



四特 教育系列丛书

SITEJIAOYUXILIECONGSHU



教师快乐工作指导

萧 枫 姜忠喆◎主 编

JIAOSHI KUAILE
GONGZUO
ZHIDAO



教师工作细致而繁琐，教师不仅要组织好各种活动教育教学，还要保证学生的身心安全。长期的忙忙碌碌、精神高度集中，教师容易产生麻木、倦怠、疲劳的职业状态。为使教师们消除职业倦怠，学会快乐地生活，愉快地工作，需要多渠道支持帮助教师们进入积极健康的工作和生活状态，从心理、物质和精神上给予帮助和支持，让教师感受到集体的关怀和温暖。



吉林出版集团有限责任公司

教师快乐工作指导

萧 枫 姜忠喆◎主编

特约主编： 庄文中 龚 玲

主 编： 萧 枫 姜忠喆

编 委： 孟迎红 郑晶华 李 菁 王晶晶 金 燕

刘立伟 李大宇 赵志艳 王 冲

王锦华 王淑萍 朱丽娟 刘 爽

陈元慧 王 平 张丽红 张 锐

侯秋燕 齐淑华 韩俊范 冯健男

张顺利 吴 珊 穆洪泽

左玉河 李书源 李长胜 温 超

范淑清 任 伟 张寄忠 高亚南

王钱理 李 彤



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

教师快乐工作指导 / 《“四特”教育系列丛书》编委会编著. -- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2012.4

(“四特”教育系列丛书 / 庄文中等主编. 教师全方位修炼)

ISBN 978 - 7 - 5463 - 8758 - 1

I. ①教… II. ①四… III. ①中小学 - 教师 - 工作
IV. ①G635.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 045808 号

教师快乐工作指导

出 版 人 孙建军
责任编辑 孟迎红 张西琳
责任校对 赵 霞
开 本 690mm × 960mm 1/16
字 数 250 千字
印 张 13
版 次 2012 年 4 月第 1 版
印 次 2012 年 4 月第 1 次印刷
出 版 吉林出版集团有限责任公司
发 行 吉林音像出版社
吉林北方卡通漫画有限责任公司
地 址 长春市泰来街 1825 号
邮 编 130062
电 话 总编办:0431 - 86012915
发行科:0431 - 86012770
印 刷 北京海德伟业印务有限公司

ISBN 978 - 7 - 5463 - 8758 - 1

定价:25.80 元

版权所有 侵权必究 举报电话:0431 - 86012892

前言

学校教育是一个人一生中所受教育最重要组成部分,个人在学校里接受计划性的指导,系统地学习文化知识、社会规范、道德准则和价值观念。学校教育从某种意义上讲,决定着个人社会化的水平和性质,是个体社会化的重要基地。知识经济时代要求社会尊师重教,学校教育越来越受重视,在社会中起到举足轻重的作用。

“四特教育系列丛书”以“特定对象、特别对待、特殊方法、特例分析”为宗旨,立足学校教育与管理,理论结合实践,集多位教育界专家、学者以及一线校长、老师们的教育成果与经验于一体,围绕困扰学校、领导、教师、学生的教育难题,集思广益,多方借鉴,力求全面彻底解决。

本辑为“四特教育系列丛书”之《教师全方位修炼》。

教师的职业是“传道、授业、解惑”,教师的职责是把教学当成自己的终生事业,用“爱”塔起教育的基石,用自己的学识及人格魅力,点燃学生的兴趣,促进学生的健康、快乐成长。

俗话说:“教师不能半桶水”。学生专业知识水平的高低,很大程度上受教师知识水平的制约,如果教师在教学中对教材分析不透,对知识重点把握不准,要点讲解不清,那么学生听过他的课就会产生一种模糊的收获不大的感觉。因此教师必须知识广博,语言丰富,学生才能学到真正的知识。本书从新世纪、新时代经济和社会发展的要求出发,从理论与实践的相结合上,对新世纪教师素质及其修养的一系列问题,作了比较全面、系统、深入的阐述。应当说,这是一项十分有意义的工作。

本辑共 20 分册,具体内容如下:

