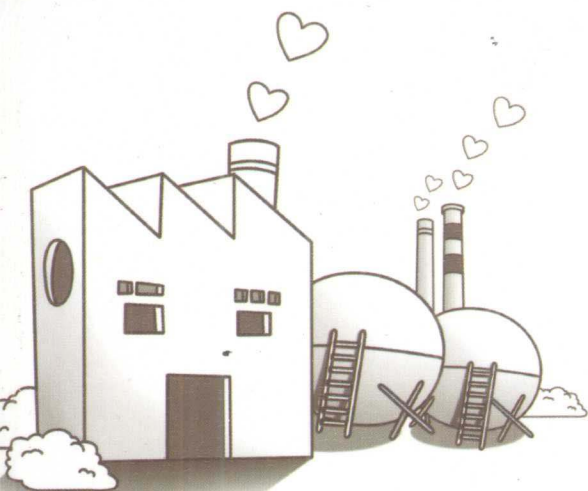




国家教育行政学院校长书屋书系



教师 健康生活指南

邵清艳◎主编

健康是一种责任，健康是一种魅力，健康是一种尊严，健康更是一种财富，健康也是一种幸福；只要您留意一下生活，只要您关注一下自己，只要您端正态度，只要您保持规律的习惯、良好的心情；微笑面对每一天，那么健康的生活、健康的身体就属于您。



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS
WWW.NNUP.COM



JIAO SHI JIAN KANG SHENG HUO ZHI NAN

教师健康生活指南

主编◎邵清艳



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

WWW.NNUP.COM

图书在版编目(CIP)数据

教师健康生活指南/邵清艳主编. —长春:东北师范大学出版社,2010.10
ISBN 978-7-5602-6588-9

I. ①教… II. ①邵… III. ①教师-保健-指南
IV. ①G478.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 208309 号

☐责任编辑:贾 冉

☐责任校对:谢欣儒

☐封面设计:子 小

☐责任印制:张 林

东北师范大学出版社出版发行
长春市净月开发区金宝街 118 号(邮政编码:130117)

电话:0431-85601108

传真:0431-85693386

网址:www.nenup.com

电子函件:SXXX_3@163.com

万唯编务工作室制版

河北省三河市新艺印刷厂印装

河北省三河市皇庄镇(邮政编码:065204)

2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

开本:650×960 1/16 印张:16 字数:309 千

定价:28.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,可直接与承印厂联系调换

前 言

教书育人是一项十分艰苦细致的工作，教师也属于职业多发病人群的范围。俗话说：“笑一笑，十年少。”积极的情绪是我们教师身心健康发展的一种内驱力，它能促使我们积极向上，能让我们的教育教学生活有品位，能赋予我们教学激情，能帮助我们提高教学效果，是我们教育教学走向成功的基石。消极不良的情绪则会令我们精神疲惫，导致进取心丧失，使我们的自控能力和判断力下降，严重时甚至会瓦解正常的教育教学行为，导致我们做出错误的教育教学判断和行为，从而影响学生的身心健康与发展。这就要求我们教师必须在教育教学生活中，时刻保持积极向上的情绪。

关注健康，从生活的点点滴滴开始。在本书中就如何保持教师的健康生活编者分为八个篇章来进行了细致的讲解。在第一篇中，主要讲教师应怎样去健康工作；在第二、第三篇中，主要以教师的亲身体验做介绍，说明了合理科学地运动、饮食对身体的好处以及对工作的有利之处；同样在第四、第五篇中，讲了教师在日常生活中应注意的小细节和良好习惯，因为健康的身体就在这些小小琐事中，所以教师应特别注意；而在第六篇，则讲了教师应怎样做好人际交往方面的工作，才能给学生创造良好的学习氛围；接着在第七篇中，讲述了教师应保持健康的心理，这也是健康工作、健康学习的保障；最后一章主要是讲教师应怎样去做、去拥有、去享受幸福的生活。这些知识对于任何一位教师都是一笔宝贵的健康财富。

