

JIAOSHI KEFU ZHIYEJUANDAI DE LIUTAN BIXIUKE

教师克服职业倦怠的 六堂必修课

韩 玲 著



天津出版传媒集团



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

JIAOSHI KEFU ZHIYEJUANDAI DE LIUTAN BIXIUKE

教师克服职业倦怠的 六堂必修课

教师的职业倦怠，是韩玲著
和自我效能感，这是一种消极的心态，它使教师
活没意思，认为自己的工作枯燥无味，没有意义，
做事，没激情。

北京大学教授韩玲在《做教师，做名师》一书中
老师们虽然面对如此现实，
学生对自己，从教育体制到自身，



天津出版传媒集团



天津教育出版社
Tianjin Education Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

教师克服职业倦怠的六堂必修课 / 韩玲著. —天津:
天津教育出版社, 2012.11 (2018年1月重印)

ISBN 978-7-5309-6915-1

I. ①班… II. ①韩… III. ① 中小学—教师心理学
IV. ① G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 243588

教师克服职业倦怠的六堂必修课

JIAOSHI KEFU ZHIYE JUANDAI DE LIUTANG BIXIUBE

出版人 刘志刚

作者 韩玲

责任编辑 张洁

装帧设计 北京桃李不言图书有限公司

天津出版传媒集团

出版发行 天津教育出版社

天津市和平区西康路35号 邮政编码300051

http: // www.tjeph.com 电话(022) 23378389

经 销 全国新华书店

印 刷 北京永顺兴望印刷厂

版 次 2016年9月第2版

印 次 2018年1月第4次印刷

规 格 16开(710毫米×1000毫米)

字 数 180千字

印 张 13

定 价 26.00元

如发现此书有印、装质量问题、请与印刷单位联系调换。

联系电话: 022-59219088



前言

“倦怠”一词是美国神经科医生弗登伯格于1974年提出的，用于描述职业主体不能应对工作挫折和有效缓解工作压力时所处的一种身心耗竭的状态。

教师的职业倦怠，源于长期持续疲劳、压力大以及缺乏成就感和自我效能感。这是一种消极的心态，会导致工作不开心、感到生活没意思、认为自己的工作得不到认可，充满压力感、疲惫感、挫败感、厌倦感……

北京大学教授钱理群在《做教师真难，真好》一书中这样写道：老师们竟然面对着如此繁多、如此复杂的问题：从学校到社会，从学生到自身，从教育体制到具体教学，可以说，与中国社会转型相应的教育转型所遇到的所有问题、所有矛盾，都集中到了第一线的普通教师身上，而他们直接面对的是教育的对象——处在人生发展的起点的学生，而所有的教育上的矛盾、问题，所产生的后果，都会在学生这里得到直接的反应，而且是这些第一线的老师所无法回避的。于是，他们要承受教育的一切压力，要为各级教育官员、各种教育专家的合理的、不合理的，可行的、不可行的，名目繁多，而且常常是朝令夕改的观念、举措，承担一切后果。在当今中国的教育环境下，做一个有责任感的教师真的是很难、很难啊。

试想：如果一位教师将去学校上班视若畏途，对与同学交流心存恐惧，其效率可想而知。因此，如何有效地克服教师的职业倦怠就成了学校管理中迫切需要解决的重要问题。



当然，克服教师职业倦怠需要多方面的努力，但最主要的还是要通过教师自身来解决。

基于这样的思考，为满足全国各地基层学校和广大一线教师的需要，我们建构了本书的内容。

第一课：树立正确的教育观，学会悦纳学生；第二课：树立积极的人生观，学会悦纳生活；第三课：树立崇高的职业观，学会悦纳工作；第四课：提高自身素养，学会自我调节；第五课：守望教育殿堂，净化心灵园地；第六课：感悟教育使命，品味教育人生。

真心希望《教师克服职业倦怠的六堂必修课》一书，能够让我们的老师：转变观念，提升生命价值，砥砺一种进取的心灵；感受幸福，取得身心愉悦，砥砺一种平静的心灵；心存高远，缔造教育情结，砥砺一种豁达的心灵；享受生活，提高生活质量，砥砺一种年轻的心灵；创造成功，提升专业发展，砥砺一种酷爱事业的心灵。