1.《师魂》

教师被人们称为“人类灵魂的工程师”,担负着传授知识,传承文明,培养人才,提高民族素质的光荣任务。教师的最高境界需要“忙人之所闲,闲人之所忙”,从有到无,从无到有;从看教育是教育,到看教育不是教育,再到看教育还是教育,这就是对教育的最大贡献;让人的精神生活世界有生机、有活力、有智慧。

2.《以礼服人》

作为教师,我们要正确领会礼仪、礼貌、礼节、仪式和教师礼仪的概念,领会礼仪的地位和作用,掌握教师礼仪的原则、方法,坚持科学发展观,为构建社会主义和谐校园而奋斗。教师的一举手一投足,甚至一颦一笑,都蕴含着教育的力量。本书从教师的个人形象、教师的服饰、教师的语言、师生关系礼仪、教师与家长沟通礼仪、同事共处礼仪、集会礼仪和社会交往礼仪等方面,系统阐述了

教师礼仪的一些基本常识。

3.《教师的一生修炼》

本书将重点探讨如下诸方面的理论与实务:职业规划——自我实现的教育生涯、如何设计职业生涯、职业发展规划行动、教师入职与离职规划、新教师角色适应规划、教师专业发展规划、校长成长规则、职场诊断与修炼、潜能开发以及享受学习化教育生活等。

4.《育人先做人》

教师是学生智慧的启蒙者,学生未来的引领者。教师的质量决定了教育的质量。教师的品质决定了教育的品位。教师人格的完善能够提升教育的水准。教育职业对教师人格提出了严格的要求:在教师自身的人格教育中不断提升自我,完善人格。人格教育是一生的工作,提升自我、完善人生会伴随一个人一生的历程。

5.《教育语言随心用》

本书内容涵盖了教学语言艺术和教育语言艺术训练的方方面面。从宏观综论到微观剖析,从课堂艺术到辅导艺术,从艺术对话到精彩演讲,从个性张扬到群体发展,从全体教育到特殊教育,质朴无华,内容充实,观点鲜明,为教师深入研究和准确使用教学语言和教育语言提供了可以借鉴的经验。

6.《师者无敌》

本书编写的基本理念是,从内容构架而言,以促进教师对自身职业的理解为基础,以增进教师职业人生的完善为基本目标,以启发、引导的方式来促进教师德性的自主形成;从编写形式而言,力求摆脱单一的伦理说教,从当代教师职业生活实际出发,抓住主要问题,采取生动、灵活的语体形式,把精要的论述与典型的事例结合起来,注重该书的可读性。

7.《教师的信仰》

职业精神是教师不可缺失的最本质的东西。一个教师能不能成为好教师、名教师,关键是有没有职业道德,有没有职业精神。今天的教育,缺的不是楼房,而是文化与技术;缺的不是理念,而是行为与操作;缺的不是水平,而是责任和精神。教育的希望,在于教师良心的回归、精神家园的重建。只要有了良好的精神状态,我们就有战胜任何困难的勇气,就有奋然前行的动力。

8.《看透学生的心理》

学生的心理困惑从何而来?概括来说就是一“高”一“低”:高,学生是个承载社会、家长高期望值的群体,自我成才欲望非常强烈;低,其心理发展尚未成熟,缺乏社会经验,适应能力较差。正是这欲望与不能之间的矛盾造成了学生的心理问题。我们编写了本书,是期望引导老师与青少年共同克服这一难题,去打开人生的成功局面。

9.《卓越教师》

突出骨干教师的培训,既是加强中小学教师队伍建设的当务之急,又是提高教师质量的长远之计。本书在编写上提倡以培训学科带头人为目标,以现代

教育思想、现代教育技术、特级教师的学术报告以及当前教改的热点问题为研修内容,源于实践又高于实践,可用做骨干教师的培训教材,也可用于普通教师的自我阅读与提高,以期使教师在在不太长的时间内达到或接近特级教师的水准,成为学科带头。

10.《与学生打成一片》

如何做最受学生欢迎的老师,是每个老师都要思考的问题,也是每个老师都希望的,学校的课程很多,语文,数学,英语,科学,音乐,美术,体育等等,每门学科都有自身的特点,每个学生都有自己的喜好,我们真正都能做到让每个学生都欢迎吗?本书将教会教师们怎么样靠自己的才能和高尚的品德赢得学生的喜欢和尊重,让每一个教师都能成为受学生欢迎的教师。