那么，辛勤的教师们在工作的时候要同时保持积极健康的生活方式。首先，应把自己的作息时间安排得井然有序，制订适合自己的教学目标，并

能为这个目标努力奋斗，多钻研教法、学法，多关注学生的个性，多关心学生的发展；其次，要勤奋学习，多读些圣贤哲理与名人传记，从中汲取战胜挫折的勇气；再次，还要多进行教育教学总结和反思，并及时整理。这样才能在烦躁的工作中快乐地工作，体验到生活的幸福，充分享受生命的每一刻，从而也能体现我们在生活中的价值。

“千里之堤，溃于蚁穴”、“天下大事，必作于细”，健康亦如此，细节决定健康，健康决定生活品质。教师的幸福人生，始于对健康细节的关注。健康细节，是你一定要知道的人生大学问。挖掘出健康的秘诀，带给你行动上的支持和心灵的滋养；本书中的“健康锦囊”为您的健康打开了多扇窗，提出了多种保健方案，这些都是魅力您一生的健康细节小百科。

快乐和幸福是人的权利，教师也不例外。只有幸福的教师才能培养并造就幸福的学生，先有快乐的教师后有快乐的学生。

编 者

目 录

第一篇 健康工作

话题 1	教师要提高育人能力	(3)
话题 2	教育理论的不同见解	(9)
话题 3	言教的重要性	(16)
话题 4	懂得尊重学生	(20)
话题 5	教师压力误区指导	(24)
话题 6	关注学校体育卫生健康计划	(27)

第二篇 健康运动

话题 1	要经常散步	(33)
话题 2	跑步的好处	(34)
话题 3	踢毽子的好处	(36)
话题 4	健美操——身心的健美	(37)
话题 5	经常跳绳的好处	(39)
话题 6	给自己放个假	(40)
话题 7	舞蹈的魅力	(42)
话题 8	乒乓球运动	(43)
话题 9	爬山的好处	(44)
话题 10	慢跑的好处	(46)

第三篇 健康饮食

话题 1	营养早餐——黑米糊	(51)
话题 2	五谷豆浆让你美丽又健康	(52)
话题 3	经常喝汤益处多	(54)
话题 4	忙里抽闲喝咖啡	(55)
话题 5	核桃之益处	(57)
话题 6	走出垃圾食品的误区	(58)
话题 7	汤泡饭不可取	(60)
话题 8	少吃方便面	(61)
话题 9	要科学健康减肥	(63)

第四篇 日常生活中应注意的好习惯

话题 1	养成泡脚的好习惯	(67)
话题 2	养成做脑保健操的好习惯	(68)
话题 3	养成早晨喝水的好习惯	(69)
话题 4	要定期做健康体检	(71)
话题 5	天天保持好睡眠	(73)
话题 6	戒烟有益于身体健康	(74)
话题 7	在课堂上也能“散步”	(76)
话题 8	“慢”艺术消除工作的紧张	(78)
话题 9	品味喝茶人生	(79)
话题 10	葡萄酒的好处	(81)

第五篇 预防疾病之常识

话题 1	预防干眼症细节	(85)
话题 2	远离“鼠标手”	(86)

话题 3	美腿又健康的小细节	(88)
话题 4	注意预防咽喉炎	(89)
话题 5	“疲劳症”缓解小措施	(91)
话题 6	注意预防慢性支气管炎	(93)
话题 7	急性肠胃炎的危害	(94)
话题 8	注意预防颈椎病	(96)
话题 9	保护好心脏	(98)
话题 10	五行健康操之益处	(99)
话题 11	注意预防过敏性鼻炎	(101)

第六篇 注重健康交往

话题 1	建立健康的人际关系	(105)
话题 2	建立健康的生活方式	(116)
话题 3	像对待自己的孩子一样对待学生	(125)
话题 4	建立良好的师生关系	(133)
话题 5	与学生家长建立友好的合作关系	(141)
话题 6	与同事建立好协作关系	(144)

第七篇 保持心理健康

话题 1	把握好“1”与“0”的关系	(149)
话题 2	教师因工作带来的疾病及预防措施	(150)
话题 3	心理要健康	(154)
话题 4	心理保健要做好	(157)
话题 5	懂得心理健康的治疗方法	(160)
话题 6	要走出抑郁的范畴	(163)
话题 7	要控制好焦虑情绪	(184)
话题 8	做好心理健康工作的保障	(196)

