

学校与教育 丛书

教师职业发展与健康指导

教师快乐工作手册

教师职业与健康指导小组◎编

辽海出版社

The cover features a vibrant blue sky as the background. A multi-colored rainbow arches across the lower half of the image. Bright sunbeams radiate from the top right corner. Several clear, spherical bubbles are scattered throughout: one in the upper right, one in the middle right containing a small green leaf, and a larger one in the bottom left containing two small white daisies. A single green leaf is also shown floating in the center of the sky.

学校与教育 丛书

教师职业发展与健康指导

教师快乐工作手册

教师职业与健康指导小组◎编

辽海出版社

责任编辑：陈晓玉 于文海 孙德军

图书在版编目（CIP）数据

教师职业发展与健康指导. 4/教师职业与健康指导
小组编. —沈阳：辽海出版社，2011. 4

ISBN 978-7-5451-1125-5

I. ①教… II. ①教… III. ①师资培养②教师—心理
卫生 IV. ①G451.2②G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 048707 号

教师职业发展与健康指导

教师快乐工作手册

教师职业与健康指导小组/编

出 版：辽海出版社

地 址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

印 刷：北京海德伟业印务有限公司

字 数：1280 千字

开 本：640mm×940mm 1/16

印 张：150

版 次：2011 年 5 月第 1 版

印 次：2011 年 5 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5451-1125-5

定 价：296.00 元（全 10 册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

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	(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	(4)
4. 全面提高自我职业素质的方法	(5)
5. 如何摆脱思维定势	(10)
6. 怎样发挥自己的潜在能力	(11)
7. 激发自己创造力的方法是什么	(12)
8. 如何发掘自身的远见卓识	(14)
9. 怎样发挥自己的最大能量	(16)
10. 提升自身职业竞争力的方法	(17)
11. 在工作中不断创新	(18)
12. 用创意激活单调的工作	(20)
13. 用快乐调动工作积极性	(21)
14. 努力培养快乐工作的能力	(23)
15. 什么时候该进行学习	(24)
16. 将自己变为学习型教师	(25)
17. 谨防掉进“充电”的误区	(26)



18. 提高自己的工作能力和技巧..... (27)
19. 向不同行业的人学习..... (28)
20. 使教学水平精益求精..... (29)
21. 不断拓展知识空间..... (29)

第二章 运用方法，快乐工作 (31)

1. 把时间和精力集中在同一方向 (32)
2. 工作从高处着眼低处入手 (33)
3. 运用高效的方法正确做事 (35)
4. 把最简单的事持续做好 (38)
5. 工作能够分清轻重缓急 (39)
6. 怎样才不让工作追着跑 (42)
7. 如何锻炼你的思考能力 (44)
8. 将工作和兴趣合二为一 (47)
9. 掌握快乐工作的方法 (50)
10. 提升快乐工作的指数..... (51)
11. 快乐工作每一天的方法..... (52)
12. 轻松工作的方法有哪些..... (55)

第三章 端正心态，快乐工作 (57)

1. 掌握工作快乐的原则 (58)
2. 领悟快乐工作的内涵 (59)
3. 如何正确地看待工作 (60)
4. 快乐工作包括哪些方面 (60)
5. 以愉快的心情进行工作 (63)
6. 如何养成快乐的习惯 (64)
7. 如何使自己陶醉在工作中 (65)



8. 从工作中发现自己的价值 (66)
9. 保持快乐工作的心态 (68)
10. 培养积极工作的心态 (69)
11. 保持竞争的心态 (72)
12. 学会享受工作的快乐 (73)
13. 培养最有效率的工作心态 (74)
14. 把快乐带到工作场所 (75)
15. 将工作当成人生乐趣 (77)
16. 保持健康的工作心态 (78)
17. 怎样把尽责看作乐趣 (79)
18. 让每分每秒都热情地工作 (81)
19. 不断调整自己的心态 (82)
20. 竭力使工作变得不讨厌 (84)
21. 千万别把工作当成苦役 (84)
22. 不要对工作抱不满情绪 (86)
23. 不要看不起自己的工作 (87)
24. 怎样对抗负面的工作情绪 (89)
25. 控制工作中的不良情绪 (90)
26. 调节不良情绪的方法有哪些 (91)
27. 合理宣泄工作中的不良情绪 (93)
28. 努力化解工作中的不良情绪 (95)
29. 稳定工作中的激动情绪 (96)
30. 正视工作中的困难 (97)
31. 坦然面对工作的挫折 (98)
32. 工作受挫后怎样保持健康的心态 (99)



