

做个幸福快乐的幼儿教师

——为你的专业成长支招

莫源秋◎著



ZUO GE XINGFU KUAILE DE YOUER JIAOSHI

做个幸福的幼儿教师

——为你的专业成长支招

莫源秋◎著

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

做个幸福快乐的幼儿教师: 为你的专业成长支招 /

莫源秋著. —北京: 中国轻工业出版社, 2013.2

ISBN 978-7-5019-9111-2

I. ①做… II. ①莫… III. ①幼教人员—师资培养

IV. ①G615

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第309090号

总 策 划: 石 铁

策划编辑: 吴 红

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 吴 红

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年2月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 14.50

字 数: 131千字

印 数: 1—5000

书 号: ISBN 978-7-5019-9111-2 定价: 28.00元

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65288410

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

121186Y1X101ZBW



前 言

由于工作原因，我有机会和很多幼儿教师接触，在与他们的交往中，听到他们谈得最多的是工作中的牢骚和苦衷，几乎没有人谈到工作中有幸福感，他们在专业交流中的高频词是：忙、累、疲、苦、怨、悔、想逃、想哭……

当年鲁迅先生的“救救孩子”犹在耳边回响，如今我却想大声疾呼：“救救幼儿教师！”

幼儿教师职业幸福状况

在一次培训活动中，本人在参加培训的幼儿教师中进行了调查。

(1) 认为当幼儿教师光荣的请举手。

结果，台下竖起一片手的森林——200多名参与培训的幼儿教师仅有16人没有举手。

(2) 认为当幼儿教师幸福的请举手。

结果，200多人中仅有65人举手。

(3) 认为当幼儿教师快乐的请站起来。

结果，台下一片寂静——200多人中只有77人站起来。

(4) 如果给你第二次选择职业的机会，愿意再次选择做幼儿教师的请举手。



结果，200多人中仅有36人举手。

对于幼儿教育这项工作，许多幼儿教师“光荣地”做着，但他们既不幸福，也不快乐——处于如此的状态，他们如何能发自内心地给孩子们带来快乐和幸福？

某幼儿园提倡的三种“精神”

不计报酬和个人得失的奉献精神；

园荣我荣、园耻我耻的团队精神；

终身读书、蜡烛不灭的学习精神。

幼儿园的三个“一切”

一切为了孩子；

为了孩子的一切；

为了一切孩子。

从上述幼儿园所提倡的三种“精神”和三个“一切”，我们可以感觉到做幼儿教师确实是光荣的、伟大的，但我总觉得如果幼儿教师心中“只有孩子，唯独没有他们自己”，只能像蜡烛一样燃烧自己照亮别人，只能“奉献”而不能有一丁点儿“享受”的欲望和体验，那么，幼儿教师何来发自内心的快乐和幸福？

记得有一次我在幼儿园做主题为“做个幸福快乐的幼儿教师”的讲座时，有一位老师的发言让我刻骨铭心，她说：“每天当我和孩子平安地离开幼儿园大门时，我就有了幸福感；每当听到园长宣布‘从明天开始我们幼儿园就放假了，我们不用上班了’——此时我感到最幸福。”幼儿教师们有如此的想法是

可以理解的，因为整个幼儿园管理体系严重压抑了教师们的职业幸福的欲望和体验。

恩格斯曾说过：“每个人追求幸福是一种无须加以证明的颠扑不破的原则。”卢梭也曾说过：“追求幸福是人生最终的唯一目的。”人的一切行动最终都是为了幸福。幸福不是手段，而是目的，并且是终极目的，我们很难想象“幸福还要为了什么”。在此意义上，幸福是无穷追问的终点。

幼儿教师从事幼儿教育工作不是为了献身，而是对幸福的追求和实现。幼儿教师应该有自己的幸福生活，因此我们坚决反对“一切为了孩子”这样的口号。

幼儿教师对职业幸福的追求是职业赋予幼儿教师的神圣使命。幼儿教师体验到职业幸福有双重意义：一是自己幸福，二是用自己的幸福去感染幼儿，让幼儿也感受到幸福——从这个意义上讲，幼儿教师的幸福和快乐，不仅是为他们自己而追求，也是为更多的孩子而追求。只有教师“幸福地教”，才有幼儿“幸福地学”。

