

# 教师应用心理学

JIAOSHI YINGYONG XINLIXUE LIUSHI GE ANLI

## 60个案例

徐世贵 庞江  
吕振清 编著



重庆大学出版社  
<http://www.cqup.com.cn>

# 教师应用心理学

## 60个案例

徐世贵 庞江  
吕振清 编著

JIAOSHI YINGYONG  
XINLIXUE  
LIUSHI GE ANLI



重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

教师应用心理学 60 个案例/徐世贵等编著. —重庆:  
重庆大学出版社, 2010. 8  
ISBN 978-7-5624-5502-8

I. ①教… II. ①徐… III. ①教师心理学—案例—汇  
编 IV. ①G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 118719 号

教师应用心理学 60 个案例

徐世贵 庞江 吕振清 编著  
策划编辑:雷少波 唐启秀  
责任编辑:文鹏 姚正坤 版式设计:唐启秀  
责任校对:贾梅 责任印制:赵晟

\*

重庆大学出版社出版发行  
出版人:邓晓益  
社址:重庆市沙坪坝正街 174 号重庆大学(A区)内  
邮编:400030

电话:(023) 65102378 65105781

传真:(023) 65103686 65105565

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆华林天美印务有限公司印刷

\*

开本:720 × 1020 1/16 印张:19.5 字数:348 千  
2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷  
印数:1—4 000

ISBN 978-7-5624-5502-8 定价:36.00 元

---

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换  
版权所有,请勿擅自翻印和用本书  
制作各类出版物及配套用书,违者必究



## 徐世贵

辽宁省本溪满族自治县教师进修学校副校长。辽宁省特级教师,本溪市科技拔尖人才,本溪市教育学、心理学学科带头人,功勋教师,十大科技标兵,沈阳师范大学、渤海大学特聘教授。

主要研究方向:课堂教学、教师专业化成长、校本研修、教科研方法、创新教育等。出版《怎样听课评课》等教育专著23部,大部分成为畅销书。获得多项国家、省市优秀教育科研成果奖。

---

### 主要演讲专题

1. 怎样听课评课
2. 教师怎样有效备课
3. 校长怎样抓好教学工作
4. 怎样提高课堂教学的有效性
5. 教师专业成长与寻找职业幸福
6. 骨干教师专业成长的10个要诀
7. 中小学怎样开展校本研修
8. 师范生教育实习与就业指导
9. 研训员的工作技能与专业成长
10. 教师怎样搞小课题研究

我由衷地祝愿《教师应用心理学 60 个案例》的出版,这是教师学习应用心理学的一种大胆尝试和创新。

作者一直工作在中小学教学、科研、培训的第一线,十分熟悉中小学教师,既有丰富的实践经验,又有很深的理论功底,由他们撰写的这本书很有实用性和操作性。

《中华人民共和国职业分类大典》首次把我国职业分为 8 大类,其中人民教师属于“专业技术”一类。那么,这种分类意味着什么呢?意味着教师的职业如同律师、医生、工程师一样,是属于技术性的,是有学术创造性的。教师要走出当“教书匠”的误区,要专业化,要由“辛苦型”、“经验型”转变为“科研型”、“创造型”。这是教师的历史使命,也是时代的呼唤。

教师的职业怎样才能做到专业化、技术化呢?学习掌握教育理论,应该是必不可少的条件,而教育学、心理学又是教师的必修课程。

教师学习教育学、心理学,不能满足于背诵一些条条、框框,应该在掌握一定基本理论的基础上去联系教育教学实际。也就是要运用教育学、心理学的原理来指导,解决教育、教学实践中的一些实际问题,理论为实践服务。而摆在大家面前的这本书,为我们提供了这方面很好的经验。

我觉得本书最突出特点是理论密切联系实际,注重实用。全书分为教师心理、教学心理、德育心理、发展心理、学习心理 5 个部分,共 60 个问题。这些问题都是教师普遍关心,迫切需要解决的问题。作者不仅介绍案例或提出问题,而且力求从心理学、教育学、教学哲学角度进行分析论证,以求科学回答。话题→案例→揭秘→建议,这样的写作结构,新颖独立,很适合教师学习和应用。

用案例分析方法很好,这远比单纯理论说教效果好,因为案例生动、具体、形象,真切。特别是那些典型案例又是一个富有深刻道理的实际故事,它有背景、有冲突、有问题、有活动方式和结果,既能引发教师学习兴趣,又能启迪教师积极思考,还能提供教师学习应用示范。