11.《培养教师爱岗敬业精神》

本书从教师的角度,阐述了教师爱岗敬业所带来的深刻变化,介绍了如何做到爱岗敬业的途径和方法,从勇于负责、乐于服从、热情专注、自动自发、团结协作、勤奋努力、敢于创新、节俭高效等方面,结合大量教育实例和人生哲理,向广大教师提出了爱岗敬业的崇高理念和修炼方法,期盼每一个教师都能从中受益。

12.《教师职业道德与素质培养》

当前,各级教育行政部门和社会各界都非常关注师德建设,师德教育已经被列为教师继续教育的重要内容之一。本书以专题研究为主线,以典型的案例及案例分析为依托,从教师工作、生活实际出发设置情境、提出问题,突出师德教育的操作性和实效性。本书将适应新世纪对教师职业道德建设的需求,该书也适用于在校师范生以及申请教师资格者学习。

13.《教师怎样提升教学质量》

每位教师的心里都有一个美好的心愿,那就是都想使自己的教学质量得到最大程度的提高。众所周知,教学质量是一个学校的生命线,如何提高教学质量是我们每一位教师时刻都在研究,都想努力做好的一件事。要让教育不平凡,出路就在于能突破平常很容易被封闭的平庸局面。优秀的教师,会善于用智慧慢慢凿开通向教育风景的出口。

14.《教师快乐工作指导》

教师工作细致而繁琐,教师不仅要组织好各种活动教育教学活动,还要保证学生的身心安全。长期的忙忙碌碌、精神高度集中,教师容易产生麻木、倦怠、疲劳的职业状态。为使教师们消除职业倦怠,学会快乐地生活,愉快地工作,需要多渠道支持帮助教师们进入积极健康的工作和生活状态,从心理、物质和精神上给予帮助和支持,让教师感受到集体的关怀和温暖。

15.《教师工作减压指导》

当教师很累,这已经是所有中小学教师共同的感受。中小学教师劳动强度很大,长此以往,就很容易使教师患上疲劳综合症,导致未老先衰,甚至英年早逝的恶果,对教育的可持续发展和教师队伍的稳定十分有害。中小学教师的过

劳问题应当引起政府有关部门的高度重视,以人为本、科学发展观要落到实处,不要仅仅停留在口头上。作为教师个人,我们不要只等待有关部门的措施,必须想方设法给自己“减压”,以防被疲劳综合症缠身。

16.《教师文娱活动指南》

与家人、朋友一起开开心心消费课外时间与星期天,使身心从工作中彻底解脱出来,得到完整的休整,全面地恢复。要知道工作是永远干不完的,是没有最好的。我们需要多看到一些明天的太阳,让照亮别人的蜡烛燃烧得时间更久更久……

17.《教师心理健康指南》

随着竞争愈来愈激烈,教师的工作节奏日趋紧张,精神上容易产生巨大压力,精神上 and 身体上的超负荷状态对健康是非常不利的。如果不注意休息和调节,中枢神经系统持续处于紧张状态,会引起心理过急反应,久而久之可导致交感神经兴奋增强,内分泌功能紊乱,产生各种身心疾病。本书力图从教师职业发展的实际需求出发,注重必要的理论引领与生动的案例分析相结合,突出专业性、应用性、操作性、可读性,可为广大中小学教师培训、自学提供借鉴,也可为高校相关专业的学生的学习、研究提供参考。

18.《教师怎样进行教学改革创新》

立足素质教育的学理,探析课堂教学的变革;反思课堂教学实践,重新审视素质教育理论,正是在实践和理论的互动中探讨我国教育的现实与未来。

19.《从历代名著中学习教育思想》

撷取世界知名教育家在世界教育史上具有重大影响和学习价值的教育名著进行选读。每位教育家及其著作均有作者就简介、成书背景、内容精要、名著选读等内容。本书结合这些教育名家的成长经历,阐述了不同名著的理论内容和实践特色,批判继承了中外历史上进步的教育思想,对于提高读者的教育理论素养,提升教育工作者的教学水平和创新能力具有一定的借鉴意义。

