



给教师的 健康书

✿ 主编 李林英 杨红英

- ♥ 师恩如海，把祝愿送给敬爱的老师！
- ♥ 桃李芬芳，把幸福送给自己和家庭！
- ♥ 传道授业，把关爱送给辛勤的园丁！
- ♥ 尊师重教，把健康送给灵魂的工程师！

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



R161/75

2007

给教师的 健康书

• 主编 李林英 杨红英

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

给教师的健康书/李林英,杨红英主编. —北京:北京理工大学出版社,
2007. 8

(家庭健康书架)

ISBN 978 - 7 - 5640 - 1237 - 3

I. 给… II. ①李…②杨… III. 教师 - 保健 - 基本知识
IV. G478.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 113959 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / [http:// www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京凌奇印刷有限责任公司

开 本 / 787 毫米 × 960 毫米 1/16

印 张 / 11.25

字 数 / 183 千字

版 次 / 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

印 数 / 1 ~ 5000 册

定 价 / 19.80 元

责任校对 / 陈玉梅

责任印制 / 吴皓云

图书出现印装质量问题,本社负责调换



序

人们常把教师比作“春蚕”，“红烛”……这表达了人们对教师的无限崇敬，这也表明了教师无私的奉献精神赢得了天下人的赞誉。但是，人们更多的是关心教学质量，关心考试成绩，而作为教师生存状况的一个重要方面——教师的健康，却尚未真正引起全社会的广泛关注。

教师的健康有着双重的重要意义。教师的职责是教书育人，育人的内容又包括了育德、育心，他们直接面对的是纯洁无邪的学生。要使学生心理健康发展，教师必须首先拥有健康的心态，心理不健康的教师往往“制造出”心理不健全的学生。所以说，教师的心理健康对学生身心造成的影响，决不亚于其教学能力对学生学业所产生的影响。

当我们向教师致以崇高敬意的时候，当我们送给教师鲜花与掌声的时候，我们更需要关爱教师的身心健康！

目前，我国的教育还处于应试教育模式下，教师的社会压力非常大；与其他行业相比，教师的工作时间、工作强度都是最长最大的。教师处在学校、学生和家家长中间的重要位置，因此，诸多的压力也就来自于这些方面。这些强大的压力使多数教师心理处于焦虑之中，如果无法得到及时调节就会造成心理失常，具体表现为失去爱心和耐心，同时丧失进取心。

对教师而言，教学与科研任务重，升学压力大等因素，均可使他们精神负担加重，身心疾病增加。长期站立授课、伏案批改作业等工作使颈肩腰椎病、静脉曲张等成了教师的常见病。一项调查显示，目前患有不同程度职业病的教师达到教师群体的 34.5%。

这些再次告诉我们，教师的健康不仅非常重要，而且是个迫切需要重视的问题。

《给教师的健康书》针对广大教师日常生活中的健康问题，从心理和生理两个方面为“辛勤的园丁”提供了健康指南。其中心理保健篇包括如何实现心理安乐、如何成就完美事业、如何进行有效宣泄、如何实现自我提升、如何处理人际关系等，每位教师都可以从中找到解答自己最为关心和最为困惑的问题的方法。生理保健篇针对教师职业特点，让“辛勤的园丁”通过运动、饮食等方法保护好嗓子、消除腿部浮肿、提升大脑记忆力，以及预防颈椎病等等，从而帮助躬耕不

辍的教师冲出各种职业病的围攻，远离身心疲惫的苦楚。

本书的讲解生动风趣，给人启迪，又有丰富的信息和医学知识，可读性强，教师们在默默奉献之余随手翻阅，并调节自己的生活方式，必定会大有裨益。

席巧娟



前言

对于每一个人来说，从顽皮稚童到青涩少年再到风华青年，除了父母之外，教师便是我们最值得尊重和感恩的人。他们肩负着“传道、授业、解惑”的育人重任，他们为培养下一代不辞劳苦，默默奉献。

