

YOUER JIAOSHI ZHUIQIU
XINGFU DE FANGFA

幼儿教师 追求幸福的方法

余胜兰 著 ■



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

幼儿教师追求幸福的方法

余胜兰 著

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

幼儿教师追求幸福的方法/余胜兰著. —北京:
中国轻工业出版社, 2017.12
ISBN 978-7-5184-1780-3

I. ①幼… II. ①余… III. ①幼教人员—师资
培养 IV. ①G615

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第311995号

总 策 划: 石 铁

策划编辑: 吴 红

责任编辑: 王慧超

责任终审: 杜文勇

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: 2017年12月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 14.25

字 数: 135千字

印 数: 1—5000

书 号: ISBN 978-7-5184-1780-3 定价: 42.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65125990, 65262933 传真: 010-65181109

发行电话: 010-85119832 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: 1012305542@qq.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

171240Y1X101ZBW

卷首语

我的梦

爱心育人，
我的梦，
我一生追寻的梦。
曾记得：
幼小的我，
在那偏僻的小山村，
播下了这颗种子，
这颗让我奋斗一生、
让我幸福一生的种子。

我家对面，
就是一所小学校。
没上学的我，
常常趴在教室窗台，
聆听老师唱歌。
“唱支山歌给党听，
我把党来比母亲……”
那首让我永生难忘的歌。
老师的歌声好动听，
扎着马尾辫的老师，
在我幼小的心灵里，

宛如天使，
长大了我也当老师。

爱心育人，
我的梦，
我一生追寻的梦。
我的爸爸是一名中学老师，
每每探假，
总带着厚厚的教科书本，
又常常备课到夜深人静。
在神圣的三尺讲台，
勤奋耕耘，
坚守着，
爱的教育。
爸爸的优秀与智慧，
坚韧与忠诚，
深深激荡着——
我幼小的心灵；
浓烈熏陶着——
我纯洁的心田。
长大了我也当老师，
追寻我的教育梦。

爱心育人，
我的梦，
我一生追寻的梦。

幼师——
我的梦，
在这儿孕育。
难忘的文三路旁，
记录着老师辛勤培育的
汗水；
教室里，
回荡着老师手把手敲击琴键的
余音；
练功房里，
留下老师指导压腿的
倩影。
梦想着——
孩子们，
花儿般的笑脸，
智慧火花的绽放，
而我，
就是那护花使者。

爱心育人，
我的梦，
我一生追寻的梦。
千岛湖——
我的梦，
在那片贫瘠的土地上生长。
为孩子智慧成长，

殚精竭虑；
为孩子快乐幸福，
探求真谛。
三十个冬去春来，
一万个日出日落，
爱心育人的梦，
播撒在这片淳朴的土地。
优秀教师，
特级教师……
鲜花、掌声，
接踵而至的荣誉，
使我——
备感党的关怀与温暖，
享受着追寻教育梦想，
赠予我的快乐幸福，
坚定着对教育梦的追寻。

爱心育人，
我的梦，
我一生追寻的梦。
不惑之年，
有幸登临江干，
这片充满诗情画意的
城东绿洲，
有幸加入这个
充满激情的团队。

这儿有：

豁达睿智的领导。

“慢慢来，不着急，欢迎你！”

九字叮嘱，

如一缕春风，

沐浴在我的心田。

这儿有：

热忱奋发的同事，

“我帮你，一起走，多指导。”

尊重、友善、宽容，

让我感受家一般的温馨。

“活力校园，幸福教育”

如钱江澎湃潮涌，

激起我心底激情的爱心浪花；

生命如歌，

追逐梦想，

似一曲高亢奋进的歌；

抬头乐干，

爱心育人，

我一生追寻的梦。

在这片充满活力与幸福的土地上，

插上双翅，

自由翱翔！

（作者：余胜兰，曾荣获浙江省杭州市江干区

“‘中国梦教育梦’教师诗歌创作比赛”一等奖）

推荐序一

现在论幸福的书已经汗牛充栋，论教师幸福的书也五车难载，但是论幼儿教师幸福的书并不多，而能够深入幼教一线 30 多年、以自己的丰富体验为基础而论幼儿教师幸福的书，就更加稀有了。这是我阅读余胜兰这本著作的最初感受。

