

CHUANGZAO
XINGFU DE JIAOSHI
SHENGHUO

创造幸福的 教师生活

(修订版)

● 陈大伟 \ 编著



四川大学出版社

责任编辑:徐丹红
责任校对:王 平
封面设计:何东琳设计工作室
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

创造幸福的教师生活 / 陈大伟编著. —修订本.
—成都:四川大学出版社, 2013. 6
ISBN 978-7-5614-6849-4

I. ①创… II. ①陈… III. ①教师—修养—研究
IV. ①G451. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 135639 号

书名 创造幸福的教师生活

编 著	陈大伟
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-6849-4
印 刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	148 mm×210 mm
印 张	7.625
字 数	184 千字
版 次	2014 年 5 月第 1 版
印 次	2014 年 5 月第 1 次印刷
定 价	18.00 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。
电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065
◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。
◆网址:<http://www.scup.cn>



幸福需要教育，教育需要幸福

（修订版前言）

写作《创造幸福的教师生活》开启了自己对幸福生活的自觉和主动，我更愿意以追求幸福生活为目标与老师们交流。2007年10月17日，记者王占伟在《教育时报·课改导刊》撰文称：“在教育转型性变革的新时期，传统的教师培训越来越不适应教师专业发展的新需求。有专家将目前的教师培训概括为‘两多两少’：理论讲得多，技术层面的讲得多；触动教师心灵的少，改善教师生存状态的少。在教师培训变革的十字路口，陈大伟副教授以自己全新的理念与实践走出了一条新路。”我想新的理念、新的道路就是以人为本，把幸福和教育关联起来，引导教师追求幸福生活。

就幸福与教育的关系，我现在有这样的认识：

首先，幸福需要教育，幸福需要学习。对于幸福，人们的理解仁者见仁，智者见智。相比较而言，更容易接受的观点是，幸福是人对自身生存状态的愉悦感受。一方面幸福要以客观的自身的生存状态为对象，可以说，幸福的对象具有客观性。另一方面幸福取决于人对自身生存状态的认识、理解和评价，幸福的本质又是主观的。从幸福的客观性看，人的生存状态。比如，充足的物质生活资源带来满足感，良好的人际带来愉悦感，自身价值得到提升和实现带来自我实现

感。但获得必要的物质财富、建立良好的人际关系、创造性劳动都需要能力，从这种意义上，幸福是一种能力，这种能力应该包括认识幸福的能力、感受幸福的能力、创造幸福的能力。我们知道，刚出生的婴孩并不具备这样的能力，人生的幸福能力需要通过学习来获得，需要通过接受教育来发展。康德说：“人是唯一必须接受教育的造物，人只有受过教育才能成为人。”教育的价值和意义就在于能提升人的幸福生活能力，促进人的幸福生活。教育能提升人的幸福能力，这是教育的意义和价值；帮助教师通过学习和改变提升幸福生活能力，我把这看成自己的使命和目标。

其次，教育需要幸福。一方面，教育需要幸福作为终极的目标指引。亚里士多德认为幸福是最高的善，是终极的目的。恩格斯指出：“每一个人的意识或感觉中都存在着这样的原则，它们是颠扑不破的原则，是整个历史发展的结果，是无须加以证明的……例如，每个人都追求幸福。”幸福是人生的意义所在，是人类活动的终极目的，教育的理想就应该是促进和实现人的幸福。另一方面，教育需要幸福的过程。教育的可能性和积极性基于幸福生活的愿望能在教育中体现和实现，如果没有幸福的成长过程支撑，学生的学习就难以为继，他们可能采取种种方式放弃：极端的方式是对未来生活的放弃；也有的选择逃离学校，选择辍学；更多的学生则只能坐在教室里人到心不到，他们或者机械地参与，或者冷漠地旁观，或者敌对地反抗。而对教师来说，如果不能体验幸福的教育生活，教师就会失去教学的勇气和信心，就会出现疲惫、厌倦、抱怨、创新缺失的职业倦怠，影响教育生活的质量，进而影响人生的质量。我想，创造幸福的教育生活，这是我们每一位教师的应尽义务。



