师健全人格的塑造 相关链接：大五人格理论 建议进一步阅读资料第六章 教师人际障碍与沟通 第一节 教师人际互动及其意义 一、教师人际互动的实质 二、教师人际互动的对象与内涵 三、教师良好人际互动的意义 第二节 教师常见人际障碍及其诊断 一、教师人际障碍的表现 二、教师人际障碍的原因 三、改善人际障碍的方法 第三节 教师人际互动技能的促进途径 一、与学生之间的互动技能 二、与同事之间的人际交往 三、与学校领导之间的人际交往 四、与学生家长之间的交往技能 相关链接：人际关系自测 建议进一步阅读资料第七章 教师的生涯规划与成长 第一节 生涯与生涯发展 一、生涯的定义 二、生涯发展理论 第二节 教师的生涯发展 一、教师生涯发展的特点 二、教师生涯发展的阶段 三、影响教师生涯发展的因素 第三节 教师生涯发展的困境与调适 一、教师生涯发展的困境与危机 二、教师生涯发展的规划与调适 相关链接：生涯兴趣活动：岛国之旅 建议进一步阅读资料第八章 教师家庭生活与娱乐 第一节 教师家庭生活与工作 一、教师家庭生活的内涵 二、教师家庭生活与工作的冲突及解决 第二节 教师家庭生活的人际冲突与化解 一、夫妻冲突 二、夫妻沟通 三、亲子沟通 第三节 教师家庭生活的和谐之道 一、家庭生活的意义 二、促进家庭生活和谐的途径 相关链接：为什么婚姻重要——美国社会科学研究的个结论 建议进一步阅读资料第九章 教师的生活方式与休闲 第一节 教师生活方式与身心健康 一、教师常见的生活方式类型 二、生活方式的类型与教师身心健康的关系 三、教师健康生活方式的培养 第二节 教师休闲的意义与途径 一、休闲的类型与意义 二、教师休闲活动的影响因素 三、教师适宜的休闲活动 相关链接：磨刀不误砍柴工 建议进一步阅读资料第十章 教师心理健康的维护与促进 第一节 教师的心理保健与调适 一、教师心理健康对学生的影响 二、教师的心理保健与自我调适 三、教师的心理保健与心理和谐 第二节 教师心理健康的提高与促进 一、环境层面的提高与促进 二、社会层面的提高与促进 三、学校层面的提高与促进 四、个人层面的提高与促进 相关链接：积极的自我防御机制 建议进一步阅读资料

章节摘录

第一章　教师心理健康概述　　第一节　心理健康的概念　　随着社会发展和人类对自身认识的深化，人们对健康概念的认识不断丰富和完善。
在现代社会，健康不仅指生理健康，还包括心理健康、社会适应，三者的和谐统一构成了健康的基础。
必须看到，人们对心理健康的认识是动态的，不同年龄、不同文化背景的人和不同时代的人们有不同的理解。
一、健康与心理健康的概念　　（一）健康的概念　　健康是一个动态发展的综合概念。
在古代社会，人们对健康的理解强调的是身体缺陷和疾病，即大部分人会认为“身体无病就是健康”。
但是，随着医学水平的提高和人们对精神世界的认识逐渐加深，人类对健康的认识也发生了质的变化。
1948年世界卫生组织（World Health Organization，WHO）成立时，在宪章中把健康定义为：“健康乃是一种生理、心理和社会适应都日臻完满的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”1977年恩格尔（G.L.Engel）在《科学》杂志上发表了一篇著名的论文，在该论文中他提出了一个基本的假设：健康和疾病是生物、心理、社会因素相互作用的结果，即生物一心理一社会模式（Biopsychosocial Model）。

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