



教师健康

与



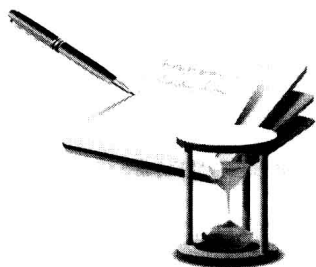
快乐工作

教师，是学生的**教育者**，生活的导师和道德的引路人。
教育是国计，也是民生；教育是今天，更是**明天**。

陈晓明 王燕玲 田伟◎编著



中国言实出版社



教师健康

与



快乐工作

教师，是学生的教育者，生活的导师和道德的引路人。
教育是国计，也是民生；教育是今天，更是明天。

陈晓明 王燕玲 田伟◎编著

而是站立在我们心里；
而是陪伴于我们整个人生。
是您给了我们腾飞的翅膀；
是您给了我们弄潮的力量，
是您给了我们青春的光亮！

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

教师健康与快乐工作/陈晓明,王燕玲,田伟编著.

—北京:中国言实出版社,2012.1

ISBN 978-7-80250-714-2

I. ①教…

II. ①陈…②王…③田…

III. ①教师—心理保健

IV. ①G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 267227 号

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716(发行部) 64924735(邮 购)

64924880(总编室) 64914138(四编部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次 2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 14.5 印张

字 数 180 千字

定 价 32.00 元 ISBN 978-7-80250-714-2/G·161

身体是革命的本钱,健康是事业的基础。无论对谁而言,无论在哪个行业,无论你有什么样的权力和地位,这都是一条颠扑不破的真理。因为健康对于我们每一个人来说,都太重要了。没有健康,一切理想、目标、愿望都永远只能是理想、目标、愿望,永远可望而不可即,永远难以实现;如果失去健康,我们曾经拥有的一切,也都会随着健康的逝去而毫不留情地逝去!所以,健康才是我们每一个人的生命之本、事业之基、成功之根、幸福之源!

对于教师,也是一样。健康的身体是我们教书育人的根本,是我们快乐工作的源头,也是我们事业成功、家庭幸福的前提和基础。更重要的是,教师的健康不仅关系到教师本人和家庭,对于学生的健康素养培养、身心健康的影响更是不容小觑。因为教师的一言一行、一举一动都会对学生产生巨大而深远的影响。一个身体健康、精神饱满、心态良好、乐观开朗的教师,必然更能引导学生向着积极的方向发展,也必然有更多的热情,愿意对学生付出更多的爱,也有足够的精力和体力为教学付出更多的心血,那么他也就必然会比别人取得更多的成绩,教出更好的学生,他也自然就能比别人享受到更多的工作乐趣,获得工作中的快乐。所以,教师更应当关注健康,呵护身体,提升健康素质。时时关注健康,永远保持身心的健康,才能成为一名合格的教师、称职的教师、优秀的教师。

然而,现实却是有很多的教师并不太关注自己的身体,也并不太在意健康素质的培养,教师群体的健康状况也不容乐观,据新浪教育的调查数据显示:有 49.2% 的被调查教师的生理状况比较好,20.7% 的教师身体健康堪忧;有 51.2% 的教师存在各种各样的心理问题,有 32% 的教师有轻度的心理障碍,只有 28.8% 的被调查教师心理健康状况比较好。特别是教师的职业性疾病和心理问题更是不容乐观。可见教师群体的整体健

康状况是令人担忧的。

为了加强教师的健康意识,提升教师的健康素质,我们特为广大教师编写了本书。本书从教师健康生活、快乐工作的角度出发,有针对性地从事教师的饮食、运动、环境、习惯、心理、体检和职业病预防等教师健康的各个方面,科学、具体、全面、通俗地阐述了教师如何保持健康身心,快乐工作、幸福生活的方方面面,重点阐述了教师健康的各种知识、保健技巧和快乐秘诀。内容丰富,观点新颖,语言凝练,通俗易懂,有极强的针对性,是一本权威性与实用性并重的教师健康指南读本,相信对于教师的健康维护会大有裨益。

愿天下所有的教师都能健康生活,快乐工作!

