



名师工程
名师感悟系列

做

幸福的教师

提升教师执业状态的综合策略

陈丽萍 著



江苏教育出版社



名师工程
名师感悟系列

做

幸福的教师

提升教师执业状态的
综合策略

陈丽萍 著

图书在版编目 (CIP) 数据

做幸福的教师：提升教师执业状态的综合策略/陈丽萍著.
—南京：江苏教育出版社，2014.5
ISBN 978-7-5499-3361-7

I. ①做… II. ①陈… III. ①中学教师—工作—研究
IV. ①G635.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 199556 号

书 名 做幸福的教师——提升教师执业状态的综合策略
作 者 陈丽萍
责任编辑 午新生 雷利军 王 莹
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏教育出版社 (南京市湖南路 1 号 A 楼 邮编 210009)
苏教网址 <http://www.1088.com.cn>
照 排 润星之源文化有限公司
印 刷 三河市华润印刷有限公司
厂 址 三河市杨庄镇杨庄村
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张 17.75
字 数 273 千字
版 次 2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5499-3361-7
定 价 30.00 元
网店地址 <http://jsfhjy.taobao.com>
邮购电话 025-85406265, 85400774 短信 02585420909
E - mail jsep@vip.163.com
盗版举报 025-83658579

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换
提供盗版线索者给予重奖

前言

本书是根据作者读博士期间进行的研究而写成的，呈现的是作者多年所得出的研究结果。深圳市的经济发展迅速，尤其是近几年来对教育的投入加大，时隔几年，今天再回过头来重新看这些数据，很多数据都已发生了变化，但这里反映的是当时的状况，相信对现今的教育仍有一定的指导意义。

“教师发展”在近年来是颇受关注的一个概念，但是，理论界关注更多的是教师的专业化发展，而不是教师作为一个整体的“人”的发展。蒋仲仁先生在《教育研究》期刊曾撰文谈到，现在我们对教师问题的研究过于集中在“应该怎样”，很少考虑“是怎样”以及“在什么样的环境中来理解、接受和实践这些“应该”，缺乏对教师的“实然生存状态”的关注。身为中学教师，作者也能深刻体会到那种身带枷锁生存的感受。作为教师群体中的一员，作者也总是怀着激情、握着理性去思考：教师是谁？教师在干什么？教师怎么样了？教师的价值能实现吗？教师有更好的可能生活吗？这些问题启发作者深入思考教师生活的现实世界。作者非常希望自己能将教师生存的实然状态呈现出来，让更多的人了解、理解教师——这个关乎社会发展前景的群体。而作为中学教师，我们自己该怎样去创设更美好的、更有诗意的生存环境，也是作者在本书中想要解决的问题。

“教师生存状态及改进对策研究”这一选题的重要初衷，正是要呈现一线中学教师的基本生存状态，包括他们的身心健康、物质生活、专业发展、精神世界等方面。展现问题，憧憬未来，问题就是事物的矛盾，而人类的本性就是超越有限而指向无限，“虽不能至，心向往之”。

目 录

第一章 关于教师生存状态的理论诠释

本章从概念界定、哲学基础、基本构成三个方面对生存状态进行了理论诠释。人们对这一概念的诠释，无一不是在哲学上探寻人“生存”这一命题的内涵之所在。“仁者见仁，智者见智”，这些都为理解教师这一群体的生存状态奠定了基础。

- 一、生存状态的概念界定 3
- 二、生存状态的哲学基础——“生存论转向” 11
- 三、生存状态的基本构成 12

第二章 如何提升教师的身心健康状态

随着经济的迅速发展，人们沟通、交流的方式也越来越多，但这一切又为教育、教师带来了一系列的问题：教师面临教学压力，学生接收知识的途径增多，教师的课堂主体地位被动摇，从而导致教师面临生存压力，这一切都在考验着教师的身心。本章分析了教师身心健康的状态及原因，并从宏观和微观两个方面提出了以解决教师面临的身心健康问题的策略。