这一次做《创造幸福的教师生活》修订版，一方面是要把这样一些的理念和实践表达出来；二是在过去交流教师幸福生活的过程中，一线教师表达了这样那样的困惑，我也对此做出过回应和交流，应该把它们收录进来。可以说，修订版是在再版基础上的补充和完善！

诚恳地等待大家的批评！谢谢！

陈大伟写于 2013 年 3 月 16 日

再版前言

与中小学教师交流，我真切地感受到了大家的压力和苦恼。我总认为，快乐和幸福是人的权利，教师不能例外。另外，只有幸福的老师才能培养造就幸福的学生，先有快乐的教师后有快乐的学生。这样，教师的幸福生活尤为重要而急切。为教师的幸福生活尽一份力成了我的责任和使命。

在第一版的“后记”中，我说“写作就是学习”。写作中我学到了什么——我知道了我不能规划和设计我的死，说不定我很快就会死。因为这样，所以我想在死之前把自己对教师生活的幸福问题提出来，以引起大家的思考和重视。第一版有一种“只争朝夕”的急切。2004年6月，书出来了，我如释重负。

好在不算太差：编辑同志将其归类于“人生哲学的通俗读物”。从大连到石家庄的火车上，一位不是教师的不相识的朋友用十多个小时兴致勃勃地翻看它。我送了一些给朋友，在新课程的影响下，大家没有吝啬鼓励性评价，特别是他们告诉我，他们还让自己的家人阅读的时候，我的内心充满感激和幸福。在四川省首届中小学教师读书节组委会推荐的30种精读书目中，它属于其中的一种；在2004年11月25日《中国教育报》上，它在2004年10月的教师用书销售排行榜“教育理论类”中排名第十。我感谢读者朋友们的

抬爱，也高兴自己的努力！

2004年10月17日，我向四川省教育科学研究所的周林先生讨教，周林先生说他们曾经做了一项实证研究：在对薄弱学校的成因进行调查分析时，他们发现，致“弱”的主要原因不是硬件和经费，而是“人心”。“人心散了”“无目标了，无追求了”是学校愈弱愈贫的主要原因。因此，对于薄弱学校的改造，他们提出的重要建议是“振奋人心”。在云南，香港“苗圃行动”项目的负责人陈庆云女士谈参与内地希望工程活动时接触内地一些学校教师的感受，她说，最困难的是，许多教师并没有意识到自己的责任和使命，自己缺乏追求。

作为教师教育工作者，我始终认为：没有生存追求的根本改变，就没有生存方式和行为方式的改变。而没有行为方式的改变，新课程也罢，其他的东西也罢，推进起来必然事倍功半，一切试图改变教育的努力都会带来失望。半年多来，只要有机会，我就试图与中小学教师讨论“教育理想”“教师幸福”等问题，北京教育学院丰台分院李镗副院长到成都访问，和我交流，说我对此有“传教士”的虔诚。在虔诚的交流中，我从小学教师身上学到了很多，我希望把这些东西补充进去，以弥补“只争朝夕”中可能有的不足。这是进行修订的主要原因。

个别朋友说，这本书适合工作、生活条件比较好的教师看，书中充满了理想主义色彩。对于这个问题，我受到了写作水平的局限——“文不及意”。就我本意，我更想关注工作、生活条件不利的教师，因为我想：物质条件本就不利，如果又不能在精神生活上有一些愉快的体验和温暖的感受，这些老师的生存状态就更加令人担忧，他们更需要引导和帮

助。我不否认自己是一个理想主义者，理想引导和激励着我，而且我认为，教育应该是理想主义的事业。但在“创造幸福的教师生活”问题上，我也是一个现实主义者。我不主张禁欲，我强调“基本的生活条件、工作条件是幸福生活的基本因素，我们有责任和义务呼吁和争取社会、争取学校、或者通过自己的不断努力进一步改进生活条件和工作条件。”“物质生活与精神生活的和谐也是幸福生活的存在条件。”“真正的幸福应该在求得外在享受中求得内在完善。”但是面对短时间我们无法改变的外界条件，我们就应该现实地从自己能够影响的活动中寻找幸福。这种幸福就是通过学习体验人的本质力量增长，通过创造性实践体现人的本质力量。

幸福如此重要。因为重要，所以需要我们讨论，需要我们创造。我欢迎大家参与和讨论：

<http://blog.sina.com.cn/chengduchendawei>.

