

全国教育科学“十一五”规划《“研训一体”教师专业化成长研究》
中国教育学会“十二五”规划课题《中小学整体课堂管理模式的理论与实践研究》


成果

做一名 幸福的教师

刘正荣◎主编 隗金枝 李梦莉◎副主编

一条从教书匠到教育家的路径

一把打开教师幸福之门的钥匙

 江苏出版社

全国教育科学“十一五”规划《“研训一体”教师专业化成长研究》
中国教育学会“十二五”规划课题《中小学整体课堂管理模式的理论与实践研究》


成果

做一名 幸福的教师

刘正荣◎主编 隗金枝 李梦莉◎副主编

一条从教书匠到教育家的路径

一把打开教师幸

 江苏出版社

图书在版编目(CIP)数据

做一名幸福的教师 / 刘正荣等编著. — 桂林: 漓江出版社,
2014. 11
ISBN 978-7-5407-7358-8

I. ①做… II. ①刘… III. ①中小学—教师—工作—研究
IV. ①G635. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第252636号

做一名幸福的教师

编 著 者	刘正荣 等
图书策划	陈植武
责任编辑	秦 灵 陈植武
美术编辑	林晓鸿
责任监印	杨 东
出 版 人	郑纳新
出版发行	漓江出版社
社 址	广西桂林市南环路22号
邮 编	541002
电子信箱	ljcbs@163.com http://www.lijiangbook.com
印 制	湖南天闻新华印务邵阳有限公司
开 本	185×260 1/16
印 张	25
字 数	440千字
版 次	2014年12月第1版
印 次	2014年12月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5407-7358-8
定 价	48.00元

漓江版图书:版权所有,侵权必究

漓江版图书:如有印装问题,可随时与工厂调换

序

所有靠物质支撑的幸福感，都不能持久，都会随着物质的离去而离去。只有心灵的淡定宁静，继而产生的身心愉悦，才是幸福的真正源泉。

——[美]霍华德·金森《幸福密码》

序

1

对教师本身的关注，从来没有像今天这么强烈。以前，社会上普遍关注重点校、薄弱校、普通校的差异，认为来自学生和家长的压力太大。新课改以来，全社会又提倡“以人为本”，要关注学生的成长。而且，迄今为止，理论界和一线学校对素质教育所做的探索，大多集中在课堂教学是否有效和学生是否全面发展方面，对置身于这场改革中的教师应如何在改革实践中实现自我成长这一根本需求，要求多，办法少。在此背景下，社会对老师的要求近乎苛刻，这成为目前教师队伍特别是中小学教师队伍职业倦怠和压力过大的主要原因。现在，越来越多的人认为，教育发展更应该提倡关注教师，因为没有教师的发展，学生的成长会受到局限。事实证明，如果教师仅仅把上课当成“职业奉献”，没有了职业幸福感，就很难激发其课堂创新意识和创新能力。因此，无论从哪个方面哪个角度来看，都需要教师培养和获得自己的幸福感，从而做一名幸福的教师。只有幸福的教师才会主动而自觉地投身到教育改革的大潮中去，只有幸福的教师才会满怀激情地进行各种教育新理念、新技术的尝试，只有幸福的教师才能培养出幸福的学生。

如何看待教师的幸福？撇开空洞说教式的大道理不谈，我们仅仅从教师自我成长的角度来看，对教师的幸福可以有以下三个方面的认识：

第一，幸福是教师的一种自身需要。美国哈佛大学有一门最受欢迎的选修课——幸福课程，教授这门课的是名不见经传的年轻讲师泰勒·本-沙哈尔。他坚定地认为：“幸福感是衡量人生的唯一标准，是所有目标的最终目标。”费尔巴哈也在《幸福论》中提出：“一切有生命和爱的动物，一切存在着和希望生存的生物之最根本的和最原始的活动就是对幸福的追求。”我十分赞同这些话。因为幸福作为一种心理体验，是以一定的心理期待为前提，当这种期待获得满足和平衡时产生的一种感觉。它既是对生活的客观条件和所处状态的一种事实判断，又是对于生活的主观意义和满足程度的一种价值判断。美国伊利诺伊大学的心理学教授Ed Diener经过30多年的研究后认为：“许多不同种类的数据均说明一个事实：幸福使人健康并延长寿命。”教师作为社会成员之一，从自身健康和生活目标出发，努力获得幸福感也同样是一种自身需要。