- 一、健康的含义 17



二、教师身心健康的当前状态	19
三、教师身心健康现状的原因分析	24
四、改善教师身心健康状态的策略	45

第三章 如何改善教师的物质生活状态

教师被誉为“人类灵魂的工程师”“蜡炬”等，这些美誉却从一个侧面反映出人们关注更多的是教师精神层面上的生活，却缺乏对教师物质生活状态的理解。本章的内容就从物质层面对教师的生活状态予以分析。

一、物质生活的理论阐释	53
二、教师物质生活的当前状态	57
三、教师物质生活现状的原因分析	70
四、改善教师物质生活的策略	79

第四章 如何促进教师的专业发展状态

教师专业发展这一问题涉及的是教师自身的发展，它关系着教育的品质和学生的质量，更关系着教师怎样才能做一个真正意义上的“教师”。本章主要采用调查访谈的方式，对中学教师的专业发展状况进行描述，对现有状态及其原因进行了分析，并给出了相应的应对策略。

一、教师专业发展的理论阐释	85
二、教师专业发展的当前状态	89
三、教师专业发展现状的原因分析	116
四、促进教师专业发展的策略	134

第五章 如何发展教师的精神世界状态

教师面临生存和精神上的压力，但是，从学生取得的进步和学生对教师的感恩之情中，教师也能获得职业幸福感。本章同样以访谈的形式反映教师的精神世界状态。教师虽面临不理想的现实情况，但这并不表示教师缺乏追求理想生活的精神。

一、精神世界的理论阐释	143
二、教师精神世界的当前状态	148
三、教师精神世界现状的原因分析	195
四、改善教师职业幸福感的策略	206

第六章 对教师的应然生存状态的研读

本章从哲学角度对教师的应然生存状态进行分析。人来自于物，却又不是物；人有着动物的生命体，但又不等同于动物的生命体。人不满足于种生命支配的本能生活，人的生活是经过理解和策划的有意义的生活。因此，人能够主宰自己的生命，能够自主地支配自己的生命活动。

一、何谓“应然”	213
二、何以应然	237
参考文献	269
后 记	273

Teacher's
生存状态的理论诠释
Teacher's

第一章

关于教师生存状态的理论诠释

本章从概念界定、哲学基础、基本构成三个方面对生存状态进行了理论诠释。人们对这一概念的诠释，无一不是在哲学上探寻人“生存”这一命题的内涵之所在。“仁者见仁，智者见智”，这些都为理解教师这一群体的生存状态奠定了基础。



过去人的命运仰赖于神祇和英雄，现今人的生存维系于自身的活动。人不可以神自居也不能陷溺于物，立足于地仰首于天方是生命本性，当哲学成为生活的内在批判力量，形下的生存定能生发形上的意蕴。

——张曙光《生存哲学——走向本真的存在》

一、生存状态的概念界定

（一）生存

“生存”是人的根本性问题。人之生存表现为一种主动的生活方式，是人与环境共同生成的，更是人的生命表达进一步丰富化的过程，也是一个永无停止的实现历程。我们要进行“中学教师生存状态及改进对策”研究，必须先要弄清楚“生存”这一概念的内涵。

1. “生存”的词源含义

“生存 (existence)”是一个充满歧义的概念。从最一般的意义上讲，“生存”指的是“一切生生不息的生命运动过程”。“生存”的英文词源是 *exsistere* (也写作 *exsistre* 或 *existere*)，来自拉丁语，概括为“具体存在物”。从词义上讲，*exsistere* 含有“从……中呈现出来”“从……生成”的意思。

《现代汉语词典》给出了“生活”的四种意义：一是“人或生物为了生存和发展而进行的各种活动，如政治生活、日常生活”；二是“进行各种活动”；三是“生存”；四是“衣、食、住、行等方面的情况”。由此看来，“生活”具有以下内涵与外延：一是活着；二是为活着、发展而进行的各种活动，包括政治活动、经济活动和文化活动；三是活着所需要的外部条件；



