

教师不可不知

8

的 43 种
积极心态

总主编 周金虎



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

教师

不可不知

的



积极心态

教师不可不知

8

的43种积极心态

总主编：周金虎
主编：孟繁君
副主编：邱继红



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

教师不可不知:全12册/周金虎主编.

—天津:天津教育出版社,2012.1

ISBN 978-7-5309-6662-4

I. ①教… II. ①周… III. ①教师—素质教育

IV. ①G451.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第001969号

教师不可不知

教师不可不知的43种积极心态

出 版 人:胡振泰

总 主 编:周金虎

本册主编:孟繁君

责任编辑:李勃洋

出版发行:天津教育出版社

天津市和平区西康路35号

邮政编码:300051

印 刷:北京东海印刷有限公司

经 销:全国新华书店

版 次:2012年1月第1版第1次印刷

开 本:710×960mm 1/16

印 张:125.5

字 数:2100千字

书 号:ISBN 978-7-5309-6662-4

定 价:720.00元(全12册)

目 录

CONTENTS

引 子 / 1

专题一 保持平常心态

- 主题1 告诉自己远离职业倦怠 / 9
- 主题2 鸡毛蒜皮小事不在意 / 13
- 主题3 得则淡然，失则泰然 / 16
- 主题4 虚心对人对事 / 20
- 主题5 做有恒心的人 / 24
- 主题6 有舍才有得的金钱观 / 27
- 主题7 放松自己，让心灵更清爽 / 29
- 主题8 远离嫉妒之心 / 33

专题二 拥有欣赏心态

- 主题9 拥有一颗感恩的心 / 39
- 主题10 练就一双赏识之眼 / 42
- 主题11 用微笑传达心意 / 45
- 主题12 感悟生活之美 / 48
- 主题13 学会赞美自己——“你很棒” / 51
- 主题14 正视挫折的力量 / 54
- 主题15 远离抱怨，人生更美好 / 57

专题三 坚持服务心态

- 主题16 要有宽广的心胸 / 63
- 主题17 养成良好的工作习惯 / 66
- 主题18 拥有雄心壮志 / 69

主题 19 不断发挥自己的创造力 / 73

主题 20 培养奉献的精神 / 76

主题 21 虚心接受别人的批评 / 80

主题 22 付出也是一种快乐 / 83

专题四 享受知足心态

主题 23 凡事尽力而为，力求问心无愧 / 89

主题 24 用美好影响别人 / 92

主题 25 对任何事都持乐观态度 / 95

主题 26 对现有的一切很知足 / 99

主题 27 善待自己的心灵 / 103

主题 28 吃亏是福 / 106

主题 29 抑制住自己的虚荣心 / 109

专题五 培养童稚心态

主题 30 保持好奇之心 / 115

主题 31 包容之心不可丢 / 118

主题 32 对生活和工作始终保持热情 / 121

主题 33 活到老，学到老 / 125

主题 34 拥有一颗童心 / 128

主题 35 教师要学会和学生做朋友 / 132

主题 36 教师要保持年轻心态 / 136

专题六 塑造归零心态

主题 37 教师要具有归零心态 / 141

主题 38 学一学随时放下的心态 / 144

主题 39 学会接受教育新观念 / 148

主题 40 认真对待身边的每项工作 / 152

主题 41 往者已矣，珍惜现在 / 155

主题 42 不逃避问题，心中洒满阳光 / 158

主题 43 别忘记享受过程 / 161

引子

曾经有一位心理学家用这样的一道小测试题考查人们的性格与生活态度之间的关系，题是这样的：

如果有一个闪闪发光的東西掉在地上，你觉得掉到地上的是什么？

- A. 高价的宝石
- B. 瓶盖
- C. 镜子的碎片
- D. 硬币

对这个问题，你的选择会是什么呢？让我们来看一下不同的人的不同选择，而这不同选择后面又看出不同的人的不同生活态度。

选择 A 的朋友，恭喜你，你绝对是一个超级乐天的人，你无论是遇到了什么样的灾害或是困难、挫折，都能很好地调整自己的心态。选择 B 的朋友，要注意，你可是有点悲观的人。当然，或许你自己并不觉得，但是你其实有点悲观的倾向，不过，不妨试着稍微改变一下看事物的角度。选择 C 的朋友，你是一个超级悲观的人，你虽然发现漂亮的东西而想靠近看看，结果却怕自己会被玻璃碎片割伤。选择 D 的朋友，你是一个很乐天的人，可以这样说，你是能够做到凡事乐在其中的乐天派。不同的是，你有比较慎重的一面。

