

《积极心理学与教师心理调适》

图书基本信息

书名：《积极心理学与教师心理调适》

13位ISBN编号：9787501989553

10位ISBN编号：7501989559

出版时间：2012-9

出版社：中国轻工业出版社

作者：周国韬，盖笑松

页数：168

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《积极心理学与教师心理调适》

内容概要

《积极心理学与教师心理调适》，本书第1章介绍了“积极心理学”有关知识，为本书的理论立足点与后续内容的理论基点；第2章内容是对教师职业倦怠的心理调适；第3章的内容是对中小学教师情绪的调适，指导教师应用积极心理学知识对个人情绪的调节，使教师在日常工作与生活中变得更为乐观、更有信心；第4章的内容是对教师（也包含学生）成功心理的调节方法指导；第5章的内容是针对中小学教师的“情绪管理和压力应对”的方法指导，这也是心理的一种调适手段。

书籍目录

第一章 积极心理学概述

第一节 积极心理学的含义与研究内容

一、积极心理学的提出与含义

二、积极心理学研究的内容

第二节 积极心理学的意义：使人学会积极地面对现实

一、寻找问题的积极意义

二、减少对过去的消极情绪

三、积极地面对过去——生活满意点理论及其启示

四、学会对过去感恩

五、感恩的维度与内容

第二章 职业幸福感

第一节 主观幸福感与职业幸福感

一、主观幸福感的特点

二、影响主观幸福感的三大生活领域

三、职业幸福感

四、幸福教师的共同之处

第二节 幸福生活的原理

一、平衡现在和未来

二、从困难和挑战中获得幸福

三、承担起创造自己幸福生活的责任

第三节 打造自身的幸福潜能

一、智慧

二、勇气

三、仁爱

四、正义

五、节制

六、精神卓越

第三章 习得性无力感与习得性乐观

第一节 习得性无力感与乐观解释风格

一、习得性无力感

二、习得性无力感与归因

三、归因风格

四、解释风格：乐观与悲观

五、解释风格的测量

六、对事件的八种解释与乐观解释风格

七、悲观解释风格与希望

第二节 建立合理认知：习得性乐观的基础

一、建立合理认知——合理情绪疗法的目标

二、造成情绪困扰的心理特性

三、不合理信念及其特征

四、合理情绪疗法的ABC理论

第三节 合理情绪疗法与习得性乐观

一、合理情绪治疗的基本步骤——ABCDE模型

二、合理情绪治疗的基本方法一

三、习得性乐观的形成

第四章 自我效能感

第一节 自我效能感的基本理论

- 一、自我效能感的概念
- 二、自我效能感的形成
- 三、自我效能感的功能与作用机制
- 四、自我效能偏差和乐观的自我效能
- 五、培养学生的自我效能感
- 第二节 教师的自我效能感
- 一、教师自我效能感的概念与作用
- 二、教师效能感的发展与影响因素
- 三、通过开展小课题研究提高教师自我效能感
- 第五章 情绪智力与压力应对
- 第一节 情绪智力
- 一、情绪智力概念的提出与背景
- 二、情绪智力的含义
- 三、情绪智力的作用
- 第二节 情绪管理
- 一、情绪管理的含义
- 二、提高情绪知觉能力
- 三、学会适当表达情绪
- 四、教师常见的情绪问题
- 五、焦虑情绪的调节
- 六、抑郁情绪的调节
- 七、愤怒情绪的调节
- 第三节 压力
- 一、压力的概念
- 二、压力源
- 三、压力反应
- 四、职业倦怠
- 第四节 应对方式
- 一、应对的概念
- 二、应对的分类
- 三、人的防御机制
- 四、应对风格
- 五、应对方式的测量
- 主要参考书目

章节摘录

第四，情绪管理能力。它指管理自己和他人的情绪，控制情绪表达方式的能力。情绪管理能力较强的人，一方面能够在适当场合表现出适当的情绪；另一方面也善于调节自己和他人的情绪。例如，在正式聚会当中，适当表达喜悦的情绪，在悲伤的葬礼上适度表达悲伤的情绪，在人际冲突中控制自己的愤怒情绪，善于调节气氛激发他人的积极情绪或者善于安慰他人的消极情绪。情绪管理能力由以下四种能力组成：对愉快和不愉快的情感保持开放心情的能力；根据对信息的判断和利用，成熟地进入或远离某种情绪的能力；成熟地觉察自己与他人相关情绪的能力；管理自己与他人情绪的能力。

（二）戈尔曼情绪智力理论的五因素模型 戈尔曼在1995年将情绪智力划分为五个方面：认识自己的情绪；管理自己的情绪；理解他人的情绪；自我激励；人际关系。戈尔曼的情绪智力理论中包括了自我激励和人际关系的能力，强调了成就驱动、承诺、主动性、乐观、同情、合群等人格因素的作用。 第一，认识自己的情绪，也叫自我意识。当某种情绪刚一出现的时候便能察觉该情绪，它是情绪智力的核心。监控情绪时时刻刻变化的能力是自我理解与心理领悟力的基础。这种能力与萨罗维和梅耶提出的情绪知觉能力类似，但更强调对自己情绪的自我觉知。例如，你因为一些事情或是欣喜、或是悲哀、或是得意、或是郁闷时，你能够明确地知道当时的感受，这就是一种自我觉知。现实生活中，有些人觉知情绪的能力较差，例如，在家里跟爱人吵了一架，就把愤怒的情绪带到单位上，发泄到了同事或下属身上，而自己却没有意识到。认识自己情绪的能力是控制情绪的基础，若未能认识自身的真实情绪就只好听凭这些情绪的摆布，但如果能够把握自己的情绪，就能更好地进行自己人生中的各种决策。

《积极心理学与教师心理调适》

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：www.tushu111.com