四是满足人类活着的最基本的条件，即衣、食、住、行。

2. 流俗生存观的超越

关于“生存”这一概念^①，哲学界主要有三种观点：（1）把“生存”与“生活”区分开，强调应在常识语境内理解“生存”，即把“生存”看作是人的动物性的存活，而把人所特有的“生存”直接理解为生活。在中国，“生存”是一个人们使用频率颇高的词汇。从“生死存亡”，到后来的“球籍”问题（指生存在地球上的资格），再到当下人们感叹“生存”越来越不容易，“生存”对于我们来说，不仅一向是不言而喻的基本事实，还是一个需要不断解决却不断萌生重重困难的基本问题。这种观点是一种对“生存”比较通俗的理解。也有人对“生存”持一种形而下的理解，即一切有生命的东西的存在都是“生存”，生存是人最起码的存在状况，说得通俗一点就是“活着”，它关涉的不过是饮食男女，认为“生存”是人基本的生命活动状态，是一种物性的、对象性的实存。这种状态虽然是属己的，但又被认为是最近一般生物或动物的状态。按照流俗生存观，“生存”是最基本的生命存在与维持状态，实际上也就是指生命的“存活状态（surviving condition）”。只要基本的物质生活资料能有所保障，人的生存就不成问题了，而“生命价值”“生活意义”“生活理想”等，显然是不属于生存范围之内的。事实上，“生存”显然是指“活着”，因为只有“活着”才有“活着的意义”。但是问题在于，“活着”与“活着的意义”不是截然分开的两个概念，也不具有发生学意义上的先后关系。人“活着”，就必须对“活着的意义”作出一个明确的答复。人是奔着某种意义而活着的，活着就是要活出意义来而不仅仅是为了获得存活的基本条件。陀思妥耶夫斯基说：“人类生存的秘密不在于只是活着，而在于为什么活着。人如果没有一个为谁而活着的牢固的信念，他就不配活着。”^②

（2）主张超越常识的并且被近代机械主义生命理论强化了了的流俗的生存观，强调人的生存的超越性及生存意义。如在《学会生存——教育世界

^① 这是根据 2001 年 10 月 19~21 日于武汉举行的全国“生存与发展”哲学研讨会上与会代表的观点总结而出。

^② [苏] N. T. 弗罗洛夫·人的前景 [M]·王思斌，潘信之译，北京：中国社会科学出版社，1989. 297.

的今天与明天》一书中，富尔指出：“人类发展的目的在于使人日臻完善；使他的人格丰富多彩，表达方式复杂多样；使他作为一个人，作为一个家庭和社会的成员，作为一个公民和生产者、技术发明者和创造性的理想家，来承担各种不同的责任。”这一价值追求，正是富尔在《学会生存》一书展开论述的基石，即《学会生存》中“生存”的含义。^①

(3) 认为人的生存本身就具有二重性，是动物性的生存与超越性的生命的统一。“生存”是“生存哲学”的首要范畴，它集中地表现了“生存哲学的核心思想”。现代西方著名哲学家雅斯贝尔斯在《生存哲学》一书的“导言”中，这样写道，所谓生存哲学，虽然不过是唯一的古老哲学的一种形态，但目前以“生存”二字当作表示哲学特征的词语也并非偶然。生存哲学强调并指出了长期以来被哲学家几乎遗忘了的哲学任务：从本原上观察现实，并且通过“我”在思维中对待自己的办法，亦即通过内心行为去把握现实。“生存(Existenz)”乃是指示现实的字眼之一，它意味着，一切现实的东西对我们来说之所以称为现实，纯然因为“我”是“我”自身。我们不仅是在这里存在，而且我们已被赠予我们的实存(Dasein)，已被赠予以作为实现我们本原的基地。这是一种理性主义或者说存在主义哲学观。

3. “生存”的流变

对于什么是“生存”以及生存的流变，各国的哲学家有诸多论述。

提到“生存”一词，我们就不能不说克尔凯郭尔。在很大程度上，克尔凯郭尔关于生存论转向的初衷，就是要使人们对“生存”的理解从认识论的态度与方式中解放出来，赋予“生存”以个体主观性理解。他提出了“从‘事实性’与‘可能性’两个方面去把握‘生存’”的观点，“事实性”表示人的社会历史环境，强调的是实存性，而“可能性”则表示人的超越本性。

雅斯贝尔斯对“生存”作了最为详尽的阐述。在其晚年著作《面对启示的哲学信仰》中，他对“生存”作出了全面的概括：(1) 生存不是如此存在，而是可能存在。(2) 生存乃是知道由超越者赠予自己的、没有超越

^① 李家成. 回归生存——论“人之生存”语境下学校教育的价值[J]. 南京师大学报(社会科学版), 2002, (5).