没有什么比幸福更值得让我们去追求的了。古希腊哲学家亚里士多德认为，幸福是人类的终极目标。怎么理解呢？比如，我们吃饭、运动是为了健康，健康是为了更好地学习、劳动、创造，那创造是为了什么？为了这个世界更丰富，最终实现人生的幸福。

以这样的思路追问幸福，那幸福就是人的目的性自由实现时的生存状态，就是说幸福是一种生存状态，一种美好的生活状态。这种状态是怎么来的呢？与人的目的性自由实现有关。“吃饭是为了活着，而活着并不是为了吃饭”，说的就是人生需要有目的和理想；而“自由实现”，按康德的解释就是“目的性与合规律性的统一”，就是说人生需要有目的、理想，但目的、理想实现的前提是把握事物发展的规律。只有把握了规律，人的目的、理想才有可能实现，人才能获得“自由”。借助辛勤的劳动，这种“可能”转化为“现实”。所以，人类追求幸福的历史，就是由“确立理想”、“把握规律”、“勤奋努力”、“获得幸福”这些环节循环往复构成的，而每一个环节都是幸福的体验，它是推动人生不断向上的支撑。明白了这一点，就明白了我们其实都走在追求幸福的路上。区别只在于，好多人意识不到或者走偏了。所以幸福是

需要能力的。

做幼儿教育的人要有幸福的能力。这一点我们必须明白，因为我们的幸福比别人的幸福更重要。我们是陪伴孩子、教育孩子的。我们认定，让孩子有幸福完整的童年是幼儿教育的重要目标；我们认定，教育者不能把自己没有的东西授于受教育者。这就决定了我们必须要有幸福的能力。

我们的幸福首先属于我们自己，这就是“幸福的主体价值”，在幼教工作中表现为一种发自内心的“认同”，也就是余胜兰在这本著作里作为“主线”的幸福观：“爱心育人，我一生追寻的梦”、“以审美的态度去享受工作”、“培养对教育工作的‘真兴趣’”、“为实现内在价值而快乐地工作”。这是一种境界：幼教是我们的一份工作，工作的过程又是我们体验幸福的过程。

同时，这样的幸福也属于幼教，这就是“幸福的工具价值”。就是说，幼儿教师的幸福感是具有教育价值的。我们都知道孩子是稚嫩的，又是敏感的；是依恋的，又是易受感染的；我们也知道幼儿教育的过程充满情境性，充满了人际互动。这些特点决定了在教育过程中，幼儿教师的情绪状态是一种重要的教育元素。优质的幼儿教育就是让幼儿在适宜的环境里自由、欢畅地游戏，活泼、自信地表达，无拘无束地发问和探寻，也就是陶行知所说的“使个个幼儿都能享受幼稚园的幸福”的那种教育。那么，作为陪伴他们的“重要他人”，幼儿教师也应该是充满幸福感的。幼儿教师要发自内心地理解和尊重幼儿的天性，由衷地赞叹和欣赏幼儿的天真，要对幼儿投以鼓励的微笑和期待的目光。只有这样，幼儿在他们周围才有安全感、畅快感、被支持感，而幼儿教师又能从这种关系中获得更多的幸福感。教育现场的幸福就是在相互传递和感染中被无限地放大。

所以，在幼儿教育这个领域，幸福从教，不是你愿不愿意的问题，而是一种必须具备的能力！过幸福的幼教生活也应该成为幼儿教师的一种专业操守，满怀幸福也应该成为幼教专业的价值取向。因为幸福不仅是幼儿教师的主体应然，也是幼教的专业需要。

那么，幼儿教师的幸福从哪里来？余胜兰在这本著作里以自己的体验向我们展示了她的多元幸福经，比如，人际关系的、家庭和谐的、生活情趣的等，但贯穿其中的主线始终是幼教专业的。

幼儿教师是一种专业角色，因此，其幸福的源头也在此。因为唯有专业，才有“自我效能感”，内心才会充满价值感。丰富的幼教专业知识和实践经验相融合，才能结出智慧和灵性之果；面对幼教现场的问题能迅捷、流畅地处理，得心应手；即使保教行为被问一个彻底，也能站得住脚。所以专业的幼儿教师一定是幸福的，幸福的幼儿教师一定是专业的。

