

做一名幸福的教师

华阳 编著

BE A HAPPY TEACHER



修心、修身、修业

3

方面解析教师的幸福人生

新华出版社

做一名幸福的教师



修心、修身、修业



方面解析教师的幸福人生

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做一名幸福的教师 / 华阳编著. —北京: 新华出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5166-0013-9

I. ①做… II. ①华… III. ①教师—修养 IV. ①G451.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第151199号

做一名幸福的教师

作 者: 华 阳

出 版 人: 张百新

选题策划: 郑书凤

责任编辑: 刘 飞

装帧设计: 赵志军

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路8号

邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhuaupub.com>

<http://press.xinhuanet.com>

经 销: 新华书店

购书热线: 010-63077122

中国新闻书店购书热线: 010-63072012

照 排: 新华出版社照排中心

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

成品尺寸: 165mm×235mm

印 张: 17

字 数: 220千字

版 次: 2012年7月第一版

印 次: 2012年7月北京第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5166-0013-9

定 价: 32.80元

图书如有印装问题, 请与出版社联系调换: 010-63077101

前言

introduction

从明天起做个幸福的人 / 喂马劈柴周游世界 / 从明天起关心粮
食和蔬菜 / 我有一所房子 / 面朝大海春暖花开

从明天起和每一个亲人通信 / 告诉他们我的幸福 / 那幸福的闪
电告诉我的 / 我得告诉每一个人

给每一条河每一座山取个温暖的名字 / 陌生人我也为你祝福 /
愿你有一个灿烂前程

给每一条河每一座山取个温暖的名字 / 愿你有情人终成眷属 /
愿你在尘世获得幸福 / 我只愿面朝大海春暖花开

—海子

海子的一首《面朝大海，春暖花开》，用它那清丽流畅和阳光真挚唤醒了无数阴沉灰暗的心。每个人都有得到幸福的权利，但幸福并不是天上掉馅饼，也不是牛顿苹果树上的苹果，不偏不倚地恰恰落在你的头上。幸福要去追寻、去争取、去感悟、去经营，才能得到。但幸运者永远是少数，很多人费尽心力地寻觅了好久，碰得头破血流，却总是与幸福失之交臂。

幸福其实很简单，它是早上拉开窗帘后，射入室内的第一道阳光；是闷热的天气中，突然轻轻拂过面颊的一缕清风；是心力交瘁地回到家中，家人一句温暖的问候和递上来的一杯浓浓的茶；是许久没联系的好朋友从远方寄过来的一张明信片……幸福并不难得到，它就在我们日常生活每一个简单的细节中，只要你有一颗灵动、敏锐而又细腻、柔软的心去感受它、捕捉它。

在竞争空前激烈的现代社会，教师，这一过去处在象牙塔里的高贵纯净、被人仰慕和尊重的职业，也慢慢地被世俗的尘埃蒙住了它璞玉般的光辉，失去了温润耀眼的光泽。职称、论文、薪水、地位、房子、车子……这些枷锁把老师死死缠绕……没有了过去指点江山、挥斥方遒的豪情万丈，没有了之前甘于寂寞、甘

于清贫的宽容淡定，而被裹挟进名利富贵的漩涡，越陷越深，越走越远，甚至被无情地吞没。

教师最大的快乐是用自己的学识和智慧培养出一批批优秀的学生，造福国家和社会。书斋虽小，里面却装着古今中外和上下五千年；讲堂虽寂寞，但来来往往的却是最意气风发的青年和他们最远大的梦想。在名利场中走了一圈之后，夜阑梦醒，蓦然回首，却发现幸福并不等于房子、车子、票子，只要自己有一份快乐的心境，幸福的小天使会翩然飞入你的怀抱。