者就不能存在的自由。(3) 生存是各个个体, 并作为特定自我是不可代替、不可替换的。(4) 生存是历史的。(5) 生存仅仅存在于生存之间的交往之中。(6) 不能因知道“我”是存在着的, 故“我”就是现实的生存。倘若“我”想知道“我”自身的生存, 作为生存的“我”就归于消失。(7) 生存乃是知道自己是被赠予的东西, 所以在其根据中受到保护。

雅斯贝尔斯反对把“生存”看作是对象化的“实际存在物”及实体性概念。他的生存哲学虽然立足于个体, 立足于作为个体原初可能性的生存, 但每一个个体的生存及其自由选择并不是自足的, 而需以超越存在为终极依归。他说: “生存乃是自身存在, 它跟自己发生关系并在其自身中与超越存在发生关系, 它知道自身乃是由超越所赋予的, 并以超越为根据。”即在生存哲学的体系中, 超越才是终极性的存在, 它高于每一个个体的生存, 个体生存只有从超越中才能汲取意义。因此, 阐释雅斯贝尔斯的超越论思想, 对廓清其生存哲学的理路和特质尤为必要。他认为“生存”从本质上看不是一个概念, 而是人的生存活动, 并明确提出应用非对象性方法, 即“生存澄明”的活动去展现生存。“生存澄明”是雅斯贝尔斯生存哲学的主题。“生存澄明探求生存的含义、生存缘起与形成以及人关于生存的体验活动, 在生存澄明中, 生存绝不是作为一种对象被澄明, 因为澄明本身就是生存的存在方式, 在这种生存澄明或者说澄明性的生存活动中, 生存的内在范畴, 诸如界限、真理、交往、自由、超越以及历史性得以呈现出来。”^① 雅斯贝尔斯是这样阐述生存真理的展开过程的: “如果说, 当我们是一般意识的时候, 我们思维那种必然正确的东西, 当我们是实存的时候, 我们思维那种有利有害的东西, 当我们是精神的时候, 我们思维那种构成整体的东西, 那么, 这种东西无论如何也不会由于我们的思维而像一个自然事物那样一定会发生。相反, 我们大抵会陷入一场彻底的混乱。事实上, 我们能否以坚决态度同时对每一种真理意义的界限意识把握到真理意义, 诠释我们是我们自己到了何种程度。换句话说, 各种来自其他起源的真理, 只有从生存的真理那里才会取得其纯洁性。”^②

① 邹诗鹏. 生存论研究 [M]. 上海: 上海人民出版社, 2005. 70.

② [德] 卡尔·雅斯贝尔斯. 生存哲学 [M]. 王玖兴译. 上海: 译文出版社, 1992. 1.