这就自然地推导出一个结论：我们在谈论如何更专业，也就是在谈论如何更幸福；一切让我们更专业的努力，也就是让我们更幸福的努力。这就是余胜兰所感悟到的：“教师幸福人生的营造有助于教师的专业成长；教师专业素养的提高又有助于教师幸福指数的提升”。

比如，“读懂孩子”，这是衡量幼儿教师专业性最重要的因素。关于幼儿教育的目的和理想都是基于孩子是怎样学习和发展的，也就是建筑在“把握规律”的基础之上。能“从孩子的明眸里悟出名堂”，幼儿教师的工作才有可能得心应手。所以，蒙台梭利说：“当教师感到自己是受兴趣的驱使而‘看到’儿童的精神现象，并体验到宁静的快乐和不可遏制的观察欲望时，那么，她就会明白她正‘步入正堂’。”

比如，“永葆童心”，这是幼儿教师专业性的重要体现。“有弄性而无方品”，童心永存才能走进孩子的心灵。哪怕我们成熟了，我们仍需要童心未泯，仍要有与孩子一样的纯真与快乐。余胜兰深情地说：“上苍给予了幼儿教师得天独厚的与童年为伴的条件与机会，我们要懂得珍惜。”

比如，“理解琐碎”，这也是幼儿教师专业性的重要体现。幼儿教师的工作是平凡而烦琐的，倘若我们只体验到琐碎和烦扰，那就苦海无边了。“平凡的圣化妙道宽广”，什么是圣化？就是看到了琐碎中的“意义”。禅宗讲“担水砍柴，无非妙道”。相信某种妙道的人，相信日常琐碎之举都是在践行

“道”的人，会让担水砍柴也变得神圣起来。幼教中的琐碎一旦能与孩子的成长相连，那么就会变得崇高而伟大。

比如，“幼教研究”，这是幼儿教师专业化最重要的途径。研究才能让我们“把握规律”——孩子成长的规律和幼教的规律。幼教中的“问题”可能让我们不幸福，但研究就是切入问题、剖析问题和解决问题。余胜兰说“本书的写作过程很顺畅，一气呵成，思绪非常活跃”，我们能从中感受到她研究的幸福。诸如此类，这些让幼儿教师变得更专业的话题，都是引领幼儿教师获得幸福的话题。

幼教是面向未来的事业。在通向未来的路上，我们肯定还会遇到各种问题，遇到各种不如意，但我们有信仰，我们有理想，我们在不断地读懂儿童，我们努力耕耘，这个过程本身是幸福的，而幸福的人会走得更远。

感谢余胜兰给我们奉献了这朵幸福之花。让我们在幼教的园地里携手，怀揣理想守到麦田金黄。

浙江师范大学杭州幼儿师范学院教授 步社民

2017年11月于杭州

推荐序二

一个偶然的的机会，我认识了学前教育专家、特级教师余胜兰老师。她给我的第一印象是乐观、阳光、亲和、自信。甜美微笑的面容如浸泡了蜜汁似的，她全身每个细胞仿佛都充满幸福的因子，回荡着快乐的旋律。

或许是因为在人生观、价值观上有诸多共鸣，后来，我们经常通过文字进行交流，我偶尔也会受余胜兰老师之邀去参加她组织的教师培训、学术沙龙等活动，做讲座和点评。这让我进一步了解了余胜兰老师的为人处世与对事业的执着追求。

她是那样勤奋上进，如一台加足了动力的机器，在学前教育阵地孜孜不倦。她在学前教育领域专业学识的造诣之深，令人敬佩；可她做人低调、淡泊名利、心性善良、包容豁达，第一时间首先想到的是他人，与领导、同事相互尊重、融洽共事；与家人友善理解、智慧相处……

大半生耕耘在学前教育这片土地上的她，积累了丰富而有价值的宝贵经验。余胜兰老师的著作《幼儿教师追求幸福的方法》即将问世。我有幸成为她的第一个读者，一口气读完初稿，我为之震撼与感动。我认为这是国内出自教育第一线成长专家之手的又一本接地气的佳作，是一本让人亢奋并产生共鸣的好书。幸福人生，是每个人的人生主题；幸福人生，也是人们一生追寻的目标。余胜兰以她的人生经历告诉我们，怎样做一名幸福的幼儿教师，如何实现职业幸福感。教师的职业幸福来自教师本身的价值体现，来自爱的

