



教师的幸福在哪里

Jiaoshi De Xingfu Zainali

•四大途径有效提升幸福感•

刘猛 张英华 著

教师的幸福在哪里

Jiaoshi De Xingfu Zainali

•四大途径有效提升幸福感•

刘猛 张英华 著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

教师的幸福在哪里：四大途径有效提升幸福感 / 刘猛，张英华著.
—北京：九州出版社，2009.12
ISBN 978-7-5108-0262-1

I. ①教… II. ①刘… ②张… III. ①教师—修养 IV. ①G451.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第228942号

教师的幸福在哪里：四大途径有效提升幸福感

作 者 刘 猛 张英华 著
出版发行 九州出版社
出 版 人 徐尚定
地 址 北京市西城区阜外大街甲35号(100037)
发行电话 (010)68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 北京市房山腾龙印刷厂
开 本 787毫米×1092毫米 16开
印 张 13.375
字 数 136千字
版 次 2009年12月第1版
印 次 2009年12月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-0262-1
定 价 29.00元

★版权所有 侵权必究★



前言

披星戴月上班，辛辛苦苦备课；精心设计一节课课堂教学，细心批阅一份份学生作业；耐心教授知识要点，苦心劝导莘莘学子；心系教学一日日，牵念课堂一年年。有考试成绩的压力，有淘气学生的伤害，有自我效能感的缺失，有顾不得自己家庭与孩子的遗憾……教师的职业就是如此辛苦，教师的工作就是如此沉重；在辛苦而沉重的压力下，“幸福”二字似乎离教师很远，那么教师能否具有幸福感？教师的幸福又可以在哪里找到？

其实，幸福是内心的一种体验。环境虽然可以影响心境，但境由心造，心境也可以反过来影响环境。这样说来，教师可以拥有幸福感。但是幸福感不能凭空而生，它与人的精神追求有关。

一个有精神追求的人，就像一棵清楚自己的枝干应该向何处蔓延的大树，知道自己如何吸取充足的养分，怎样蓬勃无尽的生机，于是能开出鲜艳的花，结出丰硕的果。而一个没有精神追求的人，则像漂在海上的一截枯木，只能随波逐流，找不到自己的人生归属，只能任时光如水自梦里流泻而过，到头来只留下“白了少年头，空悲切”的慨叹。

所以，有了精神追求的教师，自然会树立明确的职业理想，自然会有奋斗的动力，会有坚强的意志，会主动地学习，深入地思考，辛勤地耕耘，不断实现自我超越，从而收获成就感和幸福感。因为

他相信，只要迈步，路就会在脚下延伸；只要上路，就会发现诱人的风景；只要前进，就能体会跋涉的快乐，进取的幸福。

教师的快乐与幸福还与读书有关。“腹有诗书气自华”。书是教师给自己打开的一扇心灵的天窗。透过这个看不见的窗口，教师可以欣赏到来自人类优秀文化的风景，可以远隔时空聆听到无数大师的教诲，可以触摸到人类真善美的心跳……书是教师给自己深掘的一口清泉。它可以给教师的心田以甘甜的滋润；它可以让教师的水源鲜活不断；“天光云影共徘徊”啊，它还可以让教师心灵的世界里摇曳生动的风姿……所以，教师的快乐与幸福必然与读书相关。

读与写是紧密相连的。所以，教师的快乐与幸福也与写作有关。因为写作的过程是教师梳理自己思想的过程。如果教师不就某个具体的问题深入思索并写成文章，那么他对某个问题的认识就可能是肤浅的；写作会迫使教师对问题作全面的彻底的思考，从而丰富和深化教师的认识与思想。一位站在思想高处的教师，可以高屋建瓴，可以目无全牛，可以游刃有余，可以无往而不乐，可以给自己的心灵逐渐建起一座幸福的大厦。

做幸福的教师还需要在实践中不断超越自己。这就需要教师加强教育教学研究，因为只有研究，才能不断提高自身的专业素养，提高自身的教育教学能力，才能缩短工作环境要求和教师自身能力之间的差距，才能在教育工作中成功地体验到更多的幸福感。苏霍姆林斯基说过：“如果你想让教师的劳动能够给教师带来一些乐趣，使天天上课不至于变成一种单调乏味的义务，那你就应当引导每一

