

乡村教师能力素质提升书系

XIANGCUN JIAOSHI
NENGLI SUZHI
TISHENG
SHUXI



乡村教师心理健康教育

秦红芳 刘晓明/编著

XIANGCUN JIAOSHI XINLI JIANKANG
JIAOYU

 东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

乡村教师心理健康教育

XIANGCUN JIAOSHI XINLI JIANKANG JIAOYU

秦红芳 刘晓明/编著

图书在版编目 (CIP) 数据

乡村教师心理健康教育/秦红芳, 刘晓明编著. —
长春: 东北师范大学出版社, 2016. 3
ISBN 978 - 7 - 5681 - 1674 - 9

I. ①乡... II. ①秦... ②刘... III. ①农村学
校—教师—心理健康—研究 IV. ①G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 046949 号

责任编辑: 蔡大东 封面设计: 张 然
责任校对: 张译木 责任印制: 张允豪

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)
电话: 0431—84568025

网址: <http://www.nenup.com>

东北师范大学出版社激光照排中心制版

吉林省金山印务有限公司印装
长春市绿园区西新工业集中区 (130026)

2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

幅面尺寸: 169 mm×239 mm 印张: 11.25 字数: 193 千

定价: 23.00 元

“乡村教师能力素质提升书系”

出版说明

百年大计，教育为本。而全面建成小康社会、基本实现教育现代化，薄弱环节和短板在乡村，特别是在中西部老少边穷岛等边远贫困地区。党和国家历来高度重视乡村教育的发展。2015年4月1日，习近平总书记主持召开中央全面深化改革领导小组第11次会议，审议通过《乡村教师支持计划（2015—2020年）》，并于6月1日由国务院办公厅印发。该文件的出台和实施，对于解决当前乡村教师队伍建设领域存在的突出问题，吸引优秀人才到乡村学校任教，稳定乡村教师队伍，带动和促进教师队伍整体水平的提高具有十分重要的意义。

该计划公布后，我社依托东北师范大学的专家力量，先后组织召开几次会议，探讨我国当前乡村教师能力素质提升的关键性问题，包括师德教育问题、心理健康问题、文化修养问题、教学能力以及信息技术应用能力提升问题等，并针对这些问题的解决，最终形成了“乡村教师能力素质提升书系”的编写方案。针对乡村教师的师德教育问题，我们组织编写了《社会主义核心价值观与师德修养》一书，旨在从师德修养的内动力和外驱力两个方面指导教师践行社会主义核心价值观；针对乡村教师的心理健康问题，我们组织编写了《乡村教师心理健康教育》一书，旨在通过分析现阶段我国乡村教师的认知、情感、意志等心理因素，使其了解如何完善自我，如何以积极的心态和情绪面对教育工作；针对乡村教师的文化修养问题，我们组织编写了《中国传统文化与教育》一书，旨在帮助教师了解中华民族优秀的文化遗产，开阔文化、教育理论视野，提高自身的人文素养；针对乡村教师的教学能力提升问题，我们组织编写了《乡村教师如何提升教学能力》一书，旨在根据乡村教师的实际情况，为乡村教师量身打造提高教学水平的良方；针对乡村教师的信息技术应用能力提升问题，我们组织编写了“全国中小学教师信息技术应用能力提升研修指南”，综合考虑我国中小学校教育信息化环境和教



师信息技术应用能力水平的差异，满足不同学科、不同起点教师的能力提升需求。同时，我们还整合了相关教育法规、教师专业理念、学科专业知识及教学技能相关图书，以期为乡村教师的全面发展提供有益的帮助。

作为一套为乡村教师量身打造的书系，它具有以下特点：一是理论与实践相结合。每本书都有系统的理论建构，并力争将抽象的理论用通俗易懂的语言描述出来，使广大乡村教师易于接受。二是经验与策略相结合。书中有一系列成功经验值得广大乡村教师学习和交流，同时提供了具有操作性的行动策略，为乡村教师的专业发展指明方向。三是案例与问题相结合。每本书都有许多真实、鲜活、新颖的案例，所反思剖析的问题都来自乡村教师的工作实际，能切实解决他们在教学中遇到的问题。这些能充分凸显教师阅读、实践、培训三结合的有效性。

