

发现从教的快乐

总主编 张仁贤
主编 赵奎娥

世界上并不缺少美，而是缺少发现美的眼睛；教学并不是没有快乐，而是缺少对快乐的发现。让我们把握好课改方向，回归教学的本质，去『浮华』，求『本真』，发现日常教学中的快乐。



世界学术出版社

学生发展核心素养与教师专业成长 丛书

2

发现从教的快乐

总主编 张仁贤
主编 赵奎娥
副主编 李玉堂 孙世云
编者 王兆丰 张玲玲 王
王川川 相军 刘庆波
张振鹏 高会萍 凌凤霞



世界科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

发现从教的快乐 / 赵奎娥主编.

—北京:世界知识出版社,2017.7

(学生发展核心素养与教师专业成长 / 张仁贤主编)

ISBN 978-7-5012-5530-6

I. ①发… II. ①赵… III. ①教学工作—研究

IV. ①G424

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 147336 号

责任编辑 侯奕萌
责任出版 赵 玥
责任校对 马莉娜
封面设计 郝亚娟

书 名

《学生发展核心素养与教师专业成长》丛书

发现从教的快乐

Faxian Congjiao De Kuaile

总 主 编
主 编

张仁贤

赵奎娥

出版发行
地址邮编
网 址
经 销
印 刷
开本印张
字 数
版次印次
标准书号
定 价

世界知识出版社

北京市东城区干面胡同 51 号(100010)

www.ishizhi.cn

新华书店

三河市人民印务有限公司

710 × 960 毫米 1/16 11 印张

163 千字

2017 年 7 月第一版 2017 年 7 月第一次印刷

ISBN 978-7-5012-5530-6

798.00 元(全 12 册)

版权所有 侵权必究



最高层次的快乐是来自职业的快乐

常有同事和同行对我说，当老师真累，身累心也累，真有点崩溃。不可否认，我们教师的工作是辛苦的、单调的、烦琐的。日复一日，备课、批改作业、管理学生、业务培训、各种会议，检查、评比应接不暇。工作中面对同样的学生，重复着相同的事情，我们会觉得生活停滞不前，单调乏味；学生的各种问题让我们心力交瘁；教育教学达不到预期的效果，又会使我们感觉不到自己的劳动价值，期望越高失望越大；如果再碰上学生捣乱不听话、家长质疑责难、领导批评施压、社会言论狂轰滥炸……那么压抑的情绪将愈演愈烈，无法释怀。如此，当老师的时间久了，很多人都会有职业倦怠，心情压抑，萎靡不振，接踵而来的是神经衰弱、“三高”、心脑血管疾病。难道，当老师真的就要这样痛苦吗？

细细想来，一个人从进入职场到退休，差不多有四十年时间都在工作，我们人生的大半时间都会用在工作上。如果我们从工作中得到的只是无味、烦躁、麻木、疲惫、疾病，如果不把教学当成快乐的事情，不去从教学中寻找快乐，那我们长长的一生不是注定要悲哀地度过吗？

有位教育家曾说过：为什么一定要去寻找教学中的快乐呢？因为，只有快乐，工作才能积极主动；只有快乐，才能与学生激情互动；只有快乐，才能真正做到寓教于教；也只有快乐，才能轻松从容、享受人生。



不妨怀一颗感恩之心，从细微处着眼，去寻找教学生活中的幸福和快乐。就做一个快乐的教师吧，做一个发现快乐的教师，做一个播撒快乐的教师吧。

首先，我们应当正确认识自己的职业，俄国作家高尔基说：“工作是一种乐趣时，生活是一种享受；工作是一种义务时，生活则是一种苦役。”当你把教师职业仅仅当作一个谋生的饭碗，一种养家糊口的手段时，你就会因所付出和所获得不相称而牢骚满腹，怨天尤人，就会因“眼睛一睁忙到熄灯”而晕头转向，就会出现职业倦怠，就会把日常的教育教学工作变成被动的应付和痛苦的煎熬，你就会心力交瘁，未老先衰。只有把自己的工作当作事业来追求，从“职业”的层次上升到“事业”的境界，才能享受这份工作，享受教书生涯给自己带来的乐趣。其实工作带给我们的不仅仅是收入，也不仅仅是为谋生而不得不进行的劳动，它带给我们的远比收入要多得多。即使是最平凡的工作，也会有闪光的地方；在最普通的岗位上，也能创造出人生价值。