有人说，教师脸上的微笑有多少，幼儿心中的阳光就有多少。我同意这一说法。前苏联教育家苏霍姆林斯基曾说过：“我们的教育信念应该是培养真正的人！让每一个从自己手中培养出来的人都能幸福地度过自己的一生。”缺乏幸福感受的幼儿教师当然无法培养出幸福的儿童，教育这一应然的追求也只能是空中楼阁。只有当一个幼儿教师能够由衷地感受到生活的美好和职业的幸福快乐，内心蕴积着对生活和工作热爱与柔情，才可能自然、真诚地带给幼儿细腻的关爱和期待。

因此，幼儿教育改革在关注幼儿幸福生活的同时，也要求广大幼儿教师启动职业幸福的按钮，建构属于自己的幸福。



幼儿教师职业幸福期盼

我曾对城乡不同地域的 200 名幼儿教师进行“幼儿教师幸福期待”方面的调查——“在何种情况下，你对工作将感到更加幸福？”结果发现，他们期待“工资待遇好一些”、“工作任务少一些”、“园领导对工作多一些理解和支持”、“孩子们听话一些”、“家长对教育工作多配合一些”、“外出参加培训学习的机会多一些”、“同事间多一些相互尊重和谅解”，这样他们将更加幸福。

从幼儿教师的“幸福期待”中，我们发现，他们更多地是希望“‘别人’能给他们带来幸福”——“别人”多给他们工资、理解、支持，他们就可以幸福了。我觉得，把幸福全部寄托在“别人”的给予或改变上，那是很危险的，也是不合理的。因为幸福心理学研究表明，幸福决定于你的幸福观，而不决定于“别人”。

为了了解幼儿教师在工作中的快乐与不快乐，我对幼儿教师进行了问卷调查，其中包含的问题有：“举例说明小朋友中最让你高兴（不高兴）的事情有哪些”；“举例说明同事中最让你高兴（不高兴）的事情有哪些”；“举例说明家长中最让你高兴（不高兴）的事情有哪些”；“在何种情况下，你对工作感到更加幸福”；等等。该调查共发出问卷 200 份，收回问卷 178 份。本书以上述调查材料为基础，研究幼儿教师获得职业快乐和幸福的策略与措施。

幼儿教师职业是充满职业魅力的，是能够充分体现和提升从业者生命价值的职业，幼儿教师要理直气壮地追求自己的职业幸福和快乐，要改变自己的不合理观念，要以积极的心态和有效的方法，处理好自身与幼儿、家长、同事、园领导、工作及专业成长之间的关系，方能真实地体验到职业的幸福和快乐。

我们幼儿教师应该有自己的快乐和幸福。我们绝不应是“蜡炬成灰泪始干”式的牺牲者，也不应是烦琐工作的被消耗者，而应是努力追求职业生活意义和生命价值的快乐幸福的幼儿教师。

笔者坚信，快乐幸福与否决定于一个人的观念，决定于一个人的思维方式，而不决定于人自身之外的东西，因此，笔者主张幼儿教师通过树立正确的幸福观，以积极的心态和行动与周围的环境建立一种建设性的和谐关系，让幸福快乐成为幼儿教师工作和生活的出发点与归宿。

笔者由衷地祝愿每位幼儿教师都能够身心健康、快乐幸福！

笔者在写作本书的过程中得到了武汉大学幼儿园、武汉实验幼儿园、广西区直机关第三幼儿园、广西教育厅幼儿园、百色市幼儿园、百色市第二幼儿园、百色市靖西县第二幼儿园、百色市田东县第一幼儿园、百色市德保县第二幼儿园、百色市凌云县第二幼儿园、百色市西林县直机关幼儿园、百色市西林县民族幼儿园、百色市隆林县民族幼儿园、百色市乐业县直机关幼儿园、百色市田阳县幼儿园、百色市隆林县猪场乡中心幼儿园的领导和老师的大力支持与帮助，特别是赵丽娟、王春梅、杨馨、黄玉凤、张艳等幼儿园领导及其所领导的幼儿园团队的职业幸福状态给了我许多写作的灵感和动力，在此对他们表示由衷的感谢！