总之,这本书以事论理,寓心理学原理于具体实例之中,融科学性、知识性、趣味性、实用性于一体,深入浅出,通俗易懂,便于理解和应用。读了这本书,既能学到心理学知识,也能学会运用教育原理解决实际问题。我

愿意把这本书推荐给广大读者。

当然,教育科学研究是不能穷尽的。这本书作为应用心理学的研究和探索,也可能存在这样和那样的缺憾或不足,这都在所难免。我衷心希望作者能在原有的基础上,继续探索下去,争取在教育科学研究方面取得更大的成绩;也希望作者能有更多更好、深受广大教师青睐的作品问世。

# 目 录

---

## 第一章 教师心理/1

- 幸福人生谁主宰/2
- 人生的境界/9
- 留个梦想给自己/16
- 寻找职业快乐/21
- 经师易得 人师难求/27
- 开发原动力,扬帆远航/31
- 锐气和激情哪里去了/37
- 青年教师的快速成长/41
- 追溯名师成长的道路/45
- 经历是一笔财富/50
- 1与0是什么关系/54
- 我的心情我做主/58
- 赢得了时间,就赢得了成功/65
- 生活是多色彩的/69

## 第二章 教学心理/75

- 难忘的第一次/76
- 吊学生胃口/81
- “进得去”与“出得来”/86
- 把白开水变成茅台酒/92

- 不是缺少资源,而是缺少发现/97
- 出奇制胜/101
- 创造学原理在教学中的运用/108
- 给自己找一面镜子/112
- 我心中的一节好课/120
- 谁知道哪块云彩有雨/126
- 一言之辩,重于九鼎之宝/131
- 浓缩的都是精品/137
- 成也情绪,败也情绪/144
- 关注变式/147
- 有色眼镜/150
- 问的智慧/154
- 润物细无声/160
- 学会夸学生/163
- 课堂应变能力/168
- 压堂有实效吗/173
- 真正的教学艺术都是个性化的/176
- 让自己的教学形成风格/181

### 第三章 德育心理/186

- 真实就是力量/187
- 怎样了解你的学生/192
- 教育的“火候”/199
- 无声的教育/202
- 抽刀断水水更流/204
- 为什么不能“火上浇油”/207



惩罚到和风细雨处/210

恶作剧是一种什么行为/215

洞察学生心理敏感区/218

长善救失/221

模仿的背后/224

一把钥匙开一把锁/227

#### 第四章 发展心理/231

危险期危险吗/232

智力上的男女有别/235

爹妈笨,孩子就一定笨吗/239

平安走出雨季/243

一个学生就是个独立的世界/252

让学生学会“为人处事”/258

#### 第五章 学习心理/262

教师的教学使命/263

要让学生学会,先让学生爱学/267

学生学习为什么会马虎/274

学生会考试吗/279

习惯成自然/284

盲干不如巧干/288

#### 后 记/301

# 第一章 教师心理

不畏浮云遮望眼,只缘身在最高层。进入 21 世纪,作为一个合格智慧型的教师,不仅要有专业知识,还应该现代人的思想、现代人的心理素质。要播洒阳光到别人心中,总得自己心中有阳光。作为现代型的教师,人生境界和人格魅力是什么?教师应该树立哪些财富观、幸福观、时间观?教师的成长动力是什么,怎样克服职业倦怠心理?教师应该有什么样的业余兴趣爱好,怎样保持心理健康?在这里,让我们一起来求索教师心理的规律,让教师在提升心理素质的同时,实现职业理想,找到职业幸福的真谛。

# 幸福人生谁主宰

在简朴生活的年代我们每天曾生活得很愉快,为什么现在生活水平提高了,幸福感却没了?为什么有人每天忙忙碌碌,但却乐此不疲,而有人日日悠闲自在,却抑郁寡欢?为什么有人身处逆境还有所作为,并以苦为乐,而有的人身处顺境,不仅无所作为,而且怨天尤人、牢骚满腹?什么是幸福?幸福是由谁主宰?教师在自己职业生涯中又该怎样找到自己的幸福?