第八篇 幸福生活

话题 1	追求幸福生活	(203)
话题 2	生活要有目的	(214)
话题 3	关爱学生也是一种幸福	(220)
话题 4	关注自己的嗓音	(226)
话题 5	教师对待生活的态度	(230)
话题 6	新课改中关于教师幸福的生活	(236)
话题 7	做一名幸福的教师	(240)

第一篇 健康工作

话题1 教师要提高育人能力

老师：“你站在这儿想一想，什么时候想通了，什么时候走。”

学生：“老师，不是我什么时候想通了什么时候走，而是你什么时候想通了我什么时候走。”

——一位违反课堂纪律的学生被带进教师办公室时的对话

心理学的研究表明，心理健康的人善于解决其工作和生活中遇到的各种问题。即较强的解决现实问题能力是心理健康的支撑性条件。人们通常习惯于将压力和烦恼归因于他们所面临的问题，其实是他们不能有效解决问题造成的。

教育能力的高低直接影响到教师的心理健康。教师承担着教书育人的双重职责，这就要求教师必须具备教书和育人两种能力。相对于教师教书能力的培养而言，教师育人能力的培养长期被忽视。低下的教师育人能力与日益突出的学生问题，严重损害了一些教师的心理健康。

一、教师必备的育人能力

教师的育人能力是教师顺利完成育人活动的多种能力的有机组合，是教师最重要的教育能力之一。分析教师的育人能力，主要由如下四种能力构成：

1. 了解学生的能力

了解学生是教育学生的基础。教师了解学生的能力包括：教育观察能力、与学生沟通能力、理解学生的能力和把握学生心路历程的能力等。

(1) 教育观察能力，指教师善于发现学生的优点和不足，尤其是“后进生”的长处和潜能，善于透过学生的外显行为认识其内在的行为动机、认知过程和情感体验。

(2) 与学生沟通能力，指教师善于建立良好的师生关系，给学生充分的安全感，促进学生的心灵向教师开放。

(3) 同感理解学生的能力，指教师能设身处地地理解学生，仿佛自己变成了学生，学生的心理变化就像发生自己的身上一样，与学生同喜

同悲。

(4) 把握学生心路历程的能力，指教师清楚学生心理发展的过程，如过去在他的生活中发生过哪些对其产生了重大影响的事件，这些事件的影响是怎样的，这些影响在今天的作用如何。

2. 分析学生问题成因的能力

弄清学生问题的形成原因，是帮助学生解决问题的前提。要准确分析学生问题的成因，必须做到全面、具体、主次分明。

(1) 所谓全面是指对影响学生的家庭环境、学校教育、社会活动和自身原因等因素要进行全面考察、不可遗漏，并要研究各种因素之间相互作用的情形。

(2) 所谓具体是指对各方面原因的分析明确、到位。如家庭教育的问题，是教育观念、教育态度、教育方法、父母身教还是家庭结构的问题，其问题的具体情形又是怎样的，不可模糊笼统。

(3) 所谓主次分明，是指既能全面把握原因，又能抓住关键原因，明晰原因之间的内在联系。

3. 设计教育方案的能力

促进一个学生的发展，转化一个问题学生的思想，必须有一套明确、系统、个性化、有效的教育方案。它是在了解学生现状和问题成因的基础上，确定教育目标、整合教育资源、组织教育内容、选择教育方法，设计出有计划、分步骤开展的系列教育活动。正如写教案是教师重要的教学基本功一样，设计教育方案是教师一项重要的基本功。教育方案的设计，能有效避免教师育人的随意性和零散性，促进教师对学生进行深入的研究，对教育内容、方法和活动进行精心的探索。

4. 实施教育方案的能力

实施教育方案的能力，是教师育人才能的集中体现。它要求教师善于与家长、其他教师、社会有关人员进行有效的沟通，能协调各种教育影响，为学生营造良好的发展环境。教师本人具有极大的教育影响力，每一次谈话、每一次教育活动都能达到预期的效果，帮助学生向着教育目标发展。在实施教育方案的过程中，能准确评价实施效果、善于发现原定教育方案的不足，调整并完善教育方案。