目录

Contents

第一章 呵护健康，才能快乐工作

健康是人生所有奋斗、努力、成功、幸福、爱情、婚姻、家庭……一切的前提和根基，也是教师们教书育人、快乐工作的基础和前提。所以，每一个教师都需要呵护我们的健康，爱护我们的身体，让健康为我们的工作护航，为我们的快乐导航。

1. 健康是一切的根基 /2
2. 健康是教书育人的前提 /5
3. 健康是快乐工作的基础 /7
4. 只有健康才能为快乐工作护航 /9

第二章 培养健康习惯，好习惯带来好身体

良好的习惯是健康最好的保障，好习惯带来健康，坏习惯只会带来疾病。所以要拥有一个健康的身体就一定要养成良好的习惯。对于教师来说，良好的习惯不仅仅是对自己身体的呵护，也是为学生树立的良好的榜样。那么，从现在开始，改掉坏习惯，培养好习惯，抛开疾病，拥抱健康吧。

1. 劳逸结合，紧张工作还要合理休息 /14
2. 保证充足睡眠，养成良好睡眠习惯 /18
3. 杜绝熬夜，摆脱失眠 /20
4. 戒除抽烟的坏习惯 /23
5. 适量饮酒，杜绝醉酒 /25

6. 少坐多动不生病,多坐少动疾病生 /26
7. 培养促进健康的好习惯 /29
8. 改掉有损健康的坏习惯 /31

第三章 合理饮食, 吃出健康飞扬的教师风采

吃得好,才能身体好,这是人人都懂的道理。因为饮食不仅是我们维持身体机能的关键,更是确保我们身体健康、充满生机和活力的源头活水。所以,作为教师,要保证健康鲜活、生机勃勃的良好状态,科学、合理、营养、均衡的饮食,就非常重要。能吃、会吃、科学地吃、营养地吃,才能拥有健康强壮的身体,展现活力无限的教师风采。

1. 科学饮食,掌握健康饮食的原则 /36
2. 膳食要合理,营养要均衡 /39
3. 合理搭配一日三餐 /43
4. 早餐要吃好,营养丰富最重要 /46
5. 午餐不仅要吃饱,还要吃好 /49
6. 晚餐要吃得少还要吃得早 /51
7. 教师健康的“多吃”和“少吃” /53
8. 喝也有讲究,科学合理才健康 /56

第四章 加强锻炼, 健康来自运动

生命在于运动,健康也在于运动,运动是健康身体的活力之源,也是预防百病的特效药,所谓“铁不冶炼不成钢,人不运动不健康”,说的就是这个道理。所以,要想保证有充足的体力和精力做好我们的教学工作,就要加强锻炼,多做运动,并选择适合自己的运动方式,向运动要活力,从锻炼得健康。

1. 健康活力来自运动 /60
2. 选择适合自己的锻炼方式 /63
3. 最适合男教师的运动方式 /65
4. 最适合女教师的运动方式 /68



5. 走路健身好处多 /73
6. 天天跑步增活力 /77
7. 游泳可以锻炼全身 /79
8. 跳舞既娱乐又健身 /81
9. 增添活力的球类运动 /83
10. 远离电梯,“爬”也促健康 /85
11. 教师的护眼运动 /87
12. 教师的护颈运动 /88
13. 女教师特殊时期的运动和锻炼 /90
14. 运动健身的注意事项 /92

第五章 营造健康工作环境,减少职业危害

环境影响健康,因而营造良好的工作环境,对于维护教师的健康就非常重要。营造良好的办公室、教室及家居环境,减少粉笔、辐射及实验室里的污染危害,就能有效地防止环境对于健康的伤害,保护教师的健康。