马克思对于“生存”的理解也给予我们很大启示。他认为，人的感性对象性活动（实践）是人的最基本的生存方式，而人的整个生存现实包括人的外在和内在的生命感觉，都是在人的对象性活动中形成和变化的。因此，马克思哲学不是只停留在呼唤人们的生命体验和个体意识上，而是通过强调真正能够使人“自我确证”的对象性活动的展开而使“人的感觉变成人的感觉”“创造与人的本质和自然本质的全部丰富性相适应的人的感觉”，使每个人真正成为“人”。所以，“生存”的关键不在于对人的生存性状作出某种解释，而在于通过改造世界，即创造人化世界，使人“全部丰富性”得以形成和展现。而人们处身于私有制社会，深感“异化”之痛苦（“肉体受到损伤、精神遭到摧残”）更应当通过实践“使现存世界革命化，实际地反对并改变现存的事物”。^①它更深刻地揭示了人的“生存”而非“存活”的自我生成着的本质属性或类属性，指出了如何从现实的个人走向真实的“社会”即“自由人联合体”的途径。他认为，人的生存就是人现实地在世生存。马克思曾经指出，人不仅仅是自然存在物，还是属人的自然存在物。“自然”既是外部世界的规定，又是人的规定，所以人与外部世界具有同一性；人又是自我规定的，因而人是不同于“自在”存在的“自为”存在。然而，这并不是两种分立的事实，人作为自然存在物必定是对象性存在物，即人与外部自然互为对象、互相作用；而人作为属人的存在物的自我规定，正是通过人有意识地作用于外部对象的对象性活动而实现的。人的对象性活动是人的生命机能在对象上的表现，也是人对这一表现过程及其结果的体验和拥有。因此，具有感性客观性的人的在世生存既不等于思想观念，也不同于非人的实存，它就是在人的感性对象性活动（实践）中建构并为人感受着生存意义的实际生活过程，或者说就是世界人化和人世界化的过程。诚然，人的异化生存也具有“铁一般”的现实性，但“铁一般”的既成事实正是丧失现实性即经历着“抽象化”的“现实”，它的属人的性质正在被抽掉、淘空而物态化。所以，人的异化生存的“现实”本身又是“非现实”的。这从反面说明人的现实的在世生存总是由于其内在否定机制（实践）而走向某种新的可能，从而呈现为自否定、自超越的

① [德] 马克思，恩格斯·费尔巴哈 [M]．北京：人民出版社，1988. 19.

流变性。这也说明，现实只有不断地扬弃自身才不会停滞或退化为毫无生气的非人的实存。

张曙光在《生存哲学——走向本真的存在》一书中对“生存”作了如下解说：从根本上说，“生存”不是一个简单的描述性概念，而是一个力求把握人的生存真谛的反省或反思性概念。因而，“生存”并非简单的指“生命的存活”，而是指“生成着的存在”。人的存在不是现成的而是生成的，并且不会最终完成于某一确定的状态，而总是向未来，向新的可能开放。一旦凝固下来，它就会失去生命的活力、张力，物化甚至腐化。生命本身就是一种科学永远难以穷尽其奥秘的神奇的合目的的存在，人的有意识的生命更是自觉自为地表现和体验其生命潜能的自成目的的存在。人的生存、生活自成目的，恰恰是因为它能够以自我分化、二重化为目的和手段。目的要靠手段来确立，手段要靠目的来规定，两者互为中介，互相过渡，由此展开一种自否定自确证的关系和过程。“生存”无疑是一个事实，然而对“生存”的上述理解却是现代的事情。对“生存”进行如此理解的生存哲学正是人的生存和生活的自我理解、自我批判的哲学，这种哲学不再像传统的形而上学的哲学那样先确立起一个超时空的终极尺度并借以审视和裁定人的生存、生活，而作为人的生存、生活的内在要素发挥其反思的功能。这实际上意味着哲学范式的根本性的转换：从超验的外在的身形判决到感性的内在的人性的批判。

总之，如果从西方哲学和社会发展的逻辑来看，现代“生存”主题的凸显，既意味着对近代“理性”的主题的反叛，又是对这一主题的深化。“理性”在形而上学的哲学中登峰造极，从而形成了理性万能的神话和霸权，由此产生的悖论不能不导致“理性主义”的瓦解。“理性”只能是人的理性，尽管人的理性是人的类属性、普遍性，具有高于个体并能提升个体的品格，但它最终还是要落到并体现于每个个体的生存。人只要拥有肉体生命，就不能与感性、欲望、情感、意志等所谓的“非理性”因素相离。对于人的存在来说，这些非理性因素比单纯的理性思维更为切己、更为本原，因为人的生活 and 幸福归根到底要靠社会化的“五官感觉”和心灵来感受、来体验。