第四章 勤奋敬业，快乐工作 (101)

1. 勤奋是检验工作的试金石 (102)
2. 勤奋是成为优秀教师的基础 (104)
3. 如何勤奋积极地工作 (105)
4. 只有踏实工作才有远大前程 (107)
5. 只有勤奋工作才能脱颖而出 (108)
6. 把敬重工作当成习惯 (109)
7. 勤奋钻研成为专家 (111)
8. 无怨无悔发挥才能 (113)
9. 虔诚对待自己的职业 (114)
10. 在工作中不断自我激励 (115)
11. 精益求精地干好每一件事情 (118)
12. 投入和奉献是成功的前提 (120)
13. 在工作中不找任何借口 (122)
14. 以坚韧的意志克服困难 (124)
15. 走出自己的道路 (126)
16. 踩出坚实的脚步 (127)
17. 只有行动才能创造成功 (128)
18. 培养热忱主动的工作作风 (129)
19. 自动自发地工作 (131)
20. 主动地去做“苦差事” (133)
21. 克服惰性并积极上进 (135)

第五章 减轻压力，快乐工作 (137)

1. 怎样克服教学压力 (138)
2. 如何维持心理平衡 (141)



3. 心理失衡有哪些表现 (143)
4. 不要成为心理上的奴隶 (144)
5. 如何不让压力压垮自己 (145)
6. 消除压力的方法有哪些 (147)
7. 以忧患意识防范压力 (148)
8. 以自嘲态度化解压力 (149)
9. 以冷静的反思减轻压力 (150)
10. 以乐观的态度淡化压力 (151)
11. 坚强自信地挑战压力 (152)
12. 依靠自我征服压力 (153)
13. 巧妙避免工作压力的方法 (155)

第六章 合作共事，快乐工作 (157)

1. “团结努力”有哪些重要因素 (158)
2. 主动地与他人合作 (159)
3. 有效地与他人合作 (162)
4. 培养协作的优秀品质 (164)
5. 提高合作共事的能力 (166)
6. 通过沟通和理解获得合作 (171)
7. 通过协作达到利益最大化 (175)
8. 通过合作培养领导才能 (176)



第七章 服从领导，快乐工作 (179)

1. 服从领导的安排 (180)
2. 维护领导的权威 (181)
3. 尊重领导的地位 (182)
4. 冷静地对待职位升迁 (182)

5. 向领导表示忠诚..... (184)
6. 让领导看到你的成绩..... (185)
7. 让领导对你满意..... (186)
8. 让领导喜欢你做的事..... (187)
9. 欣赏和赞美自己的领导..... (191)
10. 以领导的心态对待学校 (192)
11. 在工作中主动接受任务 (194)
12. 能够诚恳接受领导的批评 (197)

第八章 调节关系，快乐工作 (199)

1. 正确对待你的同事..... (200)
2. 力争赢取同事的心..... (201)
3. 设法打破人际沟通的障碍..... (202)
4. 多替同事着想..... (203)
5. 宽容豁达地对待同事..... (204)
6. 给同事保留面子..... (206)
7. 容忍同事的缺点..... (207)
8. 真诚地对待同事..... (208)
9. 诚实与守信并不吃亏..... (210)
10. 正确对待不公正的批评 (211)
11. 坦然面对同事的怀疑 (212)



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。

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，以及如何处理好职场中的人际关系，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着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