教师是社会良知和道德底线的坚守者，是最高精神层面的建设者，是人类文明的传承者和创造者。教师的最伟大、最让人敬仰之处，并不是他为社会创造了多少物质财富，更不是他为自己和家人谋取到了多少利益，而是他把人类的最高的智慧传授了多少个学生，从形而上的角度为社会精神文明和灵魂塑造发出了多大的声音、起到了多大的作用、做出了多少的贡献。无论是站在三尺讲台上纵横天下，还是花园中和学生们交流探讨，抑或是在寂寞的书斋中一个又一个晚上的苦读，教师都用自己的智慧和生命，点燃了一盏盏希望之灯。这些灯，将为广大学生在成长中指出一条通往光明的路径。

教师是人类灵魂最伟大的工程师，但也是日常生活中最普普通通的人，需要亲人的爱与呵护，需要朋友的关心与支持。繁重工作之余，家中有老父老母可以承欢膝下，有贤妻娇儿可以相亲相爱，共享天伦之乐；在外有二三好友，可以一起读书、喝茶、弹琴、论道，走名山、访大川，放松心情，增长见识；门下有一群活泼伶俐、奋发向上的有志青年，教学相长，共同成长。这种幸福，千金不换，何尝不是人世间最大的快乐！

做一名幸福的教师其实很简单，与物质无关，与地位无关，与别人无关。把浮躁和虚荣逐出内心，把阳光和雨露迎进来。做好自己的工作，尽到自己的职责，幸福就在你身边。



[目录]

CONTENTS

前言

第一章 阳光心态成就教师的幸福 / 1

- ◎从容淡定,构建教师的幸福职业生活 / 2
- ◎心胸坦荡,成就君子之风 / 5
- ◎用感恩的心拥抱世界 / 8
- ◎生气,事后的无用功 / 11
- ◎内心平和才能打造无敌能力 / 14
- ◎学会主动,迈向幸福的第一步 / 17
- ◎学会接纳当下的幸福 / 20
- ◎平常心助你登上幸福之塔 / 23
- ◎提升修养,成就精彩课堂 / 26
- ◎自信,是潜能的放大镜 / 29
- ◎合理宣泄,摆脱焦虑和抑郁 / 32

第二章 淡泊名利,执著于理想之园 / 35

- ◎不以物喜,不以己悲 / 36
- ◎潜心做学问,精心育学子 / 39
- ◎名利再大,大不过生命 / 42
- ◎再高的职称抵不住学生的笑颜 / 45
- ◎信念具有神奇的魔力 / 48
- ◎把冷板凳坐热 / 52
- ◎百折不挠,勇士的奖章 / 55
- ◎诱惑面前,岿然不动 / 59
- ◎放空自己,轻松减压 / 63

第三章 真心拥抱世界和时代,做个有情怀的人 / 66

- ◎不做愤世疾俗之人 / 67
- ◎“改造世界”,从三尺讲台做起 / 71

[目录] CONTENTS

- ◎努力修炼,做个有情怀的人 / 74
- ◎大环境与小环境下如何做教师 / 77
- ◎情怀是你的精神支柱 / 80
- ◎情怀,是自己的努力方向 / 83
- ◎情怀,将梦想照亮现实 / 86

第四章 家是幸福的港湾,亲人是你永久的依靠 / 89

- ◎孝在行动,常回家看看 / 90
- ◎赋予孩子独立的人格 / 93
- ◎你的生日是母亲的苦日 / 96
- ◎以身作则远胜生硬的教导 / 100
- ◎孩子的思想,你不懂 / 103
- ◎孩子的世界,他做主 / 106
- ◎孩子的心灵,你呵护 / 109
- ◎孩子的未来,随他去 / 112

第五章 有爱才有属于自己的天地 / 115

- ◎欣赏另一半,让爱得到升华 / 116
- ◎换位思考,理解万岁 / 119
- ◎不妨用“冷水”泼灭对方的怒火 / 122
- ◎学会赞赏,让家庭更温馨 / 125
- ◎保持适当的距离,每个人都有空间 / 128
- ◎在生活的细节中蕴藏爱意 / 131
- ◎惊喜,在每一个值得纪念的日子里 / 134
- ◎爱情,在柴米油盐中延伸 / 127
- ◎长相守,永相伴 / 140

