

幼儿教师心理调适



[幼儿教师心理调适_下载链接1](#)

著者:蒋慧、吴舒莹、马梦晓

出版者:福建教育出版社

出版时间:2012-10

装帧:平装

isbn:9787533458904

幼儿教师心理调适，ISBN：9787533458904，作者：蒋慧,吴舒莹,马梦晓 编著

作者介绍:

目录: 幼儿教师幸福感与调适概述篇

第一节 幼儿教师幸福感概述

一、理解幼儿教师幸福感

二、幼儿教师幸福感与调适

三、影响幼儿教师职业幸福感的因素

第二节 压力和幸福感

一、对压力的认识

二、压力与幸福感的关系

第三节 幼儿教师的自我调适

一、强化幼儿教师的自我调适意识

二、调适内容

三、提高自我调适能力的途径

职业压力与调适篇

第一节 幼儿教师职业压力调适之工作负荷

一、幼儿教师工作负荷分析

二、如何应对繁重的工作负荷

第二节 幼儿教师职业压力调适之安全责任

一、幼儿教师安全责任压力状况分析

二、幼儿教师如何应对安全责任压力

第三节 幼儿教师职业压力调适之人际关系

第四节 幼儿教师职业压力调适之工作稳定性

一、幼儿教师工作稳定性分析

二、幼儿教师如何应对工作稳定性问题

第五节 幼儿教师职业压力调适之个人发展机会

一、幼儿教师个人发展问题分析

二、幼儿教师如何面对个人发展问题

第六节 幼儿教师职业压力调适之职业认同感

一、幼儿教师职业认同感状况分析

二、幼儿教师如何面对职业认同感问题

第七节 应对压力的放松技巧

一、冥想

二、瑜伽

三、写日志

四、笑

人际关系调适篇

第一节 师幼关系的调适

一、师幼关系紧张的原因

二、幼儿教师如何面对师幼关系问题

第二节 同事关系的调适

一、教师之间同事关系的调适

二、与园领导关系的调适

第三节 与家长关系的调适

一、幼儿教师与家长关系分析

二、幼儿教师如何处理与家长关系

个人生活调适篇

第一节 幼儿教师婚姻无着落

一、幼儿教师婚姻状态分析

二、幼儿教师如何处理婚姻问题

第二节家庭——温暖的港湾
一、幼儿教师家庭状况分析
二、幼儿教师如何处理家庭问题
第三节亲子沟通——教师如何教育自己的孩子
一、幼儿教师亲子关系状况分析
二、幼儿教师如何处理亲子关系
第四节友谊——重要的社会支持
一、幼儿教师的友谊状况分析
二、幼儿教师如何处理自己的友谊
个体情绪感调适篇
第一节抑制情绪冲动做自己情绪的主人
一、幼儿教师的情绪管理状况分析
二、幼儿教师如何管理自己的情绪
第二节克服自卑心理把握自己的闪光点
一、幼儿教师的自信心状况分析
二、幼儿教师如何树立自信心
第三节克服冷漠心理重拾教育事业的激情
一、幼儿教师冷漠心理分析
二、幼儿教师如何面对心理冷漠问题
第四节克服焦虑状态轻松迎接工作中的挑战
一、幼儿教师心理焦虑状况分析
二、幼儿教师心理焦虑的调适
结束篇做一个身心健康的幸福教师
第一节优化生活方式打造健康生活
一、合理膳食，讲求营养
二、坚持运动，强身健体
第二节构筑休闲空间丰富业余生活
一、家庭旅行，享受大自然的美丽风景
二、艺术欣赏，感受艺术作品的魅力
三、参加社团组织，在人际交往中体验团队精神
结语
• • • • • ([收起](#))

[幼儿教师心理调适_下载链接1](#)

标签

教育

wechat

ebook

@toread

评论

[幼儿教师心理调适_下载链接1](#)

书评

[幼儿教师心理调适_下载链接1](#)