莫源秋

2012年9月8日

目 录

前言.....	I
第一章 基于幸福快乐的心灵建构.....	1
一、形成积极乐观的心态.....	1
二、生活在当下.....	6
三、节制欲望，知足常乐.....	10
四、接受现实.....	13
五、学会调节不良的情绪.....	15
六、适当地投身于体育运动.....	24
七、学会合理安排工作与休闲，避免心理上的超负荷.....	25
八、学会选择与放弃.....	32
九、抛弃九种不合理的信念.....	34
十、确立正确的幸福观.....	40
十一、每天记录五件令你快乐的事情.....	45
十二、每天“十问”，问出好心情.....	46
本章参考文献.....	57
第二章 基于幸福的幼儿教育.....	59
一、热爱自己的工作.....	59



VIII

做个幸福快乐的幼儿教师——为你的专业成长支招

二、发现和培育幼儿教育工作的魅力	60
三、做个高效率的幼儿教师	66
四、形成快乐工作的意识和能力	80
本章参考文献	83
第三章 基于快乐的师幼互动关系的建构	85
一、师幼互动中的快乐与不快乐	85
二、基于快乐的师幼互动策略与措施	94
第四章 基于快乐的同事互动关系的建构	115
一、同事间的快乐与不快乐	115
二、同事互动中的快乐策略与措施	127
本章参考文献	148
第五章 基于快乐的教师与园领导互动关系的建构	149
一、与园领导互动中的快乐与不快乐	149
二、教师和园领导之间建立快乐互动关系的策略与措施	153
三、园领导与教师建立快乐互动关系的策略与措施	158
本章参考文献	166
第六章 基于快乐的家园互动关系的建构	167
一、家园互动中的快乐与不快乐	167
二、家园互动中的快乐策略与措施	179
本章参考文献	194
第七章 基于幸福快乐的专业成长	195
一、正确理解幼儿教师专业成长的含义	195
二、基于幸福快乐的幼儿教师专业成长的策略	202
本章参考文献	221

第一章 基于幸福快乐的心灵建构

幸福快乐是一种内心体验，个人的心态及理念对其能否体验到幸福快乐起着决定性的作用，因此，要想成为一个幸福快乐的幼儿教师，就必须建立合理的积极心态及理念，必须抛弃那些消极的心态及理念。

一、形成积极乐观的心态

心态就是决定我们心理活动和左右我们思维的一种心理状态。如果你的心态是积极的，那么，你的生活环境也会是积极的。要形成积极乐观的心态，幼儿教师可以通过行为和观念的改变来达到目的。

（一）积极心态行动训练要点

幼儿教师要形成积极的心态，在行动训练中要注意以下十六个要点：

- （1）昂首走路。当你情绪低落时，不妨稍微加快走路的步伐，抬头挺胸走快点，你会感觉愉快的情绪在滋长。
- （2）参加会议要努力坐在最前排。
- （3）在会议自由发言的时间里，努力争取大声地第一个发言。

- (4) 比别人早到幼儿园 10 分钟。
- (5) 该认真时就全身心投入，该快乐时就开怀大笑。
- (6) 积极主动地承担起自己的责任，会说：“这是我的错！”
- (7) 记住常说“我们”而不是“他们”！
- (8) 经常说知心姐姐卢勤的“快乐人生三句话”。
 - ① “太好了！”——乐观积极的心态。
 - ② “我能行！”——面对一切充满自信。
 - ③ “你有困难吗？我来帮助你。”——助人助己。
- (9) 每天至少大声笑三次。
- (10) 不管你有什么委屈，永远用笑脸面对同事、孩子和你的亲朋好友。
- (11) 不管工作多忙，每天至少总结出自己的一点进步或者收获。
- (12) 每月向你的朋友报一次喜讯，每天回家报一次喜讯。
- (13) 每天花上 5 分钟想想你已拥有的，让自己欣慰和快乐。
- (14) 每天下班后，至少有两个小时不想、不谈工作。
- (15) 采取积极思维应对种种“不顺心”，请看以下典型案例。

★面对园领导挑剔

- 【×】因为园领导挑剔，所以我工作不开心。
- 【✓】虽然园领导对我挑剔，但我仍然开心，因为我知道了自己工作上的不足 / 因为我努力工作会使她改变对我的态度 / 因为这会使我有更优秀的表现。

