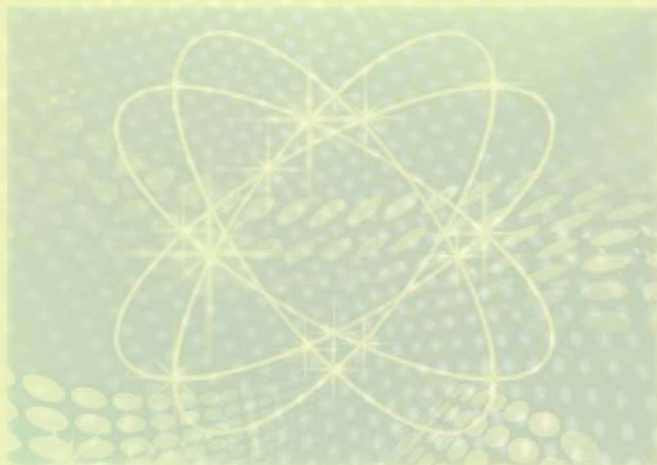


教师职业发展与健康指导

# 教师快乐工作手册

姜忠喆 代建春 编著



安徽人民出版社

教师职业发展与健康指导

# 教师快乐工作手册

姜忠喆 代建春 编著

安徽人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

教师快乐工作手册/姜忠喆,代建春编著. —合肥:安徽人民出版社, 2012. 4

(教师职业发展与健康指导)

ISBN 978-7-212-05077-1

I. ①教… II. ①姜…②代… III. ①中小学—教师—工作—手册 IV. ①G635.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第060550号

教师快乐工作手册

姜忠喆 代建春 编著

出版人: 胡正义

责任编辑: 任济 方红

封面设计: 钟灵工作室

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场八楼

邮编: 230071

营销部电话: 0551-3533258 0551-3533292 (传真)

印制: 北京一鑫印务有限公司

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 700×1000 1/16 印张: 14 字数: 230千字

版次: 2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-212-05077-1 定价: 27.80元

版权所有, 侵权必究

# 前言

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，很大程度上受老师知识水平的制约，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。

著名教育家陶行知曾经说过：“要想学生好学，必须先生好学。惟有学而不厌的先生才能教出学而不厌的学生。”这就是说，教师在自己的职业发展中，必须树立终身学习的态度，切实提升专业水平和处理教育、教学实际问题的能力，科学地运用专业理论知识，不断提高、创新、总结、积累知识，自我发展，自我充实与更新，与学生共同成长。若要达到这种目标，老师就必须探索适合自己的课堂教学模式，大胆创新，勇于进取，用新的理念指导自己的课堂教学，并通过课堂教学实践，形成自己的教学风格，使课堂上的学生个个成为爱学习，对学习有探索欲的学生。时代在创新，对教师的要求也在不断提高。教师应紧跟时代的步伐，不断提升自己的职业素质，刻苦钻研业务知识、拓宽自己的知识面，努力使自己成为一个合格的知识传播者。当然，教师也是一个辛苦的职业，为人师表是教师的标志，因此，教师更要注意身体的健康和心理的调节，因为良好的身体素质是教育学生，培养国家建设人才的根本保证。

为了指导教师的身心健康和职业发展，我们特地编辑了这套“教师职业发展与健康指导”图书，分为《教师爱岗敬业教育手册》、《教师职业道德与素质手册》、《教师教学质量提升手册》、《教师快乐工作手册》、《教师工作减压手册》、《教师文化娱乐手册》、《教师饮食保健手册》、《教师身体健康手册》、《教师医疗预防手册》、《教师心理健康手册》10册。本图书除了对教师的职业发展规划给予一定指导外，同时还对教师的身心健康进行了鞭辟入里的分析研究，具有很强的系统性、实践性和实用性，非常适合大中小学学校领导、教师，以及在校专业大学生和有关人员阅读，也是各级图书馆陈列收藏的最佳版本。