第六章 友谊之灯,照亮你前行的路 / 143

- ◎传递积极信息,让关心成为冬日暖阳 / 144



[目录] CONTENTS

- ◎我不理解你,但会陪着你 / 147
- ◎风雨中,那盏不灭的灯 / 150
- ◎雪中送炭远胜锦上添花 / 153
- ◎表面嘲笑你,实际默默帮助你的人 / 156
- ◎珍惜生命中的贵人 / 159
- ◎工作中是同事,私下里是朋友 / 162
- ◎那些应该敬而远之的人 / 165

第七章 自由之思想,教师驰骋天空的翅膀 / 168

- ◎思想自由,才能打造学术自由 / 169
- ◎自由的思想,创新的源泉 / 172
- ◎不拘一格教人才 / 175
- ◎不要把自己的意志强加于学生 / 178
- ◎要看到“后进生”身上的闪光点 / 181
- ◎懂得“优生”的内心世界 / 184
- ◎默默无闻的“中等生”的心声 / 187

第八章 高贵之内心,三尺讲台上的底气 / 190

- ◎爱学生,才站在这块讲台上 / 191
- ◎不卑不亢,自己最好的招牌 / 194
- ◎让学生懂得感恩 / 197
- ◎宽容是最美的师德 / 200
- ◎学会为学生喝彩 / 203
- ◎不能让评比绊住自己的手脚 / 206
- ◎永远不让物质绑架自己 / 209
- ◎素养是底气的延伸 / 212
- ◎威信渗透于每个细节中 / 215



[目录] CONTENTS

第九章 独特之气质，校园中最亮丽的风景线 / 218

- ◎你的穿着，就是你的品味 / 219
- ◎你的举止，就是你的境界 / 222
- ◎永远不做“照本宣科”的老师 / 225
- ◎塑造尊严才是课堂的主题 / 228
- ◎超越书本的知识边界 / 231
- ◎将人生哲理蕴藏在课堂中 / 234
- ◎和学生不妨做做知心朋友 / 237
- ◎让学习在“聊天”中完成 / 240

第十章 渊博之学问，海纳百川方成大器 / 243

- ◎畅游名著之中，和名人约会 / 244
- ◎钻研专业之中，和高手过招 / 247
- ◎读书教学相得益彰 / 250
- ◎学以致用是学习的目的 / 252
- ◎持之以恒是学习的秘诀 / 255
- ◎一切真知来自于实践 / 258
- ◎和学生共同成长 / 260



修心篇

XIUXINPIAN

第 1 章

阳光心态成就教师的幸福



◎从容淡定,构建教师的幸福职业生活

在国内一所著名大学任教的李鸿哲,以其惹人瞩目的成绩和令人意想不到的“年轻”,成了新学年以来学生们津津乐道的人物。他是麻省理工学院数学专业毕业的优秀博士,也是学院最年轻的科研带头人。当初放弃了在美国的优厚条件,坚决回到这所大学执教。

初回中国,李鸿哲意气风发,摩拳擦掌,希望能够在事业上有所作为,带动国内的学科建设和发展。然而,经过一番磨合,李鸿哲发现,学院里存在非常严重的派别之争,而他这个“外来者”,很难得到院方的支持,无论是硬件资源,还是人手配置……

面对这种情况,李鸿哲没有气馁,他静候时机,努力做好教学工作。

李鸿哲指导的本科生的一个研究课题在创新大赛中获奖了,这愈发坚定了李鸿哲的信心。在指导过程中李鸿哲就发现,这个课题极富创新性和实践性,大有研究价值。于是,李鸿哲将这个课题按照自己的设想,进一步深入研究下去,并以独特的视角、前瞻性的思维理念,引起了院方的关注。

