

<<给教师战胜职业倦怠的建议>>

图书基本信息

书名：<<给教师战胜职业倦怠的建议>>

13位ISBN编号：9787530968116

10位ISBN编号：7530968114

出版时间：2012-8

出版时间：天津教育出版社

作者：徐世贵 著

页数：237

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>

## <<给教师战胜职业倦怠的建议>>

### 内容概要

《桃李书系：给教师战胜职业倦怠的建议》是一把开启教师心态的金钥匙。

教师的职业倦怠日趋恶化，这是每一个教育工作者和领导者必须面对的问题。

教师职业倦怠的秘密是什么？

它是怎样发生、发展的，又该怎样去预防和化解，教师心中的阴霾怎样去驱除，教师心中的阳光心态怎样去塑造……在这里你都可以一一找到答案。

《桃李书系：给教师战胜职业倦怠的建议》共18章，每章都采用“直面问题—案例启示—借题发挥—教你几招”的写作方式，深入浅出，通俗易懂。

这里有前沿理论的应用，更有典型案例的启迪，注重实用和操作性，保您开卷受益。

## &lt;&lt;给教师战胜职业倦怠的建议&gt;&gt;

## 书籍目录

第一编 思考篇主题一 塑造阳光心态,走出萎靡的低谷--关注教师的职业倦怠【直面问题】 不能回避而必须面对的问题【案例启示】 日趋恶化的教师职业倦怠【借题发挥】 教师职业倦怠的诠释【教你几招】 给自己做做心理诊断主题二 守住教师这份责任保持淡定的心态--职业倦怠与教师责任【直面问题】 做一个负责任的教师问心无愧【案例启示】 责任和爱心让我始终保持一种淡定的工作心态【借题发挥】 关于责任的思考【教你几招】 教师责任的行使主题三 因为爱,所以执著--职业倦怠与职业信念【直面问题】 把责任转化为追求,在工作中体验享受【案例启示】 一位教师的职业信念【借题发挥】 信念对教师职业倦怠的化解【教你几招】 教师职业信念的积淀主题四 阳光心态美好人生--职业倦怠与阳光心态【直面问题】 阳光心态是一把金钥匙【案例启示】 圆梦与命运【借题发挥】 心态的诠释【教你几招】 教师在职场应有的心态主题五 不同的境界造就不同的人生--职业倦怠与人生境界【直面问题】 人生是一部书【案例启示】 人生三境界【借题发挥】 人生境界的诠释【教你几招】 教师人生境界的提升第二编 预防篇主题六 让目标和梦想成为不懈的精神追求--职业倦怠与目标追求【直面问题】 三忙的思考【案例启示】 走的路程差不多,为什么收获不一样【问题分析】 让目标和梦想成为一种精神追求【为你支招】 教师怎样规划成长目标主题七 你有权选择不倦怠--职业倦怠与心理预防【直面问题】 正确认识职业倦怠【案例启示】 三管齐下,赶跑“职业倦怠”【借题发挥】 职业倦怠可以预防【教你几招】 做一个有智慧大气的教师主题八 懂得心静的人才能活得愉快--职业倦怠与心理健康【直面问题】 心理健康是职业倦怠的第一道防线【案例启示】 心情由自己决定【借题发挥】 关注心理健康【教你几招】 教师的心理健康保健主题九 赢得时间的人是最大的赢家--职业倦怠与时间管理【直面问题】 学会了驾驭时间就学会了驾驭生命【案例启示】 匆匆【借题发挥】 时间的诠释【教你几招】 怎样有效管理时间主题十 让业余情调滋养人生--职业倦怠与业余情调【直面问题】 因为没有情调和浪漫,所以身心疲惫【案例启示】 一石三鸟【借题发挥】 教师爱好特长的诠释【教你几招】 教师业余爱好特长的发展第三编 感悟篇主题十一 太阳,每天都是新的--职业倦怠与创新求变【直面问题】 简单重复让教师丧失了激情和新鲜感【案例启示】 “女生比男生强”辩论会【借题发挥】 喜新厌旧是一种常态心理【教你几招】 让创新开启你新的世界主题十二 怎样摆脱人际关系上的烦恼--职业倦怠与教师情商【直面问题】 烦恼的人际关系【案例启示】 就这样“慢慢”长大【借题发挥】 教师要关注自己的情商发展【教你几招】 教师人际关系的交往、沟通、协调艺术主题十三 唤醒沉睡已久的激情--职业倦怠与教学激情【问题呈现】 工作锐气和激情哪里去了【案例启示】 你如果不想被水冷却,你就得让水沸腾【借题发挥】 岁月能让容颜变老,激情能使青春永驻【教你几招】 教师教学激情的培养和历练主题十四 因为我快乐,所以我能驱除心中的阴霾--职业倦怠与乐观心理【问题呈现】 我是教师,可我不快乐【案例启示】 为什么这些人很长寿【借题发挥】 乐观心理与职业倦怠【教你几招】 怎样能让自己快乐起来第四编 休整篇主题十五 让体育活动焕发你的青春活力--职业倦怠与体育活动【直面问题】 令人堪忧的教师身心亚健康状况【案例启示】 运动使我的生命再次洒满阳光【借题发挥】 只有身体健康,精神才能爽朗【教你几招】 找回失去的健康和久违的愉悦主题十六 心灵歇息的港湾,情感交流的乐园--职业倦怠与音乐欣赏【直面问题】 他们为什么与音乐无缘【案例启示】 我就把歌曲当成心灵的体操【借题发挥】 让音乐助你一臂之力【教你几招】 让音乐给你带来开心与快乐主题十七 阳光总在风雨后韬光养晦见彩虹--职业倦怠与意志品质【直面问题】 走出挫折和失败的阴影【案例启示】 我把挫折当机遇【借题发挥】 挫折和失败是一所锻炼人的学校【教你几招】 乐观面对挫折和失败后记

<<给教师战胜职业倦怠的建议>>

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>