二、提高教师育人能力

教师的育人能力是教师出色完成教育任务、提高职业生命质量的必要条件。

1. 育人能力有助于教师培养学生良好思想品德和提高学生心理健康水平

良好的思想品德和健康的心理，是学生全面发展的重要组成部分，对学生进行德育和心育，是每一位教师的职责，育人能力是教师履行上述职责的基本保证。一个育人能力低下的教师，不仅不能有效地帮助学生解决思想品德和心理问题，反而使学生的问题愈演愈烈。眼下的教育实践中，日益严重的学生思想品德和心理问题与急需提高的教师育人能力，已经构成了一对十分突出的矛盾。教师应当把育人能力的提高作为其职业成长的紧迫工作。

2. 育人能力有助于教师充分发挥其教学能力

学习成绩是学生的学习动机、知识基础、学习能力、思想品德和心理状况等多方面因素综合作用的结果。教学效果受到教师教学能力和育人能力的双重制约。育人能力和教学能力的良性互动，会极大地提升教师的教学能力水平，发挥教师教学能力的绩效。缺乏育人能力支撑的教学能力，其功能的发挥必定大打折扣。考察当今的教学实践，教师育人能力的欠缺，已经严重妨碍了其教学能力的水平提高和功能发挥，构成了制约教师整体素质提高的“瓶颈”。

3. 育人能力有助于提高教师的职业生命质量

当代的教师发展理论，不仅关注教师的教育效果，而且关注教师的职业生命质量。强调教师在做出教育贡献的同时，自己应当是快乐的、轻松高效的、可持续发展的。以压抑职业倦怠、损害身心健康为代价取得教育业绩的教师，固然可敬，却也说明其职业成熟度不高，尚未达到为师的高境界。教师的许多烦恼，表面上看是由日益增多和加重的学生校园问题导致的，实质上却是教师自身缺乏解决问题的能力造成的。教师的不良教育情绪，靠合理宣泄、调整认知，可以收一时的缓解之效，却无法从根本上解决问题。关键的措施是提高教师解决学生问题的能力，并确保这种能力在教育实践中能与时俱进地得到发展，从而消除教师的烦恼之源，为教师热爱教育、享受教育打下坚实的基础。

三、培养教师育人能力时遇到的问题

遗憾的是，考察当今的教育实践，相对于教师的教书能力而言，育人能力明显欠缺；相对于教师的教书能力培养而言，校本培训对育人能力的培养明显忽视。

1. 从校本培训的目标看，育人能力的培养定位模糊甚至缺失

绝大多数学校的校本培训，对教师教书能力的提高往往有明确的规定，并且把它分解成具体的知识和技能要求；而对育人能力的提高，通常是笼统的一句话，甚至连空洞的规定都没有。

2. 从校本培训的内容看，育人能力的培养几乎是一个空白

近几年的校本培训，在教师的教书能力培养方面做了大量的工作，如教师“三字（毛笔字、钢笔字、粉笔字）一话（普通话）一画（简笔画）”训练、现代教学技能的训练、新课程标准的学习、学科知识的更新和拓展等，都取得了明显的成效。与此形成鲜明对比的是，育人能力的培养被搁置一边，虽然师德教育和教育观念的更新，有利于教师的育人工作，但这远不是对育人能力本身的训练。

3. 从校本培训的组织形式和方法看，育人能力的提高完全处于任其自然的状态

在教育实践中我们看到，一个教师走上工作岗位后，学校有一些行之有效的组织形式和方法，帮助其提高教书能力，最常见的是通过教研组的教学研究活动，如说课、集体备课、讲公开课、听课、评课、优质课竞赛、教案评估等，培养教师的教书能力。我们似乎看不到学校在提高教师育人能力方面所做的工作，就连对班主任（学校最重要的育人队伍）也只是布置和检查工作。教师育人能力的提高处于自发状态，只有那些有心研究育人的教师才有所提高，而有些教师教了几十年的书，却连跟学生谈话都不会，不了解学生、找不出学生问题的成因，对于学生的问题无能为力。