然而，和其他劳动岗位一样，三尺讲坛也存在着一些不利于教师身体健康的有害因素。“辛勤园丁”们长年顶着过重的工作压力，过高的社会及家庭的期望，以及舆论的求全责备，他们的身心已经疲惫不堪。“亚健康”正在教师中间迅速蔓延，多种职业病正在威胁教师的身心健康，并且将教师推到了健康隐患的“火山口”。

因此，教师应注意身体和心理两方面的保健，不仅要有健康的身体，也要有健康的心理。我们习惯将教师比喻为蜡烛，比喻为春蚕，但就教师本人而言，他首先应该是一个健康快乐的人，因为健康是做好工作的基础和前提。我们不但要大力倡导尊师重教，还应该关心教师的身体和心理健康，使他们能够保持良好的工作、生活及身体状态。

本书从心理保健和生理保健两大方面帮助教师保持身心的健康。

心理保健篇中的“职场伤神”描画了令教师困惑的现象：师生沟通难题、差生问题、同事关系、个人发展瓶颈、与领导隔阂……；“职场亲历”讲述了教师身边的具体现象，以真实的人物事件引出问题所在；“拆招锦囊”的“小故事”则深入浅出地为读者分析对策，从而提出最佳解决方案，可以帮助教师轻松获得师生相处的快乐密码、职业发展的超强魅力。

生理保健篇针对教师的常见职业病，从饮食、运动和防治等方面给教师提供全面且实用的保健知识，其中“专家诊断”详细讲解教师易患的职业病及其原因，如何有效防治及对症用药；“奇思妙制”教会读者巧妙自己制做职业保健餐，从而身在讲堂而远离职业病，拥有健康的身体，从内到外散发出幸福的气息。

健康就像身边的空气，拥有时不觉得珍贵，一旦失去，就会有窒息的感觉。本书将为天下教师送去一股清爽的健康之风！

采得百花酿成蜜，为谁辛苦为谁忙！谨以此书献给辛勤工作在教育战线上的教师们！

在本书编写过程中，得到了众多心理专家、教授和营养医师的大力帮助，其

中宋明静、赵艳、刘亚莉等人参与了部分章节的统筹与撰写；于靓、张莉梅、伍艺、陈青草等老师为本书提供了大量的临床案例。在此，对上述朋友的帮助一并致以真诚的谢意！由于时间仓促，资料庞杂，遗漏与失误之处在所难免，恳请读者批评指正。



目 录

心理保健篇

——心理安乐才是真健康

第一章 事业——爱学生就是爱自己	3
一、让学生看见你的“爱”	3
二、师生沟通无极限	7
三、轻松应对教学尴尬	11
四、让批评在学生心中“生辉”	15
五、严教也是爱	21
六、“问题学生”不是问题	24
第二章 情绪调理——自我加压也要自我减压	31
一、自我心理定位：我是谁	31
二、剔除心理标签：有效克服职业倦怠	37
三、怒发不需冲冠	43
四、学会给心情放假	47
五、宣泄，心灵的按摩手	51
六、切除青年教师心理“毒瘤”	54
第三章 充电乐——越进步越快乐	60
一、信息化，你准备好了吗？	60
二、巧妙应对“谢师宴”	64
三、角色转换：教好自己的孩子	68
四、独特个人魅力就是你的“名片”	72