其次，摆正心态也很重要。从某种意义上说，人不是活在物质里，而是活在自己的精神里。人与人之间只有很小的差别，但这种很小的差别却往往造成巨大的差异，很小的差别就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功与失败。也就是说，心态决定我们人生的成败。我们生存的外部环境，也许不能选择，但另一个环境，即心理的、感情的、精神的内在环境，是可以由自己去改造的。一个人如果在一生中都不具有积极的心态就可能深陷泥淖，不能自拔。如果一名教师不能摆正心态，对工作缺乏热情和自信，冷漠地看待周围的一切，工作疲于应付，满腹牢骚，这不会改变什么，只会使自己变得更加狭隘偏激；只为一份薪水毫不情愿地工作着，只会使自己越来越走向退化和堕落。费尽心机地争名夺利，结果失去的却更多，最终快乐也会将他们无情地抛弃。这种败局，不仅限于事业的失败，还涉及人生中的失败。总之，人生的失败多半源于我们与生俱来的弱者的消极心态。如果我们能够调整心态，改变处世方法，就可以避免或扭转败局，把握幸福人生。

再次，要有一颗善于发现快乐的心。其实，快乐是简单的。快乐是一种心情，一种顿悟之后的豁然开朗，一种重负顿释后的轻松如意，一种云开雾散后的阳光灿烂，更是一种人生练达的哲理与智慧。快乐不会从天降，更不会自己找上



门来，我们应该在平常的工作中找寻幸福和快乐。当学生在路上看见你时那一句稚嫩的“老师好”，难道不让我们觉得快乐吗？当班上的学生围绕在你身边对你说“老师，我爱你”，难道不让我们觉得快乐吗？当家长因为孩子的进步对你说“老师，谢谢你”，难道不让我们觉得快乐吗？工作中的点点滴滴都会让我们有很多的惊喜，快乐无处不在，只要能带着一颗爱心去观察，就会发现快乐其实一直就在我们身边。

当我们感到不如意时，不妨多想想自己所拥有的精神财富，像学生的进步、班级的荣誉、自己参与的教研成果等，以此获得精神上的愉悦和慰藉，激发出教书育人的幸福情感，我们不也同样能从中体验到快乐吗？我们不会忘记教师节里那一捧捧美丽的鲜花，不会忘记节日里那一条条温馨的问候，不会忘记在自己身体不适时一个个孩子围上来的身影，不会忘记踏着落日的余晖离开校园时的那一个个招手，不会忘记自己心情郁闷时总有一两个可爱幽默的孩子来驱走你心中的烦恼……这些画面普通却很动人。也许它们也曾打动过你，让你感到为师之乐的欣喜。

请相信，一个快乐幸福的人，一定会工作得很好，一个快乐幸福的人民教师，书也一定会教得很好。为使自己常常快乐，就把一时的烦恼作为多彩生活的点缀，让我们寻找从教的快乐吧，

找到从教的快乐，做一个快乐的教师，让快乐永驻心中！



专题一 放平心态，让自己成为快乐的教师

教师是一份特殊的职业，是培养人的职业。每个教师都要热爱教育事业，以满腔热忱积极投身教育事业，放平心态，不断地消除奋斗道路上的苦与累等消极因素的影响，找到工作和生活中的快乐，从而实现自己的人生价值，享受到桃李满天下的快乐。