# 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 ..... | 1  |
| 2. 提高素质是快乐工作的保证 .....  | 2  |
| 3. 职业素质是快乐工作的基础 .....  | 2  |
| 4. 全面提高自我职业素质的方法 ..... | 4  |
| 5. 如何摆脱思维定势 .....      | 9  |
| 6. 怎样发挥自己的潜在能力 .....   | 9  |
| 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 ..... | 15 |
| 11. 在工作中不断创新 .....     | 16 |
| 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 ..... | 26 |
| 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 .....     | 28 |
| 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 ..... | 29 |
| 2. 工作从高处着眼低处入手 .....   | 30 |
| 3. 运用高效的方法正确做事 .....   | 32 |
| 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 .....    | 39 |
| 7. 如何锻炼你的思考能力 .....    | 40 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 8. 将工作和兴趣合二为一.....    | 43 |
| 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.....     | 53 |
| 2. 领悟快乐工作的内涵.....     | 55 |
| 3. 如何正确地看待工作.....     | 55 |
| 4. 快乐工作包括哪些方面.....    | 55 |
| 5. 以愉快的心情进行工作.....    | 58 |
| 6. 如何养成快乐的习惯.....     | 59 |
| 7. 如何使自己陶醉在工作中.....   | 60 |
| 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.....    | 73 |
| 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.....   | 83 |
| 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 .....     | 89  |
| 30. 正视工作中的困难 .....       | 90  |
| 31. 坦然面对工作的挫折 .....      | 91  |
| 32. 工作受挫后怎样保持健康的心态 ..... | 92  |
| 第四章 勤奋敬业, 快乐工作 .....     | 94  |
| 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 .....    | 96  |
| 3. 如何勤奋积极地工作 .....       | 97  |
| 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 .....        | 117 |
| 16. 踩出坚实的脚印 .....        | 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 .....        | 121 |
| 20. 主动地去做“苦差事” .....     | 123 |
| 21. 克服惰性并积极上进 .....      | 124 |
| 第五章 减轻压力, 快乐工作 .....     | 127 |
| 1. 怎样克服教学压力 .....        | 127 |
| 2. 如何维持心理平衡 .....        | 130 |
| 3. 心理失衡有哪些表现 .....       | 132 |
| 4. 不要成为心理上的奴隶 .....      | 134 |
| 5. 如何不让压力压垮自己 .....      | 134 |
| 6. 消除压力的方法有哪些 .....      | 136 |
| 7. 以忧患意识防范压力 .....       | 137 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 8. 以自嘲态度化解压力.....     | 138 |
| 9. 以冷静的反思减轻压力.....    | 139 |
| 10. 以乐观的态度淡化压力.....   | 140 |
| 11. 坚强自信地挑战压力.....    | 141 |
| 12. 依靠自我征服压力.....     | 142 |
| 13. 巧妙避免工作压力的方法.....  | 144 |
| 第六章 合作共事，快乐工作.....    | 147 |
| 1. “团结努力”有哪些重要因素..... | 147 |
| 2. 主动地与他人合作.....      | 148 |
| 3. 有效地与他人合作.....      | 151 |
| 4. 培养协作的优秀品质.....     | 152 |
| 5. 提高合作共事的能力.....     | 155 |
| 6. 通过沟通和理解获得合作.....   | 159 |
| 7. 通过协作达到利益最大化.....   | 162 |
| 8. 通过合作培养领导才能.....    | 164 |
| 第七章 服从领导，快乐工作.....    | 166 |
| 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.....       | 168 |
| 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.....  | 182 |
| 第八章 调节关系，快乐工作.....    | 183 |
| 1. 正确对待你的同事.....      | 183 |
| 2. 力争赢取同事的心.....      | 184 |
| 3. 设法打破人际沟通的障碍.....   | 185 |
| 4. 多替同事着想.....        | 186 |
| 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，同时又能藉此养活自己。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

简单地讲，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。

## 4. 全面提高自我职业素质的方法

职业素质是从事某种职业应具备的基本素质，包含职业兴趣、职业个性、职业技能和职业情绪几大要素，其中职业情绪就是职业情商。职业情商是从事某种职业应具备的情绪表现，职业情商的高低直接决定和影响着其他职业素质的发展，进而影响整个职业生涯发展，因此，职业情商是最重要的职业素质，提高职业情商是个人职业发展的关键。

身在职场，无论从事哪种职业，身居何种职位，“智商决定是否录用，情商决定是否升迁”，已成为决定职业发展的重要信条。许多学校在招聘新教师时，也越来越重视考察应聘人员的情商素质，通过心理测试或情商测验等手段来测试应聘者情商的高低。一个人的知识、经验和技能等智力因素固然重要，但是，进入一个单位之后，影响和决定一个人职业发展的关键因素却是情商素质的高低，一个人事业成功与否，通常认为 20%取决于智商因素，80%取决于情商因素。

什么是情商和职业情商？情商就是一个人的掌控自己和他人情绪的能力。从情商的一般内涵来看，情商包含五个方面的情绪能力：

- (1) 了解自己情绪的能力；
- (2) 控制自己情绪的能力；
- (3) 自我激励的能力；
- (4) 了解他人情绪的能力；
- (5) 维系良好人际关系的能力。