过程，又是教师永远追求的一种状态。只要具备积极健康的心态，其实每个人都可以成为具有职业幸福感的人。伟大的人可以是幸福的人，平凡的人也可以是幸福的人。行走在这本书的字里行间，对自己的人生，在人生幸福这个大课题上，你一定会有所收获。

余胜兰这部著作详尽地阐述了如何培养感受幸福的能力。感受幸福是一种能力，余胜兰老师以独特的眼光与敏锐的洞察力，提出幼儿教师如何在工作中培养“真兴趣”，锤炼教育的“真能力”；如何以审美的态度享受工作；如何在教育研究中获得幸福感；如何追求德艺双馨的工作状态，体验感悟幸福。要像作者那样，对教育工作倾心投入，“抬头乐干”，提高自己的教育“真功夫”，才能感受到幸福。

把“爱心育人”作为一种职业信仰来实践。“有信仰的人最富有”，“信仰就是力量”。余胜兰老师说：“纯净正确的信仰，就是人生的导航。”生活有了信仰，就有勇气面对一切困难与压力；家庭有了信仰，就能精神相通、理念一致；事业有了信仰，就会有远大的理想，并为实现自己的理想努力去践行。信仰是人生最高价值的目标，是人类精神生命和人生幸福的最终依托。作者从最初“爱心育人”的信念上升为一种职业信仰，这是她在30多年的教育岗位上锤炼出来的一份经验的总结，是她人生的宝贵财富。

热爱生活，享受生命，体现在爱国家、爱社会、爱他人、爱事业上，也体现在爱家庭、爱自己上。珍惜品味每一个美好瞬间而获得幸福的体验，是本书的又一个亮点。余胜兰老师精心打理家庭生活、打造舒适环境、营造和谐家风，充分享受幸福港湾的甜蜜；注重修身养性，提高生活的情趣，做有品味的知性女人，体验创意生活带来的幸福；融入自然，吸收大自然的灵气精华，不断提升自身对美的感受力。余胜兰老师说：“爱生活，会生活，享受生活中的幸福与美好，才是完整的人生。”一个会享受生命的人才有幸福感可言。而幼儿教师的职业幸福感以及自身体验幸福能力的锻炼，终究离不开享

受生命这个话题。余胜兰老师以自己的切身体验与实践感悟，呈现了丰富多彩的幸福画面，列举事例真切感人，饱含爱的情怀。

大量金子般的闪光案例与精彩点评，让这部作品生动形象又有可读性。余胜兰老师在“爱是细心的呵护”一节中选用了《一枚好运金币》这篇教育故事。故事讲了小姑娘萱萱在学校丢了一枚心爱的巧克力金币，而这枚金币是象征萱萱新的一年好运和幸福的金币。萱宝贝撕心裂肺的哭声揪着老师的心，放学后，老师去超市买了同样的一枚金币，特意送到萱萱家里，告诉她金币找到了。当老师把好运金币递到萱萱面前时，小姑娘的眼睛顿时发出亮光，红红的小脸上开出了一朵花……

老师的智慧做法圆了小姑娘天真灿烂的梦。余胜兰老师是这样点评的：什么是呵护童心？什么是蹲下身来、倾听童声？我想这不仅仅是一句空头口号。面对孩子身上所发生的一些看似平常的小事，能够想孩子所想，急孩子所急，真正从孩子的角度思考，抚慰孩子的心灵，让孩子的童年充满爱的回忆……你会发现你正走进童心，职业幸福感就会油然而生。全书像这样闪光的案例与精彩点评不胜枚举。而对于幼儿教师日常碰到的困惑，余胜兰老师的智慧剖析与精妙提示，对初涉幼教岗位的教师来说是难得的指导；对从事学前教育多年的教师来说也是提升自己“真能力”的一份“百度地图”，它无疑可以作为幼儿教师的案头“词典”。