1. 保持办公室、教室空气清新洁净 /96
2. 减轻办公室电磁辐射污染 /98
3. 减轻办公室的噪声污染 /99
4. 警惕和防范粉笔灰的危害 /100
5. 教学实验室的污染也须小心防范 /102
6. 减少家居环境对健康的伤害 /105

第六章 早预防早治疗,呵护身体永葆健康

无病防病,有病早治,从古至今,这都是最好的保健方法。但是,有很多教师却没有早防早治的观念,总还习惯于“扛”,一直到实在是扛不住了的时候才想到去治,而很多情况是这时已经晚了。所以,一定要有防病胜于治病的观念,及早预防,呵护身体,永葆健康。

1. 预防疾病是对健康最好的呵护 /110

2. 教师要注意保护嗓子,防范咽喉疾病 /111
3. 教师要及早防范颈椎病 /113
4. 教师要预防职业性静脉曲张 /115
5. 教师更需预防书写痉挛综合征 /116
6. 注意防范各种“电脑病” /117
7. 及早预防亚健康 /119

第七章 打造阳光心态, 健康生活快乐工作

教师是一种特殊的职业,是用生命去感动生命、用心灵去浇灌心灵的职业。因而教师健康的心态、良好的心理素质非常重要。教师是学生心目中的重要人物,是学生认同的楷模,教师的一举一动、一言一行都会对学生产生巨大的作用。只有一个内心阳光、心态良好的教师,才能教出乐观开朗、积极进取的学生。所以,作为教师更需要塑造阳光心态,维护心理健康。

1. 拥有好心态,才有真健康 /122
2. 教师更需要有一个健康的心理 /124
3. 教师常见的心理问题 /128
4. 呵护心理健康,保持良好心态 /132
5. 控制自己,调节和掌控不良情绪 /144
6. 塑造教师的健康人格,做学生最尊敬的老师 /149
7. 摆脱职业倦怠心理,为激情加油 /155
8. 乐观积极,以阳光心态拥抱工作 /162

第八章 抛开压力, 在努力进取中感受快乐

在现在这样一个竞争激烈、节奏飞快的时代,压力其实无处不在。每一个人都能感受到来自工作、生活等方面的压力。教师也不例外,而且由于家庭和社会对于教育的极端重视,对教师的期望越来越高,因而教师感受到的压力也比一般人更多。适当的压力可以成为进取的动力,但压力太大就会伤害健康,带给人们各种身心疾病,降低人们的生活质量,影响人们的健康。所以,教师要学会疏解压力,放松自己,别让压力伤害健康。



1. 压力重重,教师的压力来自各个方面 /168
2. 学会放松,压力太大会伤害健康 /173
3. 有效减压,轻松与压力共舞 /175
4. 传递关爱,在尊重与理解中感受快乐 /184
5. 正己立人,一言一行都做好的表率 and 榜样 /189
6. 提升素养,锻造卓越的专业能力 /193
7. 积极进取,在追求卓越中享受快乐 /200

第九章 享受健康, 享受工作的快乐

有了健康,我们就能全身心地投入到工作中去,享受教书育人的乐趣,体味春风化雨的幸福,在幸福和快乐中织就人生的精彩,收获人生的成功。

1. 因为拥有健康,所以快乐工作 /204
2. 热爱自己的工作,享受教书育人的乐趣 /206
3. 把快乐当成工作的出发点和归宿 /208
4. 坚守师德和良心,心安就能快乐 /210
5. 主动快乐,快乐就会无处不在 /214

附 录

1. 教师心理压力自测 /217
2. 教师职业倦怠自测 /218
3. 教师心理健康自测 /219



第一章 呵护健康,才能快乐工作

健康是人生所有奋斗、努力、成功、幸福、爱情、婚姻、家庭……一切的前提和根基,也是教师们教书育人、快乐工作的基础和前提。所以,每一个教师都需要呵护我们的健康,爱护我们的身体,让健康为我们的工作护航,为我们的快乐导航。