在本书编写的过程中，为了说明问题，引用了一些专家的研究成果和一些教师的相关资料与信息，在此对所有材料的原作者表示衷心的感谢！

由于时间仓促，再加上本人水平有限，不妥之处，敬请大家批评指正。

你们的朋友 韩玲

2012年于北京



目 录

第一课 树立正确的教育观，学会悦纳学生	1
1. “懒”老师教出“勤”学生	1
2. 给学生一个自由发展的空间	4
3. 只有差异，没有差生	12
4. 每朵花都有开放的理由	16
5. 感受学生，把握需求	19
6. “问题学生”其实不是问题	26
第二课 树立积极的人生观，学会悦纳生活	33
1. 阳光生活每一天	33
2. 改变不合理的期望，茫然与困惑不再有	37
3. 增加自我效能，自卑与焦虑不再有	41
4. 学会一点幽默，尴尬与难堪不再有	46
5. 和谐的人际关系让你的工作游刃有余	50
6. 健康是你头等大事，要享受教育中的闲适	55
第三课 树立崇高的职业观，学会悦纳工作	61
1. 我教书，我快乐	61
2. 赠人玫瑰，手有余香	65
3. 关爱学生，幸福自己	68
4. 酸甜苦辣都有营养，成功失败都是收获	75
5. 教师的欢乐在所谓平淡无奇的日子里	80



6. 平平淡淡的从教之路也能走出厚实的心灵之旅·····	83
第四课 提高自身素养, 学会自我调节·····	94
1. 独特的个人魅力就是你的一张名片·····	94
2. 加强学习, 别让自己不胜任·····	98
3. 喊破嗓子不如做出样子·····	106
4. 学会反思, 在反思中不断成长·····	112
5. 教育需要激情, 要不断燃起激情之火·····	116
6. 多读书, 读好书, 让心灵的疲惫在书香中消融·····	122
第五课 守望教育殿堂, 净化心灵园地·····	130
1. 摆脱烦躁与不安的良药——静心教书, 潜心育人·····	130
2. 保持心理平衡的砝码——淡泊名利, 宁静致远·····	134
3. 释放痛苦、排除抑郁的良方——拥有一颗圣洁的心·····	139
4. 学会合作——同行不是冤家·····	146
5. 学会宣泄——给自己的心灵放放假·····	149
6. 学会感恩——感恩是一种大智慧·····	153
第六课 感悟教育使命, 品味教育人生·····	160
1. 为谁辛苦为谁甜——敬业最大的受益者是你自己·····	160
2. 换一种眼光看教育——辛苦不等于敬业·····	164
3. 忙要忙到点子上——用对方法做对事·····	171
4. 避免怒发冲冠的法宝——真诚地对待每一个学生·····	177
5. 享受教育幸福的资本——走进学生的心灵深处·····	183
6. 教育是一项伟大的事业——在平凡中寻找属于自己的伟大·····	192
参考文献·····	201
后记·····	202



第一课



树立正确的教育观，学会悦纳学生

1. “懒”老师教出“勤”学生

卢梭是法国著名启蒙思想家，也是法国呼吁教育改革的先导之一。他曾经说过这样的话：年轻的老师，如果你们要想让教育取得成效，那就要寓“积极教育”于“消极教育”之中。我要告诉你们的是：不要总是按照成规来教育你们的学生，要放任学生的“无为”才能成就他们的“有为”。

卢梭所倡导的“无为教育”，实质上就是以一种“无为”的形式，最后达到“有为”的教育效果。

杨振宁在西南联大读研究生时，他的导师是王竹溪先生。一天，王先生要他写一篇论文《固体中有序与无序的问题》，并要他参看一本书。杨振宁看不懂这本书，便去向王先生请教。王先生一个字也不讲，却又要他看第二本书。

杨振宁第二本也看不懂，又去向王先生请教。王先生还是不讲，又推荐第三本书给他看，并要求他看完第三本书后，再回过头来看第二本和第一本，并说出对第一本书



的见解。杨振宁反复读了第三本书后，再读第二本和第一本，果然写出了优秀的论文。

“懒”老师教出“勤”学生，这对我们是一个很好的启示。

大量调研结果表明：很多时候，导致学生逆反的原因就是我们老师管得过多造成的。老师们都是本着为学生好，事事都过问，认为自己有权管他。掰开，揉碎，深挖细掘，讲深讲透想让学生明白。殊不知每个学生都是独立个体，他们有自己的主权意识，更是希望掌握对自己的治权。老师不管大事小事什么都管，以为这样才是爱学生，但学生却不买账，所以，师生之间的冲突就此形成了。为此，我们必须更新教育观念。