20.《向教育名家学习教育智慧》

着重介绍当代教育家的教育思想。中国是一个教育大国,理应对全人类的教育作出自己的贡献。在两千多年的历史文明进程中,中国也确实不断为世界教育的进步贡献自己的教育思想、教育制度和教育智慧。新中国成立以来,尤其是改革开放以来,中国教育发生了深刻变化,取得巨大成就,同时,也不断涌现出新的教育思想、新的改革成就和新时代的教育家。我国一大批教育专家学者上下求索、大胆实践,为教育发展出谋划策,为教育改革殚精竭虑。他们的学术思想和教育实践直接推动了我国的教育改革与发展,并将对今后的教育实践与研究继续产生深刻影响。

由于时间、经验的关系,本书在编写等方面,必定存在不足和错误之处,衷心希望各界读者、一线教师及教育界人士批评指正。

编者

目 录

第一章 提高素质,快乐工作	(1)
1. 快乐工作是为了高品质的生活	(2)
2. 提高素质是快乐工作的保证	(3)
3. 职业素质是快乐工作的基础	(3)
4. 全面提高自我职业素质的方法	(5)
5. 如何摆脱思维定势	(9)
6. 怎样发挥自己的潜在能力	(10)
7. 激发自己创造力的方法是什么	(11)
8. 如何发掘自身的远见卓识	(13)
9. 怎样发挥自己的最大能量	(15)
10. 提升自身职业竞争力的方法	(16)
11. 在工作中不断创新	(17)
12. 用创意激活单调的工作	(19)
13. 用快乐调动工作积极性	(20)
14. 努力培养快乐工作的能力	(21)
15. 什么时候该进行学习	(22)
16. 将自己变为学习型教师	(23)
17. 谨防掉进“充电”的误区	(24)



- 18. 提高自己的工作能力和技巧 (25)
- 19. 向不同行业的人学习 (26)
- 20. 使教学水平精益求精 (27)
- 21. 不断拓展知识空间 (27)

第二章 运用方法,快乐工作 (29)

- 1. 把时间和精力集中在同一方向 (30)
- 2. 工作从高处着眼低处入手 (31)
- 3. 运用高效的方法正确做事 (33)
- 4. 把最简单的事持续做好 (35)
- 5. 工作能够分清轻重缓急 (36)
- 6. 怎样才不让工作追着跑 (40)
- 7. 如何锻炼你的思考能力 (41)
- 8. 将工作和兴趣合二为一 (44)
- 9. 掌握快乐工作的方法 (46)
- 10. 提升快乐工作的指数 (47)
- 11. 快乐工作每一天的方法 (49)
- 12. 轻松工作的方法有哪些 (51)

第三章 端正心态,快乐工作 (53)

- 1. 掌握工作快乐的原则 (54)
- 2. 领悟快乐工作的内涵 (55)
- 3. 如何正确地看待工作 (56)
- 4. 快乐工作包括哪些方面 (56)
- 5. 以愉快的心情进行工作 (59)
- 6. 如何养成快乐的习惯 (60)
- 7. 如何使自己陶醉在工作中 (61)



8. 从工作中发现自己的价值 (61)
9. 保持快乐工作的心态 (63)
10. 培养积极工作的心态 (64)
11. 保持竞争的心态 (67)
12. 学会享受工作的快乐 (68)
13. 培养最有效率的工作心态 (69)
14. 把快乐带到工作场所 (70)
15. 将工作当成人生乐趣 (71)
16. 保持健康的工作心态 (72)
17. 怎样把尽责看作乐趣 (74)
18. 让每分每秒都热情地工作 (75)
19. 不断调整自己的心态 (76)
20. 竭力使工作变得不讨厌 (77)
21. 千万别把工作当成苦役 (78)
22. 不要对工作抱不满情绪 (79)
23. 不要看不起自己的工作 (80)
24. 怎样对抗负面的工作情绪 (82)
25. 控制工作中的不良情绪 (82)
26. 调节不良情绪的方法有哪些 (84)
27. 合理宣泄工作中的不良情绪 (86)
28. 努力化解工作中的不良情绪 (87)
29. 稳定工作中的激动情绪 (88)
30. 正视工作中的困难 (89)
31. 坦然面对工作的挫折 (90)
32. 工作受挫后怎样保持健康的心态 (91)