健康是一切的根基

健康是革命的本钱,健康是事业的根基,健康是幸福的源泉,健康是工作、生活、爱情、婚姻、家庭……一切的前提和基础。如果没有健康,一切理想、目标、事业,都将化为泡影;如果没有健康,所有成功、幸福、快乐,都是虚空;如果没有健康,任何个人、企业都没有立足的根基,都会失去生机和活力!如果没有健康,就算你取得了成功,收获了幸福,得到了一切,最终也会离你而去!这样的事例不胜枚举。

迈克尔·杰克逊,一位众所周知的音乐天才,他的辉煌的音乐成就让他享誉乐坛——被称为流行音乐之王、世界最受欢迎的歌唱家,是继“猫王”之后西方流行乐坛最具影响力的音乐家,其成就远远超越“猫王”。他是最出色的音乐全才甚至就是音乐天才,作词,作曲,场景制作,编曲,演唱,舞蹈,乐器演奏都有着卓越成就。他融合了黑人节奏蓝调与白人摇滚的独特的 MJ 乐风,时而高亢愤疾、时而柔美灵动的嗓音让世人为之疯狂为之着魔。有人说,迈克尔·杰克逊的伟大是因为他至少征服了上个世纪流行文化的三座峰巅:关于流行音乐表演者与多媒体时代的紧密联系;关于黑人文化的帝国大厦的最后建成;关于偶像的不可复制性。迈克尔·杰克逊是不可多得的世纪性天才。

仅《吉尼斯世界纪录》,就总共给他颁发了八张世界纪录认证书。包括:世界史上最畅销的专辑、第一个在美国以外的地区



卖出一亿张专辑的艺术家、历史上第一位在一年内赚进上亿美金的艺术家、同时他也是历史上报酬最高的艺术家、夺得美国单曲榜冠军的最年轻的歌手(11岁, Jackson 5 乐队的主唱)、首位单曲第一周发行即夺得美国音乐榜冠军的歌手、在美国排行榜上霸占冠军宝座时间最长的专辑、最成功的音乐录影带《颤栗》销量100万套。这一系列的成就让《吉尼斯世界纪录》这次特别给 Jackson 颁发了一个最新吉尼斯世界纪录认证:世界历史上最成功的艺术家。这在全世界都是绝无仅有的独一人。

迈克尔·杰克逊也是美国音乐最高奖格莱美奖最为青睐的人,他一人所获得的“格莱美”大奖就有:35岁获得格莱美终身传奇奖,第26届、第27届、第28届、第32届、第35届格莱美音乐大奖,还获得了格莱美最佳流行男艺人奖、年度唱片奖、最佳摇滚男艺人奖、最佳节奏蓝调男艺人奖、最佳节奏蓝调新曲。

迈克尔·杰克逊的个人唱片是世界最畅销的唱片,他拥有全世界最多的歌迷——他在全球范围内拥有亿万歌迷,他的专辑《颤栗》销量数以亿计(2006年底统计,其正版专辑销量已超过7.5亿),3首歌曲被评为最伟大的歌曲。

但就是这样一位伟大而卓越的音乐天王,却在50岁正当英年时遽然辞世。2009年6月25日,迈克尔·杰克逊25日因心脏病发作在洛杉矶的一家医院不治身亡,终年50岁。而这之前,他正筹备他的全球巡演。这一下,一切都停滞了。他的家人、他的朋友、他的数以亿计的歌迷,一刹那间都为之心碎。但是,又有什么办法呢?