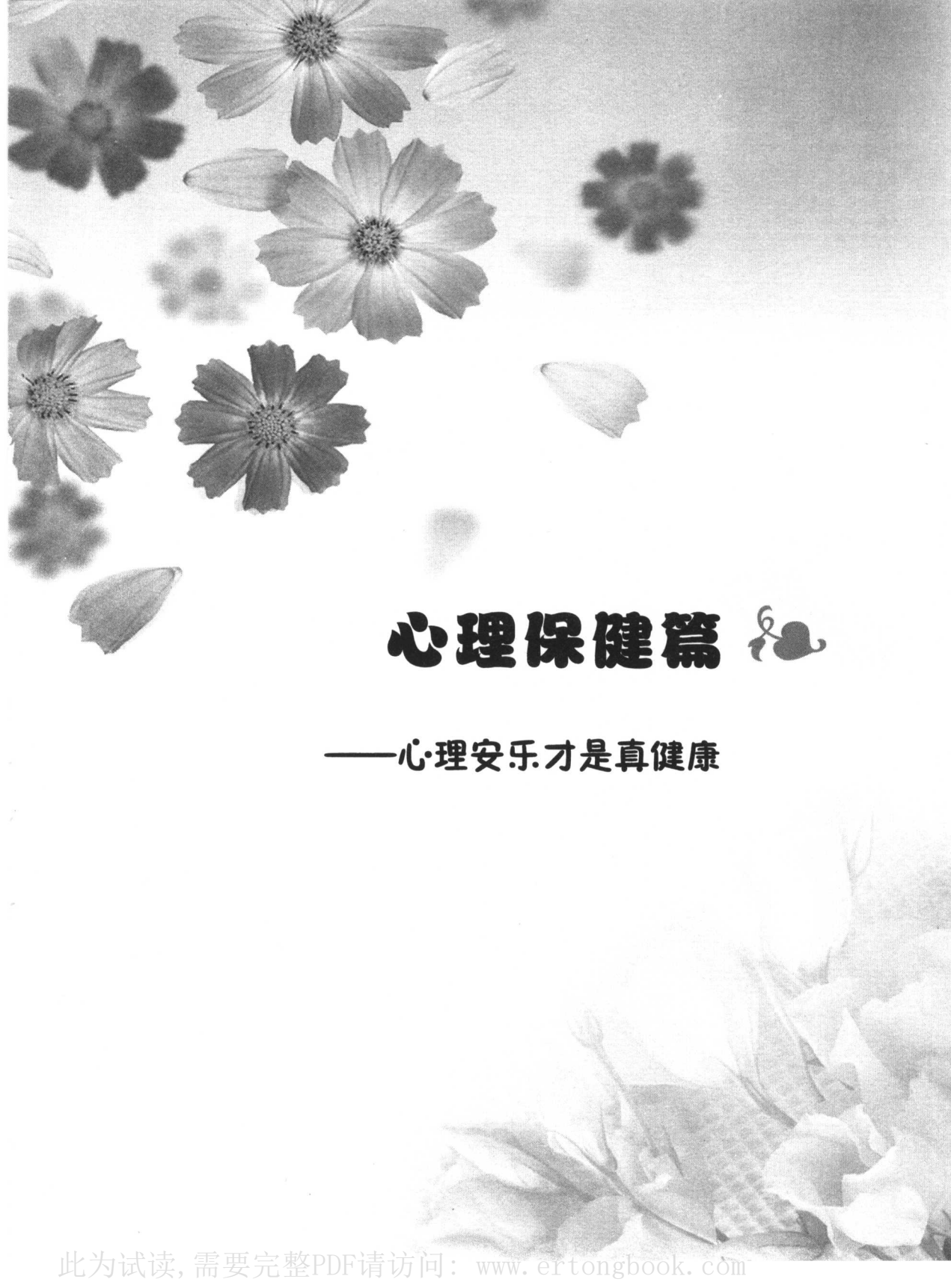
五、生有涯而学无涯	76
六、新课程改革:掌握主动权	80
第四章 人际交往——好人脉,大空间	89
一、教师的人际交往艺术	89
二、练好“教师语言基本功”	94
三、不做领导面前的“隐形人”	98
四、同行不是冤家	101
五、良性竞争,事业共赢	106
六、联手家长,变“V”为“O”	112

生理保健篇

——身体是幸福的本钱

第五章 嗓音保健之葵花宝典	121
一、教师发声技巧全解	121
二、嗓音保健小窍门	124
三、教师常见喉部疾病的预防和治疗	125
四、教师护嗓慎用药物及推荐饮品	130
五、一周护嗓食谱	132
第六章 抗浮肿之五步一箭	137
一、加强腿部锻炼是关键	137
二、拯救浮肿双腿操	139
三、消除浮肿营养素大集合	141
四、一周消浮肿食谱	142
第七章 补脑之营养圣经	147
一、保持健康的生活方式	147
二、教师营养饮食	149
三、大脑保健必备营养素	151