- | | | |
|-----|------------------|------|
| 主题1 | 舍弃浮华，找到快乐的源泉 | / 3 |
| 主题2 | 不抱怨工作，把工作当事业 | / 8 |
| 主题3 | 不抱怨，让自己有一个幸福家庭 | / 14 |
| 主题4 | 不抱怨压力，找到前进的动力 | / 19 |
| 主题5 | 不抱怨环境，人生快乐的奥秘 | / 24 |
| 主题6 | 挫折，是人生必修的一课 | / 29 |
| 主题7 | 真诚付出，总有让人惊喜的峰回路转 | / 34 |



专题二 追求高品质，打造快乐课堂

教师要根据教学实际，创设必要的情境，唤起学生的好奇心，激活学生的求知欲，使学生感悟道理，体验情感，规范行为，从而提高课堂教学的品质。同时，教师要学会幽默一点，让学生既学习了知识，又能获得快乐。

- | | | |
|-----|-------------------|------|
| 主题1 | 精心准备，不打“无准备之仗” | / 41 |
| 主题2 | 巧用幽默，营造快乐的氛围 | / 46 |
| 主题3 | 将课堂还给孩子，让学生做课堂的主人 | / 51 |
| 主题4 | 有效创新，创出不一样的快乐 | / 57 |
| 主题5 | 关注差异，创造平等的环境 | / 62 |
| 主题6 | 科学评价，让学生体验成功的快乐 | / 68 |
| 主题7 | 课外延伸，体验闲暇的精彩 | / 74 |

专题三 提高凝聚力，打造快乐班级

教师的微笑可以使学生在轻松愉快的学习氛围中增添动力，有助于帮助我们打造一个快乐班级。而愉悦和谐的班级环境对学生的健康成长起着较大的推动作用，同时，这样的班级也会有巨大的凝聚力。

- | | | |
|-----|----------------|-------|
| 主题1 | 快乐班级，始于一个简单的微笑 | / 81 |
| 主题2 | 走下神坛，重新上岗 | / 90 |
| 主题3 | 学会“偷懒”，敢于放手 | / 95 |
| 主题4 | 不以分数论英雄 | / 100 |
| 主题5 | 赏识期盼，创造奇迹 | / 106 |
| 主题6 | 多个思路，唤回迷途的学生 | / 112 |
| 主题7 | 把家长“召唤”进教室 | / 117 |



专题四 力做求索者，快乐提升自我

时代在进步，知识在更新。好教师需要不断提高，这就需要我们不断去发现、去探索、去创造、去学习，要向网络学习、向名师学习，要学习做人之道、业务知识、管理班级、沟通交流……不但如此，还要在不断提升自我中找到乐趣，做一个快乐的教师。

主题1 成为有自我成长意识的教师	/ 125
主题2 将工作做到极致，让自己快乐充实	/ 131
主题3 读书，是让你快乐的修行	/ 137
主题4 逼逼自己，给自己一个惊喜	/ 144
主题5 且行且思，用好成长“催化剂”	/ 149
主题6 三人行，必有我师焉	/ 155
主题7 制定目标，让心里藏一个美梦	/ 161

后 记

专题一 放平心态，让自己 成为快乐的教师

专题导读

教师是一份特殊的职业，是培养人的职业。每个教师都要热爱教育事业，以满腔热忱积极投身教育事业，放平心态，不断地消除奋斗道路上的苦与累等消极因素的影响，找到工作和生活中的快乐，从而实现自己的人生价值，享受到桃李满天下的快乐。