位教师走上从事研究的这条幸福的道路上来。”积极从事教育教学研究是教师不断超越自己的体现，也是教师提升职业幸福感的必由之路。

幸福的教师必然能打造幸福的人生，能造就幸福的学生。在追求中奋进，在阅读中成长，在写作中提升，在实践中超越，做幸福的教师，不亦乐乎？

目 录

第一章 在追求中奋进

1

第一节 揣着理想上路 / 3

- 一、树立奋斗目标 / 4
- 二、要有大气度 / 7
- 三、体验奋斗的快乐 / 11
- 四、铸造师魂 / 13

第二节 追求工作快乐 / 16

- 一、端正心态 / 16
- 二、赏识学生 / 19
- 三、善待同事 / 22
- 四、成就自我 / 24
- 五、微笑生活 / 27
- 六、幸福永在 / 29

第三节 追求心理健康 / 31

- 一、心理健康的意义 / 31
- 二、心理不健康的原因 / 33
- 三、解铃还须系铃人 / 35



第一节 做爱读书的教师 / 49

- 一、读书的好处 / 49
- 二、终生学习，成就自我 / 52
- 三、一些读书经验 / 54

第二节 体验读书的快乐 / 60

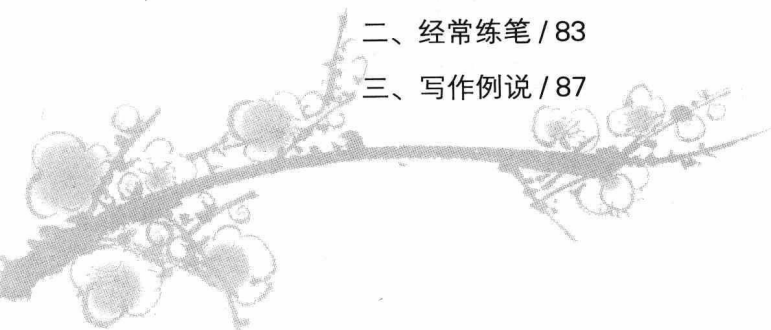
- 一、读书乐 / 61
- 二、读诗乐 / 63
- 三、读书能修身养性 / 65
- 四、读书能促进写作 / 67

第一节 体验写作的快乐 / 73

- 一、滋养心灵 / 73
- 二、梳理思想 / 74
- 三、促进教学 / 76
- 四、展示自我 / 78

第二节 提高写作能力 / 80

- 一、勤于积累 / 80
- 二、经常练笔 / 83
- 三、写作例说 / 87



第一节 落实学科德育 / 95

- 一、学科德育的途径 / 97
- 二、学科德育的方法 / 111
- 三、学科德育渗透案例 / 130

第二节 时时处处育人 / 140

- 一、建立和谐的师生关系 / 140
- 二、学会激励学生 / 144
- 三、批评学生要讲究技巧 / 152
- 四、弘扬中华优秀传统文化 / 157
- 五、承接中华传统美德 / 166
- 六、发挥优势，以文寓德 / 175

第三节 提高研究能力 / 179

- 一、在实践中研究 / 179
- 二、养成科研习惯 / 186
- 三、如何开展课题研究 / 190
- 四、课堂教学研究案例 / 195

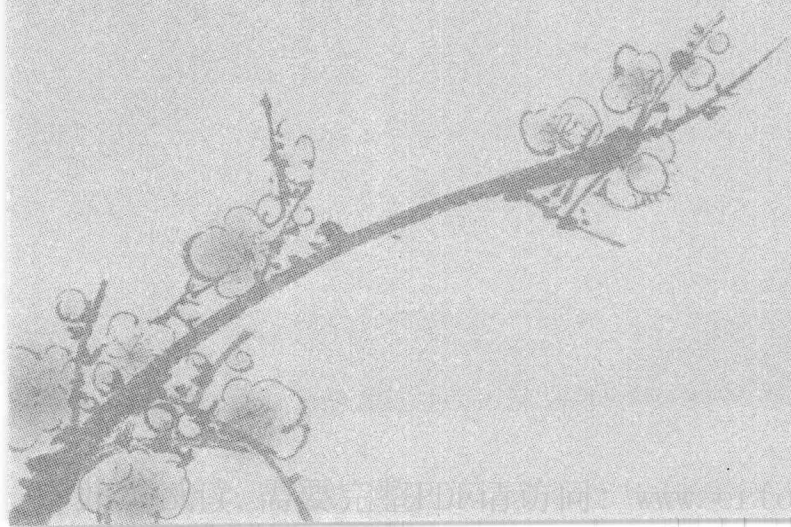




第一章

在追求中奋进

一个人应该有追求。有追求才会有激情，有激情才会有动力，有动力才会有收获，有收获才会有欢乐。对有追求的人来说，困难是磨炼，挫折是动力。对于没有追求的人，工作再轻松也不一定拥有真正意义上的幸福感。马斯洛的需要层次论指出，人的自我实现是人的高层次的需要。一个人就是在对人生目标的追求中，不断地进行创造，增强自己的认知内驱力和自我提高内驱力，并在实现个人的职业理想中尽享职业的幸福。