四、加强教师育人能力主要途径

影响教师育人能力提高的主要因素是教师的育人知识和育人实践。掌握丰富的育人知识和开展有效的育人实践是提高教师育人能力的主要途

径。这里对提高教师育人能力提如下建议：

1. 加强育人知识的学习

育人知识是指有助于学生形成良好品德和健康心理的一切教育知识。如教育学知识、心理学知识、教育名家的教育思想、优秀教师的育人经验和成功的教育案例等。有效的教师育人知识的结构，通常具有全面性和层次性两个特点。既有育人的陈述性知识，又有育人的程序性知识。前者主要指育人的一般理论知识，后者指育人过程的具体操作知识。育人知识是教师育人能力形成的基础。

2. 从对自身育人实践的反思中成长

育人实践是教师运用育人知识对学生进行德育和心育的教育实践活动。教师的育人能力只有在育人实践中才能得到提高。能有效提高教师育人能力的育人实践，具有以下特点：

(1) 长期性

没有足够的量的积累是不可能产生质的飞跃的。教师要有强烈的育人意识和责任感，倾注学生良好品德的形成和心灵成长，在坚持不懈的育人实践中提高自己的育人能力。那种只教书、不育人或多教书、少育人的教师，置身在教育实践之中，却错失了大量的育人能力训练提高的机会。

(2) 准备性

目的性、计划性和系统性是学校教育的显著特点。这些特点要求教师在参与教育活动时必须具有充分的准备性。这种准备的过程就是培训提高教师教育能力的过程。相对于教师的教学而言，育人活动的准备性显得严重不足，被动应付、仓促上阵、随意零散的现象十分严重。如果说，没有教案不准上课的话；那么，没有“育案”去育人，却是非常普遍的现象。

(3) 反思性

没有对自身教育心理和行为的反思就没有教师的成长。教师要有强烈的自我觉察意识，将自己的育人行为和心理作为研究对象，找出并解决其中的问题，提高自身的育人能力，优化自身的教育资源。缺乏对自身育人心理和言行的反思，同样的错误被无数次地重复却不自觉，不在改变自我上下工夫，一味埋怨学生必然导致自身缺陷和学生问题的恶性循环。

案例

一次失败的赏识教育

周 燕

接手六（7）班前，就听到不少老师的善意提醒：要提防“阴险分子”陈仲华（化名），他看起来不调皮，实际上阴险得很，总趁人不注意时惹事生非，令你防不胜防。我疑惑：一个学生怎么能用“阴险”来形容呢？我倒想见识见识这个学生。翻开学生档案，我找到了陈仲华那一页，相片上的他，一脸的天真无邪，很难与阴险挂钩，家庭情况与这里的大多数学生一样，父母做生意，是个独生子。

开学了，我让全班同学作自我介绍，说说自己的姓名、爱好、特长，大家的发言很积极，惟独仲华只说出姓名。我知道他一定很孤独，今后要引导大家多关心他。于是我们举行了一个主题班会《说说同学的优点》，结果不出我所料，没有同学说到仲华。最后我当着大家的面说了仲华的一个优点：诚实，勇于承认自己的错误。这时，大家鼓起了掌，我注意到仲华低下了头，是不好意思，还是感动？

一连几天，我都没发觉仲华有什么“阴险”的事，相反还很遵守纪律。于是，我一有机会就在班上表扬他，在课后鼓励他，很多同学都愿意跟他玩了。我想，我的赏识教育有成效吧。

可是不久，仲华犯了事：在同桌坐下时抽掉椅子，让同桌跌了个四脚朝天，丢了脸。我在办公室一听到消息，火气直冒，这个不识好歹的家伙，枉我天天表扬他，结果还给我抹黑，得狠狠地治他一下。很快，他被同学押来了，一脸等着挨训的样子。看到他这样子，我想起了著名教育家陶行知教育一个犯错误学生时送4颗糖的例子，现在我何不沿用一次，也许可以让这个常受批评的孩子接受一点爱的教育吧。果然，仲华很受感动，先前敌对的神态转为了欣喜，他表示以后一定要改正错误，做个好学生。我也对他满怀期望。

但是不久，仲华又犯事了，不是在同学背后“偷袭”，就是趁老师不注意时抛纸条。这样的事不止一次，而是屡次，我课上仍然不轻易批评他，尽量挖掘闪光点去表扬他，课后个别谈心，每次都是苦口婆心、晓之以理、动之以情，但是结果收效不大。直到毕业离校，他还是老样子。