看，不同的态度反映了不同的性格，自然也决定了不同的做事方式，其导致的结果当然也不同。这其中起决定作用的因素就是人的心态。保持积极心态的人总能获得极高的幸福指数，让自己的人生充满快乐。让我们一同来了解积极心态的作用，以及我们如何保持积极的心态吧。

1. 心态 = 态度

美国著名心理学家马斯洛说过：“心态若改变，态度跟着改变；态度改变，习惯跟着改变；习惯改变，性格跟着改变；性格改变，人生就跟着改变。”

心态与态度的关系密不可分，一个人的心态决定了他做事的态度，而一个人

的态度对其命运具有无可替代的影响。纵观往事，无数的经历验证了这个道理。拿破仑：“默认自己无能，无疑是给失败制造机会！”毛泽东：“自信人生二百年，会当击水三千里。”他们的一生都轰轰烈烈，做了一番大事业。而一些“自歌自舞自开怀，领取而今现在”的人，却由于心态的问题，让自己生活在阴暗中，与成功无缘。

【案例描述】

8月底的时候，小杨老师变得闷闷不乐起来，因为学校很快就要开学了，都说学生有开学恐惧症，但小杨老师感到自己也很恐惧去上课。一次，他在和几个老同学吃饭时说出了自己的抱怨：“我现在是真不想开学，现在我到学校之后就像混日子一样，等着上课，等着下课，等着放学。你们说教书有什么好呀。总是一遍一遍地教授着重复的内容。如今上课用了多媒体，天天就在那里放课件，什么意思都没有。当初我怎么会觉得当老师有挑战性呢？等真上了班才发现，这个工作非常没劲。我觉得我现在死气沉沉的，都想辞职算了。”

【案例分析】

小杨老师的话语反映了他在教学工作方面的消极心态，他对目前的工作感到失望，没有斗志，将这个工作的内容视为无聊的重复，甚至产生了辞职的念头。而且，从小杨老师的话语中，我们还可以看出，小杨老师并没有在教学工作上倾注很多心血，而是用混日子的态度来对待工作，既没有热情讲解，也没有巧用心思。小杨老师在教学态度上显然出了问题。

近年来的调查显示，目前我国教师的心态不容乐观。在一次近万名教师参与的调查中，超过80%的被调查教师反映压力较大，90%左右的教师存在一定的工作倦怠，近30%的教师存在严重的工作倦怠。超过60%的被调查教师对工作不满意，部分甚至有跳槽的意向。由此可见，现在的教师的心态存在严重问题。

教师的心态不仅是教师个人的事情，它直接影响到了学生的心理健康，关系到教育事业的长远发展。因此，教师必须注重自己的心态问题，不能让心态影响自己对教学工作的态度，那么，心态对教师具有怎样的影响呢？

（1）教师的心态决定了从事教育事业的态度。

心态决定一个人对待事业的态度，如果一名教师具有积极进取的心态，就会对教育事业充满热情和奉献精神。反之，如果缺乏这些，教师就很难在教育事业上锐意进取，就会毫无斗志，也难以做出什么成绩。

李老师是某小学的一名语文教师，他从走上工作岗位那天开始就暗下决心，一定要做出一番成绩来。虽然他的经验不多，但有着系统的理论知识和对教育工作的满腔热情。李老师担任语文教师以后，对学生关怀备至，精心安排每一次课程。学古诗，他搜集了相关的古典配图，学诗歌，他找来了朗读音频。为了让自己的讲课达到最佳效果，他下班回家后也在对着镜子练习讲课，调整自己的音量和声调。在不间断的努力之下，李老师的课讲得越来越吸引人，被评为学生最喜欢的老师之一，后来，他的讲课还被评为素质教育课的精品课程。

李老师的心态十分积极，他对于教育事业充满了热情，而且具有坚定的信念，因此他才能够不断进步，并成为学生们喜欢的老师，成为教学成果上杰出的优秀工作者。

（2）心理不健康的教师会极大地影响到学生。

教师是学生成长道路上的关怀者和指引者，教师心理健康，可以使自卑怯懦的孩子高昂起自信的头，使孤僻多疑的孩子绽放笑脸，使暴躁易生气的孩子拥有一个平和的心态……相反，如果教师不能扭转自己的心态，就会因为心理上的不健康，而对学生不耐烦，甚至采取不公正的方式对待学生，让学生受委屈。关于这一点，著名教育家马卡连柯说过：“不能控制自己情绪的人，不能成为好教师。”