## 案例:我的幸福在哪里

很久以前,有一个年轻人,他总是感到自己的生活不尽如人意,于是他便经常去“算命”。一天,他听说山上寺庙里有一位禅师很有道行,便急忙去向禅师请教:“大师,请您告诉我,这个世界上真的有命运之说吗?”“有的。”禅师轻声回答。“噢,那我是不是命中注定与幸福无缘呢?”禅师听罢此话,便示意这个年轻人伸出他的左手,大师的目光停留在年轻人的手掌之上,然后对他说:“请看,这条是爱情线,这条是事业线,另外一条就是生命线。”之后,禅师让年轻人把手紧紧握起来。继而问道:“年轻人,你说现在这几根线在哪里?”年轻人迷惑地说:“当然是在我的手里啊!”

(选自张晓菲《幸福就在你身边》,当代世界出版社)

“那么你说幸福在哪里呢?”年轻人恍然大悟,原来幸福是掌握在自己手里的。

## 揭秘:幸福心理

上面这个故事耐人寻味。其实每个人都是自己生活的导演,人的命运和幸福多数是掌握在自己的手里。

什么是幸福?按汉语辞典上解释,幸福表示享受到或满意于舒适、安全或愿望得到实现的心理境况。从心理学上讲,幸福是人类个体认识到自己需要得到满足以及理想得到实现时,产生的一种情趣状态,是由需要(包括动机、欲望、兴趣)、认知、情感等心理因素与外部诱因的交互作用形成的一种复杂的、多层次的、多层次的心理状态。

肖川教授认为,幸福人生的四个有:第一,心中有盼头,即有目标、有追求、有所成就、有所向往。第二,手中有事做。有事做意味着社会需要你,

有实现人生价值的岗位,爱岗敬业。第三,身边有亲友。人是社会的动物,需要有情感的归属。人人都希望得到他人的认可和欣赏,这是所有人一个共同的需要。第四,家庭有积蓄。经济上的富有是重要的,我们经常说富贵吉祥,首先是“富”然后才是“贵”。(选自肖川《教师职业幸福与专业成长》)

幸福与快乐关系密切,一方面幸福离不开快乐,但是并不等于快乐。快乐通常与较低的目标相联系,具有短暂性;但幸福是长久的,具有稳定性,它通常与重大的目标、价值实现相联系。

从上解释可看出,虽然幸福与人的物质满足有关,但不是物质形态,它是人们一种心理状态。幸福是一种体验,一种感觉,一种态度,一种发现……幸福无处不在;幸福就是一种充实、闲适,没有空虚感、匮乏感、无聊感,没有内在的紧张、焦虑;幸福就是内心的平安,自由自在。

幸福有以下几个特点:

(1)广泛性。幸福作为人们一种内心体验和感受,是十分广泛的。富裕中,男士购买一套高档的衣服,女士挂上一副红宝石项链是幸福;贫困中相濡以沫的一块糕饼,患难中心心相印的一个眼神,父亲一次粗糙的抚摸,女友一个温馨的字条……这都是千金难买的幸福。

成功是一种幸福,团聚是一种幸福,失而复得是一种幸福,思念是一种幸福,被爱是一种幸福,患病康复更是一种幸福。

(2)信念性。幸福是有差异的,同样一件事对有的人来说是幸福的,而对有的人来说是痛苦的。这与人的的人生观和信念关系极大,也就是说,不同的人生观和人生信念,就会有不同的幸福观。对有人说,认为索取的越多越幸福,而有的人认为贡献越大越幸福;对于有人说越能帮助人越幸福,而有的人认为越帮助人越吃亏,越不幸福;有人认为劳动是一种幸福,有人则认为逃避劳动是一种幸福。总之,幸福与不幸福是由每个人的人生观、价值观决定的。

(3)独特性。每个人所处的社会政治、经济地位不同,每个人学识水平、兴趣、爱好、理想和需要层次不同,每个人从事的职业不同,每个人的满足层次不同,自然每个人的幸福体验也有所不同。从经济地位上看,对于一个百万富翁,获得一笔 100 元的收入如九牛一毛,不会有幸福所言;对于一个沿街乞讨的乞丐,讨到一碗面条就是莫大的幸福。从不同职业和角色看,著名农业科学家袁隆平培育杂交水稻良种获得成功是幸福;著名笑星赵本山表演小品获得成功是幸福;教师成功上一节公开课是幸福,成功转化一名差生是幸福;学生获得优异学习成绩是幸福;农村老大娘,看到自己一瓢一瓢食喂养的小猪长大是幸福,听到自己喂养的母鸡下蛋后发出的咯咯的叫声,包括去捡蛋又何尝不是一种幸福。从兴趣爱好看,有人蹲在岸