主题1 舍弃浮华，找到快乐的源泉

曾经在网络上看到这样的一首打油诗：

满腔热血走入社会，当了教师吃苦受罪。

急难险重必须到位，教师育人终日疲惫。

学生告状回回都对，工资不高还要交税。

从早到晚比牛还累，一日三餐时间不对。

时时刻刻不敢离位，下班不休还要开会。

迎接检查让人崩溃，天天学习不懂社会。

晋升职称回回被退，抛家舍业愧对长辈。

回到家中还要惧内，囊中羞涩见人羞愧。

百姓还说我们受贿，青春年华如此狼狈。

仰望青天欲哭无泪，唉！当教师真累！

这首打油诗将教师紧张的早晨，繁忙的白天，不眠的夜晚，尴尬的地位……形象地展现在我们面前。正如一首歌中唱的那样：“静静的深夜，群星在闪耀，老师的窗前，彻夜明亮……”我们教师也要痛定思痛，让自己在繁忙而平凡的日子中找到“快乐起来的理由”。要成为一名快乐的教师就要拥有阳光般的心态，要舍弃浮华，放平心态。

沉下心来，从“浮华”中寻找从教的快乐

浮华现象一：

我是一名初中语文教师，身兼学校教务处干事，据粗略统计每学期的大型检



查不少于四五次，每次检查之前半个月就开始进入迎检状态。加班加点，根本无暇读书，无暇备课，无暇与学生交流。大量时间和主要精力几乎全花在整理不完的、根据上级要求更改的数据、计划和总结之上，有填不完的各种表格和补充不完的各种资料，由于时间过紧和无法弄清原因。很多数据，我不得不违心捏造。

有些教育检查，名义上是要促进学校的规范化管理，但实际上是在破坏学校正常的教育教学生态，使教师无暇静心思教，不能把主要精力用在教学和创新上。那些浩如烟海的资料，检查之后变成了废纸，存在档案室里无人问津。

很多校长反映，有些教师不愿当班主任，原因很简单，班主任承担了太多职责之外的负担，其中各种各样的检查成为班主任难以承受之重！

浮华现象二：

不少教师，对于新课程缺乏全面的、深入的理解，重现象不重本质，重形式不重实质，用二元对立的、非此即彼的思维方式看待问题。有的甚至完全舍弃了传统教学中的优秀方法，盲目“跟风”，追求“时髦”，致使课堂教学出现虚假的繁荣，教学改革从一个极端走向另一个极端。有的课堂，一节课当中，使用了很多种教学方式，小品表演、辩论、分组讨论、计分比赛等十八般武艺，轮番登场，弄得人眼花缭乱。“一年一个新花样，学来学去学不像。刚刚学得有点像，又来一个新花样。”

这种课改中出现的“虚假”与“浮华”，使我们的课改失去方向，使我们的教师失去了从教的快乐，课改中出现的“茫然”与“困惑”，引起了一线教师的共同思考。

浮华现象三：

盲目使用多媒体——喧宾夺主。多媒体是辅助教学的有效手段，它通过提供、展示形式多样、有声有色的媒体资料吸引孩子们的注意力，以直观、形象的载体让受教育者获得更深刻的感受，但是如果运用不当，就会有喧宾夺主、画蛇添足之嫌，甚至适得其反。我曾经观察过一节思想品德公开课，在那节课中，老师抛出了一个非常富有启发性的问题，可是正当学生急不可待地要“百家争鸣”时，老师却一边播放着课件，一边说道“下面我们来听一听小刚、小明和小梅对这个问题是怎么看的呢？”接着，课件画面上三个卡通中学生开始用优美动听的声音依次表达起自己的观点来。而听课的学生这边，刚刚像火山一样喷薄欲出的



热情逐渐冷却、暗淡……

事实上，当学生出现真情流露和思维碰撞时，正是老师对其进行疏导引导的最佳契机，可是那节课中，老师却忽略了学生的情绪反应而“执着”地按课件预定的程序走了下去。那时那刻，原本生动形象的多媒体课件显得华而不实、累赘多余！

面对纷繁复杂的各类检查，我们教师要让自己的心沉下来，将每一次应付变成磨炼自己的契机。

一位年长的教师，总见他从容从容。即使火烧眉毛，也从不见着急上火。我追问原因。他这样解释：检查备课，做在平时。不匆忙补备课。平时上课提前备课，既让自己上课不打无准备之仗，上起课来能如鱼得水，游刃有余。而且平时备课时，要心静，书写认真，既练了书法，又摒弃了心浮气躁。一举多得。何乐而不为呢？