五年级（3）班的班主任马老师脾气非常大，只要班里学生犯了错，他就会重罚学生。一次，他布置下了习题任务，在上课检查时却发现不少学生没有写完。马老师勃然大怒，把没有写完习题的学生的作业本都撕掉了。还有一次，有几个男生在上课时偷偷说话被他听到了，他当即把几个人叫到讲台上，一人一脚踢到墙角下罚站。马老师的暴躁脾气让（3）班的学生整天惴惴不安，生怕哪次犯错就会被体罚。大家说：一上马老师的课就感到心里很压抑。

合格的教师对待教学应当是如同夏天般热情，对待学生，应当是如同春天般温暖，具有良好教育态度的教师很容易能做到这点；反之，一个缺乏积极心态的教师却很难做到这点。

心态决定了人对事物的态度，而态度决定了一个人的高度。具有积极、乐观心态的人，其人生目标必然高远；有了高远的目标，必然会为之努力，而只有努力才能够创造美好的未来；心态影响着人们对事物的看法。比如两个人面对同样的半杯水，悲观的人会说：“真不幸，只有半杯水了。”而乐观的人会说：“真好，还有半杯水呢！”引发快乐的原因并不是因为水量的多少，而是因为人看待

问题的态度。

所以说，教师当前最重要的是摆正心态，只要态度端正了，对工作的责任感、使命感和对事业的高度忠诚就会自然形成。只要教师认真执著地去追求，坚忍不拔，以最好的心态配合科学的方法去对待工作，明天才会更美好，事业才会更辉煌！

2. 积极心态显奇效

我们每个人身上都藏着一件肉眼看不到的法宝，它就是“积极心态”。一个拥有积极心态的人并非永远不消沉，而是能够正视消极因素，不让自己沉溺其中。当人拥有了积极心态以后，他会感到产生于内心的强大力量。积极心态能使一个懦夫成为英雄，从柔弱变成坚强。

在人的本性中，存在一种倾向：我们把自己想象成什么样的人，就真的会成为什么样子。积极的人会争取最好的一面，而消极的人则只会浑浑噩噩地留在原地。美国西北大学理事会主席兼心理学博士史各特所说的“决定成功与失败的原因，态度比能力更重要”，正说明了这一点。哈佛大学的一项研究表明：成功、成就、升迁等原因的 85% 是因为我们的态度，而仅有 15% 是由于我们的专门技术。然而，现实中，我们往往花费着 90% 的时间、精力、金钱，来学习那 15% 的成功因素，而对于占 85% 的成功因素却从未意识到。

【案例描述】

有一位青年教师，在最初担任教学工作时，他的教学水平并不是很高，在新进来的教师中也不突出。他坦言，自己教学有这么几个毛病：上课容易忘词、面对学生会紧张、普通话有时会混杂方言、读书时容易串行。“也许，我是天生的庸才吧。”虽然他这样自嘲，却从来没有放弃过努力，他对于自己在教师职业上的发展依然充满信心。他说：“虽然我将来未必能够成为最棒的老师，但我一定会成为让学生开心、自己也开心的老师。”为了减轻自己在课堂上的紧张，他报名参加了演讲培训，在业余时间不断做着演讲练习，他演讲名师教学光盘，认真揣摩那些名师对于课程的理解和阐述，乃至一个动作、一声指导。渐渐地，他的那些毛病一一被改掉了，教学水平也有了很大提高。

【案例分析】

这位教师的自身条件不佳，要实现事业上的目标举步维艰，但他拥有积极的

心态，因此能够从事物好的一面看起，愿意一点一滴地努力，为在教育事业中实现自我价值而不断奋斗。可以说，积极心态是他在教育事业中取得长远发展的重要武器。

积极心态，其实就是一种思维模式，是在看待事物时，考虑到事物既有好的一面，又有坏的一面，但强调的是好的方面，从而产生良好的愿望和结果。当人向好的方面想时，往往会迎来好运。积极心态是一种对任何人、任何情况和任何处境所持有的正确而坚韧的思想和行为。它可以扩展人的希望，并克服消极心态，给人实现梦想的精神力量、热情和信心。