边钓鱼是一种幸福,有人坐在麻将桌前搓麻将是一种幸福,有人坐在酒桌前喝酒是一种幸福,有人坐在阅览室里看书是一种幸福,有人在练歌房一展歌喉是幸福,有人在舞池里翩翩起舞是一种幸福……总之,幸福快乐没有统一标准,全在于每个人的独特感受。

(4) 不唯物质性。诚然,人获得物质财富越多,越有助于改善和提高人们生活水平,这更有利于为人们创造幸福。但幸福并不是随一个人所获得财富多少按比例递增,甚至有时又会出现幸福递减的奇怪现象。即物质财富越多,出现的心理问题越多,烦恼越多,普遍能获得幸福反而少了。

这就是我们在本文话题中所提到的那种现象。即大家常说的,生活中不能没有钱,但有钱并不一定就幸福。有位亿万富翁从中年时就开始失眠,一日见一乞丐席地而卧,在嘈杂的喧闹中酣然大睡,不禁叹曰:“愿以全部身家换此一觉。”

改革开放以来,人们的物质生活越来越好,但很多人感叹,如今心里空虚。也就是说,当人的物质生活提高以后,人的文化生活,人的思想情操,人的智慧,必须随着提升,只有人们物质和精神生活品位都得到提高,人才能享此更高境界的幸福。

(5) 相对性。幸福是相对而言,人的欲望是无止境的。相对欲望的满足就是一种幸福,如果等到欲望全部满足才有幸福,那就永远得不到幸福,这也是一些人虽物质上富裕起来,但心理的欲望并没有满足,他们情感无法放松,想得到的东西太多,这便是不幸福的缘故。

所以,我们说贪欲强的人一般不容易获得幸福。有人问一个很快乐的人,为什么你那么容易快乐。他说:“‘需要极少,满足极易’的道理就在此”。作家毕淑敏说,我觉得幸福也许就是对于平平淡淡、从从容容的追求,朴素而又执著。不以物喜,不以己悲,坚守初衷,忘乎否泰。以内心的无比真诚和坦然面对生活,换取抬起头挺起胸膛微笑的平静。幸福是一种踏雪无痕的感觉。这种幸福很简单,只要有颗淳朴的心就能体会到这种简单的幸福。简简单单,安安静静,却也能够激起内心幸福的潮水澎湃涌动,风风火火,轰轰烈烈。

**幸福 = 快乐 + 有意义的生活 + 相对欲望的满足。**

**建议:体验教师人生的快乐**

幸福并不神秘也不陌生,既不是高官的专利,也不是有钱人的独家产品。那么,教师怎样在工作中寻找体验生命中的幸福和快乐呢?

### 1. 源于热爱

平平淡淡才是真。真正的幸福,在于对平淡生活的热爱。巴黎一家研究所对法国 2 700 位百岁翁妪,从卫生、遗传、生物学等各方面分析做了一

次详细调查,主管医生阿拉德博士却用一句话对研究结果作了总结:“要想活百岁,必须热爱生活。”这个调查启示我们,要想获得幸福首先要热爱生活。对于热爱生活的人来说,一缕阳光,一片绿叶都会显得十分宝贵;对于厌倦生活的人,即使满目美景,也觉得嚼干柴般没味。

一个人如果对周围的一切都失去兴趣,他就会对生活失去兴趣,进而对整个社会失去兴趣。热爱生活的人往往热爱劳动,百忙本不易,耐闲难上难;悟得其中意,一生乐不闲。勤劳忙碌的人有事业、有追求、有事干,他们把时间和精力用在有意义的事上。内心充实,烦恼少。精神上的满足是人生最大的满足。勤劳忙碌的人能获得劳动后成功的体验,耕耘后的收获。施展才智,苦尽甘来,会使自己感到无比快乐。

诚然,教师的工作是苦些、单调些、烦琐些。但教师要学会转化,教师幸福来源于自己对教育深刻的理解和深切的体验。正如卡纳基说:“生活的愉悦与否,完全决定于一个人对人、事、物的看法如何,因为生活是由思想造成的;所以一个人的幸福并不在于他从事了什么工作,而在于他是否从这份职业中找到真正的快乐,一份来自灵魂深处的快乐。我们完全可以从职业过程中体认到人生的幸福和意义。有些教师会在课堂上率性而为,和学生一起欢笑、一起流泪、一起沉思、一起震撼。他和学生一起进入一种人课合一的境界。这种境界是什么?这种境界就是深深的职业幸福感。