对于其他的工作，这何尝不也是一种好方法。把每一项应付性的工作做到极致，当作锻炼自己的绝佳机会。自己的能力会不会也在不知不觉中得到提升呢？这是毋庸置疑的。勤在平时，克服惰性，让自己的生活从容，让自己离开仓促应付的怪圈，让自己的心静下来，才能体会到其中的乐趣。

用心做事，从小事中体味从教的快乐

有人说，教师这个职业是单调乏味的，每天上课下课、批改作业、辅导后进生，直线形的工作轨迹一成不变；也有人说，教师这个职业缺乏快乐，每天和那些什么也不懂的孩子一块，看着他们把作业本弄得一团糟，听着耳边刺耳的喧闹，你永远也别想找到片刻的宁静；还有人说，教师是清贫的，你无法天天坐到优雅的西餐厅喝咖啡，不能穿着流行色让心灵纵情放飞于清风车影中……曾经对教师职业也是觉得很厌烦与苦闷，主要是因为见到学生没有达到自己预期的目标，甚至是相反的结果。

那是前几年我在小学教四年级语文的时候，那天是“五一”长假收假回校的第一天，我一想到学生吵闹的样子就开心不起来，板着脸走进教室。走到门口却猛然发现讲台上竟摆满了鲜艳的野花，这可是前所未有的！学生们正用期盼的目光注视着我惊喜的脸庞，脸上流露出一丝神秘的微笑。见到花儿我自然开心地



笑了，学生们也跟着甜甜地笑了。当时有位学生示意我说：“花朵里有纸条。”我马上从花朵中间找出了两张纸条，一张是这样写的：“放假了这么多天，今天又回来读书，我不希望老师生气，我希望老师您带着像花一样灿烂的笑容来教室教书。同时我也不希望同学们让你生气，我相信您不会让我们失望的，一定要带着像花一样灿烂的笑容。”而另一张是这样写的：“老师，您开心我们就开心！这样上课，知识就记得深刻。”我感动得无以言表，只会说“谢谢”。

那节课因为开心上得出奇地精彩！但学生的这些话像警钟一样把我从幸福的感动中敲醒了，一直撞击着我。点滴小事，让我体会了作为一名从教者的快乐与幸福。

摒弃浮华，在返璞归真的课堂中享受快乐

课堂是教学之主阵地，现行的课堂动辄强调运用多媒体手段实施教学，要求学生为主体，突出学生的自主学习等，抑或有人借此制定出程式——老师只能讲多长时间、教学时必须先做什么再做什么，各种教学模式也遍地开花。

有一次听同事点评一节公开课，觉得颇有些意味，有位年轻的女教师教学舒婷的《祖国啊，我亲爱的祖国》，在课外迁移环节，不仅让学生探讨“钓鱼岛”问题的实质，而且让学生大谈特谈你准备为自己的祖国做些什么。这是一种教学的必要拔高，还是一种有意无意的作秀？我不是否认这位教师对文本的进一步拓展，也不是否定教者对这一环节的设计，而是提醒大家作为课堂的指导者，我们应该引导学生将更多的关注投入到文本当中，而不是喧宾夺主，用外在的社会热点轰轰烈烈地淹没诗歌的根本。拓展教学是巩固学生的知识、帮助其理解学习内容、活跃其思维的有效手段，但绝不能为拓展而拓展，紧扣文本应始终为第一要义，这才符合新课程标准提出的“使学生通过优秀文化的浸染，形成健康美好的情感和奋发向上的人生态度”的要求。

我们有必要对课改实践中的某些教学行为进行深入的剖析，以把握好课改的方向，回归教学的本质，去“浮华”，求“本真”，只有这样才能使我们的课改沿着健康的轨道向前推进，才能使我们找到从教的快乐。