这本书内容生动，文笔流畅，通俗易懂，案例丰富，可见余胜兰对学前教育的领悟之深、学识之广、专业之精。感谢余胜兰老师第一时间让我阅读这本有价值、有看点的作品，预祝余胜兰老师写出更多高质量的书。

民间文学作家 李士根

2017年8月

前言

如何获得幸福人生，是每个人生命中最重要主题，它需要我们用一生的努力去探索。那么，为什么要探寻幸福人生呢？

首先，人作为生命的最高贵存在，其本身就有至高无上的价值，它意味着每个人的自由、解放、发展和幸福本身。无论你是一个伟大的人，还是一个平凡的人，你都有着无需证明的价值、有着自满自足的价值。哲学家周国平先生说：“自己未曾找到伟大的幸福的人，无权要求别人拒绝平凡的幸福。自己已经找到伟大的幸福的人，无意要求别人拒绝平凡的幸福。”^①

其次，从社会价值的角度来说，倘若一个社会中有更多的人能够感受到生活的幸福，那么这个社会将会变得更为安全、更为和谐、更为融洽，更有前途和活力。一个能够感受生活幸福的人，一定会珍惜生活、善待自己、友爱他人、奉献社会；相反，一个感受不到生活幸福的人，可能心灰意冷、自暴自弃，甚至仇视他人、敌视社会，成为社会的潜在威胁。

幸福的感觉很微妙，有时你感觉自己很幸福，但没有一个人能够说自己已经拥有了幸福。因为，幸福是一个抽象的概念，它只存在于人的感受中，存在于相信它的人心中。你可以用心去发现它、感受它，也可以在追求中创造它。从这个意义上说，幸福是一种能力。

在撰写本书的过程中，我深刻地感受到：幸福其实很简单，它是心灵不

^① 周国平. 愿生命从容 [M]. 北京：北京十月文艺出版社，2015：42.

断成长、发展、完善的过程。从这个意义上说，幸福本身就存在于我们每个人的身边。然而，为什么依然有那么多人感受不到幸福的存在？并非幸福对人们不公平，而是有些人具备感受幸福的能力，那么就能感受到身边的幸福；有些人缺乏感受幸福的能力，那么就体会不到幸福的存在。因此，我们可以由此证明幸福有术，这个“术”就是“追求幸福的方法”。

追求本身就是一种快乐和幸福。因为你会真心付出、时刻奋斗，它会让你的人生越来越丰满、厚实，让你体会到人生的价值和生存的意义。快乐追求就是享受追求过程的幸福，而非过分在乎功利的结果；快乐追求就是在充满未知的惊喜中，感觉到身边幸福的存在。本书便是基于幼儿教师的职业特点，阐述幼儿教师培育幸福能力的策略与实践，即指明幼儿教师追求幸福的方法。

无论从事何种职业都会遇到瓶颈期，这时候人们都会有消极倦怠的情绪，幼儿教师也不例外。面对性格迥异的孩子，幼儿教师要照顾他们的衣食住行，陪他们玩，要真正成为孩子身心健康成长的导师，实属不易。但在幼儿园里，温暖的、有趣的、快乐的故事每天都在上演，这些都将成为教师和孩子们受益终生的美好记忆。人生幸福的前提是在从业过程中能够充分体验到职业幸福感。教师的职业幸福是一种感受，也是教师个人价值观的体现；教师的职业幸福是一种心态和状态，也是快乐追求过程的体现；教师的职业幸福来自爱的过程；教师的职业幸福来源于平凡、忙碌而又充实的每一天。

30 多年来，我一直耕耘在幼儿教育一线——担任班主任、园长、学前教育教研员。回顾 30 多年的从教经历，就是在快乐追求中不断发现、感受与创造幸福的过程。在快乐从教的过程中，我提炼出了自己的人生格言——“抬头乐干·爱心育人”并以此为座右铭，不断践行和丰富其内涵，同时也不断传递其意义与价值。“抬头乐干”是伟大的人民教育家陶行知的原话，指的是一种阳光积极的心态与懂得“给予”的智慧，“给予”不仅仅是奉献，“给予”更是潜能的最高表达，在“给予”的行为中体验到的是生命存在的价值。如果教师具备“给予”的智慧，那么体验到的一定是幸福。在长期从事幼儿教育