第一图书网, tushu007.com

# <<教师的幸福资本>>

## 图书基本信息

书名：<<教师的幸福资本>>

13位ISBN编号：9787561784433

10位ISBN编号：7561784430

出版时间：2011-5

出版时间：华东师范大学出版社

作者：雷玲

页数：210

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

# <<教师的幸福资本>>

## 内容概要

这本《教师的幸福资本——成长为优秀教师的8种特质》的目的，不是要告诉你幸福人生的生存法则，也不是要指明幸福人生的捷径佳途，而是想借对自己曾经的教师生涯的梳理、反思，借对自己从事教育新闻工作以来零距离接触、采写过的教师故事的整理、归类，从中品尝一下幸福的滋味，触摸一下幸福的温度。
《教师的幸福资本——成长为优秀教师的8种特质》由雷岭编著。

第一图书网, tushu007.com



## 作者简介

雷玲网名红袖子(活跃于新思考、教育在线、成长等网站)，曾在大学任教。
《现代教育报》主编、总编室主任，资深教育记者。
曾获教育部新闻奖、北京市新闻奖等奖项30余次。

主编的《听名师讲课》(语文卷、数学卷)进入2004年教育类畅销书榜；主编的《好课是这样炼成的——品读名师经典课堂》(语文卷、数学卷)、《名师教学机智例谈》(语文卷、数学卷)、《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》等书被列入教育部中小学图书馆推荐书单；策划有《名师备课经验》、《推敲新课程课堂》、《另类课堂》等丛书。
编著的《故事里有你的梦想——18位名师的精神档案》，主编的《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。

# <<教师的幸福资本>>

## 书籍目录

序言幸福在这里
第一章我可以成功——优秀教师的心理资本
1. 心中有梦想，我就是成功者
2. 了解自己：教师常见的5个心理弱点
3. 了解学生：教师应学习的17种心理效应
4. 优秀教师的5种心理能力
优秀教师成长启示录边慧英：“我的三次美丽转身”
第二章做你自己——优秀教师的个性资本
1. 做个性教师
2. 教师如何完善个性
3. 教师的成功人格塑造
4. 个性教师的个性故事
优秀教师成长启示录潘小明：抬起头，往下看
第三章EQ与成功——优秀教师的情商资本
1. 培养情商，每个教师的必修课
2. 提高教师情商的有效途径
3. 突破教师低情商的3种障碍
4. 做一个高情商的教师
5. 高情商教师的高情商故事
优秀教师成长启示录田丽利老师的课堂有点儿“甜”
第四章做有学识的教师——优秀教师的才学资本
1. 怎样成为一个学识丰富的教师
2. 教师必读的经典书籍
3. 教师要终身学习
4. 教师学习能力的建设
优秀教师成长启示录周步新：享受真语文
第五章做研究型教师——优秀教师的专业资本
1. 我们都能成为研究型教师
2. 学会研究
3. “教中研，研中教”：教师的研究之路
优秀教师成长启示录吴继烈：从“高原”到“高地”
第六章挑战工作——优秀教师的职业资本
1. 认识你的职业优势
2. 做一个有爱心的好教师
3. 教师的职场礼仪
4. 教师的教学语言艺术
5. 决定事业成功的8个细节
6. 老师，你每天、每周、每学期都规划了吗
优秀教师成长启示录华应龙的数学流年
第七章提高个人魅力——优秀教师的品位资本
1. “腹有诗书气自华”：教师的文化底蕴
2. 做有品位的教师
3. 生命质量决定品位人生
优秀教师成长启示录靳忠良的“英雄教师”情怀
第八章人脉——优秀教师的社会资本

第一图书网, tushu007.com



1. 人脉决定成败
2. 亲爱的老师，请开设你的人脉账户
3. 如何构建自己的人脉圈
4. 优秀教师的人脉资源效应
优秀教师成长启示录欧阳中石：一生只做教书匠
后记