第四章 勤奋敬业,快乐工作 (93)

1. 勤奋是检验工作的试金石 (94)
2. 勤奋是成为优秀教师的基础 (95)
3. 如何勤奋积极地工作 (96)
4. 只有踏实工作才有远大前程 (98)
5. 只有勤奋工作才能脱颖而出 (99)
6. 把敬重工作当成习惯 (101)
7. 勤奋钻研成为专家 (102)
8. 无怨无悔发挥才能 (104)
9. 虔诚对待自己的职业 (105)
10. 在工作中不断自我激励 (106)
11. 精益求精地干好每一件事情 (109)
12. 投入和奉献是成功的前提 (110)
13. 在工作中不找任何借口 (112)
14. 以坚韧的意志克服困难 (114)
15. 走出自己的道路 (116)
16. 踩出坚实的脚步 (117)
17. 只有行动才能创造成功 (118)
18. 培养热忱主动的工作作风 (119)
19. 自动自发地工作 (120)
20. 主动地去做“苦差事” (122)
21. 克服惰性并积极上进 (123)

第五章 减轻压力,快乐工作 (125)

1. 怎样克服教学压力 (126)
2. 如何维持心理平衡 (129)



3. 心理失衡有哪些表现 (131)
4. 不要成为心理上的奴隶 (132)
5. 如何不让压力压垮自己 (133)
6. 消除压力的方法有哪些 (134)
7. 以忧患意识防范压力 (135)
8. 以自嘲态度化解压力 (136)
9. 以冷静的反思减轻压力 (137)
10. 以乐观的态度淡化压力 (138)
11. 坚强自信地挑战压力 (139)
12. 依靠自我征服压力 (140)
13. 巧妙避免工作压力的方法 (142)

第六章 合作共事,快乐工作 (145)

1. “团结努力”有哪些重要因素 (146)
2. 主动地与他人合作 (147)
3. 有效地与他人合作 (150)
4. 培养协作的优秀品质 (151)
5. 提高合作共事的能力 (154)
6. 通过沟通和理解获得合作 (158)
7. 通过协作达到利益最大化 (161)
8. 通过合作培养领导才能 (162)

第七章 服从领导,快乐工作 (165)

1. 服从领导的安排 (166)
2. 维护领导的权威 (167)
3. 尊重领导的地位 (167)
4. 冷静地对待职位升迁 (168)



5. 向领导表示忠诚 (170)
6. 让领导看到你的成绩 (170)
7. 让领导对你满意 (171)
8. 让领导喜欢你做的事 (172)
9. 欣赏和赞美自己的领导 (176)
10. 以领导的心态对待学校 (177)
11. 在工作中主动接受任务 (179)
12. 能够诚恳接受领导的批评 (181)

第八章 调节关系,快乐工作 (183)

1. 正确对待你的同事 (184)
2. 力争赢取同事的心 (184)
3. 设法打破人际沟通的障碍 (186)
4. 多替同事着想 (187)
5. 宽容豁达地对待同事 (187)
6. 给同事保留面子 (189)
7. 容忍同事的缺点 (190)
8. 真诚地对待同事 (191)
9. 诚实与守信并不吃亏 (193)
10. 正确对待不公正的批评 (194)
11. 坦然面对同事的怀疑 (195)



第一章

提高素质，快乐工作



1. 快乐工作是为了高品质的生活

什么是快乐？怎样才能快乐地工作？快乐是人性或者说是人的需要得到满足的一种状态。让自己的工作变快乐只有一种办法，就是挖掘内心的快乐源泉，自己选择快乐地工作。这种选择来自你内心深处对工作的看法和观念，即你对待工作的态度。态度可以是你的无价财富，也可以是你成长的最大障碍，这一切在于你如何把握，如何选择。一个清楚自己想要什么的人，比什么都想要的人更容易快乐。