第一节 揣着理想上路

有职业理想的人，会感到自己心里很踏实，生活很充实，注意力也会神奇地集中起来，不再被繁杂的事干扰，干什么事都显得成竹在胸。相反，没有职业理想的人，则容易感到空虚，思维杂乱，做事分不清主次轻重，不知道自己该做什么，不该做什么，就像一艘轮船在大海上失去了方向，要么随波逐流，要么在海上打转，直到把燃料用完，仍然到达不了海岸。事实上，它所用掉的燃料，已足以使它来往于大海两岸好几回。

同样道理，一个人如果没有明确的职业理想以及实现职业理想的明确计划，做事总是东一榔头，西一棒槌，即使天天忙忙碌碌，最后还是没有成就感。在现实生活中，有些人总是抱怨没有成就感的原因是，不能顺着一件事一直做下去，自己的很多精力都分散做了其他事。其实有明确职业理想的人，为了集体事业的需要，虽然也会今天做这事，明天做那事，所做的许多事表面上看来互不关联，但是由于他有明确的职业理想，他所做的一切事都将成为实现他职业理想的精神财富。

就拿我在基层学校工作来说吧，我的职业理想是想成为一名学者。我的工作除了教高中两个班的语文课，还要负责学校的教科研

工作，具体负责“弘扬中华传统美德”课题及“语文课外阅读研究专题”的研究，此外，还要承担高一年级学生的研究性学习以及开发“汲取《论语》人生智慧”的校本课程。我一个人要同时完成这几件事，其难度可想而知。我就把完成一本学术著作当成自己的目标，用这个目标去统领其他几件事。我做的其他几件事表面上看来互不关联，但当我做下去的时候，积累和总结的成果最后都成了我书稿的一部分。我的第一本书《青少年受益一生的论语智慧》终于问世，第一版发行了12000册。这本书的出版又成了我进一步进取的动力。

由此，我深刻地认识到：做教师一定要有精神追求，有职业理想。理想是人生的希望，能激发执著、奋进的精神力量。不想上进的士兵不是好士兵，不想成为优秀的教师也不是好教师。一个人只有树立自己的奋斗目标，他才会有强烈的冲动、愿望，才能在不断的自我挑战中真正感受教育的魅力，享受教育的幸福。

常言说得好：“目标有多远，人就能走多远。”人都是有潜力的，当一个人朝着目标前进时，他就会挖掘出自身隐藏的潜能。一个人如果没有目标，潜能就不会被激发出来，即使有再多的机遇等着他，也会错失良机。

一、树立奋斗目标

海尔集团首席执行官张瑞敏说过：“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。优秀与平庸，最根本



的差别，不在于天赋，也不在于机遇，而在于有无目标。有了目标，才有积累；有了积累，才有优势；有了优势，才有突破。”

是的，只要去做事，就要有奋斗目标。比如有三位工人在工地上砌砖。有人问他们在做什么，一个说“赚钱”，一个说“砌砖”，而第三个则自豪地回答：“我正在建造世界上最美丽的房子。”后来，第三个人成了著名的建筑师，而其他两位工人则没什么成就。这就说明，有成就的人必定有目标，而且目标越高，成就也越大。从教育的角度来看：一个有作为的教师，一定要有奋斗目标。

奋斗目标能点燃火热的激情，增添前进的动力。教师有了奋斗目标，就是在最艰苦的时候，也会感到幸福。对于有奋斗目标的教师来说，教育不是牺牲，而是享受；教育不是重复，而是创造；教育不是谋生的手段，而是成长的需要。

一个人若没有奋斗目标，不管干什么事，时间久了就会不思进取，产生厌倦情绪。而目标如果不切实际，则会使人产生一种遥不可及的感觉。就像登山一样，不能从山底一步登上山顶。如果用沿途的景点来分解漫长的登山路程，这样就可以不断地体验到成功的快乐，在自信中逐渐接近山顶。人的奋斗目标的实现也是如此，需要把远大的目标化解为一个个小的奋斗目标，分步实现，经常体验成功的快乐。小的奋斗目标仅仅是我们在实现大的目标过程中小小的一步，它是我们通向成功的必由之路，在其中体验到的成功的快乐就成了我们实现下一个新目标的动力。所以，我们必须把人生奋斗的最终目标划分为若干个小目标。虽然大目标看起来遥遥无期，

但小目标却是很容易实现的。因此，当我们完成一个小目标后就要再制定一个切实可行的新目标去奋斗，在不断实现小目标的同时体验成功的快乐，享受工作的幸福。这样，职业倦怠感自然会离我们远去。

