



本期专家

北京市总工会职工心理服务专家团队成员、中科院心理所博士、北京市新媒体技师学院职教研究室主任、阳光心理中心主任、北京电视台、新浪网站《新锐解读》特聘心理专家 江连凤

国内外相关调查发现：教师这个职业一直被认为是压力最大的职业之一，美国压力研究机构列出的十个最具压力的职业中，城市中学教师名列第一位。由于教师在工作性质、工作对象、工作形式和工作责任等方面的特殊性在各个国家的表现大体一致，其职业压力的普遍性也被世界各国学者所接受。

在国内，教师压力问题也日渐引起了教育学和心理工作者的关注。北京教科院基础教育研究所从北京城区和郊区随机抽取了300份教师调查问卷发现，93.1%的教师感到“当教师越来越不容易，压力很大”，并

# 园丁如何给自己减压？

心理专家：画出紧张程度排序图

认为这已成为普遍性的重大的生活和生存问题。今天是第30个教师节，本报记者专访了北京市总工会职工心理服务专家团队成员，中科院心理所博士，北京市新媒体技师学院职教研究室主任、阳光心理中心主任，北京电视台、新浪网站《新锐解读》特聘心理专家江连凤，请她给咱们的园丁们支招，如何面对繁重的教学任务，释放压力。

## 培养健康心态 做学生喜爱的老师

江老师介绍，研究证明，受学生喜爱的老师，常常拥有健康的心态和积极的人格魅力和感染力。健康心态，是一种积极向上的心态、是一种乐观、感恩、年轻的心态。对事业有责任感和进取心，对学生有信心，对自己错误有勇气承认，有稳定的情绪，并能及时剔除苦恼。健康心态，一个方面就是要求自己要有良好、积极乐观的心态，看得开才能有好的工作态度，才能给家人、亲戚朋友、同事、学生、家长带来轻松和快乐。多为别人着

想，做事要努力让身边的人感到轻松、快乐；不斤斤计较，淡泊名利，甘为人梯；讲究社会公德，注意礼貌，平等待人。在领导、同事心目中做一个善于为人处事、少说话多办事，说话不伤人。同事关系好了，师生关系融洽了，自然心情就好，做起事来就会干劲十足。

做一个学生喜欢的老师，培养良好的健康心态，才能面对复杂的问题，尤其是现阶段中职学生参差不齐的基础知识，个别学生心理状况不健全、思想道德品质不良、师生心理沟通存在障碍、行为习惯无规律、学习成绩不佳、不思进取和奇形怪状的想法及做法等。老师要诚恳对待学生，与学生做朋友，对真、善、美有执着的欣赏和追求；要胸怀坦荡，能采纳不同的意见，勇于接受各种批评与自我批评，勇于改正错误，充满爱心与责任感等等。心态健康，身体才健康。比如：周末可以让自己放松一下，带上照相机，拍摄些风景照片，根据学生的近况，做些明信片并附上祝福语、或勉励语、或劝说语，发到学生QQ邮箱等等。

## 心理减压妙招

(1) 掌握自己的时间——时间饼图分析

第一步，我们把自己平时的工作和生活所占用的时间流程一一列出；

第二步，绘制目前时间现状的饼图；

第三步，绘制一幅理想的时间饼图

第四步，你要制定一份如何达到理想饼图的实施方案

第五步，具体实施

第六步，对实施方案的行动及落实的情况分析和评估

(2) 科学地安排工作和生活可以按照时间象限图：

重要——紧急

第一象限是重要又紧迫的事。诸如应付难缠的家长、准时完成工作等等。这是考验我们的经验、判断力的时刻，也是可以用心耕耘的园志。如果荒废了，我们很可能会变成行尸走肉。但我们也不能忘记，很多重要的事都是因为一拖再拖或事前准备不足，而变得迫在眉睫。

第三象限是紧急但不重要的事。表面看似第一象限，因为迫切的呼声会让我们产生“这件事很重要”的错觉——实际上就算重要也是对别人而言。电话、会议、突来访客都属于这一类。我们花很多时间在这个里面打转，自以为是在第一象限，其实不过是在满足别人的期望与标准。

第四象限属于不紧急也不重要的事。简而言之就是浪费生命，所以根本不值得花半点时间在这个象限。但我们往往在一、三象限来回奔走，忙得焦头烂额，不得不到第四象限去疗养一番再出发。这部分范围倒不见得都是休闲活动，因为真正有创造意义的休闲活动是很有价值的。