卢梭说过：“多给孩子们以真正的自由，少让他们养成驾驭他人的思想，让他们自己多动手，少让别人替他们做事。”

在这方面，魏书生老师的很多方法值得我们借鉴。

有一次，魏书生老师到台湾去讲观摩课，事先没来得及做任何准备。走进教室，他对学生们说：“大家知道我是哪里来的吗？”

学生们说：“不知道。”

他说：“我是从祖国内地来的。咱们内地的教材啊，和你们这儿的教材不太一样，但是也有完全一样的地方，大伙儿能不能猜着？”同学们猜来猜去，谁也没猜着。

他解释说：“《元曲二首》这篇文章，在两地的语文课本中就一模一样。咱们这节课就讲《元首二曲》，怎么样？”

学生们齐声回答：“好！”

他问：“以前学一篇古文或古诗词都要学哪些内容啊？”



学生举手说：“要学习生字、作者介绍、背景介绍，再熟读背诵，个别解释。”

他要求学生把要学习的内容一项一项地写在黑板上，然后跟同学们商量：“生字，老师还用讲吗？这两个生字没有太多可讲的呀，大家看一看，只给大家50秒时间，一定都能记住。预备，开始！”没到50秒，就有同学举手了。

他说：“停！”然后请两位同学上来写，结果都写对了。

同样，生词解释，也是学生在很短的时间内自己就掌握了。

到该翻译课文的时候，有的学生说：“老师，现在您得讲啦。”

他说：“我看同学们还是可以自己学。我这个人有一个特点，就一个字，谁能猜得着？”

有个男同学站起来说：“老师，我知道，‘懒’！”

他笑了，说：“你怎么知道我懒？”

男同学说：“我请你给我讲，你不给我讲，还说自己有一个字的特点，这不就是懒吗？”

他说：“你们想一想，自己可以做的事，为什么要靠老师教啊？大家可以先讨论如何翻译，不会了，可以查资料，查注解；实在不会的时候再举手，由我来解答。”

结果问题基本都解决了，只剩下两三个难点，魏老师一指点学生就都明白了。

下课后，一些老师、家长和同学讲评这节课，都给予了很高的评价。一个家长兴奋地说：“魏老师啊，我儿



子以前上课经常‘溜号’。可上你这堂课，我发现他一分钟也没来得及‘溜号’，高高兴兴地在那儿学。他还敢说‘你‘懒’，说你懒的那个就是我儿子。’”

魏老师真诚又谦虚地说：“大家还是多提点意见和建议吧，比如说，是不是有点太懒了？”

几位老师和家长说：“这样的‘懒’是好事，因为这样的‘懒’老师可以教出‘勤’学生。”

老师少讲，让学生们多讲、多想、多做、多问，学生是很聪明的，他们完全可以自己领悟，老师要做的就是激发学生的主动性，锻炼学生的自学能力和表达能力，这才是最重要的。

我们有些老师唯恐学生不懂，课堂上不厌其烦地讲；总是担心学生这不行那不会，不敢放手让学生做。一个处处包办代替，面面俱到的“勤”老师不一定是个好老师，老师的过分“勤劳”换来的是学生的过分依赖，培养出的只能是不善思考、不具个性、不思创新、因循守旧、听任别人指挥的老实学生。这样做一个老师，你会发现自己很累，学生也很累，成绩却不理想。

既然这种“勤奋”换来的是劳累和疲倦，那么我们不妨学着做一个“懒”老师。只要我们能教出“勤”学生，何不尝试一下做一个“懒”老师呢？

2. 给学生一个自由发展的空间

意大利著名教育家玛丽亚·蒙台梭利提出，孩子只有在自由的条件下才能产生“自我创造”，自我教育才可能成功。只有孩子自己



主动地去接受教育，当他自己决定他学习的方向和速度时，才能够学得最好。

纵观蒙台梭利的教育思想，可以看出“让生命自由发展”这一教育理念是蒙台梭利对儿童教育的深刻认识。她主张的自由教育，其本质是让孩子享受教育的自由。其精髓在于培养孩子自觉主动的学习和探索精神。让孩子在自由操作中得到多方面的能力训练。

