礼河实验学校教师读书笔记

|  |  |
| --- | --- |
| 书籍或文章名称 | 《致教师》 |
| 作      者 | 朱永新 | 阅 读 时 间 | 2019.10 |
| 教 师 姓 名 | 张丽慧 | 年 段、学 科 | 七年级英语  |
| 精彩摘录：教师的心理健康对自己，对工作有着非常直接的影响。一个人是朝气蓬勃，阳光灿烂地工作，还是心情郁闷，没精打采地工作？是善于与人合作，受人欢迎的人，还是人见人躲，人见人怕的同事？这些都是一个人的心理是否健康的表现。教师的心理健康对学生有着非常重要的作用。如果教师的心态很阳光，学生们也会心情舒畅，教室里气氛也会和谐宽松，学习效率也会提高。教师的心理健康水平还会直接影响到良好师生关系的建立。 |
| 读书感悟： 如何提高教师的心理健康水平呢？要在四个方面下功夫： 一是提高认知水平。全面地，辩证地看问题，用发展的眼光，等待的心情看问题，站在对方的立场换位思考看问题，许多问题也就迎刃而解了。 二是善于控制情绪。越是能干，就越不会计较情绪上的细节，会更专注于做事上，越是无能，就越会把细微的感受和情绪放大，影响做事的效率。 三是加强意志训练，为了实现目标，应该有所为有所不为。 四是与人和谐相处。吃亏是福，不要对任何事斤斤计较。在别人需要你帮助的时候及时伸出友谊的手。  |