(3) 建立良好的支持系统 审视你的联系：

家人的联系  
朋友的联系  
工作的联系  
营造良好的个体环境：  
家庭环境  
工作环境  
社会环境

在积极心理学理念的指引下，建立“做幸福的教师，传递幸福的教育，享受教育的幸福”的职业价值观和职业幸福感。

幸福的教育需要幸福的教师：有了幸福的教师，才可能有幸福的学习，才可能有幸福的学生。

做幸福的教师，教师要有职业幸福感。

做幸福的教师，就要积极创造性地实施幸福教育。

做幸福的教师，就要学会享受教育的幸福。

# 固源肽治疗“颈肩腰腿痛” 让“老骨病”患者能蹦能跳

骨病难治原因在于：骨膜结构特殊，血管稀少，形成“骨膜屏障”，吃药、贴膏药等常规治疗，药力无法达到患处！

美国先进科技，引爆骨病治疗新篇章！

精油剂天生具有超强渗透性(孕妇一碰就流产，是最有力的佐证)。【固源肽蚁王精油】借助美国哈佛生命科学研究院多肽技术加工，超微超浓缩药物因子搜风透骨，突破骨膜

屏障直达病灶，疗效突飞猛进！

骨病“痛麻僵”消失；

一个月，骨关节强劲有力，能走能跑！人人都夸“吃一箩筐药，贴10贴膏药，都不及

一滴精油”！

特别提醒：选购【固源肽蚁王精油】，务必认准包装上“美国哈佛生命科学研究院技术支持”字样！

## 无需吃药，不必贴膏药，扔掉止痛片，让您体验世界先进疗骨技术！

一、小方法，治大病，固源肽透骨吸收，创造神奇！

只要按照正确治疗方法，一般腰腿疼难忍的，只需半小时，腰部发暖，疼痛缓解；腰脚行走不利的，只需一周，走路健步如飞！

二、神奇配方，国家颁发“发明专利”，治骨病，放心到底

如此神奇的精油透骨疗法，是从未有过的医学发明。

固源肽蚁王精油的疗效如此神奇在于运用哈佛生命科学研究院的提纯技术，精油级的固源肽蚁王精油再配合“蛇油、黑蚂蚁、马钱子”等20多种治骨珍贵中药，用多肽技术聚合成精油滴剂，

高度浓缩的强劲药力，一经使用，瞬间释放！

不吃药、不理疗、不牵引、不贴膏药，滴几滴、搓一搓，骨病症状消退，更令人兴奋的是每盒仅售69元，“精油治骨”让骨病患者用药再无后顾之忧！

三、全国掀起抢购热潮，尖端科技“精油透骨疗法”让亿万骨病患者获得康复

骨病患者直喊：早点用，早就不受罪了！截止2014年5月，北京、天津、西安、郑州、等各大城市，已有30多万骨病患者顺利得到康复，且都具有良好的效果，这是不可否认的事实！

如果一件事重复了数十万次，说明了什

么？说明它绝对不是一次偶然，它是一个得到实践证实的，行之有效的，你也同样可以应用的一个好方法！

### 30天，松脆的骨头变结实 有效减少复发机率！

骨质流失是骨病的关键，当流失率超40%，骨关节内部出现“孔洞化”，走路嘎嘎响，松脆、易骨折。

【固源肽】富含骨生长肽，把孔洞“填”起来，骨密度增强，关节支撑有力，颈腰椎病、关节炎从此不犯！

## 腰椎病痛20多年，现在行走自如！

走下轮椅的张大爷 简直不敢相信这一事实



20多年来，腰椎病让张大爷受够了罪！腿脚冰凉、腰椎剧痛，整夜整夜睡不着觉，翻个身都困难，出门都得坐轮椅。

为治病，张大爷想尽了办法，各种药、推拿、牵引、贴膏药，都不见效果，直到用了【固源肽】！感到精油真的太神了！

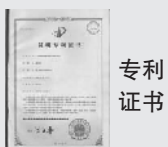
在腰椎疼痛部位滴几滴，搓一搓，强大药力直透骨髓，疼痛、麻木、僵硬一下子就减轻许多，立刻感到腿脚有了力气，使用一段时间后，竟然能够站起来了！亲眼目睹这样的医学奇迹，让张大爷笑的合不拢嘴！

专家评论：【固源肽精油剂】，3分钟透骨吸收，瞬间杀灭各种病菌、病毒超过50%，包括隐藏在骨头病灶内的细菌、病毒、炎性物质及风、寒、湿骨毒，打开关节粘连，疼痛、麻木、僵硬立即消失！

## 滴几滴、搓一搓，骨病消 治骨病仅花69，特惠3天！！

凡按疗程购买，每盒仅售69元！买5赠1、10赠3、20赠10。（全市免费送货上门）特惠不容错过！马上使用，立即摆脱骨病“痛麻僵”，享受健康人生！（特别提醒：活动仅限3天！）

抢购热线：400-630-6755 指定经销：西直门外药店



美国 哈佛证书