作为一家教育部直属的师范大学出版社，我社一直将“为教师教育服务”作为办社宗旨，同时我社也是国内最早从事中小学教师继续教育课程资源开发的出版社，曾连续两次在教育部教师工作司组织的全国教师教育课程资源评审活动中获得“全国教师教育课程资源评审出版奖”。我们期待本次出版的“乡村教师能力素质提升书系”能扭转乡村教师教育资源匮乏的现状，为《乡村教师支持计划（2015—2020年）》贡献一份力量。希望广大读者在使用这套书系的时候能提出自己宝贵的建议，以帮助我们不断完善书系的内容和品质，切实做好一线乡村教师的服务工作。

东北师范大学出版社

2016年1月



目 录

第一章 透视——乡村教师心理健康现状·····	1
第一节 心理健康与乡村教师的生存境遇·····	2
第二节 乡村教师心理健康的消极现状·····	16
第二章 乡村教师心理健康问题折射——压力感知 与职业倦怠·····	27
第一节 乡村教师的工作压力·····	28
第二节 乡村教师的职业倦怠·····	53
第三章 乡村教师心理健康自我成长之人际 与行为调适·····	65
第一节 乡村教师心理健康自我成长之人际 调适·····	66
第二节 乡村教师心理健康自我成长之行为 调适·····	85
第四章 乡村教师心理健康自我成长之情绪 与意志调适·····	111



第一节 乡村教师心理健康自我成长之情绪 调适.....	112
第二节 乡村教师心理健康自我成长之意志 调适.....	124
第五章 乡村教师心理健康之人格完善与职业 提升.....	141
第一节 乡村教师心理健康自我成长之人格 完善.....	142
第二节 乡村教师心理健康自我成长之职业 提升.....	159
参考文献.....	171

第一章

透视——

乡村教师心理健康现状





第一节 心理健康与乡村教师的生存境遇

积极的力量让幸福可以永恒。积极心理学的目标是，催化心理学从只关注于修复生命中的问题到同时致力于建立生命中的美好品质。

——马丁·塞里格曼

心理指南

◆积极心理学视角下教师心理健康观

对于心理健康，其定义经历了“神灵主义模式”——“生物医学模式”——“生物—心理—社会模式”，也衍生出了各类心理健康的标准，人本主义心理学家马斯洛将心理健康概括为十个方面：“有充分的自我安全感；能充分了解自己，并能恰当估价自己的能力；生活理想切合实际，不脱离周围现实环境；能保持人格的完整与和谐；善于从经验中学习；能保持良好的人际关系；能适度地宣泄情绪和控制情绪；在符合团体要求的前提下，能有限度地发挥个性；在不违背社会规范的前提下，能使个人适当地满足个人的基本需求”。在具体实践中操作化去考量“什么是心理健康”时，人们往往习惯性地以医学模式去找寻不健康的证据，使得心理疾病类型越来越多，与其相关的诊断标准体系越来越庞杂，但是人们也会发现，越是强调心理健康的问题表征，强调问题对人们身心健康的危害，心理学家越是无法找到有效地克服心理问题的方法。当我们转化思维方式，从积极的角度去定义心理健康时，就会发现人自身具有强大的机体成长的自然力量。积极心理学认为个体的积极人格特质主要包括：乐观、爱、职业能力、勇气、人际技能、美感、宽恕、创造性、天赋、智慧等，教师的心理健康的关键在于教师是否开发出了这些积极的人格特质。积极心理学认为以上诸如乐观、勇气、美感等这些积极的心理特质反映出的是个体的“力量”，个体的“力量”越大其心理越健康，适应性会越好。反之，如果个体的“力量”太小，或者在某一个、几个方面的“力量”太小，就会导致心理的不健康。