第二，幸福是教师的一种发展能量。教育过程是师生相互交流的双边活动过程，因此，教师以什么样的心境进入教育过程，是学生主动参与学习并取得教育效果的前提。如果教师没有幸福感，其主动参与意识就会不强，积极参与的兴趣就会不够，过于依靠严格管理、制度约束、舆论监督来推动的教育改革，不可能取得成功。没有教师的“主动”参与和探索，新课程的改革就不可能取得重大突破，改革的目标就会被延期达成。享有职业幸福感的教师，在教育园地里能全身心进入，高峰体验，享受过程，率性而为，充分展示生命的学问和修养，实现自我幸福成长。从这个意义上讲，教师也要主动、自觉、积极地获取自己的幸福。

第三，幸福是教师的一种职业责任。之所以强调教师的幸福，主要还是从教育的最终目的来认识的。只有教师幸福，学生才会感受到幸福，一个没有幸福感的教师是无法给予学生充足自信的，幸福的教师比不幸福的教师能够带给学生更多的快乐和成功。有幸福感的教师会主动创设一种学生愿意的环境，诱发学生的学习愿望，提高学生的学习兴趣和成为学生学习活动的促进者。由此看来，教师拥有自己的幸福，是一种责任，是一种为了学生发展的责任。

教师的幸福体现在职业中，教师通过职业成果获得人生的幸福。那么，教师怎样才能获得自己的职业幸福感呢？

第一，做一名情感型的教师。对于教师来说，要把学生都当成自己心中

的“佛”。对待学生要具备父亲般的严厉，同时又具有母亲般的温存，对所有的学生倾注全部的爱心，即使是对待犯了错误的学生也要通过真诚的爱去感化他们、教育他们。

第二，做一名科学型的教师。教育是一项科学的事业，教师只有掌握广泛深厚的文化科学基础知识，具有多方面的兴趣、爱好，才能为学生获得多方面的知识提供机会，才能把所教的学科与其他学科有机结合起来；教师只有掌握系统、精深的专业学科知识，认真教好功课，才能赢得学生的尊重和信任；教师只有具备一定的教育科学和心理科学的素养，努力按教育规律办事，才能正确地选择教育的内容和方法，把自己所掌握的知识和技能有效地传递给学生。

第三，做一名艺术型的教师。教育是塑造人的综合艺术活动。如果教师不能运用艺术的手段去教育学生，这种教育就是单一的、呆板的、不受学生欢迎的教育。教育艺术是一名教师教育水平高低的重要标志。一个成功的教师，不应是“两眼一睁，忙到熄灯”的苦干型教师，而是一个靠自己人格魅力去征服学生的教师。一个按“道”办事的教师，会顺着学生自然的状态去“辅助”其发展，而非按自己的意志对其约束和强制，从而由“无为”达到了“有为”的效果。这种德治的软管理比硬管理更有穿透力和感染力，尤其在中小学生的成长教育中，对于健全学生的身心健康有着不可磨灭的指导作用。因此，老师应做到：能让学生观察的要让学生观察；能让学生思考的要让学生思考；能让学生表述的要让学生表述；能让学生自己动手的要让学生自己动手；能让学生自己总结的要让学生自己推导出结论。

第四，做一名研究型的教师。新时期的教师必须是一个研究者、一个具有强烈问题意识和独立开展教育研究能力的研究型教师。一名教师，如果不去研究自己的专业，不去研究自己的职业，时间长了，就会失去对自己专业和职业的尊严，就会自然而然地产生职业倦怠。一个优秀的教师不应只掌握一些抽象的、单一的教育教学技巧，不能生吞活剥地、机械地去照搬别人的经验和管理方法。就像靠背药方不会培养出真正出色的医生一样，见木不见林的技艺之学同样难以成就优秀的教师。

老师们，做好下面三件事，让我们一起做一名幸福的教师吧。

第一，清理负性积淀。教师要想有幸福感，首先要清理以往积淀下来的不好的情绪。比如，怨恨、嫉妒、偏激、抱怨等等，这些都是我们在成长过程中自觉不自觉地自然形成的负性情绪。很多时候，我们自己并没有意识到它的危害性，或者说并没有感觉到它们的存在，结果影响了我们的生活和

工作，影响了我们的成长。因此，清理负性积淀是教师拥有幸福感的关键一步，带着这些负性的积淀，我们是不能幸福地成长的。

第二，充实当前自我。一是要学习如何建立有效的人际关系。良好的人际关系，与人的生活质量、生命质量都有着密切的关系。一个人要生存，不可能独自一人生活在真空中，他要和别人打交道，需要生活在群体中，脱离了集体是不行的。二是要学习如何做决定。一个人在关键的时候要能够果断地准确地做出决定，这对个人的生活质量、生命质量都起着决定性的作用。三是积极应对心理压力。用增加实现值、降低期望值的办法来解决因为期望过高引起的压力；用提升能力的办法来解决职业中技能不足的压力，努力使你的能力接近你的职业要求；用微笑来解决你的无益情绪带来的压力，不悔恨过去也不忧虑未来，努力过好每一个今天。