写于 2005 年 3 月



欲罢不能

(第一版前言)



从2002年，我先后有《校本培训研究》《新课程的故事与解读》《在新课程中：困惑与成长》三本书付梓。《校本培训研究》成书较早。《新课程的故事与解读》从日常教学生活中习惯做法解剖入手，帮助中小学教师了解为什么改、改什么、怎么改、我们怎么办等问题。《在新课程中：困惑与成长》则针对新课程实践中“新与旧”“快与慢”“有为与无为”“解放与规范”“喧嚣与寂静”“现实与未来”“有限与无限”等问题和困惑进行分析，力图提供一种选择和平衡的参考——这使我觉悟到教育是选择和平衡的艺术。因为最终的出路还在于教师自己，所以这本书讨论了“新学习主义”“读书的快乐”“向同伴学习”“向学生学习”“向生活学习”“向失误学习”“学习求助”“提倡叙事研究”“在反思中进步”“个性需要张扬”“学习争鸣”“在网络中学习与成长”“感受成长的变化”等问题。我是希望能突破学习时间、学习空间、学习形式的限制，为教师开辟广阔的学习和成长领域。

尽管有朋友们的抬爱，但我知道自己的不足，《在新课程中：困惑与成长》中我这样表述对自己的认识：我对自己的“知”与“识”进行反思，实际上更多的是“有识无知”，看到一个东西，学了一样东西，我能由此想开去，寻找这种

东西对自己的意义，并产生一些新的想法，这是我的优势，但我的劣势就是读书不够，积淀不足。因此，在写完《在新课程中：困惑与成长》后，我给一些朋友说，我将停笔五年，认真读一些书，再系统地思考一些问题。但是对教师生存状态的关注使我欲罢不能，我不得不食言。

叶澜教授 1997 年发表的《让课堂焕发出生命的活力》是一篇充满激情和理性、充分体现人文关怀的文章，这篇文章使我想了很多。它引起我对教师生存状态的思考，促使我研究充满生命活力的幸福的教师生活。以后，在和中小学教师交流时，我总忍不住要向他们提出这样的问题：“你对自己的生存状态满意吗？你感受到了教师生活带来的幸福了吗？”遗憾的是，我感受到的更多是沉重，听得最多的是不满、抱怨和痛苦——教师生活不幸福是大家的共识。

促进教师改变生活状态，使教师生活更幸福的梦想使我虔诚的学习、思考和工作，也使我立下宏愿，要为教师的幸福生活尽最大努力。这项沉甸甸的责任和使命使我焦灼和痛苦。

作为教师继续教育工作者，我又一直在寻找促进教师积极主动参与学习和改变的那只“看不见的手”，我一直在思考怎样使教师不把继续教育看成异化自己的工具，而是把它看成促进自己发展、实现自己幸福生活的力量。我认为，没有教师生活状态的根本改变，没有过幸福教师生活的追求，教师的学习将永远是外在的。在教师幸福生活与教师专业成长中建立联系是我近年来做继续教育工作的主要企图。

幸福问题是一个宏大、艰难、永恒的命题，多少人为之激动、为之痛苦、为之沉思、为之奋斗……仁者见仁，智者见智。我个人认同这样一种观点，幸福不仅仅是一种状态，更重要的是一种感受，创造幸福的生活涉及幸福观念、幸福



感受、幸福能力等方面。我还认为，幸福应该伴随人的一生，应该与人的基本生存活动联系在一起。人的基本生存活动实际上不外乎两种活动，一种是“内化”提升自己的生存价值，另外一种“外化”实证自己的生存价值，幸福在“内化”与“外化”的审美历程中得到实现。我试图从幸福观念、幸福感受、幸福能力等角度，从“内化”和“外化”两个方面来进行讨论，由此提出“创造幸福的教师生活”的一些思考。