有位老师在博客上说:“做一个老师挺苦挺累的,做一个好老师就更苦更累了,但这是我喜欢的职业,是我的选择,所以我将默默工作着,并深深感动着,我认为所有的付出值得,因为我得到的将是一个美丽的世界,我愿做快乐的生活者,做幸福的教育者。”从这里可以看出,劳动付出与幸福快乐既对立又统一,这也就是著名主持人白岩松概括的那句话:“痛,并快乐着”。

## 2. 源于发现

幸福也是一种发现,生活中不是没有快乐,而是缺少发现;生活中不是没有美丽,而是缺少发现。有人整天埋怨、牢骚自己不幸福,其实自己本来已经很幸福了。人们往往有这样两种心理:一种是本来自己就拥有,却去羡慕别人的拥有;二是得到的东西不知珍惜,而失去了却觉得宝贵。那么,作为教师就有很多值得珍惜的东西,他们给学生付出了爱,同时也会得到学生爱的回报。

一次,曾任美国第 32 届总统的富兰克林·罗斯福家中失窃,损失惨重。朋友写信安慰他,罗斯福回信说:“亲爱的朋友,谢谢你的安慰,我现在一切都好,也依然幸福,感谢上帝。因为:第一,贼偷去的是我的东西,而没有伤害我的生命;第二,贼只偷去我部分东西,而不是全部;第三,最值得庆幸的是,做贼的是他,而不是我。”作家史铁生曾写道:“生病的经验是一步

步懂得满足。发烧了,才知道不发烧的日子多么清爽。咳嗽了,才体会不咳嗽的嗓子多么安详。刚坐上轮椅时,我老想,不能直立行走岂不把人的特点搞丢了?便觉天昏地暗,等又生出褥疮,一连数日只能歪七扭八地躺着,才看见端坐的日子其实多么晴朗。后来又患尿毒症,经常昏昏然不能思想,就更加怀恋起往日时光。终于醒悟:其实每时每刻我们都是幸运的,任何灾难前面都可能再加上一个‘更’字。”

他们实际上都是在为幸福画底线,每个人的具体情况不同,底线也就各有不同。幸福其实就是一种感觉。一个总觉得很痛苦的人,往往就是把幸福的底线画得太高的人,期望值过高,欲望太大,结果与现实产生较大差距,于是痛苦就降临了。有人通过对 1 000 名残疾人的调查,发现残疾人平均快乐指数竟然大大超过健康人。这说明,在健康人眼里,生活在幸福之中却认为幸福在很远很远的地方,结果浪费了幸福。所以,人们有时不一定非要去比地位、比金钱、比财产,而应去比健康、比欢乐、比心情、比长寿、比轻松,这时你就会有許多幸福感。看来就像雨后的彩虹,多彩而绚丽,每一个清晨都意味着一个新的开始。关键是你要去发现她,而且你又要不断地自我反省,生活中还有那些美丽、快乐、幸福,从你粗心大意和不切合实际的追求中溜走。

### 3. 源于转化

生活中,每个人都难免会遇到一些不顺心的事情,我们要学会另眼看世界,带着感恩之心,一切都会好起来,因为幸福就在我们的身边。

让我们一起再来分享一段文字:

有每夜和我抢被子的伴侣,表明他(她)不是和别人在一起。

有只顾看电视而不洗碗的儿女,表明他(她)乖乖地在家而不是在外面闲逛。

我缴税,表明我有工作。

衣服越来越紧,说明我吃得很好。

草地等待修理、窗户等待清理,还有下水道等待疏通,表明我有个家。

能找到最远的那个停车位,表明我还能走路,并且还有幸拥有一辆车。

电费账单多,表明我冷气吹得爽。

有一堆衣服要洗,表明我有衣服穿。

一天工作结束时,浑身疲劳和肌肉酸疼,表明我还有拼命工作的能力。

一大早被闹钟吵醒,表明我还活着。

清早不得不爬起来上班,表明我还没有失业。

要看的邮件太多,表明想着我的朋友很多。

要还房贷款,表明我有属于自己的房子。

老人在耳边不停地唠叨,表明他们喜欢我。  
周末还得伺候盆栽,表明我热爱生活。

(选自肖川《教师职业幸福与专业成长》)

天下若无难走路,世间哪个不成仙。作为教师应学会在困难和挫折面前,学会将不利局面转化为有利局面。因为乐观潇洒向上是一种活法,悲观无聊沮丧也是一种活法。巴尔扎克说:“挫折就像一块石头,对于弱者来说是绊脚石,让你却步不前,而对于强者来说是垫脚石,使你站得更高,我们应该做强者。”

