第一图书网, tushu007.com

<<教师如何缓解学生压力>>

图书基本信息

书名：<<教师如何缓解学生压力>>

13位ISBN编号：9787534437021

10位ISBN编号：7534437024

出版时间：2011-6

出版时间：江苏美术

作者：李小丽//毛伟霞

页数：248

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

<<教师如何缓解学生压力>>

内容概要

《教师如何缓解学生压力》由李小丽、毛伟霞主编。

在学习上，正常的压力是推动力，过重的压力则会伤身伤神。
掌握成功缓解压力的技巧，保持最佳的学习状态，变学习的压力为学习的推动力。

《教师如何缓解学生压力》内容轻松易懂、方法简单可行，可帮助青少年认识和了解压力从哪来的，以及缓解压力的一些实用技能和方法。

第一图书网, tushu007.com

<<教师如何缓解学生压力>>

书籍目录

第一章 学生的压力从哪里来
 第一节 来自学生自身的压力
 第二节 来自父母的期望
 第三节 来自老师和同学的压力
 第四节 来自于社会压力
 第五节 来自教育体制的压力
 第六节 调整心态面对压力
第二章 缓解学生课堂压力的方法
 第一节 积极参与课堂讨论
 第二节 集中你的注意力
 第三节 要主动听讲
 第四节 要克服遗忘症
第三章 考前心理压力应对方法
 第一节 要保持平常心
 第二节 增强自信心
 第三节 调整生活规律
 第四节 压力的表现与心理调节
 第五节 心理障碍的预防与治疗方法
第四章 应考压力的应对方法
 第一节 心理分析及对策
 第二节 快速减压技巧
 第三节 缓减心理紧张
 第四节 压力下的自我保护
第五章 缓解学生压力有方法
 第一节 在学习中要注意知识面的积累
 第二节 不良学习习惯的改变
 第三节 正确面对学习压力
 第四节 合理分配时间
 第五节 克服疲劳和乏味
 第六节 加强营养除压力
 第七节 学会放松
 第八节 学会和老师沟通
 第九节 保持积极的学习心态
 第十节 保证日常睡眠
第六章 解开学生的心结
 第一节 解开意志上的心结
 第二节 解开情绪上的心结
第七章 心理减压疗法
 第一节 心理自助
 第二节 心理减压方法

<<教师如何缓解学生压力>>

编辑推荐

良好的心态是心理健康的重要标志，也是素质教育的培养目标。
中小学生有必要把握一些平衡心理的方法，正确地面对和缓解压力，这将有助于他们获得健康的心理和健康的人生。
　李小丽、毛伟霞博采众长，编写了《教师如何缓解学生压力》这本集理论性、通俗性、实用性于一体的读物，结合我国学校心理辅导的实践，论述了帮助青少年解决压力的方法，为广大心理辅导专业人员和教师提供了一个有意义的参照框架。
本书针对中小学生的心理压力现状，依据教师心理辅导的水平编写而成。
书中对中小学生在日常教学中存在和出现的具体压力问题进行了总结，建议教师从实际出发，做出恰当的处理，实践证明这些操作方法都是行之有效的。

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