第三，构建美好未来。找到未来的目标，找到达到目标的途径，确立达到目标的实施方案。

正是基于以上认识，在漓江出版社陈植武先生的提议下，由来自北京房山中学的全国优秀教师、全国优秀班主任隗金枝老师和北京五十五中学的全国优秀教师李梦莉老师两位名师加盟，我们编写了《做一名幸福的教师》一书，以期对全国的中小学教师在寻找幸福的路途中有所帮助。与其他同类的图书相比，本书进行了一些与众不同的尝试。

第一，全面性。本书从一线中小学教师的职业特点和工作内容出发，从自我成长、学生管理、课堂教学、教育科研、学校发展等多角度，全面地构建了教师如何在自己的职业发展中获得幸福的原理、途径和方法，涵盖了教师职业的各个方面。

第二，科学性。本书从心理学的角度，用管理学的方法，提出了教师获得职业幸福感的科学手段和方法。教师通过本书的阅读，通过科学的提升自己的专业技能，能够掌握和获得自己的职业幸福感，从而实现自我成长。

第三，系统性。本书构建了教师职业生涯中职业管理、班级管理、课堂管理、学校管理四个系统的具体方法，从而将教师的职业幸福形成了一个综合封闭的系统。通过阅读本书，教师基本上就能解决自己职业生涯的常见困惑问题。

第四，工具性。本书既是一本普及版的教师职场心理学式科普读物，也是提高教师教育教学水平的工具性图书。本书在保证通俗阅读的同时，突出了可操作性的特点，以期通过本书的阅读，教师能够将其中的许多方法和观点运用于自己的教育教学实践中去。

毋庸讳言，我们的学术水平还有不少欠缺之处，本书中的分析和举例也许相当不成熟甚至有失偏颇。但我们希望通过本书的出版，使全国的1000多万名中小学教师能对幸福有一个全面的有益的认识，从而帮助广大教师获得职业幸福感并享受教育人生。同时，也希望抛砖引玉，有更多更好的相关论著问世。

幸福没有什么特定的标准，关键在于我们的自身体验和感受。

做一名幸福的教师，是教师的目标，做一名幸福的教师，是每个教师终生的实践。如果能尝试到做一名教师的幸福，则是教师的成功所在。某种意义上说，追求教育人生的幸福，也是一名教师自我成长，并追寻教育生命的意义。

在本书已完成撰稿之时，我欣喜地读到了习近平总书记在北师大与师生代表座谈时的讲话，习总书记提出做党和人民满意的好老师需要具备的四项特质，这是我们每一名教师应该努力践行和争取达到的四项标准。在此摘录习总书记讲话的部分内容与教师朋友们共勉。

第一，做好老师，要有理想信念。好老师心中要有国家和民族，要明确意识到肩负的国家使命和社会责任。广大教师要用好课堂讲坛，用好校园阵地，用自己的行动倡导社会主义核心价值观，用自己的学识、阅历、经验点燃学生对真善美的向往，使社会主义核心价值观润物细无声地浸润学生们的心田、转化为日常行为，增强学生的价值判断能力、价值选择能力、价值塑造能力，引领学生健康成长。

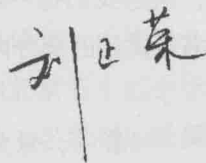
第二，做好老师，要有道德情操。老师的人格力量和人格魅力是成功教育的重要条件。广大教师必须率先垂范、以身作则，引导和帮助学生把握好人生方向，特别是引导和帮助青少年学生扣好人生的第一粒扣子。好老师的道德情操最终要体现到对所从事职业的忠诚和热爱上来。

第三，做好老师，要有扎实学识。扎实的知识功底、过硬的教学能力、勤勉的教学态度、科学的教学方法是老师的基本素质，其中知识是根本基础。

第四，做好老师，要有仁爱之心。好老师应该是仁师，没有爱心的人不可能成为好老师。好老师要用爱培育爱、激发爱、传播爱，通过真情、真心、真诚拉近同学生的距离，滋润学生的心

田，使自己成为学生的好朋友和贴心人。好老师应该把自己的温暖和情感倾注到每一个学生身上，用欣赏增强学生的信心，用信任树立学生的自尊，让每一个学生都健康成长，让每一个学生都享受成功的喜悦。