四、教师日常健脑操	154
五、一周补脑营养食谱	157
 第八章 颈椎保健之面面俱到	162
一、教师颈椎病的预防	162
二、颈椎病的自测和保健窍门	163
三、教师颈椎课余保健操	165
四、饮食宜忌及调理建议	166



心理保健篇

——心理安乐才是真健康

第一章

事业——爱学生就是爱自己

一、让学生看见你的“爱”

职场伤神

总感觉自己在学生心中没有威信，在管理学生方面很无奈。遇到调皮的学生，就算自己再严厉，他还是会在座位上顽皮嬉笑……

伤神指数：★★★★



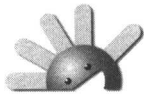
职场亲历

陈娟是一位普通的小学教师。她越来越厌恶这个被大家称为“太阳底下最神圣的职业”，经常深深被一种失败感吞噬。

陈娟每天早上七点半到学校，走进教室开始和学生们“作斗争”：收作业，批改作业。因为总有那么几个学生不做作业，或做得潦草，陈娟就得要他们补做，实在无法忍受的时候，她就打电话给他们的父母。

批改作业，在陈娟看来也是个烦人的事。每一个字、每一个标点都要仔细看，等她批完的时候，已经有些肝火旺盛了，再数数本子，怎么还缺几本？就忍不住把声音提高几个分贝，当场训斥。就这样，一天中的第一场仗打完了，时间基本上是八点半。

回到办公室后赶紧备课，接着是上课。上课时带着学生在语文世界中遨游，有时候是一种惬意的享受。可是上课时总有几个学生不认真听讲，怎么办？表扬其他同学有时根本起不到暗示他们的作用，只好直接点名。可有时候一次两次的点名对他们也无效了……



一招锦囊

用爱的魔力打动学生

故事加油站

哈里·温斯顿被誉为“钻石之王”，他创立的哈里·温斯顿公司，是从一个小作坊发展成为世界闻名的珠宝连锁店的。在他的众多传奇中，有这样一则耐人寻味的小故事。

一次，温斯顿邀请一位荷兰富商到纽约看钻石。双方见面后，温斯顿让公司的一位专家为富商介绍一颗昂贵的钻石。专家详细地讲解了钻石一流的质地、高科技的切割工艺以及各种珠宝鉴定指数……富商听了，只是点头。专家介绍结束后，他站起身说：“谢谢你，这确实是颗很棒的钻石，但不是我想要的。”

一直坐在后面的温斯顿上前拦住富商：“让我再给您介绍一下这颗钻石，可以吗？”客人再次坐下。

温斯顿从专家手中接过那颗钻石，他没有用任何术语，而是抒发了自己对这颗钻石的热爱：它在阳光下是多么璀璨夺目，它是多么晶莹剔透，它的美是多么令人怦然心动。寥寥数语竟打动了荷兰富商，他马上说：“请把它卖给我。”

后来，一位助手问温斯顿：“为什么顾客已经拒绝了专家，可您几句话却让他改变了主意呢？”

“他了解自己卖的每颗钻石，而我热爱自己卖的每颗钻石。”



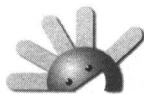
专家诊断

由此可见，发自内心的信心和情感，比知识和大道理更有感召力。

对教师也是一样，只有真正用心去爱学生，才能打动学生。冰心在为《应当尊敬的人》一书作序时写到：“从我的人生经验中，除了父母之外，一生自幼至老，在学识的成长上，人格的修养上，都是受益于老师的教诲，时至今日，每逢在生活中有情绪上的波动或工作上的挫折时，我总能从回忆中的某一位教师的充满慈爱的教诲中得到安慰。我深深感到爱是教育的基础。”

我国古代伟大的教育家孔子就把“学而不厌，诲人不倦”列为当教师的首要条件。孔子说：“教不倦，仁也。”他还说：“爱之能勿劳乎？忠焉能勿诲乎？”他把“仁者爱人”的精神倾注在学生身上，对学生充满了深厚的感情。