日本著名马拉松运动员山本田一，曾多次获得国际马拉松比赛冠军。对于自己的成功，他三缄其口。直到退役，他才道出其中的秘密。原来，每次比赛前，他都要沿比赛线路走一遍，记下每一个有明显特征的地方，比如，这儿有一座桥，前面是一个学校，再前面是一家商场，后面不远又是一家医院……这样，在比赛途中，他就想着，经过这座桥，下面就是学校，过了学校，就是商场，然后是医院……直到终点。山本田一巧妙地把最终目标分解成一个个只要稍加努力就可以达到的小目标，使自己不因觉得终点遥不可及而产生疲劳感，从而使自己轻松愉快地实现了冠军的梦想。因此，我们有必要把梦想的“苹果”放在自己跳一跳够得着的地方，以此不断推动、改进工作。这样，每走一步，我们就会发现新风景，拥有新享受，取得新发展。

生活中有很多教师，都有强烈的责任心，总希望自己教学成绩遥遥领先。这种上进的精神是十分可贵的，但是从另一个角度上讲，也是不切实际的。冠军只能是一场比赛有一个，民主选票不可能人人都获得最多，教学成绩也不可能人人都第一。过高的希望和不切实际的要求会给自己带来较低的成就感。定的目标过高，非能力所及，非但工作不能带来愉快，反而会经常体验挫折，从而使情绪低落，成就感丧失。总抱着不现实的目标生活，苛求自己，责怪别人，

其结果只能招来无休止的烦恼和自责。久而久之，不是身体搞垮了，就是心理搞虚了，还会产生职业倦怠感。所以，要根据自身实际拟定合适的目标。

二、要有大气度

有段话说得好：“多读书养才气，慎言行养清气，重情谊养人气，能忍辱养大气，温处世养和气，讲责任养贤气，系苍生养底气，淡名利养正气，不媚俗养骨气，敢作为养浩气。”这就告诉我们，要通过提升自己的气度，来完善自己的人生。当我们在忙于追求知识、积累才艺的同时，一定别忘了提升自己的做人气度。有句诗写得好：“融入银河，就安谧地和明月为伴照亮长天；没入草莽，就微笑着同清风合力染绿大地。”可见，不凡的人生气度可以成就不凡的人生境界。

气度，其实决定了一个人的高度。一旦拥有高远的气度，必能使人具备高远的境界。这样，就不会为了些琐事争斗不休，不会为了些流言而劳心伤神。这样，就会把有限的精力投入到自己所热爱的事业当中，心无杂念，心力专注。不只把工作当做谋生的手段，而且把它看做发展自己潜能与天赋的机会。这样的人才会有所成就。

一个人对工作的不同看法，会造成不同的工作结果。如果视工作为人生乐趣，人生就是天堂；如果把工作视为沉重的负担，人生就是地狱。如果一个人不喜欢自己的工作，再容易的事都会变得困难与无趣。当一个人叫喊着这个工作很累人时，即使他不卖力气，他也会感到精疲力竭；反之就大不相同。干工作就是这样。一个人

的才能是越用越强。如果有才而不用，他的才能就像铁一样很快就会生锈，并最终无法胜任自己的工作。

多干工作是快乐、幸福的。只要我们用心观察就会发现，那些辛勤工作、不计名利的人，他们脚踏实地，鲜有牢骚，也没有时间发牢骚。而那些牢骚满腹、怨天尤人者常常是那些百无聊赖、生活安闲、无所事事的人。

多干工作的人的生活质量、幸福指数要高于无所事事的人。这是因为多干工作的人往往动手能力强，或做的事被人称赞，或有作品被人称道，或帮助朋友完成任务促进友谊……在付出的同时，他们往往能收获很多快乐。

干工作是需要责任心的。责任是一种期望，也是一种动力；在承担责任的同时，也会使一个人拥有高远的境界，做出不凡的业绩。有责任感的人能够坦然地面对困难，能够在各种各样的诱惑面前把持住自己。

勇于负责能够让一个人具有最佳的精神状态，精力旺盛地投入工作。如果一个人在工作中失去了责任感，那么他就会感到工作对自己的束缚，感到所做的工作只有劳碌辛苦，没有任何趣味可言，更不会有大的成就。

没有责任感的人容易养成轻视工作、敷衍了事的坏习惯，他们常常会对自已说：“干这种工作真没劲，还是悠着点吧！”于是，轻率、拖拉、逃避、马马虎虎，失去了许多超越自己的机会。可以说，对工作负责就是对自己负责。