哈佛大学350年校庆时，有人问校长，学校最值得自豪的是什么？校长的回答是，哈佛大学最引以自豪的不是培养了6位总统、36位诺贝尔奖金获得者，最重要的是给予每个学生以充分的选择机会和发展空间，让每一粒金子都闪闪发光。

每一个学生都有与众不同的兴趣、特长，尊重了解学生的特长，就意味着为学生提供了自由广阔的发展空间，也就意味着学生的精神生命能够自由呼吸。

我在《现代教育报》上读到江苏省张家港外国语学校校长助理王开东老师的一篇文章，题目是《教育必须在自由中产生》。我很受启发，在此愿与大家一起分享。

“金字塔的建造者绝不会是奴隶。”——1560年，瑞士钟表匠布克在游览金字塔时做出这一石破天惊的推断。很长的时间内，这个推论被当做一个笑料。

然而，400年之后，即2003年，埃及最高文物委员会宣布：通过对吉萨附近600处墓葬的发掘考证，金字塔是由当地具有自由身份的农民和手工业者建造的，而非

希罗多德在《历史》中所记载——由30万奴隶所建造。

历史在这里发生了一个拐点，那么那个叫布克的小小钟表匠何以一眼就能洞穿金字塔是由自由人建造的？

布克原是法国的一名天主教信徒，1536年，因反对罗马教廷的刻板教规，锒铛入狱。由于他是一位钟表制作大师，囚禁期间，被狱警安排制作钟表。在那个失去自由的地方，布克发现无论狱方采取什么高压手段，自己都不能制作出日误差低于十分之一秒的钟表；而在入狱之前，在自家的作坊里布克能轻松制造出误差低于百分之一秒的钟表。为什么会出现这种情况呢？布克苦苦思索。

在布克的资料中有这么两段话：“一个钟表匠在不满和愤懑中，要想圆满地完成制作钟表的1200道工序，是不可能的；在对抗和憎恨中，要精确地磨锉出一块钟表所需要的254个零件，更是比登天还难。”

正因为如此，布克才能大胆推断：“金字塔这么浩大的工程，被建造得那么精细，建造者必定是一批怀有虔诚之心的自由人。难以想象，一群有懈怠行为和对抗思想的奴隶，绝不可能让金字塔的巨石之间连一片小小的刀片都插不进去。”

电光石火，石破天惊，我想到了我们的教育。当前我们的教育形态，恰恰就是以束缚、控制、压制、监管为特征，以大负荷、高速度和快节奏为根本，以每节课都是最后一课，每次测验都是最后一考相要挟。我们把水灵灵的教育业，弄成了干巴巴的制造业。我们只有统



一模型的产品，没有千姿百态的学生。

教育，绝不可能在恐惧中产生。

恐惧会让学生失去生命的安全感，在这种倾斜之下，学生的心灵只有小心翼翼的自我保全，没有活泼的主动发展。这样制造出来的学生，他们的心灵，既不会完整，更不会幸福。最要命的是，久而久之，一种平和的、充满好奇心的教育禀赋逐渐沦丧了。世界一片黑暗。

金字塔必须由自由人建造，教育，也必须在自由中产生。唯有自由的人，才有感悟的闲暇、创造的快乐。我们独立赋予自己学习的意义，选择我们自以为有价值的生命质感。这个时候，我们的灵感在飞扬，思维在穿越，微笑和友谊都在潜滋暗长。

伟大的教育家蒙台梭利则从人格培养的角度分析了强迫教育的危害。她说：“一个儿童，如果没有学会独自一个人行动，自主地控制他的行为，自主地管理他的意志，到了成人以后，他不但容易受到别人指挥，并且遇事非依赖别人不可。一个学校里的儿童，如果不断地受老师干涉、禁止、呵斥以及诟骂，结果会变成一种性格上很复杂的可怜虫。”而一个可怜虫注定是教育的残次品。

教育要发展学生的个性，就要使学生得到充分的解放，让学生从分数、升学的牢笼中解放出来，让学生从条条框框的禁律中解放出来，还学生以自由的空间，让他们的心灵得以自由放飞。

周五的时候，老师的女儿告诉我，老师病了。而老师知道女儿告诉我之后，还责怪女儿，因为他总是觉得



我忙得不行，不愿意添乱……

那一刻，我正在班里，等着来上第一节课的老师。站在教室的门口要出去的时候，我心里忽然闻到了丁香花的味道，很浓郁，很清香。也就在那时，沉在心底好久好久似乎被遗忘的丁香花，忽地绽开了，一朵朵地映现在我的眼前！