因此,孟维杰和马甜语认为,传统心理健康理论把价值重心定位于消除心理问题,即没有心理问题的人就是一个心理健康的人,而积极心理学则把自己的价值重心转向于发掘和培养人的积极品质上。这种对心理健康的界定其实意味着积极心理学在健康与问题之间划出了一个“非正”也“非负”的“零”状态,主张这个中间状态不应该被当作心理健康的终极目标。心理健康的教师应是消极体验较少,而积极体验较多。所谓消极体验较少,是指教师能愉快接受教师职业,极少有因从事教育工作而带来的不愉快;同时能适应教育环境的要求,极少有因不适应教育环境而导致的不愉快。所谓积极体验较多,是指教师在教育工作中具备良好的教育效能感和责任心,并能在教育工作中表现出自己的创造性,因而能体验到较高的幸福感。^①

❖ 积极心理学视角下教师心理健康的内涵

积极心理学主张心理健康是一种完满的状态,该状态下,个体不但没有心理疾病,并且能够获得全方位的主观幸福感、心理幸福感和社会幸福感。社会幸福感将心理健康囿于个体在社会领域的社会关系、社会任务及个体与社会融合的范围之内,是心理健康研究的新思路。该思路下,教师心理健康的内涵与其职业是密切关联的,研究者邝廷舜结合教师职业特色,从6个方面论述了教师心理健康的新内涵。

1. 教师职业的悦纳度

教师职业的悦纳度是指能愉快接受教师职业,这是教师心理健康的最基本的要求。较高的职业悦纳度其实质是对所从事的职业中自身无法控制且与自己需要不相符的因素,能安然接受,不至于产生过多的消极体验。教育中的许多因素是教师无法选择的,具有不可控性。如乡村教师对教育环境就具有不可选择性。对这些教育工作中非自由选取的因素能欣然接受是教师心理健康最基本的特点。

2. 教育环境的适应性

适应性是心理健康的重要特点,教师要能适应教育环境的要求。教师对教育环境有较高的适应性其实质是教师的教育行为(方式、手段等)能根据教育因素(学生、教材等)的变化而改变,不至于产生过多的消极体验。如,新课程体系的变革,涉及课程功能、结构、内容、实施、评价和管理等方面。这要求教师变革自己的教育行为、意识,否则,教师很可能因教育意识与行为跟不上教育的要求而导致消极体验的产生。

^① 邝廷舜. 积极心理学视野下的教师心理健康研究[J]. 潍坊工程职业学院学报, 2013, 3.



3. 教育工作的效能感

教师的教育工作效能感集中体现在其教学效能感上。教师教学效能感是教师在教学活动中对其能有效地完成教学工作，实现教学目标的一种能力的知觉与信念。教师的教学效能感在其教育信念中处于核心地位。教师的教学效能感与教师的心理健康（心理调节能力）有极显著的正相关，即教学效能感高，心理调节能力强，反之亦然。也就是教学效能感高的教师能轻松地面对教育教学中的各种困境，较少有忧虑、紧张和挫折感。

4. 教育工作的责任心

责任是一种内化了的思维方式和行为规范，是个体一般性的意识准备状态；责任也是个体一种对自己或他人行为做出的价值判断体系。责任与心理健康有着密切的联系，是否对自己负责、对他人负责、对工作负责应该成为心理健康的一项标准。一个人能努力承担起自己生命的责任，是心理健康的重要特征。没有责任内涵的心理健康不是真正的心理健康。教师负责任有利于学生的成长。

5. 教育工作的创造性

教师的职业活动能很好地表现和发展从业者的创造才能。每一个学生的学习基础、兴趣各不相同，教师的教学要因人而异；同时，教师组织实施教育活动也不必遵守固定的程序与模式，可以根据具体的教育教学情境灵活地组织活动内容与过程。创造性的教师有利于培养创造型人才。创造性教师一般比较看重学生的创造意识和能力，与其他教师相比，他们对有创造性的学生给予更多的宽容、鼓励和支持。同时，创造性教师不同寻常的思维方式对学生起着潜移默化的榜样作用。因此，教育工作需要教师创造性地参与，创造性是教师积极心理的重要方面。

