

# 教师职业倦怠预防



[教师职业倦怠预防 下载链接1](#)

著者:伍新春//张军|主编

出版者:轻工

出版时间:2008-10

装帧:

isbn:9787501966127

《教师职业倦怠预防》编者试图带领广大教师关注自身的心灵世界，认识教师职业倦怠对自身生命质量的影响，了解教师业倦怠形成的内外条件和诱因，进而掌握改变自我、优化环境、提升幸福的方法和策略，并能实际地运用于工作世界和日常生活之中。

你们广大中小学教师是最富有牺牲和奉献精神的，也是最富有爱心和耐心的。但是，一味献身定有委屈，长期付出总会劳顿。你们不仅需要呵护学生的身心成长，也需要关注自己的身心健康；你们不仅需要自我的心灵关注，也需要别人的心灵呵护，因为你们也

是血肉之躯，也食人间烟火。在社会“圣化”你们的同时，你们一定不能再自我“神化”；在社会“妖化”你们的同时，你们也一定不能再自我“丑化”。你们是一群正常的人、一群有血有肉的人，是人就有情绪——面对长期的工作压力，你们可能情绪低落，也可能“恶言伤人”，甚至想从工作中逃离，从而产生职业倦怠；你们是一群有思想、有追求的人——面对职业倦怠的出现，你们不会束手无策，你们自会设法预防，或者主动调整自我，或者试图改变环境；你们是一群懂得享受生活和工作乐趣的人——面对职业倦怠的暗流，更会激发你们积极体认教师职业给你们带来的幸福和快乐，活出自我的价值、活出生命的精彩。

## 作者介绍:

伍新春，男，心理学博士。现任北京师范大学心理学院教授、博士生导师，教育心理与心理健康研究所所长，儿童阅读与学习研究中心主任。主要从事现代学习理论与有效教学、心理咨询与心理健康教育、教师职业发展与亲职教育等领域的教学和研究工作。主持国家与省部级科研课题和国际合作课题三十多项，在国内外学术期刊发表论文六十多篇，出版专著、教材和译著二十余部。曾荣获全国普通高等学校优秀教材奖、全国教育科学优秀成果奖、北京市哲学社会科学优秀成果奖、中国高校人文社会科学研究优秀成果奖、全国教师教育优秀课程资源奖等奖励。

张军 男，心理学硕士。郑州师范高等专科学校副教授，教师教育研究室主任。

## 目录:第一章 关注倦怠：教师职业倦怠的生涯视角 第一节

工作压力：教师难以承受之重 第二节 职业倦怠：一场正在袭来的“病毒” 第三节  
生涯发展：摆脱职业倦怠的困扰 第二章 认识倦怠：教师职业倦怠的理论探讨 第一节  
理论概述：教师职业倦怠的学术观点 第二节 负面效应：教师职业倦怠的不良影响  
第三节 原因分析：教师职业倦怠的多维视角 第三章  
SME模型：教师职业倦怠的形成机制 第一节 工作压力：教师职业倦怠的直接根源  
第二节 环境因素：教师职业倦怠的外部条件 第三节  
个人特征：教师职业倦怠的内部诱因 第四章 改变自我：预防职业倦怠的个体策略  
第一节 压力管理：教师的压力缓解策略 第二节 合理认知：教师情绪管理的自我策略  
第三节  
从容应对：教师工作与生活平衡的艺术 第五章 优化环境：预防职业倦怠的组织策略  
第一节 以人为本：重整校园的文化 第二节 参与管理：凝聚教师的智慧 第三节  
员工激励：点燃教师的激情 第六章 提升幸福感：预防职业倦怠的发展策略 第一节  
认识幸福：点击教师的快乐频道 第二节 职业幸福：发展教师的心理资本 第三节  
学校支持：创设幸福的心理环境 第七章 学校EAP：预防职业倦怠的整合策略 第一节  
EAP项目：教师的心理援助 第二节 EAP规划：水深宜有渡人船 第三节  
EAP实践：奏响学校集结号 参考文献  
· · · · · (收起)

[教师职业倦怠预防 下载链接1](#)

标签

## 评论

[教师职业倦怠预防 下载链接1](#)

## 书评

[教师职业倦怠预防 下载链接1](#)