#### 4. 源于宽容

世界上既没有十全十美的事,也没有十全十美的人。你永远面对有缺点的人,你总要经常遇到不公平的事。如果你总要对有缺点的人、不公平的事较劲,你永远也不会得到幸福和快乐。“退一步海阔天空”,正确处理生活和工作中那些小是小非和矛盾,最好的办法就是适度宽容。

唐向荣先生撰文说:“不幸的是我在 20 世纪 90 年代,由于两项比较大的学术发现受到表彰,个别人心理失衡,乃翻云覆雨,我被‘妖魔化’了,多么想澄清啊!但那就得落下很多课题。我看到,整人者看重的只是荣誉和待遇罢了。我淡而弃之,潜心治学。十几年过去了,几十个课题完成了,我感到事业的快乐,尽管我也牺牲了很多。”可见人的快乐,除了享受、成功等之外,还有更崇高的内涵:“仁者爱人”的襟怀与忍让,玉成他人而承受委屈,为了远见与事业而躲闪内耗,这样就总是快乐的。

另外,人做事不要急于求成,不要过早张扬,要有卧薪尝胆的精神,要学会保护自己,当自己呼之欲出时,应该以实力为基础,这样会立于不败之地。

#### 5. 源于创新

喜新厌旧是人的一种常态心理,而教学中只有常教常新才能给师生带来乐趣。所以,教师应在组织处理教材,优化课堂设计,乃至在作业练习、考试测验中去努力创新,从而使教学总是充满乐趣。

特级教师毛荣富就是善于创新的人,他运用自己的教学智慧给自己,也给学生带来无限教趣。他说:“应试教育是通过重复机械的训练来培养考试工具的,其智慧含量甚低,更无教趣可言。举例来说,命题本来是一件很有趣的事,可是现在从每天的作业到各种检测、考试的题目和答案都可买到,教师成了中介人,方便是方便了,但真正有创新、有价值的好题却很少,更重要的是教师也失掉了不少乐趣。而我却总想着把试题编得新颖些,并有一种趣味性。看到学生对我编制的题目表现出浓厚兴趣,进行认真思考和热烈讨论的时候,我感到命题也是和学生的一种交流,是在和他



们玩一场语文游戏、智力游戏。”

创造快乐是一个过程,在这个过程中,极其需要我们的主动和积极。自己去主动营造快乐的心情,被动地等待别人的帮助就等于是慢性自杀,其他人也有很多自身的问题要解决,根本无暇顾及你的感受。所以,只有自己才能把自己从不快乐中解救出来,切记,幸福就在你自己的手中。学会快乐,自找快乐,收集漫画、讲笑话,发现生活中快乐的因素。

## 6. 源于放弃

按常理,一分耕耘,一分收获。有耕耘就有收获,有收获的人就一定是幸福快乐的。但从哲学上讲,事物又是辩证的,人生也是复杂的,只讲收获,不讲放弃,有时也未必是好事。有所得,必有所失,你不可能什么都得到,所以生活中应该学会放弃。苦苦地挽留夕阳,是傻子;久久感伤春光,是蠢人;什么也不想放弃的人,常会失去更珍贵的东西。

每一个人出生时都带着一个空口袋。

我们一路走,一路放进我想要的东西。

理想、爱情、家庭、成就、名誉、金钱、地位、欲望、权力……

我们想要得越多,负担就越重。

适时清理一下肩上的口袋,减掉不要紧的,学会放弃,凡是次要的、枝节的、多余的,该放弃就放弃。带上内心真正需要的,继续前行,才能减轻心理负担面对生命。

官位是临时的,荣誉是过去的,金钱是身外的,而健康快乐、知识能力、亲情友情永远是你自己的。教师有时在工作生活中主动放弃一些东西反而是好事。你可以平凡,但不可以平庸。不一定非要去当什么模范和名师,也不一定非去追求多么伟大和高尚。就是在有限的教师生涯中,曾经努力过、奋斗过、体验过,曾经展示过自己的智慧和才华,曾经得到过学生的热爱和喜欢,其实就够了。

过去我们对佛教心存一些偏见,也了解甚少。今天教师适当学一点佛学大有好处。“暮鼓晨钟警醒世间名利言,经声佛语呼唤回苦海迷路入”,看来人生在世就是一种修炼,只有看破红尘之后,才能大彻大悟。