积极心态就是这么神奇，但它不是魔法，而是一种动力，事情的最后成败还是要靠做事的人自己。对于每一个希望生活和事业成功而幸福的人来说，这种心态都是非常重要的，如果能够保持积极的心态，把握住自己前进的动力，它就会给人带来健康的生理与心理、自己热爱并愿意为之付出努力的工作、自信心、友谊、均衡的生活，等等。

教师，作为走在人生道路上的一员，请记住：环境是无法改变的，但自己是改变的；过去是无法改变的，但现在是可以改变的；事实是无法改变的，但态度是可以改变的。端正工作态度，是对工作充满激情的第一步。对工作充满激情的教师，会更加有责任感，更加有进取心，他们面对教学工作和班级管理的困难，会信心十足地去一一攻克，对教学工作中的目标，也会不断地努力去实现，并朝着更高方向前进。

教师是人类灵魂的工程师，是学生前进路上的明灯。因此，要想更好地在学生的心灵上播种，就要先培育好良种，要想给学生指引正确的前进方向，就要先找对路的坐标。教师的心态直接影响到学生的成长，更关系到千家万户的幸福和教育的发展。每一位有着教育责任感的教师，都应调整好心态，做一个有良好心态的教师。

3. 积极心态拒绝被打败

心态对于我们每个人都非常重要，良好的心态能让我们感受到生存的意义和人生的美好，良好的心态有助于我们事业的成功和人际的和谐，良好的心态更能帮助我们走出困境。

【案例描述】

石老师在一所中学里担任某班的班主任，他管理着一群半大不小的孩子，每

天烦心的事情很多。最近他觉得自己很倒霉：班级成绩下滑，评比失败了，课题被发回大幅修改，心情很不好。一段时间以来，石老师经常开会时迟到，在领导讲话时走神，变得不太爱和同事说话，也不喜欢再帮助他人了。有人邀请他一起参加聚会，他也觉得很累，不想去，却找了一堆理由来解释自己不去的原因。经过分析，石老师认为现在自己已经陷入了消极心态的漩涡。他感到自己对什么事情都不感兴趣，似乎已经失去了生活的动力。后来，他阅读了一部分励志书籍，又在朋友的鼓励下改变了心态：“我现在肩负着培养一群孩子的责任，怎么能够懈怠下去呢。我不是早就立下志向，即使升学率不能第一，也要让学生们得到永生难忘的教育吗？”渐渐地，石老师恢复了常态，又成为原来那个步伐轻快、做事麻利的人了。

【案例分析】

这位教师被消极心态困扰，但他用积极的想法鼓励自己不能被消极的生活态度打倒，最终渡过了难关，恢复成一个健康向上的人。从心理学角度来看，人的情绪是波动的，不时会被烦闷、无力、得过且过的情绪控制，变得消极起来，如果不及时处理，这种心态会持续很长时间，直接影响人的事业心、进取心。另一方面，当人做错事、达不到目标、遭遇失败时，会出现短暂的消沉状态，变得情绪低落，心情沮丧，不再想努力工作。这些表现在教师身上时，就是上课、工作不能集中注意力，做事情不在状态，人际交往呈现自我封闭。那么，教师就要这样在失意中沉沦吗？

当然不可以。不被一时的沮丧和消沉打败，这既是教师在人生道路上的历练，也是责任。因为教师身为教育者，在教学过程中如果有消极心态，将会直接影响自身水平的发挥，影响到学生的未来。

教师和任何一个人一样，都有在人生历程中遇到失意挫折的时候，而拥有积极心态的教师则会战胜挫折，拒绝被任何困难打败。正如英国作家布瑞杰所说：中文的“危机”分为两个字，一个意味着危险，另外一个意味着机会。有积极的心态能够使教师提升自我的抗挫能力，一鼓作气闯过难关。

消极情绪则往往会使人消沉，即使健康的生命也会因此而枯萎。教师要学会及时为自己的情绪亮红绿灯。每当消极的感觉涌上心头，请你马上用积极的想法把它盖过，让自己的眼前始终闪动着积极的光辉。思想是行为的先导，只要我们拥有积极心态，每个人都会成功，即使不顺利，也不会轻言放弃。