不仅仅是迈克尔·杰克逊,生活中还有太多太多辉煌耀眼的巨星和名人“英年早逝”的事例。所有的奋斗、追求、所拥有的一切,都因为失去了健康,让一切都在刹那间定格,成为亲人和朋友以及热爱他们的人们心中永恒的伤痛。世界也因为少了他们而减色,世人因为失去他们而伤悲。

2011年10月5日,美国著名的苹果公司的行政总裁兼创办人之一,同时也是皮克斯动画工作室的董事长及行政总裁、迪士尼公司的董事会成员和最大个人股东史蒂夫·乔布斯因病逝世,享年56岁。世界为之扼腕。

乔布斯是改变世界的天才,他凭敏锐的触觉和过人的智慧,勇于变革,不断创新,引领全球资讯科技和电子产品的潮流,把电脑和电子产品不断变得简约化、平民化,让曾经昂贵稀罕的电子产品变为现代人生活的一部分。他不仅是计算机业界与娱乐业界的标志性人物,同时人们也把他视作麦金塔计算机、iPod、iTunes、iPad、iPhone 等知名数字产品的缔造者,这些风靡全球亿万人的电子产品,深刻地改变了现代通讯、娱乐乃至生活的方式。

然而这样一位天才却把生命定格在年轻的 56 岁,又一位“英年早逝”的天才!这多么令人遗憾和感叹!

如果乔布斯或是迈克尔以及还有其他早逝的精英们没有失去健康,没有失去生命,他们依然健在,他们会为整个人类留下多少更好的财富啊。

但是生命没有如果,健康没有如果。没有健康,就什么都没有了。有一句话说得好:健康是 1,其他的,比如财富、名望、地位、家庭等都是跟在这个数字后面的若干个 0。有 1 在前面,后面跟的 0 越多,证明你拥有的越多;但如果 1 没有了,即使再多的 0 聚在一起,也还是 0,还是空,还是一无所有。

所以,任何人,任何时候,都要以健康为重,要呵护健康,要保持健康。只有拥有了健康,才能去追求我们想要的一切。健康是生命的源泉,健康是事业的先决条件,是工作的原动力,更是梦想的基础和保障。拥有健康,我们才能拥有一切;失去健康,我们就会失去一切!



2

健康是教书育人的前提

对于教师而言,健康更是我们教书育人的前提。俗话说:人什么都可以有,就是不能有病。教师担负着培养下一代的光荣任务和责任,在自己工作岗位上兢兢业业工作的同时,身体健康同样很重要,有好的身体才有奋斗的本钱。健康是生命的源泉,是事业的基础,是工作的源头,更是理想实现的基础和保障,不管你的梦想和追求是什么,都要以健康为前提才可能实现。可见每个教师都应该做到积极调整,保持身心健康,才能保证自己一直站在讲台上。

一旦失去健康,我们就失去了站在讲台上的机会。就算你是一个优秀卓越的教师,如果身体跨了,不论你如何舍不得你最爱的学生,如何离不开你钟爱的讲台,也毫无办法。只会在我们的心中留下数不清的遗憾。

唐山市丰润区岔河镇中学 35 岁的女教师郭玉梅,5 年 5 次与死神擦肩而过,虽然一次又一次地重返讲台,但她和她的学生们都清楚地知道,她年轻的生命随时可能终结。8 年的时间,5 次开颅手术,癌细胞已经扩散到肝肺部。

对于年轻的郭玉梅而言,最痛苦的不是癌症,而是要离开心爱的学生,心爱的讲台。从 1998 年从唐山师范学院毕业,如愿走上三尺讲台以来,她勤奋工作,执著追求,很快成为一名教学业绩突出的优秀青年教师。但是正当她雄心勃勃不断进取之时,一场可怕的灾难降临到她的身上,她患上了血管外皮细胞瘤,需立即手术。之后的 8 年间,她先后做了 5 次手术,一次次倒下去,又一次次站起来,支撑她的精神支柱,就是那令她留恋的三尺讲台。