学院发现了这个课题广阔的前景和巨大的潜力,就请李鸿哲朝既定的方向继续做研究。李鸿哲愉快地接受了邀请。就这样,他获得了一个简陋的实验室,还有一个研究生做助手。

半年以后,这个研究已经初具规模了。李鸿哲在极为艰难的条件下,和助手设计了一个模型,并初步进行了实验。一年之后,李鸿哲将自己的实验结果在国际权威刊物上发表。由于这篇论文影响力巨大,学院给李鸿哲提供了更多资助进行进一步研究。

就这样,李鸿哲的实验室又扩大了一倍,有了专门的研究小组,还获得了独立运作的权力。不久,实力大增的李鸿哲又带领小组再创佳绩,发表了一系列高质量的论文,并且通过合作的外校实验室进行了相关实际应用性测评,成功地从理论层面转化到实践层面,又迅速地投入到实际应用技术领域里去。不久,该项

技术被一个商家看中了，花大价钱将其收入囊中。李鸿哲把这笔收入的一部分分给外校实验室，另一部分用于推动实验室的再发展。这样，在别的研究小组还需要学院拨款的情况下，李鸿哲却可以通过自己的研究成果迅速获得效益，不但能够支持工作室的良性运转，还能够迅速地与技术市场中得到巨大的收益，令人刮目相看。

古人云：“急躁则自顾不暇，何暇治事。”从容淡定，沉住气，才能成大业。假如李鸿哲由于最开始不被支持就放弃了自己的理想，或者和“守旧派”据理力争，弄得一片火药味，一定不能实现自己的想法。他却在默默坚持自己理想的基础上，另辟蹊径，“曲径通幽”，终于得到了学院的支持，把自己的事业开展得有声有色。除了他有胆有识，也是从容淡定的态度和宽广包容的胸怀，才能如此行事。只有真正成熟和志向高远的人，才可以临危不乱、处变不惊、从容应对。也只有真正有智慧的人，才能够看清周围的局势，从容地规划自己的职业生涯，在任何艰难情况下都能坚持自己的理想和选择。

《幸福指导》 XINGFU JI ZHIDAO

在俗世中辛苦挣扎的人们，大多数给自己套上了重重枷锁，并不能轻松对待生活。尤其是老师，在“天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往”的外部环境下，他们坚守在自己的岗位上，拿着微薄的薪酬，承受着巨大的压力，要保持淡定从容更是难能可贵。

“淡泊以明志，宁静以致远”，只有淡定从容，心才能真正静下来，才能超越人生的局限，看到更高远的未来。对于老师来说，如果在自己的职业生涯中患得患失，庸人自扰，不能静心，那就很难真正实现自己的抱负，也很难客观冷静地去实现自己的职业幸福。

那么要如何保持淡然的心境呢？

◎从容淡定的老师，必然是非常热爱自己的本职工作，并且在工作岗位上尽



职尽责的人。只有努力地耕耘，才能感受到收获的丰盈。只有在笃定的心境下，才能真正做到淡定从容。反之，如果一个老师不喜欢自己的工作，朝三暮四、朝秦暮楚，那么，无疑他将看不到生活的美好，而只会自怨自艾，甚至只会自甘堕落。

◎要保持淡定的心态，一定要善于“顺”势。佛语曰：“执著如蛇，咬伤你我。”有些东西，得不到就不要强求，得到了就欣然接纳。顺势而为，因势利导，一切都顺其自然，船到桥头自然直。只要按照“情理”处事，尊重客观规律，自然能够保持淡定的心态。“行到水穷处，坐看云起时。”老师需要一颗安静的心，一份淡然的超越，才能享受一种恬然的幸福和安宁。那么，就在研究事理上下工夫，历练自己的内心，努力顺应“势”吧！

◎平时要努力地修身养性，增加自身的涵养，不要总是愤世嫉俗，处处剑拔弩张。比如，为什么别人才华不如自己，职称却比自己高？为什么别人那么富有，而自己连房子都买不起？为什么自己满腹经纶，却在现实生活中一无所用，处处碰壁？诸如此类的现实问题很多，然而，如果老师总是纠结于此的话，恐怕很难静下心来发现自己的问题，进而改善自身的状况。作为人类灵魂的工程师，老师一定要学会少欲知足，用淡定的心态去面对生活，努力提升自己的心性和修养，学会欣赏自己，而不要总是和别人去比较。只有心胸豁达，智慧充足，才能保持真正的淡定，才能获得一个幸福的职业生涯。