6. 教育工作的幸福感

幸福感是个体最佳的心理功能和体验。为了区别于哲学的抽象概念以及适合于实证的研究范式，积极心理学研究者约定俗成地以“幸福感”的操作概念代替了“幸福”的抽象概念，并从快乐论与实现论两种不同的哲学思想出发，分别形成了主观幸福感、心理幸福感和社会幸福感三大研究模型与体系。主观幸福感是从快乐论发展而来，认为人的幸福是由人的情感所表达的，幸福是对生活的满意，拥有多的积极情感和少的消极情感。主观幸福感主要包括三个经典的评价指标：积极情感、消极情感和总体的生活满意感。而心理幸福感则由实现论演化过来，认为幸福并不只是情感上的体验，而更应关注个人潜能的实现，其指标包括自我接受、个人成长、自我实现等一系列维度。社会幸福感同样继承了实现论的渊源，认为幸福的真正实现在于个



人功能的实现对于他人或社会产生了意义或价值。

一个心理健康的教师，应该能愉快地接受教师职业，适应教育环境的各种要求和变革，具备良好的教育效能感和责任心，能在教育教学中表现出自己的创造性，并经常体验到教育工作的幸福感。

❖ 城镇化进程中的乡村教师生存困境

尽管转变思维能够带来积极心理品质，但是一些客观压力源的存在，会不断修正积极思维的方式，一点一点抵消掉机体自我成长的能力效能。就像一杯水的简单压力试验：500克重的1瓶矿泉水，你能否举起？你会轻松一笑，“easy”；你能举10分钟吗？你仍然笑意盈盈地，“可以啊”，那请你举1个小时，请你举24个小时，10天，1年，10年……你会觉得怎样？500克的水长时间的单臂托起，你会觉得自己的胳膊越来越沉，随着时间的累积，压力感会不断叠加，也许这时往你的胳膊上，轻轻地放一根稻草，你就会成为被一根稻草压倒的大力士。

乡村教师的心理健康问题源自其越来越艰难的生存困境。其面临的逐渐恶化的生存环境包括社会环境、政策环境、学校和家庭环境及专业发展资源缺失环境四个方面。下表的统计结果标识出了这四个方面的严重程度：分数越低，生存状态越差；分数越高，生存状态越好。

乡村教师社会、政策与学校生存环境情况统计（最大值为9分）

社会环境均值	当地经济水平	学校便利程度	学校公路情况	子女上学远近	孩子费用支出
	2.82	4.46	5.54	5.20	5.46
政策环境均值	权利认知水平	权利实现程度	政府支持程度		
	6.46	3.61	3.39		
学校环境均值	教学设备水平	目标达成程度	工作态度水平		
	3.49	7.69	7.73		

1. 乡村教师所处的社会环境较差

乡村经济处于欠发达地区，空巢家庭越来越多，造成隔代监护的留守儿童不断增加，乡村人口空心化使教师职业角色受到了新的挑战；劳动力外流也诱发了新的“读书无用论”，师道尊严不断被挑战；生源金字塔顶尖式流向，造成大量乡村学校撤校、并校、缩减建制，骨干教师流失现象严重，“留守”教师工作量大幅增加，横向比较的数据证实了这一点：省会城市、地级城市、县级市、乡镇和村屯教师的平均周课时数分别为10节、14节、18节、20节和21节，乡村教师的工作量是最大的。



2. 乡村教师所处政策环境很差

乡村教师自身对相关国家法律法规中规定的教师权利，了解程度中等，但其权利实现的程度很低，甚至几乎没有行使过权利，当地政府对于乡村教师的生存状态一般不关心。

3. 乡村教师所在校的环境硬件条件较差

学校教学设备数量少，且只有部分能使用。

4. 乡村教师专业发展资源缺失严重

乡村教师生存艰难的根本性原因在于教师的专业性、专门化程度低。当前，乡村教师更多是把教师这一职业当作是一种谋生的手段，而不是一种专业，教师只是为生存而从业，为了满足养家糊口、维持生活等低等级的需要层次，而不会把教师职业看成是追求自我实现的途径，缺乏向上发展的动力。其次，以学生成绩高低论“成败”的教育评价机制也阻碍了乡村教师的专业发展。“村屯文明”和“科研氛围”的强烈反差，使得乡村教师参加继续教育和学历教育单纯是为了“混文凭”或是为了完成学校分配的任务，并非自发的“求上进”。