“每个人来到世界上,都有摆脱不掉的使命,我的使命就是

为学生讲好每一节课。”郭玉梅只要站上讲台，就会认认真真讲好每节课，就会带给同事和学生太多感动。由于癌细胞作祟，郭玉梅现在已经左耳失聪、左眼无泪，登上讲台的机会越来越少，但是她说自己仍然没有理由放弃。她珍藏着一封自己的学生写给她的信：“又是一个新的学期，我们又像往日一样坐在一起，但是没有你，我们都盼望你回来，而你却身不由己，我们知道你的痛，也知道你的苦，我们好想和你在一起，我想你一定会常常叹息，一定会常常哭泣，但是你没有放弃，没有放弃自己。老师你要相信自己，要不断努力，明天一切都会好起来，一切都会向往日一样美丽。”郭玉梅说，这是她不言放弃、站上讲台的永久动力。“我不怕死，但是我怕离开讲台！”

在郭玉梅心底，讲台是她生命的基础，学生是她生命的延续……

我们为郭玉梅老师的坚强感动，为她对学生的那一份真情感动。但我们也为郭老师失去的健康而悲恸。要是郭老师没有生病，要是郭老师身体健康，那该多好呀！郭老师就可以永远也不离开讲台，她会做出多大的成绩，她会教出多少优秀的学生，会培养出多少栋梁之材！

但是人生没有如果。健康是我们的生命之基，事业之根，是我们做任何事情的基础，更是我们教书育人的前提。失去了健康，会让我们空有一腔抱负、满怀激情，却心有余而力不足，无从施展，无从实现。这样的事例比比皆是。

江苏省宝应县女教师张秀兰，因长时期高度全身心投入教学工作，无暇顾及自己的身体，曾多次晕倒在讲台上，终因积劳成疾，于2004年3月去世，年仅39岁。

河南省宁陵县二高的数学教师石凌笑，2005年1月23日夜晩，为备课忙到1月24日凌晨3时，才在妻子的催促下休息。早晨6时，石凌笑准时起床，饿着肚子去了学校。就在这天，劳累过度的石老师猝死在三尺讲台上，年仅36岁。

失去了健康，一切都无法再谈起。特别是对于教师这个“太阳底下最光辉的职业”，在家长普遍重视孩子教育的今天，这一职业越发显得神圣。然而如果没有健康，如何承担起这个神圣的职责？健康正是教师教书育



人的基本前提。如果没有健康,什么追求、奋斗、梦想、事业、成功,什么教书育人、春风化雨,都只不过是我們一厢情愿的想法,绝不可能实现。想想看,一个病怏怏的老师,如何有精力有能力教好青春旺盛的学生?一个优秀的老师,如果失去了健康,必然会离开他钟爱的讲台,抛开他心爱的学生们,他的心中如何能舍?学生们又如何面对这样残酷的事实?

太多让人痛惜和惋惜的事例呼吁教师们,不管有多忙,都应当放下手头的工作关心一下你的健康,多走走、多动动,积极调整,保持健康,因为健康才是我们更好投身教书育人事业的资本。



3

健康是快乐工作的基础

快乐工作,心态是前提,健康是保障,有了健康才能快乐工作。健康不仅是革命的本钱,更是一切快乐的基础。人们都喜欢朝气、阳光,充满灿烂笑容的人。他们常常给人一种朝气蓬勃,活力四射的健康感受,我们能体会到他们投入到工作的那份激情。试想,没有健康,如何快乐?身体不舒服,根本没精神追求什么快乐;没有健康,连正常工作都困难,又何谈快乐工作!所以,要快乐工作,首先就要有健康。有什么别有病,身体是革命的本钱才是永恒不变的真理。

世界卫生组织早在1953年就提出“健康是金”的主题口号,希望人们要像对待金子一样珍爱生命。

其实健康比金子还珍贵,因为健康很难再生或不可再生,一旦失去,再先进的高科技都无法使受损的机体恢复到原来的状态,就像一张白纸,揉过之后再也不可能恢复到原先的平整一样。

健康本是人类古往今来一直的追求,健康如此重要,那什么样的身体