必须承认，基本的生活条件、工作条件是幸福生活的基本因素，我们有责任和义务呼吁和争取社会、争取学校或者通过自己的不断努力进一步改进生活条件和工作条件。但要请读者原谅的是，我在这里不准备（也没有能力）对这些问题进行更多讨论，因为我个人认为很多外部条件我们无法改变，纠缠于这一类的问题会使我们陷入沮丧，无助于我们改变生存状态，无助于我们享受幸福生活。

抓住“创造幸福的教师生活”这个宏大命题进行思考和工作使我幸福，而研究这个问题带来的焦灼和不安又使我痛苦，在幸福与痛苦的交织中，我写下这些“幸福”的文字。

二

讨论“幸福”是如此沉重和困难，我几欲搁笔，终又不忍，特别是面对在中小学工作的朋友的期望。在搁笔和不忍之间，成都教育学院院长周小山教授曾经问我忙什么，我向他诉说了思考“幸福”的痛苦，他建议以我自己的心态和感受来言说，并且说我是有阳光心态的“阳光少年”。已逾不惑，不敢做少年，但反思自己，近年来的确有一种享受教

育、感谢生活的情怀。所以向吴宓教授学习：

20 世纪 30 年代，吴宓教授在清华大学给学生开了一门题为《文学与人生》的课程，他在教案上列出了这门课程的目标，其中第一条是：“把我自己——我的所见所闻，我的所思所感，我的直接和间接人生经验中的——最好的东西给予学生。”

我的所见所闻、所思所感、直接和间接人生经验中的最好的东西是不敢奢望与吴宓教授相提并论的，学习的是他的精神和态度，这正如我在《新课程的故事与解读》前言标题：“我把我的心唱给你听。”

幸福问题是人生的问题，而探讨人生是哲学的使命。关于哲学，周国平先生在《守望的距离》中说：“哲学的本义不是‘爱智慧’吗？那么，第一，请不要把智慧与知识混同起来，知识关乎事物，智慧却关乎人生。第二，请不要忘记这个‘爱’字，哲学不是智慧本身，而是对智慧的爱。一个好的哲学家并不向人提供人生问题的现成答案，这种答案是没有的，毋宁说他是一个伟大的提问者，他自己受着某些根本性问题的苦苦折磨，全身心投入其中，不倦地寻找答案，也启发我们去思考和探索他的问题。他也许没有找到答案，也许找到了，但这并不重要，因为他的答案只属于他自己，而他的问题却属于我们大家，属于时代、民族乃至全人类。谁真正爱智慧，关心生命的意义超过关心生命本身，谁就不能无视或者回避他提出的问题，至于答案，只能靠每个人自己去寻找。”

我想以此段引文原谅自己在本书中的不足，同时请读者朋友们批评，更想用这段引文指引大家求索，因为幸福终究是每个人自己的事。

写于 2004 年 4 月

目 录

第一章 幸福的权利和意义	(1)
一、教师的幸福现状	(1)
二、幸福的权利	(7)
三、幸福的意义	(15)
第二章 认识幸福	(25)
一、“人啊，认识你自己”	(25)
二、不知死焉知生?	(29)
三、“上帝死了”	(38)
四、“以美育代替宗教”	(47)
五、生命审美与幸福	(51)
六、幸福与和谐	(65)
第三章 感受幸福	(84)
一、阳光心态	(84)
二、职业审美	(92)
三、不执著于外物	(101)
四、减少妒忌	(112)
五、正视自己	(120)
第四章 创造幸福	(130)
一、调整生存取向	(130)
二、在内化中提升自己	(134)

三、在外化中实现自己	(155)
陈大伟访谈：寻找走失的教师幸福	(193)
如何做一名幸福的教师	(204)
一、为什么研究教师幸福问题	(205)
二、工作本身就是生活	(206)
三、幸福是个人内在的主观体验	(209)
四、学会体验幸福	(213)
五、怎么看待理想与幸福的关系	(216)
六、获得幸福需要能力	(218)
七、教师的幸福生活来自于不断成长	(221)
写作就是学习	(224)
参考资料	(226)



第一章 幸福的权利和意义

一、教师的幸福现状

(一)