亲爱的老师们，改变自己，做幸福的自己，是一个人一生永恒的追求。我们不能改变环境，但可以改变自己；不能改变事实，但可以改变态度；不能改变过去，但可以改变现在；不能左右天气，但可以改变心情；不能选择容貌，但可以展现笑容；不能预知明天，但可以把握今日；不能事事成功，但可以事事尽力。希望广大一线的教师有任何需要探讨和需求专业上的支持，都可以通过发送电子邮件联系我，邮件的地址是:1164859826@qq.com。希望能与广大中小学青年教师多加交流，共同进步。



2014年9月于北京

目 录

第一章 教师的幸福公式

第一节 幸福是教师应有的一种能力 / 2

一、中小学教师的工作现状 / 2

二、幸福是一种能力 / 6

第二节 情感：幸福的源泉 / 28

一、激情来自正确的学生观 / 29

二、教师的情感修炼 / 36

第三节 科学：幸福的基石 / 54

一、教师的科学素养 / 55

二、中小学教师科学精神素质培养的方法 / 62

第四节 艺术：幸福的境界 / 65

一、教师是最好的教材 / 65

二、善于“规范”和“约束” / 75

三、善于“点燃”和“激发” / 78

第五节 研究：幸福的途径 / 81

一、研究型教师的基本特征 / 81

二、幸福地研究与研究的幸福 / 86

第二章 自我成长：做好自己的职业规划

第一节 教师职业生涯规划的基本内涵/91

- 一、职业与教师职业的概念/92
- 二、教师职业生 涯的内涵/94
- 三、教师职业生 涯发展阶段/97
- 四、职业发展理论与教师职业发展/99
- 五、教师职业发展规划/101

第二节 分析自身优势与劣势/106

- 一、自身优势与劣势分析的内容与方法/107
- 二、调整与定位/115

第三节 了解我们的工作环境/121

- 一、工作环境分析内容与方法/121
- 二、调整与变化/125

第四节 自我定位/126

- 一、教师职业定位的含义/127
- 二、教师职业定位的核心标准/129

第五节 教师职业生涯规划方案的编制/132

- 一、确立自己的职业发展目标/132
- 二、制定行动方案/134
- 三、职业生涯规划方案的撰写与修改/137
- 四、《中小学教师职业生涯规划方案》的修改/139

第六节 职业生涯规划方案的实施/140

- 一、实施前的准备/140
- 二、具体行动/141
- 三、职业生涯规划 的反馈与评估/143
- 四、职业生涯规划 实施中可能遇到的困难与策略/146

第三章 班级管理：从技巧到技术

第一节 知己知彼——分析与研究学生的技术/149

- 一、学生基本信息分析/149
- 二、学生的纪律问题分析/152
- 三、学生的学习问题分析/158
- 四、学生的心理和品德问题分析/161

第二节 预防甚于矫正——班集体教育的技术/166

- 一、班集体教育的主要内容/166
- 二、班集体教育的主要技术举例/171

第三节 学生日常行为规范训练/215

- 一、学生日常行为规范训练方法/216
- 二、教师要做学生行为规范训练的示范者/218

第四节 教师沟通的技术策略/225

- 一、与任课教师的沟通/225
- 二、与学生家长的沟通/227
- 三、与学生的沟通/229

第四章 课堂管理：从局部到整体

第一节 整体课堂管理：课堂管理的方向/236

- 一、新课程改革需要进行整体课堂管理/236
- 二、整体课堂管理的内容与特点/247

第二节 整体课堂管理的内容与策略/251

- 一、课堂研究/251
- 二、课堂设计/256

三、课堂创建/259

四、课堂评估/263

五、课堂升华/264

第三节 整体课堂管理策略的应用举例/265

一、为学生创建一个安全的课堂/265

二、创建团结紧张，严肃活泼的课堂/267

三、课堂研究的实施策略/269

四、课堂设计的实施策略/284

五、课堂创建的实施策略/290

六、整体课堂管理中的德育渗透/303

第五章 步入研究殿堂：教师的写作与 微观课题研究策略

第一节 教育日志的写作方法/309

一、教育日志的主要内容/310

二、写作时注意事项/312

第二节 教育叙事的写作方法/313

一、教育叙事的基本特征/313

二、教育叙事的类型/314

三、教育叙事的基本内容框架/315

四、教育叙事写作中应注意的问题/317

第三节 教育案例的写作方法/318

一、教育案例的基本特征/318

二、教育案例的结构/319

三、教育案例写作中应注意的问题/321

- 第四节 教育反思的写作方法/322
 - 一、反思的内容/322
 - 二、如何撰写反思/323
- 第五节 教育论文的写作方法/325
 - 一、论文的基本结构/326
 - 二、论文写作的基本技巧/334
- 第六节 微观课题的研究方法/337
 - 一、中小学教育科研的特点/338
 - 二、微观课题研究的步骤/339
 - 三、微观课题研究的方法/340