随着我国城镇化进程的推进，乡村教师面临着前所未有的压力与困惑。乡村教师的职业角色已被肢解的七零八碎，很多教师不知道自己的未来在哪里，职业幸福感指数偏低、满意度偏低、离职意向较强、精神生活匮乏、应对工作消极，产生“惰性教学文化”。恶劣的生存环境导致乡村教师出现咽喉炎、神经性头痛、神经衰弱、颈椎病、失眠等职业病，其身体健康状况令人担忧；相应地也产生了严重的心理健康危机，调查结果显示：乡村教师中存在焦虑症状的人占 59.5%（其中轻度为 35.5%，中度为 17.7%，重度为 6.3%），抑郁症的人占 39.3%（其中轻度为 29.1%，中度为 7.2%，重度为 3.0%），存在敌对症状的占 32.6%（其中轻度为 22.4%，中度为 7.2%，重度为 3%）。

心理困境

关注乡村教师的生存状态，三大困境待破除

1. 地位困境：很少孩子长大后想当教师

“有几次我让学生写命题作文《我长大以后想干什么》，发现很少的孩子愿意将来当教师。我也大概问过一些孩子，问他们为什么不想当教师，有些



孩子说当教师很辛苦，有的干脆说当教师挣不了钱……说实话，我也不打算让我的孩子以后当教师。”在调查中，有一位教了7年语文的教师这样说。

与以往教师在乡村是“先生”的地位相比，现在很多农民非常希望自己的孩子通过接受教育，考上大学，跳出“农门”，很少有人愿意让自己的孩子再回到乡村，尤其是不愿意让孩子当乡村的教师。乡村的很多教师对自己的职业认同感同样不高，一些教师甚至觉得自己的地位不如进城务工者。

造成乡村教师地位低的一个重要原因是待遇低，尽管国家一直在努力提高教师待遇，但是乡村教师的收入水平依然不尽如人意。贵州关岭县民族高中办公室周主任算了一笔账：“现在刚毕业的年轻教师1个月拿1400元左右，只够个人消费，手不紧些还要向家长要钱花。现在县城的房价已经到了1400元/平方米，安顺已经达到了3000元/平方米。如果买120平方米的房子，而每年能够攒下来的钱只有几千元，仅凭工资真不知道什么时候才能买下来。”

2. 生存困境：像上紧了的发条

浙江天台县平桥中心小学的一位语文教师说：“我们语文老师通常担任班主任，是很累的，每个星期有很多很多任务。我们学校比赛也很多，有棋类比赛、写字比赛、文娱比赛。每天还有三项竞赛（两操、卫生）。每天都要检查，还是有压力的。”

在访谈中乡村教师们表示，由于与新课程相适应的对教师的评价体系并不完善，升学率仍然是县里考核学校、学校考核教师的主要指标。在乡村学校办学条件相对落后的情况下，教师们不得不牺牲课余时间，加班加点。这意味着他们每天的实际工作时间远远超过8小时。不过，让教师们觉得累的还不只是时间，而是名目繁多的比赛、检查、考核。一位教师说：“我们的生源质量差一些，为了完成规定的升学率指标和考试排名，为了不被淘汰，这就使我们不能有丝毫放松，像上紧了的发条，弄得人筋疲力尽。”还有些教师的压力来自于名目繁多的评审，如浙江桐乡市茅盾中学教师的评审条件包括专业知识、文化测试、教育实际情况、班主任工作、导师制、教科研、计算机……

浙江桐乡市崇德小学教师说：“现在教育部、教育行政部门对老师要求越来越多，从考普通话开始到考计算机，计算机都不知道考了多少次了（已经考了4次），有段时间我们地方上还要考心理学。还有学历，我们的原始学历实际上是中专，后来考大专，现在考本科，还没到头，最好还能往上考，不知道什么时候结束。还有现在评高级职称，小学高级教师，每年都增