乐观宽容，在与学生平等相处中体验快乐

要想让自己始终保持阳光的心态工作，首先要学会乐观与宽容。宽容是一种



心胸，一种境界。教师必须正确认识自己，为自己设置合适的目标，淡泊名利思想，完善人格。以“平常心”对待一切事物，“拿得起，放得下，想得开”，不做自己力所不及的事，不给自己出“难题”，扬长避短，培养自己良好的个性，建立适度的期望，以体验成功的快乐，增强自信心。对学生则少一份指责，多一分宽容。尤其要善待后进生，要有永不放弃的精神，尽可能多地给他们播撒爱的光芒，用爱心去开启学生心灵的窗户，走进学生的心灵世界，多让学生体验成功，用成功和表扬激励学生奋进。“十个指头都不一样齐”，当面对那些出问题的学生，如果教师能放平心态，一定会找到智慧的解决方法！这样一来，师生都会受益，这种良好的心态能让我们实现双赢，学生也会在轻松的氛围中快乐学习，健康成长，我们何乐而不为呢？

教师整天与学生、上课、作业、批改、辅导打交道，有时想想确实很枯燥乏味，这时就需要我们从这些琐碎的事情中寻找快乐，用心做好每天教学工作中的每一件小事。“把每一件简单的事做好就是不简单，把每一件平凡的事做好就是不平凡”，作为老师我们要多与学生交流沟通，那些不经意间的小事，或许是老师的一个举动、一个亲切的眼神、一句鼓励的话语、一个宽容的微笑等都可能激起学生学习的兴趣和上进心，增强其战胜困难的决心。当工作忙得头昏脑涨时，只要走进课堂，看着学生一双双求知的眼睛，能全身心投入教学，真是一种快乐的享受，是一种幸福；当一节课从头到尾上得很顺利，学生配合得很好，而且有些学生还想到了你没想到的方法，这样的课上下来也是一种享受，它会让我盼望着去上下一节课；当批作业时，发现很多学生已经能很好地把上课所讲的知识用于解决实际问题，解题的准确度又高，批这样的作业真是一种快乐的享受；当一位学生从原来有问题不问，现在却能来问问题，也是一种快乐的享受；当一位学生由原来不认真听课，到现在能认真听课，也是一种快乐……因此，让我们投入地做好每一件小事吧。

教育生涯中不是没有快乐，而更多地是我们闭上了自己发现的眼睛。



主题2 不抱怨工作，把工作当事业

做一项工作，如果你仅仅把它当成一个工作来做，那么你将注定成为一个平凡的人。如果把工作当成事业来做，那么这个工作也就变得神圣，全身心热爱并投入这份事业，工作也就会快乐起来。

阳光心态，驱散抱怨阴霾

“一个人的工作态度折射着人生态度，而人生态度决定着一个人一生的成就。”人与人之间真正的区别在于心态，“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。你的心态决定了谁是坐骑，谁是骑师”。有时候我们以为工作就是一种折磨，常常对其抱怨不已，可是，当我们放下心中的包袱，打开自己的心扉，积极地对待手中的事情时，我们才发现，原来工作并非全是苦难，人生不可能一帆风顺，有成功，也有失败；有开心，也有失落。如果我们把人生中的起起落落看得太重，那么我们就永远无法做到坦然。

在工作中，不同的心境带来不同的效果，如果是带着怨气工作，则会觉得事不顺心，从而导致对工作失去应有的热情，最终将一事无成。如果是用乐观的心态对待工作，在工作中寻找乐趣，那么你将越来越热爱自己的工作。如果一个人轻视自己的工作，那么他就会将工作做得一团糟，如果一个人认为他的工作辛苦、烦闷，那么他也绝不会做好工作，在这一工作岗位上也无法发挥自己的特长。为了使受教育者的人格健康发展，教师必须致力于塑造自己高尚的人格，而后去照亮别人，这就要求教师自己的心里要有阳光和火种，要保持积极乐观的心