职业情商就是以上五个方面在职场和工作中的具体表现，职业情商更加侧重对自己和他人的工作情绪的了解和把握，以及如何处理职场中的人际关系，是职业化的情绪能力的表现。

如何提升自己的职业情商呢？提升职业情商，必须在以下五个方面不断修炼自己：

## 心态修炼

了解自己在工作中的情绪是为了控制自己的情绪，保持良好的工作心态。职业情商对职业情绪的要求就是保持积极的工作心态。积极的工作心态表现在以下几个方面：

(1) 工作状态要积极。每天精神饱满地来上班，与同事见面主动打招呼并且展现出愉快的心情。

(2) 工作表现要积极。积极就意味着主动，称职的教师应该在工作表现上做到以下“五个主动”：

- ①主动发现问题；
- ②主动思考问题；
- ③主动解决问题；
- ④主动承担责任；
- ⑤主动承担份外之事。

(3) 工作态度要积极，积极的工作态度就意味面对工作中遇到的问题，积极想办法解决问题，而不是千方百计找借口。

(4) 工作信念要积极。对工作要有强烈的自信心，相信自己的能力和价值，肯定自己。只有抱着积极的信念工作的人，才会充分挖掘自己的潜能，为自己赢得更多的发展机遇。

## 思维方式修炼

对工作中消极的情绪要学会掌控。掌控情绪就是掌握情绪和控制情绪两个层次的含义，而不是单纯的自我控制。因为控制情绪说起来容易，往往做起来很难，甚至遇到对自己情绪反应激烈的问题时，根本就忘了控制自己。要驾驭自己的情绪，还必须要从改变思维方式入手改变对事物的情绪，以积极的思维方式看待问题，使消极的情绪自动转化为积极的情绪，从而实现自我控制自己的情绪。

在工作方式上要培养积极的思维方式。积极的思维方式就是以开放的心态去处理工作中的人际关系和事情，包括多向思维、反向思维、横向思维、超前思维等。了解他人的情绪需要反向思维，即逆向思维，逆向思维的情商表现就是换位思考，站在对方的角度看问题，理解对方的内心感受。

处理与上级、同事、下级的关系都需要换位思考。比如自己辛辛苦苦去努力完成一件工作，本想得到上级的肯定和表扬，不料因为出现一点忽视的微小差错却遭到上级的否定和一顿批评，心里就感到不平衡、发牢骚；但是站在上级的角度思考，作为上级要的就是下级工作的成果，自己的辛苦没有得到肯定也就没有什么好抱怨的。处理同事关系同样需要换位思考，在别人看来，一个人无论多么不可理解的事情，都有他自己的内心契因和动机，要善于站在对方的角度了解他人的想法，才会实现双赢的沟通，建立良好的人际关系。

## 习惯修炼

通过心态、思维方式、行为的修炼培养良好的职业习惯，是提升职业情商和实现职业突破发展的唯一途径。要想成功，就必须有成功者的习惯。改变不良习惯的关键，是突破自己的舒适区。一个人形成的习惯就是他的舒适区，要改变不好的习惯就要突破自己的舒适

区，要有意识为自己找点别扭，要敢于为自己主动施加点压力，努力突破自己以往的心理舒适区，培养出积极的职业化习惯。具体而言，培养积极的职业习惯，必须突破以下心理舒适区：

(1)突破情绪舒适区。喜怒哀乐是人的情绪对外部刺激的本能反应，但是如果对消极的情绪不加以控制，往往发泄情绪的结局对自己并没有好处。职场中应该绝对避免的几种消极情绪是：抱怨和牢骚、不满和愤怒、怨恨或仇恨、嫉妒、恐惧失败、居功傲视等，这些都是影响个人职业发展的致命伤害。

调节自己的情绪有很多方式方法，其中最重要的是，要给自己强化一个意识：在工作场合我的情绪不完全属于我，我必须要控制自己的情绪！

(2)突破沟通舒适区。每个人的性格脾气决定了他与人沟通的方式各不相同，有的人说话快言快语，有的人却该表态的时候也沉默寡言，有的人说话爱抢风头，经常不自觉打断别人的谈话，有的人习惯被动等待上级的工作指示，有的人喜欢遇到问题主动请示和沟通，每个人都习惯以自己的方式与别人沟通。

要实现良好沟通，就必须有意识改变自己平时的沟通方式，学会积极倾听对方。良好的工作沟通不一定是说服对方，而是真正理解对方的想法。即使是争辩，也必须是对事不对人的良性争论，不能进行人身攻击和恶语相向，这是职场人际沟通中最应该避免的现象。

(3)突破交往舒适区。人们都习惯和自己脾气相投的人交往，所以无论在哪个单位组织，都存在非正式的组织 and 团体，这是正常的现象。但是人在职场，必须要和所有组织内的人以及外部的客户打交道，就要学会适应不同性格的人。突破交往舒适区，就是要有意识和不同性格的人打交道，比如要主动找与自己不同性格的人聊聊天。看