愉快的心情来自精神的快乐，而精神性是人的最高属性，精神的快乐是人所能获得的最高快乐。在一般情况下，快乐与工作好像没有什么关系。相反，人们似乎只有在工作之外才能找到快乐，下班之后、双休日、节假日，才是一天、一周、一年中的快乐时光。

但对于那些禀赋优秀的人来说，如果让他们像一个没有头脑和灵魂的东西那样活着，他们宁可不活。获得精神快乐的途径有两类：一类是接受的，比如阅读、欣赏艺术品等；另一类是给予的，就是工作。正是在工作中，人的心智能力得到了积极实现，人才感受到了生命的最高意义。如同纪伯伦所说：工作是看得见的爱，通过工作来爱生命，你就领悟了生命的最深刻秘密。

当然，这里所说的工作不同于仅仅作为职业的工作，人们通常把它称作创造或自我实现。但是，就人性而言，这个意义上的工作原是属于一切人的。人人都有天赋的心智能力，区别在于是否得到了充分运用和发展。现在我们明白快乐工作与不快乐工作的界限在哪里了：仅仅作为谋生手段的工作是不快乐的，作为人的心智能力和生命价值的实现的工作是快乐的。也就是说，一个人首先必须具备快乐工作的愿望和能力，然后才谈得上快乐工作。毫无疑问，在现实生活中，我



们都还必须为谋生而工作。最理想的情况是谋生与自我实现达成一致，做自己真正喜欢做的事情，同时又能借此养活自己。事实上，一个人只要有自己真正的志趣，最终是有许多机会实现这个目标的。

2. 提高素质是快乐工作的保证

素质对于每一个人来说，十分必要和重要，素质内涵很深，同时也很广。要想“工作并快乐”，在综合素质方面，一是具备良好的政治思想素质，熟悉党和国家的路线、方针、政策；二是具备良好的爱岗敬业精神，热爱神圣而平凡的事业；三是具备良好的精神状态和高昂的工作热情，时刻牢记所肩负的职责与责任；四是具备良好的“执法为民，服务社会”的理念，主动作为，自觉践行“三个服务”；五是具备遵守各项纪律与制度的自觉性；六是具备良好的业务知识和现场工作技能，熟练的处理现场工作中的一切问题。任何教师，只要具备了以上素质，压力一定会变为动力，也能把工作做好，工作中一定会快乐。



一个人，当把工作当成一种乐趣时，生活则是一种享受，他是快乐的；当把工作当成一种义务时，生活则是一种苦役，他是不可能快乐的。

寻找快乐的人生，才是健康的，坚持勤奋的工作，才是明朗的。

3. 职业素质是快乐工作的基础

简单地说，职业素质是劳动者对社会职业了解与适应能力的一种综合体现，其主要表现在职业兴趣、职业能力、职业个性及职业情况等方面。影响和制约职业素质的因素很多，主要包括：受教育程度、

实践经验、社会环境、工作经历以及自身的一些基本情况（如身体状况等）。一般说来，劳动者能否顺利就业并取得成就，在很大程度上取决于本人的职业素质，职业素质越高的人，获得成功的机会就越多。

职业素质是劳动者走向就业的基本条件，但是如何才能了解自己的职业素质呢？了解自己职业素质的办法很多，归纳起来，主要有三种：

接受职业指导

职业指导是就业服务机构针对劳动者求职、单位招聘过程中的问题，为劳动者、用人单位提供心理分析、择业技巧、心态调整、技能测试、供求趋势分析、职业设计、用人计划等帮助的行为。

职业指导的服务对象，一是劳动者（包括符合劳动年龄内的求职者、各类学校学生），二是用人单位。

职业指导内容主要有：劳动力市场供需分析指导，劳动就业法律、法规，政策指导，求职者素质，职业能力测评，求职者职业设计，求职技巧指导以及单位用人指导等。

职业指导方式包括：“一对一”咨询面谈、成功求职策略培训、跟踪指导、座谈会等。

职业素质测试

部分职业介绍服务机构开设了“职业素质测试”的服务，求职者可在那里获得相关服务。

自测

劳动者可以通过填答“职业素质”自测问卷的方式，判断了解自己的职业素质状况。