加些新的东西要考，比如去年增加了理论考试，今年除了考理论，还有人事部的计算机考试要合格，听说以后可能要面试，要答辩。”

3. 发展困境：素质难以提升

教师只有不断地“充电”，提升自身业务水平和能力，才能更好地适应教育教学改革，更好地促进学生的发展。但目前，乡村教师职业提升处于困境之中，培训不多而且质量不高。

调查显示，高中教师的培训机会要多于初中教师，初中教师的培训机会要多于小学教师。在接受过3次以下培训的教师中，小学教师占80.6%，初中教师占73.1%，高中教师占70.1%。这些教师中，中部地区的比例最高，为90.9%。在接受过3次以上的培训的教师中，西部地区教师的比例最高，为38.7%，中部最低，仅为9.1%。

在教师的培训方式中，以讲座的方式进行的培训最多，其次为参与式的培训，再次为开会的形式，观摩式的培训次数最少。并且这些培训形式化倾向严重。一位年轻男教师气愤地说：“我认为观摩课的演戏成分太大，我参加过县级和市级观摩课。好多观摩课是为了竞争，为了名义，在实际中很难应用。比方说，我们这有一所小学，3个教师6个班，3个复式班，怎么用？”贵州省麻江县下司民族中学教师表示只有少部分骨干教师有机会出去培训，一般教师很难有这样的机会。有的教师说很多教师连省城啥样子都不知道。^①

【困境解读】微薄的工资、混乱的管理、沉重的负担、不公平的待遇、相对困乏的精神生活、硬件设施落后、家长对教育的不重视以及学习和提高的机会少等诸多因素导致了乡村教师“不幸福”。那么，乡村教师就没有幸福可言了吗？非也，幸福是需要经过辛勤耕耘的才能收获的，只要你记得并能自如运用“幸福=快乐+意义”的法则。

本·沙哈尔将工作境界归纳为了三种类型：赚钱谋生、事业、使命感。如果只把工作当成任务和赚钱的手段，就没有任何的个人实现。这样每天去上班，只是必须而不是想去，工作者所期盼的，除了薪水，就是节假日了。

事业型的人视工作为事业，不仅工作中注重财富，还会关注事业的发展所带来的权力和声望，他们会关心下一个升职的机会，期望从副教授到终身教授、从教师到校长、从职员到主管、从编辑到总编辑。

对于把工作当成使命的人来说，工作本身就是目标。薪水、职位固然重

^① 袁桂林. 关注农村教师的生存状态，三大困境待破除 [J]. 光明日报，2011-09-08.



要，但他们工作是因为他们想要做这份工作，动力源自内心。工作是一种恩典而不是为人打工。他们对工作充满热情，在工作中自我实现，获得充实感。他们的目标，正是自我和谐的目标。

一项针对医院清洁工的研究发现，一组人觉得自己工作很无聊，没意义；但另一组人觉得很有意义，做得很投入——他们与护士、病人以及家属交谈，想办法为医院员工、病人创设更干净整洁的环境。他们重视自己的工作，并在其中找到了意义：我不仅仅是个倒垃圾和洗衣服的人，正是我的工作，让医院正常运转，帮助病人更快地康复。

乡村教师也可以在自己的日常工作中找到了使命感，继而从中得到更多的意义和快乐。有时候，人们并没有换工作或改变工作环境，他们只是赋予了工作本身更多的意义，从中发现乐趣，因而也提升了幸福感。

转变思维，不仅能发现现象，找到问题的解决方案，并且能够“创造”新的积极品质。曾听到一位老师描述自己的工作状态：“我每天早晨一走进校门，心跳就开始加速，不知道今天这四十多个孩子又会惹什么祸……”接下来《一群卖鱼人》的案例能让我们体会到，思维转变所带来的积极品质的效力，也能让老师们重新认知自己的心理健康意识。