★幼儿不听话

- 【×】因为幼儿不听话，所以我不高兴。
- 【✓】幼儿不听话，我仍然高兴，因为这让我知道了不同的幼儿的需求是不一样的 / 因为这有助于进一步完善我设计和组织的教育活动 / 因为这为我的专业发展提供了动力。

★和老公吵架

【×】因为和老公吵架，所以我不高兴。

【√】和老公吵架，我仍然高兴，因为吵架也是一种沟通的方式 / 因为吵架让我进一步了解了我的老公 / 因为吵架说明我们俩还很在乎对方。

★老公常出差

【×】我活得很不快乐，因为老公常出差不在家。

【√】老公常出差不在家，我仍然高兴，因为一个人在家时我可以做自己喜欢做的事情而没人打扰 / 因为适度的分离有利于创造“小别胜新婚”的婚姻佳境。

以积极的句式“……，我仍然高兴，因为……”努力挖掘各种“不顺心”所蕴含着的积极因素，引导自己的心情向积极的方向发展。

(16) 面对烦心事要学说三句话。人生在世不可能事事尽如人意，遇到困难和烦心的事就要自己化解，时刻拥有乐观的心态和快乐的心境。在生命中碰到烦恼事，不妨学说三句话，对自己的身心健康都大有好处。

第一句话是：“算了吧”。生活中有许多事，可能你经过再多的努力都无法做到，因为一个人的能力是有限的，要受各种条件的限制，只要自己努力过、争取过，其实结果已经不重要了。

第二句话是：“不要紧”。不管发生什么事，都要对自己说“不要紧”。因为积极乐观的态度是解决和战胜任何困难的第一步。上天对每个人都是公平的，它在关上一扇门的同时，必定会打开一扇窗。

第三句话是：“会过去的”。不管雨下得多大、连续下几天，总有晴天的时候。所以无论遇到什么困难，都要以积极的心态去面对，坚信总有雨过天晴的时候。

面对各种烦扰，经常对自己说上述三句话，相信春天就在眼前。

【案例】真的一切都“会过去的”

有一个心理学家做了一个关于烦恼的实验。一群实验者按照他的要求把接下来7天将会出现的烦恼写下来，然后投入一个大“烦恼箱”。7天后，实验者从箱子里拿出自己的“烦恼条”逐一核对。他们发现自己90%的担心根本就没有发生。

剩下的10%的烦恼又怎么样了呢？一个星期后，实验者们开箱后，再用现实来对照那10%的烦恼，他们发现有些问题自己已经解决了，还有的问题自己则有信心和能力对付。

可见，烦恼是自己找来的。据统计，一般人的忧虑有40%属于过去，有50%属于未来，只有10%属于现在，而92%的忧虑从未发生过，剩下的8%则是能够轻易应付的。

烦恼有些像疾病，大多数都可以不治而愈，因为它们大多数在第二天就会减轻或者消失。这样想来，养成超然的心态就能克服许多忧虑。

（二）形成积极的心态

心理学研究表明，幸福是一种个体的内心体验，是需要得到满足，潜能得到发挥，理想得到实现后的一种持续的心情舒畅的情绪体验。直接影响个人幸福体验的是个人的幸福观，而非自己拥有名利的多少。一些人经常能体验到幸福，是因为他们具有与其现实生存状况相适应的幸福观。相反，一些人很少有幸福的体验，是因为他们的幸福观与其现实生存状况不相符合。因此，一个人改正其错误的观念，就可以改变其对生活的体验，进而获得与之相应的不同程度的幸福体验。

【案例】 王阿婆的故事

自从王阿婆的两个女儿都各自成家后，王阿婆很少快乐过，因为大女儿靠卖遮阳伞和布鞋为生，小女儿靠卖水鞋和雨衣为生。天晴出太阳时，她为小女儿的生计担心——这样猛烈的太阳，有谁去买水鞋和雨衣？水鞋和雨衣卖不出去，小女儿的日子怎么过？当天下雨时，她又为大女儿的生计犯愁——这样绵绵不断的细雨，有谁去买遮阳伞和布鞋？遮阳伞和布鞋卖不出去，大女儿的日子怎么过？因此，不管有雨无雨，王阿婆都快乐不起来。