专题一

保持平常心态

在热播电视剧《士兵突击》中，吴哲在被他们的魔鬼教官修理时总是念叨“平常心、平常心”，这个词成为剧中的一个标志性口头禅。平常心确实是非常重要的—种心态，它能使人心境平和，对逆境泰然处之。

从前，有一户人家的菜园摆着一块大石头，到菜园干活的人一不小心就会踢到它，不是跌倒就是擦伤。儿子问父亲：“那块石头真讨厌，为什么不把它挖走？”

爸爸这么回答：“那块石头从你爷爷时代，就一直放到现在了，它的体积那么大，据说下面与岩石层相连，不知道要挖到什么时候，与其挖石头，不如走路小心一点。”20年后，当时的儿子娶了媳妇，当了爸爸。那块大石头仍然在那里待着。

有一天媳妇气愤地说：“爸爸，菜园那块大石头，我越看越不顺眼，改天请人搬走好了。”

爸爸回答说：“算了吧！那块大石头很重的，可以搬走的话在我小时候就搬走了，哪会让它留到现在。”

媳妇心底非常不是滋味，那块大石头不知道让她跌倒多少次了。于是，有一天早上，媳妇带着锄头和一桶水，试着去挖那块石头。她将整桶水倒在大石头的四周，在十几分钟以后开始用锄头把大石头四周的泥土搅松。

媳妇早有心理准备，计划用几天把它挖出来，谁都没想到几分钟之后，整个石头就被挖起来。原来，这块石头没有想象的那么大。

其实，每个人前进的道路上都挡着一块这样的大石头，那就是人生中的逆境。当你受到批评、挫折、失意时，你是放大困难和挫折的程度，自怨自艾甚至自卑，让这些坏情绪激怒你，伤害你的感情，影响自己的生活，整日闷闷不乐呢，还是欣然接受，处之泰然？保持平常心，我们便能以正确的心态面对。如果心中早已有了平常之态，当这些挫折到来时，自己便能泰然而处之，避免伤害。

对于人们来说，平常心应该是一种“常态”，是一种维系终身的“处世哲学”。真正领悟平常心的意义，并以此为人生准则，从中获取无限的欢乐与满足，做一个永远幸福的人，既需要有崇高的精神境界，又要有睿智的理性思考。每一名教师都应当有一颗平常心，这样才能用稳定的心态去面对人生道路和教育生涯中的成功与失败、激动与沮丧。

主题 1

告诉自己远离职业倦怠

在教师的职业生涯中，几乎每个个体都会遭遇厌倦期，只不过有的人能够很快度过这一时期，而有些教师因为各种原因，长期处在这个时期的困惑中。教师的职业倦怠对其个体发展和学校教育教学工作都会产生较大的负面影响。

【案例描述】

李老师是一名初中教师，参加教育工作已经有十几年了。近一段时间以来，他一直提不起精神来，工作没有劲，做事有气无力，一看到工作就觉得乏味。他认为这种每天备课、讲课、改练习，家里学校讲台“老三点”的日子实在太烦人了。特别是推行新课标、强化新理念以后，更加感觉教育工作无所适从：你尊重学生，可学生不尊重你；你严格要求学生，他们说你不给他自主的空间；你想惩罚违纪的学生，他却说你体罚他；学生上课睡大觉，你管他，他说干涉自由；他要谈恋爱，你批评他，他说是个性需要。

学生难调、课本难教、中考难以应付、家长社会需求又太高，李老师总感觉自己生活在社会的夹缝之中，再也燃烧不起往日的激情，身心疲惫，一个意气风发的青年教师慢慢变得漠然、得过且过了。

【案例分析】

这位教师因为感到自己工作的单调和受到不公平对待而变得对工作十分倦怠，这些糟糕的待遇令他对职业的期望落空，从而失去了热情，出现了倦怠心理。但是这种倦怠心理会阻止人的生活向着积极方面演变，成为今后发展的阻碍。作为一名负责的教师，李老师不能任由这种倦怠心理持续下去，只有尽早克服这种情绪，李老师才能真正脱离消沉状态。

其实，教师出现厌倦感很正常。众所周知，教师这个职业压力大、责任重，而且事务繁多，突发事件也多。教师们会因为各种原因对教学感到厌倦，甚至对生活感到厌倦。在教育业中，这被称为教师的职业倦怠，是一种非常普遍的“疾病”。