2003年春，我到一所中学和老师们交流，他们提出了一些日常教育教学中的问题和我讨论。在回答完他们的问题之后，我向他们提出了自己的问题：“你们对自己的生存状况满意吗？你们感觉到教师生活的幸福了吗？”没想到我的问题一提出来，大家的表情立刻严肃，空气顿时变得沉重。沉默了一会，一位英语老师站起来，用沙哑的声音告诉我：“今天，我已经上过四节课了，我希望我的学生能够学会，我老是担心他们没有弄懂那些知识，所以，我要给他们讲。可是学生不领情，我想，如果学生能够学好我的功课，我的声音一直沙哑着都无所谓。”我不忍心听她再说下去，只好请她先坐下来。

2003年秋，我参加一个小型讨论会，一位多年担任高中班主任的老师说：“我在接手新的班级班主任工作时，就会给学生明确说，我会对你们严格要求，你们可能会恨我，我也愿意让你们恨我。我希望你们什么时候不再恨我了呢？那就是当你们拿到大学的录取通知书以后，我相信，到时候，你们也就不会恨我了。”

此言一出，大家的神情变得黯然……

2003年年底，因为临近期末，学校开始准备期末考试，一些老师面临考试没有实质性改革的压力，给我发来邮件，说：“老师累呀！老师难呀！想当好老师又累又难！苦!!”

2004年开学后，我又到了几所学校，同样提出了：“你们对自己的生存状况满意吗？你们感觉到教师生活的幸福吗”的问题。我感到伤心的是一些老师听到我提出这个问题时的表情，他们有的惊讶，仿佛根本没有想过这样的问题，有的默然，觉得这样的问题答案非常明显，根本没有必要问。在他们的眼里，我似乎成了天外来客“乃不知有汉，无论魏、晋”。

(二)

从更大范围看，这几年，一些机构进行了调查，手中有的材料和数据是：

“有资料显示，目前我国正常人群心理障碍的比例在20%左右。然而，据国家中小学生心理健康教育课题组去年对辽宁省168所城乡中小学2292名教师的调查显示，中小学教师心理障碍发生率竟高达51%，不少教师出现了强迫症状、人际敏感、忧郁化以及偏执倾向。北京市教科院去年的一项相关调查更是让人吃惊不小：近50%的中小学教师希望改行，只有17%的教师愿意终身执教。任何一个行业，当其半数从业人员希望改行之时，意味着这个职业已留不住优秀人才。首都尚且如此，更何况广大农村中小学教师？”（2003年9月9日，人民网）

《南方周末》2000年6月16日刊登了一篇《灵魂工程师的内心世界》的文章。文中转载了国家中小学心理健康教

育课题组对外公布的一项调查结果。该课题组通过对 14 个地区及 168 所中小学的 2292 名教师进行抽样检测，发现有 52.23% 的教师存在心理问题。其中，32.18% 的教师属于“轻度心理障碍”，16.56% 教师属于“中度心理障碍”，2.49% 的教师已构成“心理疾病”。专家们分析教师心理不健康的首要原因是因为“工作繁重，心理压力大”。

2002 年 6 月 18 日《中国教育报》刊出了王云娟的文章《教师心理问题到底有多严重》，文章介绍说：

2003 年 7 月陕西一位年仅 25 岁的女教师因患严重心理障碍疾病，撇下还不到一岁的儿子服毒自杀，在遗书中，她说：“这学期，我不知怎么了，干事没头绪，遇事急躁，没有教好学生，心里很难受，感觉自己是在误学生，想起这些不如死了算了，因为我始终记得一句话，误人子弟，杀人父兄……”

江苏盐城市区一名 30 多岁的男教师因解答不出学生的提问自杀身亡。其家人事后介绍，这名教师近几天一直休息不好，头脑昏涨，心情很不好。

据业内专家分析，其实，以上两例走极端的情况，并非个别现象，近年来，中小学教师已经成为心理障碍的高发人群。数据或许是枯燥的，但数据往往又是最能说明问题的：

——不久前，国家中小学生心理健康教育课题组采用国际公认的 SCL-90 心理健康量表这一工具，由心理学专业人士对教师实行检测。检测表明，69% 的被检测教师自卑心态严重，另外，嫉妒情绪明显、焦虑水平偏高等也是较突出的问题。

——上海市小学教师心理健康问题的一项调查显示，教师心理疾患检出率为 48%，与一般群体的“常模”相比，