孔子对学生的关爱，赢得了学生对他的尊敬。学生敬佩孔子道德高尚，学识渊博，教人得法。孔子有病，学生焦急万分，服侍在旁；孔子死后，学生守丧三年，决心继承其遗志，传播他的学说。



拆招锦囊二

用爱的滋润激励学生

故事加油站

有个女孩迷上了小提琴，每晚在家不停地拉。家人不堪这种“锯床腿”声音的折磨，每每向小女孩求饶。女孩最后跑到一片幽静的树林，独自奏完一曲。突然，她听到一位老妇人的赞叹声。老妇继而说：“我的耳朵聋了，什么也听不见，只是感觉你拉得不错。”于是，女孩每天清晨来这儿为老人拉琴。每奏完一曲，老人都连连称赞：“谢谢，拉得真不错。”终于，有一天，女孩的家人发现，女孩早已不是“锯床腿”了。

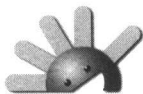
女孩后来才知道，树林中那位慈祥的老妇人是著名的器乐教授，而她的耳朵从未聋过。

专家诊断

可见，器乐教授用心良苦，她装耳聋与其说是她的经验，不如说是一种“不教而教”的教育艺术。其实，我们在教育过程中也应如此，不必过多地说教，而应“春风化雨，润物无声”。

教师对学生的爱能激起学生积极的情感，从而转化为主动接受教育的内在动力。所以，教师应充分发挥自己的主导作用，多对学生进行正面教育，多采取表扬、鼓励的方法，对学生的正确行为和进步表现都及时肯定，待之以诚，晓之以理，示之以行。

因此，对调皮的学生就更要给予满腔热情地爱，决不能一味地指责、训斥，而是要多用爱去沟通师生之间的情感，用爱去打开学生心灵的窗户，滋润他们的心灵。



拆招锦囊三

爱，在相互传递中产生快乐

故事加油站

泰姆波拉夫人家养着一匹马。雇工人曾费力去驯服它都没有成功，所以几乎没人敢接近那匹马了。

12岁的小女儿詹妮说：“妈妈，您就放心吧，我可以让那匹马听话。”詹妮一边快乐地说着，一边戴上她的大草帽，去放马场了。

马儿一听到詹妮衣裙的沙沙声，便竖起了耳朵，用鼻子嗅了嗅，那甜甜的味道正是小女孩儿身上的味道。它挺直了头，准备迎接小姑娘的到来。

“梵妮！噢，梵妮！”詹妮大声叫着她给马儿取的名字。这匹漂亮的马听到她的呼唤，就把头转了过来。当它看到小詹妮的时候，立刻跑到篱笆边，用头亲热地蹭着小女孩的肩。

原来，那位雇工对马很粗暴，它才不会听他的话呢！它能明白，眼前的这个小女孩曾用她那柔软的小手抚摸过它，现在，它要用爱来回赠她。



专家论断

只有付出爱，才能得到爱。身为教师，常会遇到一些思想品德或学习纪律不好的学生。他们往往不愿接受正面教育，牵扯教师很多精力。而教师作为园丁，对于受虫害的幼苗本应格外照顾。对于行为有些偏差的学生，教师应适当偏爱一些，以深厚的感情去关心、爱护他们，帮助他们进步。

当然，教师的爱不是溺爱、宠爱，教师的爱就是对学生的严格要求，严寓于爱，爱寓于严，爱而不纵，严而不凶。只要立足一个“爱”字，不怕反复，不怕过多，持之以恒，便一定能用爱在师生之间搭起友谊的桥梁，把爱传递到学生心中。而回馈给教师的，将是享之不尽的快乐心情。

这就好比站在大山前，对着大山喊“我爱你”，得到的，将是成百上千声“我爱你”的回应。

二、师生沟通无极限

职场伤神

你是否感觉和学生交流困难，学生对教学的配合很勉强，很被动，课堂气氛沉闷，课下对学生的了解完全空白，师生关系生疏……

伤神指数：★★★★