如果王阿婆换一种思维方式，那么她一定会过得很快乐、很幸福——当烈日当空时，她就想：今天大女儿的生意一定很好！当细雨绵绵时，她又想：今天小女儿的生意一定很好！

其实，幸福与否不在于你拥有什么，而在于你的思维方式是否正确。有时候你之所以没有幸福的感觉，是因为你的思维方式不正确！这时如果你能改变一下思维方式，对任何事物都往积极的地方想，那么你就一定能过上充满幸福感的生活！

幸福就是这么简单，虽然幸福并不是永恒不变的，但只要你拥有乐观平和的心态，拥有积极的态度，你就会发现生活是那么美好，幸福就会永远属于你。

我 感 恩

有每夜与我抢被子的伴侣，因为那表示他（她）不是和别人在一起；

有只会看电视而不洗碗的孩子，因为那表示他（她）乖乖在家而不是游荡在外；

我缴税。因为那表示我有工作；

衣服越来越紧，那表示我们吃得很好；
有阴影陪我劳动，那表示我在明亮的阳光下；
有待修理的草地、待修理的窗户和待修理的排水沟，那表示我有个家；
能找到最远的那个停车位，那表示我还能走路，且有幸还能有辆车；
在教堂做礼拜时我身后有五音不全的女士，那表示我还听得到；
有一堆衣服要洗熨，那表示我有衣服穿；
一天结束时感到疲劳和肌肉酸痛，那表示我有拼命工作的能力；
一大早被闹钟吵醒，那表示我还活着；
最后，感恩过量的电子邮件，因为那表示有很多朋友在惦记着我。

【摘自：肖川.教师的幸福人生与专业成长[M].北京：新华出版社，2008：9.】

读了《我感恩》这篇小文，你会发现，生活中一切所谓的不如意，其实都有其积极的一面，当你觉得你的人生很糟糕时，那就反复地多看几遍吧！它会告诉你怎样用积极的心态来看待世界。

二、生活在当下

智者常劝世人要“生活在当下”。到底什么叫作“当下”？简单地说，“当下”指的就是：你现在所拥有的、你现在正在做的事、你现在待的地方、现在与你一起工作和生活的人；“活在当下”就是要你把关注的焦点集中在这些人、事、物上面，全心全意地去接纳、品味、投入和享受这一切。“活在当下”是一种全身心地投入人生的生活方式。

(一) 生活在现在

【案例】 永远体验不到幸福的王老师

某中学退休的王老师是我的一位十分要好的朋友，年近七旬。有一天在聊天中，他向我诉苦道：“我上小学的时候，想上中学，认为能够考上中学就是最大的幸福。谁知考上中学后，又为考上大学犯愁，为考上大学勤奋苦读。原以为考上大学就没有烦恼了，可上了大学后，又想到毕业后就业，整天为找不到理想的工作而苦恼、发愁。找到工作后，又为找对象结婚奔波，憧憬着幸福美满的小家庭。有了小家庭，又想有孩子；有了孩子，麻烦事就更多了，吃喝拉撒睡，柴米油盐醋，整天不得安宁。孩子们小的时候，盼望着他们长大；随着孩子们逐渐长大，又为他们上幼儿园、上小学、上中学、上大学费尽千辛万苦。孩子们大学毕业后，又为他们的婚事操心。老大结了婚，接着又是老二；老二结了婚，又开始为老三的婚事发愁。我和老伴都是老师，家庭经济条件不好，每个孩子结婚，等于剥我们老两口一层皮。好不容易老三结了婚，原来想，这下子总可以好好享享清福了，可是老大又有了孩子……唉！这样的日子何时才能有个尽头啊？！我真不知道何时才能够享受到人生的幸福？！”

估计按照王老师的生活逻辑，这辈子他是没有办法享受生活的幸福了，其根本原因在于他现在的生活常常被未来的“麻烦”所困扰。王老师属于典型的预期性性格的人，他总是惦念着明天的事，为明天所扰，甚至还为明天的明天所扰，从而失去了对此时此刻所发生的一切事物的深刻感受。

另外，生活中还有一种叫作追溯性性格的人，他们往往生活在过去，他们总是对过去生活中的某件不如意的事耿耿于怀，如，对自己或者某人以往的某一伤害或某一过失一直悔恨或者记恨在心，这种人也是永远体会不到当