(二) 生存状态

《辞海》对“状态”作了如下的解释：一是人或事物表现出来的形态，二是指物质系统所处的状况。“形态”指的是事物的形状或表现出来的情况，“情况”是情形和状况，而“状况”表示的就是“情形”的意思，所以“形态”或“状况”都可以归结为“情形”。而“情形”是指事物所呈现出来的样子，因此，“状态”的最终解释就是“样子”。“生存状态”就是生存的“样子”，而说明“样子”既需要质的要素，又需要量的要素。《现代汉语词典》对“状态”一词的解释是“人或事物表现出来的形态，如心理状态、液体状态”。与“状态”一词相近和相关联的词有“状况”“形态”“情形”“现状”等。“状况”就是“情形”；“情形”是指“事物呈现出来的样子，如生活情形、村里的情形”；“形态”有两层含义：一是指“事物的形状或表现，如意识形态、观念形态”，二是指“生物体外部的形状”；“现状”是指“目前的状况，如改变现状、维持现状”。由此我们可以看出，“状态”既包括外部表现，也包括心理活动和人的意识等。

关于“生存状态”，从理论角度讲，目前还缺乏明确而具体的定义，但人们在其理解和使用上并无多少歧义。根据以上对“生存”和“状态”的解释，“生存状态”就是生存的“样子”，“生存状态”一方面要指出人的生存的质的问题，即生存的方式和生存的内容；另一方面又要指明人的生存的量的问题，也就是人的生存的方式和内容的状况，即人在发展中的某一阶段，生存的方式和内容或生存的某一方式和内容呈现出来的水平、程度和现状。

(三) 教师生存状态

“教师生存状态”是指教师在其学校生活中表现出来的状况或态势，既包括他们生存状态理性化的因素，也包括非理性的因素；既关注物质的，也关注精神的，涵盖教师在保存生命时为履行教师职责、谋求事业发展和自身发展的各种状况，如其所处的生存环境及自身素质、工作负荷、工作回报、社会地位、生活水平、健康保障等全部的情形与状况。无疑，教师在学校教育中的发展状况是通过各种生存状态的取得、保持或改变来体现



的。教师的发展“作为一种开放的生成性动态过程”，不是外铄的，也不是内发的，而是在他所处的各种关系中、在他所参与的各种活动中，通过与其他人和事物多种形式的交互作用得以获得的。^① 本研究将打破以往只侧重从教师的 living 内容、经济待遇、教学条件、健康状况、工作性质、社会地位等“物的层面”来进行探讨的模式，从多个角度去观察和研究教师，从更多侧面描绘一个更为丰满的“教师生存形象”。这一形象不仅是从“物”的层面，还是从“精神”的层面进行描绘的；不仅有从教育外部看到的“教师形象”，还有教育内部教师对自己进行的“自画像”。

教师的生活世界是教育世界与日常生活世界的统一，它既具有一般人生活世界的直观经验性和前提基础性，又具有教育世界的个性特征。总体来看，“教师生存状态”具有以下几个特征：（1）整体性。教师的生活是丰富完整的，既有物质的享受，也有精神的追求；既有“教书育人”的教育生活，也有“会桃李之芳园，序天伦之乐事”的日常生活。在某种程度上，可以说教师的一生都是在和学生打交道，学生的生活与教师的生活交织在一起，成为教师生活中必不可少的一部分。因此，教师的生活世界是物质生活与精神生活、理性生活与感性生活、现实生活与理想生活、教育生活与日常生活、教师生活与学生生活的完整统一。（2）文明性。由于职业的特点，教师的生活被打上了“文明”的烙印。首先，传播人类知识遗产的工作是教师生活世界文明性的典型表现；其次，教师面对的主要是未成年人，基于“育人成人”的教育理想，他们总是在言谈举止、穿着打扮、校内校外自觉或不自觉地注意树立“为人师表”的文明形象。因此，在某种程度上，教师不能像普通人那样可以或多或少地改变自己的价值观和生活态度，而应在形形色色的文化思潮中进行理性的判断和选择，取其精华、去其糟粕，自觉保持“为人师表”的文明形象，为培养学生正确、积极的价值观和人生观承担着不可替代的使命和责任。（3）生成性。教师的生活处于不断的生成与变化中，具有无数的可能性。首先，教师面对的学生是正在成长中不断发展着、变化着的孩子，这也是教师生活中最难以预设的因素；其次，教育中没有一成不变的“金科玉律”，尤其是处在改革发展中

^① 借鉴了叶澜在《重建课堂教学价值观》一文中对于“生存状态”的理解。