[幸福箴言 Happiness Proverbs]

有些青年学者，往往会在遇到挫折的时候萎靡消沉，缺乏从容淡定的心境，进而自乱阵脚。只有从容，才能应对职业生涯中可能出现的各种问题；只有淡定，才能耐得住寂寞，守得住冷板凳，实现自己的学术理想。宋代苏洵说：“为将之道，当先治心。泰山崩于前而色不变，麋鹿兴于左而目不瞬，然后可以制利害，可以待敌。”做学问也如是，要学会在复杂的环境中坚守自己的理想，实现自己的抱负，凡事从容淡定，平静以待。

◎心胸坦荡，成就君子之风

李珏在物理系任教多年，一直以严谨的学术追求和宽容敦厚的品格著称。

李珏给学生开“量子场论”的课时，有不少同学挂科。严谨的李珏当然是事实办，有一说一，该挂科的挂科，该补考的补考。其中有一个学生叫王鸣，他的父亲是一位著名的企业家。由于家境富裕，王鸣有点“纨绔习气”，通过“走后门”勉强进了这所大学，平时吃喝玩乐，从不好好学习，这次自然也挂科了。为了避免补考，精通世故的王鸣企图向李珏行贿，但被李珏严正地拒绝了。怀恨在心的王鸣，就花钱雇了几个小混混，趁着月黑风高，从李珏的实验室偷走了一套价值几十万的实验设备，扔在了河边。

发现设备被盗后，李珏十分震怒，迅速报警。最后警方在河边找到了设备。这时，本想看着李珏被系里问责开除的王鸣，由最初的洋洋得意和幸灾乐祸变成了极度恐慌。之后，随着警方调查的深入，真相就要浮出水面。而王鸣由于精神压力太大，主动找到李珏说明实情。

李珏看王鸣的确是真心实意地悔改，出于对一个青年学生的爱护，李珏决定既往不咎，亲自到系里说明情况，主动要求不再追究这件事。就这样，王鸣最终平安无事。

王鸣非常惭愧，向李珏致谢，表示自己一定要痛改前非。

从那之后，王鸣一改过去的恶习，从一个纨绔子弟，变成一个认真发奋的学子。大四那一年，王鸣以众人意想不到的优异成绩，拿到了奖学金，核物理这一科目还得了A，受到了单项奖励。此后，他还参加了研究生考试，并顺利地考到李珏的门下，成为他的得意门生。王鸣硕士毕业那天，王鸣的父亲来到学校，向李珏表示敬意和感谢，并且向物理系捐赠了一大笔钱，以支持他们的科学研究。

李珏一身浩然正气，襟怀坦荡，坚守职业操守；面对学生的报复，他坚信人性本善，给误入歧途的学生提供了一个改过自新的机会。这样坦荡做事、宽容待



人的气度，正是君子风范。“混混儿”习气的学生也被感化了，被“征服”成了一个正直的人，一个对社会有用的人。

胸怀坦荡，不仅是一种气度，更是一种智慧。面对生活中的伤害和误解，你能始终用宽容的态度和悲悯的情怀泰然处之，这绝对是一种最高的生活智慧。作为老师，只有心胸坦荡，才能直面生活中的大小坎坷和风波，将积极温暖的力量传递给每一个人。

《《幸福指导》》

“君子之风，山高水长”，胸怀坦荡、极具人格魅力的老师，有如陈年佳酿，年代愈久，酒质愈益醇厚，让人口舌留香，回味无穷。他们是真正的谦谦君子，不是咄咄逼人地说教，而是用自己的言传身教，让别人如沐春风；用自己大地般的宽厚，去感化每一颗被蒙上尘土的心灵。