当了好久的教师，心心念念都在学生身上，就像一个母亲，总是想着自己的孩子，忘记了自己也还是一个女儿，那个角色已经淡淡地褪去了色彩。是的，只有我的老师浮现在我的眼前，那做学生时的一切，才恍然回来——自己回来了，那个孩子，那个在老师的面前还是孩子的孩子，也回来了……

仿佛看见，在一楼楼道拐过弯过去的那间办公室，老师桌上的灯总是亮着的，砚台、笔、书、烟灰缸、大茶缸子里是浓浓密密的大茶叶子……总是微笑着的老师，驼着背，烟雾缭绕中，一篇篇古文，一页页元书纸的临摹，一个个夜晚成就了一个个学生最初的底子，那颗饥渴于知识和智慧的心，似乎得些慰藉，得些指引……

那是人生求知欲最强的日子。

我从未想过要当教师，因为最初是想当作家的。来到师范学校之后，最大的欣慰就是这里有一个尘封了许久的图书馆：别林斯基、莱蒙托夫、普希金、陀思妥耶夫斯基、车尔尼雪夫斯基、托尔斯泰、雪莱、歌德、莎士比亚、福楼拜、黑格尔……一个17岁的孩子，完全沉浸在这样的世界中，梦里都是莎士比亚的文字，糊里糊



涂中，所有的课堂都成为一种幻境。

只有来到师范学校这个校园中，我才意识到自己原来是有个性的。一个曾经最乖的学生，从小一直当着“官”，总是管人，经常还要起模范作用的学生，待到来到师范学校后，“官”是说什么也不当了，只想要个自在……那会儿的孩子，哪里懂得什么叫做“自在”，唯有散漫罢了、任性罢了，至于成绩，至于听课，至于老师的要求，都不太放在心上，唯一的一件事情是绝不耽误的，就是读书，读书，还是读书，只不过，是读自己想读的书。

我的老师很了不起，他居然没有将我与我的表现视为另类，即便是我闯了很大的祸，他也还是用他的包容、信任、期望、担保使学生没有断送师范的学业，最终还成为了在一线工作颇为用心的教师、一个令他感到欣慰的学生……

——摘自《现代教育报》 作者：北京市史家胡同小学 万平

教育就是与学生共度生命的历程。对我们来说，教育有时需要等待，需要我们耐心地等待。在我们静候花开的时候，不但要给他们阳光与雨露，也要给他们以足够的空间。

要为学生创造自由发展的空间，我们这些当老师的就要针对学生的个性特点，营造民主、宽松、和谐的教育环境。为学生的个性发展创造空间，就要摒弃师道尊严的陈旧观念，以民主的方法进行管理。

因此，在实际工作中，不要把学生看得过死、管得过宽，要给

他们充分展示个性和发展才能的自由和空间，使他们能根据自己的兴趣和能力去学习和生活，并能够在教师的正确引导下，选我所爱，学有所长，学有所用。请相信，当我们给学生一个自由发展的空间，他们也会还给我们一个惊喜。

由此，我想起了我在《读者文摘》上看到河北省特级教师张丽钧的一篇文章，题目是《给予泳池还是给予大海》。

教物理的韩老师去世了，在参加葬礼的学生里面，有一个物理学博士。韩老师并不是博士的班主任，博士的班主任——一位数学老师恰好也在送葬的人群当中。班主任握着博士的手说：“你能取得今天这样的成绩，离不开韩老师当年对你的教诲。你真的应该感谢他呀！”博士说：“今天，韩老师去了，有一个本属于我和他的秘密也可以跟您说了。您知道，上初中的时候我就特别喜欢数学和物理；上了高中以后，我有幸遇到了知识特别渊博的您和性格特别开明的韩老师。到了高二，我利用课余时间提前半学期学完了高二数学和物理的全部课程。我向您提出后半学期数学可不可以免修。您听后跟我急了，说不能眼睁睁看着我自毁前程。不久，我就又把同样的请求跟韩老师说了。没想到韩老师居然答应了我的请求，还答应和我一起瞒着您。从那以后，每逢上物理课，我就躲到韩老师的宿舍里去自学。——老师，我感谢韩老师给了我自由驰骋的空间，也感谢您在课堂上给我打下了坚实的数学底子。”

班主任听得呆了。多少年来，她一直以为，唯有在