第六章 校本管理：学校发展的根本

- 第一节 学校发展计划/343
 - 一、学校发展计划的内涵/344
 - 二、学校发展计划的编制/345
- 第二节 教师专业发展管理/350
 - 一、校长要做拉动教师专业发展内需的高手/350
 - 二、建立健全教师发展机制/351
- 第三节 学校教学管理/353
 - 一、教学管理的任务和目标/353
 - 二、学校教学管理的基本策略/354
- 第四节 学校的财产管理/357
 - 一、固定资产管理/357
 - 二、财务管理/359
 - 三、后勤管理/361

第五节 学校的危机管理/362

一、学校危机的分类/362

二、学校危机管理的基本原则/364

三、学校危机处理的策略/364

四、学校危机后的法律责任/370

五、案例分析/379

延伸阅读：《学生校园伤害事故处理办法》/382

第一章 教师的幸福公式

亚里士多德 (Aristotle, 前 384 ~ 前 322) 曾经这样谈及幸福: 幸福是真实地面对内心的自我。意思是一个人想要获得真正的幸福, 就必须去发现自己的优点, 并进行充分发挥, 要用毕生去实现自己的价值。伊壁鸠鲁 (Epicurus, 前 341 ~ 前 270) 也认为: 幸福的生活就是美好的感觉被最大限度的增强, 不好的感觉被最大限度的削弱。由此可见, 幸福包括主观幸福感和心理幸福感两个部分。对生活满意度高属于主观幸福感, 这种感觉很难长久维持; 而心理幸福感则是自我接受、自我成长和自我实现的一种能力, 能使生命力保持长期旺盛。因此, 幸福需要感觉, 更需要能力。

幸福虽然存在于一个人的内心, 但主要还是通过自己的行动来获得的。按照马斯洛 (Abraham Maslow, 1908 ~ 1970) 的需要层次理论, 人的需求从下到上分为五个层次: 生理需要、安全需要、爱和归属需要、尊重需要、自我实现需要。按照从下到上的顺序, 只有每一层需要得到满足, 才会上升到上一层需要, 这说明人的幸福层次也是由低到高的。要想获得高层次的幸福, 就必须练就高层次的本领。对于教师来说, 掌握并能熟练驾驭各种教育行为就是最高层次的幸福。

根据教师的工作性质和工作内容, 我们可以把教师的幸福公式表述为: 教师的幸福 = 情感 + 科学 + 艺术 + 研究。我们把“情感、科学、艺术、研究”作为教师获得幸福的四种能力, 如何获得这些能力, 将是本书的一个观点及重点探讨的内容。

第一节 幸福是教师应有的一种能力

幸福力是一个人内在的心理素质，是人的一种软实力。它是一个人的情感、态度、价值观以及认知、健康、意志、抗挫、行为的综合体现。因此，幸福不仅是人的一种心理感觉，更是一个人在内在的心理素养。

只有教师幸福，学生才会感受到幸福。一个没有幸福感的教师是无法给予学生充足自信的，幸福的教师比不幸福的教师能够带给学生更多的快乐和成功，这是全社会的共识，没有人去怀疑它的真伪。问题在于，怎样才能让教师获得幸福？教师怎样才能做一个幸福的教师？

教师的幸福作为一种管理心理活动，主要体现在教师职业行为中。随着新课程的实施，素质教育正着力构建一种新型的师生关系：关注学生的自主学习、自主成长，关注学生的心理健康。而随着社会对教师角色的期望值越来越高，学校和社会应该更关注教师最深层的心理，让教师这个阳光底下最光辉的职业真正体现出阳光的一面。因此，在当代素质教育背景下，从教师的职业特点出发，对教师主观幸福感和心理幸福感进行系统研究，明晰其内涵、特征及发展规律，是对教师发展和教师培养理论的丰富和建构。

一、中小学教师的工作现状

随着改革开放以来我国人口政策的调整、社会经济发展和教育事业等的发展，中小学教师的工作现状同以前的教育方式相比较，已经发生了很大的变化，其主要“尴尬”表现在以下几个方面。

1. 硬方法不敢用

教育中的硬方法指几千来传统教育中教师采用的一些管理学生、教育学生的方法，主要有“吼”、“拽”、“打”三种。但到了今天，教师们突然发现，这些方法都不敢用了。

一是师德不允许。在以新课改为抓手的素质教育背景下，师德被赋予了