

教师压力管理的10堂课



[教师压力管理的10堂课_下载链接1](#)

著者:伊丽莎白·哈特尼

出版者:中国青年

出版时间:2009-3

装帧:

isbn:9787500686569

《教师压力管理的10堂课》是一本教你如何全面管理工作和生活压力的书。方法实用，

涉及面广。长期以来，教师被认为是最具压力的职业之一。直到近几年，教师所承受的压力才被重视起来。作为教师，你需要具备压力管理的能力，轻松地化解和应对压力。从如何应对教学的压力、学校及上级的压力到如何解决个人职业发展的压力，从如何同个性不同的人相处、如何应对各种情绪、如何管理自己的健康到如何在工作和生活之间获得平衡，《教师压力管理的10堂课》都会给你很好的指导和建议。

温习书中的建议，有规律地对自身压力进行评估和管理，这不仅可以帮助你取得事业的进步，更有于你的身心健康和生活品质的提高。

作者介绍:

伊丽莎白·哈特尼：英国特许心理学家。除了向私人 and 公共部门提供压力管理咨询服务外，她还任职于伯明翰地方教育局，同时在东北伦敦学院、伯明翰大学、格林威治大学担任教学和研究职务。

目录: 如何使用本书 我们为什么要进行压力管理 什么是压力 教师的压力
压力管理的要点是什么 压力会对你的身体健康产生什么影响
压力会对你的心理健康产生什么影响 压力会对你的生活品质产生什么影响
压力是如何影响你的职业生涯的管理 压力之前必须知道的 业绩和压力
积极的压力和消极的压力 压力也能变动力 如何知道是否面临过大的压力
如果面临过大的压力应该怎么办 如何缓解教学中的压力 如何从根源上改善压力状况
管理教学中的压力 教学过程的压力 对压力教学的提示 你的身份是一位教师
如何将自我形象提升为教师 教学政策带来的压力
如何应对教学政策带来的压力 管理职业发展中的压力 “专业”型教师
“未来管理人员”型教师 “后退”型教师 “白天工作”型教师 “职业不明确”型教师
你是什么样的教师 我们的个人职业目标 实现目标的直接动力 自我推销
失败与反馈 管理工作中的关系 压力 工作中的互惠主义 工作中的关系准则
工作中的强权行为 工作中的威胁 如何与难相处的人打交道 性格与行为 沟通场景
难以相处的个性类型 如何与难相处的人相处
你是一个难相处的人吗 寻找工作和个人生活之间的平衡 为什么要珍视家庭生活
私人关系不同于职场关系 个人关系的底线 家庭关系 新建立的关系 婚姻关系
怀孕、分娩和育儿 离婚带来的压力 亲人过世以及其他家庭问题
关于友谊和团体 管理你的情绪 认识你的情绪 当你感到愤怒时 当你感到恐惧时
当你悲伤或受伤害时 当你需要寻求情感帮助时 管理你的健康 慢性和急性的健康问题
认清身体的警告信号 有助健康的好习惯 香烟、酒精和毒品 享受照顾自己的乐趣
接受治疗 管理你的生活压力 减压技巧总结 打造你的专业形象 结论
• • • • • (收起)

[教师压力管理的10堂课 下载链接1](#)

标签

教师用书

教师压力管理

评论

2009年3月第一版， 2009年3月第一次印刷。

[教师压力管理的10堂课_下载链接1](#)

书评

本书从很多的方面去解释教师群体所遇到的压力问题，而且都会有针对性的给出很多的建议。只可惜，这些建议和国情之间有一点点距离。
洋鬼子你遇到领导、学生或同事给予过多压力时，可以去求助于工会，教师协会等等组织，羡慕啊……我总是怀疑是我的语文水平不够高雅，还是翻...

[教师压力管理的10堂课_下载链接1](#)