教师会对生活和事业产生厌倦感有这样几个原因。

1. 教育中的种种矛盾使教师左右为难

在教师的现实生活中，往往存在着素质教育的评价体系与升学考试评价体系之间的矛盾，教育本质属性的规定性与广大家长的实际评价标准之间的矛盾，学校对教师的评价与教育本身的价值标准之间的矛盾。这些矛盾大多又是不可调和的，这势必会极大地扼杀教师的主观能动性和创造性，使教师自我价值失落。教师的个性和合理要求得不到应有的尊重，他们自然而然地会产生对所从事职业的倦怠，给自己的心灵造成伤害。

2. 教师规律的职业特性令人失去热情

教师的职业生涯比较有规律，而太有规律的工作、按部就班的生活，很容易熄灭一个人的热情。对于教师来说，他们会因为不停地讲同一篇课文而感到乏味。此外，职称评定制度会使教师在达到一定职称后产生“船到码头车到站”的想法。这些思想影响着厌倦期教师的工作动力。一般来说倦怠程度最高的是中级教师，他们年龄主要在 30~40 岁，是学校的骨干力量，所承受的来自教学、学生管理、同事之间的竞争以及家庭的压力明显高于其他职级的教师。而从人数的比重来看，这一类型的老师往往占到教师总数的一半以上，对学校全局工作所造成的影响会更突出。

3. 付出与得到不成正比使教师出现厌倦

教师的工作很繁重，要不断地上课、管理学生、培训和教研，以及忙于应付学校和上级布置的各种任务和检查，而素质教育与应试教育的矛盾带来的压力大多压在他们的肩头，凡此种种，都加剧了教师的心理和生理负担，产生了倦怠心理。再加上教师的付出多，对学生的教育成效未必显著，从家长和学生那里又不能得到心理安慰，这又可能导致教师产生对职业的失望感，从而成为教师失去工作热情的重要原因。

【调整指导】

为了避免产生厌倦感，教师要学会用平常心态，让自己远离职业倦怠感，成为一个活力十足的教师。

1. 预防厌倦感，对症下药

教师要先弄清楚是什么原因导致厌倦感的，静下心来认真地反思一下自己最

近的生活和工作出现了哪些变化，找出倦怠的原因所在，然后对症下药，寻求解决的办法，不要等到自己真的对生活感到厌倦了才匆忙补救。

2. 调整心态，正确认识教师这个职业

一些教师对职业有着过高的期望值，因此遇到不符合期望的情况就容易灰心失望。所以说，作为教师，应对自己的事业建立合理期望，了解职业的限制性。从事教育事业的人，要做一个真实的人，而不是古书上的圣贤。教师也是一种职业，不只是教书育人，不就是要当“园丁”，他的工作牵扯着方方面面的利益，涉及行政与社会各方面。教师需要评定职称，需要与上下级相处，需要处理新旧教育模式下的矛盾，需要做很多教学工作以外的事情。只有对教师职业有了清醒认识，才不会因为现实与预期目标相差太大而产生理想的幻灭之感，也不会产生“当教师太麻烦”的厌倦感。

3. 正确认识自己和学生

教师要从事教育事业，就要了解自己的个性和特质，只有这样，才能找准自己的定位，才能在关于教育事业的理论中找到属于自己的部分。教师要降低对自身的期望值。职业倦怠表面上看主要是因为重复，而深层原因其实是焦虑与烦躁。而这种焦虑很多时候来自于外界的眼光。教师做好教师的分内事，不失立场，不损道德良知即可，否则只会让自己的心里累上加累。另一方面，教师对学生的期望要合理。许多教师对学生的要求过高，若学生达不到自己的要求，便会失望。其实学生们都是成长中的受教育者，自然有缺点。教师要用发展的眼光看学生，正视学生的优缺点。

4. 用充实的生活击败倦怠感

要想消除倦怠感，教师就应当找一种积极的情感，使自己时刻保持积极状态，从而让倦怠感无缝可入。因此，教师可以试着充实自己的生活，用丰富多彩的生活陶冶自己的情操和涵养，成为一个快乐积极的人。

(1) 通过读书和增加理论修养充实自己。

教师通过书本知识进行自我培训、自我完善，从而在思想和性情上获得升华。读书能够丰厚自己的文化底蕴，构建自己的精神家园；学习前辈的心得，可以增长经验，了解教育的特性和应对之策。这样一来，教师在不知不觉间就少了许多产生厌倦感的可能性，变得积极向上。