## 章节摘录

1心中有梦想，我就是成功者　　当我们心怀梦想，心态积极并把自己看作成功者时，我们就开始走向成功了。
应届毕业生小杰和小哲同时到北京的一所普通中学任教，在大学期间，他们都是佼佼者。
到学校以后他们都遇到了一些问题。
小杰性格开朗，豁达大度，对一些复杂的人际关系特别是一些不公平的待遇，能以平常心去对待，努力做到一门心思教好书，自然得到了学生的爱戴和领导、同事的肯定。
然而，小哲的态度却有些消极，总觉得自己不得志，遇到一点挫折就自怨自艾，或抱怨学生的基础差、同事不好相处，也不认真备课，结果，他越来越不受学生欢迎，还因教学效果不佳受到学校批评。
两个年轻教师起点相同，却走出了两条截然不同的成长道路，这值得我们深思。
任何事物，都有两面性，关键在于人们怎样去对待。
上面提到的小哲老师只看到眼前不利的因素，不能以积极的态度去分析事物；而小杰老师的态度则是积极的，他更多地从自身查找原因，并努力改进自己，最终取得成功。
工作强度大，工资不高，评职称不易，家长期望值高，学生难教，升学压力大……随着社会的发展与变化，教师感到前所未有的压力。
越来越多的教师正受到这种在心理学上被称为职业倦怠的教师职业病的困扰。
因此，良好的心理素质，是一名优秀教师必须具备的条件之一。
北京师范大学林崇德教授认为，教师的心理素质是教师在教育活动中表现出来的，决定教育教学效果，对学生身心发展有直接而显著影响的心理品质的总和。
因此，要成为一名优秀教师，就必须在教学过程中培养自己良好的心理素质。
美国成功学大师拿破仑?希尔曾说：“ 人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异！
很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败。
”　　从心理学的角度看，一个人面对事情所持的心态，往往决定事情的成败。
人通常会受心理暗示的影响。
心理暗示是指人受外界或他人的愿望、观念、情绪、判断、态度影响的心理特点，是人们在日常生活中最常见的心理现象。
它是人或环境以非常自然的方式向个体发出信息，个体无意中接受这种信息，从而做出相应的反应的一种心理现象。
心理学家巴甫洛夫认为，暗示是人类最简单、最典型的条件反射。
从心理机制上讲，它是一种被主观意愿肯定的假设，不一定有根据，但由于主观上已肯定了它的存在，心理上便竭力趋向这项内容。
为了追求成功或逃避痛苦，人们通常会不自觉地使用各种暗示的方法。
比如，当困难临头时，人会寻求安慰——“ 快过去了，快过去了 ”，从而减少忍耐的痛苦；在追求成功时，会设想目标实现时激动人心的情景。
这种行为其实是心理暗示行为，它可以为人们提供动力，提高耐受挫折能力，使人们保持积极向上的精神状态。
科学研究表明，积极的心理暗示有助于人们克服困难，会使人看到希望，保持进取的旺盛斗志；消极的心理暗示会使人沮丧、失望，对生活产生抱怨情绪，进而自我封闭，限制和扼杀自己的潜能。
哈佛大学的罗森塔尔博士曾在加州的一所学校里做过一项著名的实验：　　一个新学期开始了，罗森塔尔博士让校长把学校的三位教师叫进办公室，对他们说：“ 从你们过去的教学表现看，你们是本校目前最优秀的老师。
因此，我们特地从全校学生中挑选了100名最聪明的学生，并将他们组成三个班，请你们分别执教这三个班。
我们发现，这些学生的智商比学校里的其他孩子要高，希望你们让他们取得更好的成绩。
”　　三位老师听了这番话后都高兴地表示：“ 一定尽力。

”　　这时，校长又叮嘱三位老师，要像平常一样对待这些学生，不要让学生或学生的家长知道他们是被特意挑选出来的。
三位老师答应了。
　　一年之后，这三个班的学生的成绩果然排在这所学校乃至所属学区的前列。
　　这时，校长告诉三位老师，这些学生并不是刻意选出的最优秀的学生，只不过是从全校学生中随机抽调出来的普通学生。
　　这三位老师没想到事情是这样的，于是沾沾自喜，都认为自己的教学水平的确很高。
　　这时，校长又告诉他们另一个事实：他们也不是从全校教师中特意挑选出来的最优秀的教师，也只是随机抽调的普通教师。
　　这个故事告诉我们：所谓的天才其实都是靠自己的努力，发掘自身内在的潜力从而改变命运的。
　　美国亿万富翁、工业家卡耐基曾说：“一个对自己的内心有完全支配能力的人，对他自己有权获得的任何其他东西也会有支配能力。
”　　心中有梦想，我就是成功者！
亲爱的老师，当我们心怀梦想，心态积极并把自己看作成功者时，我们就开始走向成功了。

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