那么，一个“君子”是如何炼成的呢？

◎坦荡的胸怀，取决于一个人的人格、气度、修养。老师应该努力构建良好全面的知识结构，不断提升自己的认识水平，拓展自身的视野，增长自己的见识，才能真正地荡涤心志，扩展胸怀，成就君子之心。否则，就成了无本之木，无源之水，即便勉强模仿，也只能学得些许皮毛，甚至成了东施效颦，而贻笑大方。

◎坦荡的胸怀来自正直的行为、高尚的节操和是非分明的决断。一个自身行事不堪的人，很难做到在处理问题时保持正直；一个节操低下的人，很难做出高尚的事情；一个大事小事都糊里糊涂，没有任何原则和底线的人，也难以分辨是非，做出决断。所以，老师必须明辨是非，坚守原则，不做损人利己之事，才能真正做到胸怀坦荡，成为一个正直的人，一个高尚的人，一个拥有高级趣味的人。

◎老师必须用超越和俯视的眼光去看待生活中的事。如此，便不会在物质的诱惑下迷失心志，不会为没有得到的利益而耿耿于怀，不会为赢得他人的赞誉而

处心积虑，不会为他人的误解而焦虑重重，不会为生活的重压而折断自己的脊梁。这样的老师，即便生活中不可避免有各种烦恼，也会善于将烦恼转化成积极向上的正能量，促使自己不断前进。

[幸福箴言 Happiness Proverbs]

老师在教育学生时，除了传授知识，更重要的是“育人”。作为一名好老师，除了拥有渊博的知识，更应该拥有坦荡的心胸，拥有高贵的师德，只有这样，才能真正地为学生传道授业解惑。坦荡的胸襟，如同一泓泉水，洗涤了所有的污浊，净化了周遭的一切。拥有坦荡胸襟的老师，不为富贵所役，不为诽谤所动，“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈。”即便在困境中，也决不灰心失意，依然坚持正道，做一盏指引学生的长明灯。



◎用感恩的心拥抱世界

孙会期在教育学院工作已逾三十年，他生活简朴，欲求不多，一直默默地为学院贡献自己的光和热。他经常说：“学校数十年来对我非常照顾，我非常感谢领导对我的关心，给我创造了一个良好的环境，让我可以安心地进行自己的学术研究。我除了在讲台上好好讲课，在科研上尽力拿出最好的成果，还能用什么举动来表达我的感激之情呢？”

孙会期每年都至少做三个课题研究，还在海内外学术期刊上发表质量很高的教育学论文，并且经常应邀出国到一些学校演讲，空闲的时间很少。但是，他仍然坚持和本科生进行定期交流，只要在国内，他一定会给本科生上课。很多同事觉得奇怪，就劝他说：“孙老啊，您都这么大岁数了，带带研究生会比较轻松，何必亲自给本科生上课呢？”孙会期回答说：“本科生毕业之后，就要到基层去做教育工作，我希望可以帮助他们在工作中少走一些弯路。”

孙会期的工资并不高，但是他除了基本的生活所需，每年都捐助一到两名贫困生上学，而他自己却连一件新衣服都舍不得买。别人问他为什么要这么做，他回答说：“我小时候生活很苦，是国家把我培养出来。如今生活条件已经很好了，我很知足，也要尽自己所能，回报国家。”

平时上课时，学生为他倒一杯水，他都要十分真诚地对学生道谢。当有些学生在生活和学习上有困难的时候，孙会期都是全心全意地帮忙，给学生殷切的关怀和无私的支持。

有一次，学校举行一次先进工作者的表彰大会，孙老师也在被表彰之列，可以获得一套两居室的房子。孙老师获悉此事后，找到院里的领导，要求把房子分给单位另外一对夫妇，这对夫妻结婚已经多年，但是始终没有自己的房子，由于孩子的出生，老人搬过来一起住，现在一家五口就挤在一个一居室内。孙老师的住宿条件其实与这对夫妻相差无几，但是他觉得自己只有一个人，儿女都长大了，