✧拓展阅读 1—1

在美国旧金山，有一群卖鱼人，他们过着又脏又累的生活，收入很低，处于社会底层；但他们决定过快乐的生活，把工作变成游戏，享受这繁重的劳动。于是他们每天哼着歌，把鱼在空中抛来抛去，互相鼓励，真诚关心每一位顾客，不但让自己快乐，也让别人快乐。他们感动了很多人，附近很多白领在午休的时候来看他们，从他们那里分享快乐。电视台拍摄了他们的短片，引起了巨大反响，很多到旧金山旅游的人专门到鱼市上看他们。

这个故事近乎一个神话。处于社会最底层、工作最辛劳的人找到了快乐，而大批社会地位高、工作清闲的人却迷失了方向，甚至有人走上了绝路，这是为什么？卖鱼人把找到快乐的方法总结为四步。

1. 玩

把工作当成游戏。卖鱼人把枯燥的工作当作游戏，所以他们乐此不疲。孔子说：“学之者不如好之者，好之者不如乐之者。”视乐学为最高境界。孔子之所以学而不厌，诲人不倦，不就是因为乐在其中吗？童年时谁不喜欢玩游戏？长大后谁不喜欢旅游？我们在玩中完全放松，放弃功利，找到真我。但是，多数人把工作只当成工作，玩和工作是截然分开的。这个世界



上，在工作中找到乐趣的人有几个呢？常常听到老师们抱怨：当教师又苦又累，比鸡起得早，比牛干得累。但是，如果老师们改变心智模式，把工作当成游戏，把学生看成最美丽的风景，我想，笑容会时常挂在你们脸上。有这样一位老师，刚参加工作不久，不顾老同志的劝告，带领全班同学步行几十公里爬木兰山，他让学生“把十年后的我”写成字条，放在瓶中，埋进土里。二十多年过去了，还有学生邀请他去寻找当年埋下的“憧憬”，他说回想那一天的疯狂，真的很快乐啊！

2. 让别人快乐

有一首歌唱得好：“你快乐，所以我快乐。”有的人把自己的快乐建立在别人的痛苦上，那是可耻的，也是短暂的，因为你不能控制别人的快乐，例如商纣；有的人把自己的快乐建立在别人的快乐上，那是高尚的，也是长久的，因为你可以通过自己的努力让别人快乐，例如居里夫人、爱迪生。卖鱼人真诚关心顾客，顾客甜美的笑容就是他们快乐的源泉。你想过得快乐吗？很简单，让你的学生快乐你就会快乐，反之，让你的学生烦恼，你也会烦恼。在课堂上，如果你想方设法让学生脸上绽放出最美丽的笑容，你会不快乐吗？

3. 投入，人在心在

卖鱼人快乐的根源是他们全身心投入其中。初中时和同学在一起议论未来的职业，我曾说：“做什么都可以，就是不当老师。”造化弄人，偏偏我做了老师，但我没有感受到教书的乐趣。一次同学聚会，我发现很多人的想法和我是一样的。一个同样做了老师的同学说：“每次走进教室就烦，出教室就轻松了。”我忽然觉得很可悲：我们每天都要走进课堂，如果进课堂就不快乐，我们为什么还要做这个职业？单纯的人是幸福的，我们这样整天活在矛盾中有什么意思？要么快刀斩乱麻，辞职不干；要么干一天就要全身心投入，人在心在，并且从中得到快乐。心智模式改变后，很快，我找到了做教师的乐趣。百家讲坛的教授们工作是辛苦的，但是，他们的快乐来自于他们的投入，当他们的眼睛看着下面的听众，当他们手舞足蹈地讲故事的时候，你会说：他是多么投入又多么快乐啊！

4. 选择你的态度

米卢说过：“态度决定一切”。诚然，卖鱼人选择了积极的态度，收获了快乐；而很多人选择了消极的态度，收获了烦恼。记起这样一则文章：一个女人跟着丈夫到撒哈拉大沙漠，单调的生活让她要发疯了，她写信给父亲，要求回家。父亲回信只有一句话：两个囚犯在牢房里向外望，一个人看到的