

# 教师如何才能收获幸福

◆王 鹏

(营口市高级中学)

摘要:党的十八大以来,我国教师队伍规模得到大幅增长,教师薪资显著提升,教师地位待遇更加“受尊重、受关注”。但是作为大部分的一线教师却很难感受到教师的幸福感,总能听到一线教师对待工作和生活的抱怨。而教育对任何一个国家和政党来说都能决定他们的前程和命运。我国只有建设一支强大的幸福的教师队伍,才能实现中华民族伟大复兴。在本文中,将主要围绕教师采用何种方式手段才能提高教师的幸福感进行探讨。

关键词:教师幸福感

当今社会,都认为教师是非常好的令人羡慕职业。其实只有当了老师的才知道,教师的工作量大,平时事物琐碎,工资低。我常常听说哪个教师考上了公务员,但是却很少听说哪公务员变成了教师。最近教育部不断地要提高教师的待遇,基本工资不低于公务员。我坚信教师的待遇一定会逐步提高!教育部部长陈宝生在2019年全国教育工作会议上发表讲话,其中提到要给教师减负。教师会逐渐从琐事中解脱出来,回归到本职教学中。那么在目前这种待遇低,工作多的状态下,我们教师如何提高自己的幸福感呢!我个人认为教师的行业虽然辛苦,但是通过自身的调节是能够达到自身的幸福愉快并且获得成就感的!

## 一、幸福教师的意义

只有教师幸福,我们国家才能有幸福的教育!而教育对国家的重要性是不言而喻的。

教师是人类灵魂的工程师,是知识与文明的传播者,那么教师身上所担负的责任既有传授知识又有塑造灵魂的双重性。教师的情感往往会直接传递给我们的下一代。例如德国在一战和二战的强大,或者说德国这种高素质的民族性格,则得益于对教育的重视。正如美国黑人权运动领袖马丁·路德·金说的那样:“一个国家的繁荣,不取决于她的国库之殷实,不取决于她的城堡之坚固,也不取决于她的公共设施之华丽;而取决于她的公民的文明素养,即在于人民所受的教育,人民的远见卓识和品格的高下。”

## 二、提高教师幸福感的方法

教师本身的职业不是必然能给教师带来幸福感的,但是我们可以育人的成功结果上体验到成就感,或者转化成为向目标前进过程中的角色体验的幸福感!在工作方面体验幸福可以从这几个角度去分析:

### 1、内心树立教师职业作用和地位的幸福

习近平总书记指出,全社会要大力弘扬尊师重教的良好风尚,使教师成为最受社会尊重的职业。以上可以看出,我们国家本身还是非常认可教师的职业地位的。根据2015年11月OECD(经济合作发展组织)发表的教育报告——《2015年教育概览》,我们能够得出大多数发达国家教师的薪资较高,社会地位较高。我国经济逐步靠近发达国家,教师的地位也一定会逐步提高。2、学会享受在工作过程中的幸福

德国哲学家康德则认为:“幸福是我们的需求得到了满足”。确实,当经过努力奋斗获得了成功,其实整个过程都是幸福的。我们用这个理念的话,是否就可以在教育教学的过程中,给自己设立一个一个的小目标,那么在整个工作的过程中,你的目标明确,你的人生有意义,你就会充满激情,浑身能量满满的去工作了,当你的成功需求得到满足时你就能在工作的全程中获得幸福。

### 3、充分利用可用的资源去分担压力

在教学和备课上我们可以充分利用学校的资源和网络的资源。要想上好一节好课,有时光靠自己构思是往往不够的,有时自己的想法会被局限住。我们还可以去请教有经验的教师进行指导,或者在网上去寻找一些优秀课例。例如教育部一师一优课网站上观看全国最优秀的课例,他山之石可以攻玉,这会对你给你很大的启发。作为班主任或科任教师,你也可以尝试把一些学生能够替你完成的并且能够锻炼学生的工作去大胆的交给学生,你简单进行指导。即给自己减负,又能帮助学生各个方面的能力获

得提升。如今,人们的各种生活工作压力都很大,有时所有的压力,工作不用非得自己担负起来。如果你的工作忙,可以让你有能力的家人帮助你分担你的一些生活上的琐事。人的生活不仅是工作,还有平时的业余生活。教师要留出休整的空间,与家人、朋友共享时光。那些把教师职业当作谋生手段的人,会更多体验到来自职业的压力;只有热爱并将其视同事业的人,才能更多体验到愉快。对待生活的道理其实也是一样的,当我们在生命价值和人生意义实现的层面上去反思我们的职业,从人的发展而不仅是知识传递的角度去审视我们的职业,才能以生命激发生命,职业才不会成为我们的异己力量,不会成为我们心理健康的对立面,教师才能焕发真正的活力并且获得幸福!

### 4、减少消极情绪,多积累快乐情绪

教师平时工作多,生活压力大,难免消极情绪太多而又想要获得幸福的生活,就应该努力的减少消极情绪。但是除此之外,你还有另外一个方法达到这一目的,那就是更多的关注积极的事情,让自己变得更加的乐观积极。许多人听过吸引力法则,内容是你的思想集中在某一领域的时候,跟这个领域相关的人、事、物就会被你吸引过来。换言之,如果你更多的关注积极的一面,你就会吸引更多的积极事情,反之亦然。人生经历过的很多事情,很难用对错或者好坏去评价;举棋不定情况下,多计较些得与失;落后后,多积极地考虑些办法,让抉择朝好的方向前进,更前进些,这样话能让自己更加自信,感觉决定是建设性、有意义的。有人会觉得这是精神麻痹,其实不然,谁不希望把事情做的好一些、再好一些呢,整日怨天尤人、临渊羡鱼,不如退而结网,有行动,就会有收获,走过的路,就会留下脚印。猥琐、蹒跚的足迹,总比不上阳光、欢快的步伐吧?

### 5、不要盲目的和他人攀比

有一句话,有的人在不甘中静静苦闷,有的人在接受中恬静自怡。既然选择了教师这个行业,为什么不能好好接受呢?对,是攀比!正是这种虚荣心的作祟,自己很多时候都显得是那么郁闷、悲苦,不要盲目的和同一届的同学攀比,和人家比工资,和人家比待遇,和人家比发展前途。攀比只会让你产生抱怨和埋怨。其实每个人都有自己的难处,人们往往只会把自己光鲜亮丽的一面展现给你,他的不如意困难不会让你知道。谁说乞丐就不能比富翁快乐。可能目前的生活不是自己所满意的,可是只要你奋斗,只要你努力,业务知识扎实,我相信未来两三年你一定会有自己的平台!

### 6、通过多奉献获得幸福

幸福快乐是人生的完美状态,也并不取决于你的金钱的多少,地位的高低,而主要多在于心态,在于能给予和付出所做的贡献。而这一点,许多人不清楚,以为有了金钱名位,富贵了就幸福快乐了,谁知并非如此,有的人至死不明,因而看来是富贵了,内心却是百般痛苦的,不少人就是在不快乐不幸福中悻悻而死去。而有奉献者,多作贡献者,那怕不富贵,还有点穷困,也是很幸福快乐的。幸福快乐都是从心而生,从心而定,你一心都想着如何索取更多,贪得更多,哪还装得幸福快乐呢!

美国教育家亚斯贝尔斯说过:“教育意味着一棵树摇动另一棵树,一朵云推动另一朵云,一个灵魂唤醒另一个灵魂。”在我看来,教师本身就是个奉献的职业,当你看到孩子收获到知识的喜悦的笑容和满足感时,我想每一个教师都能收获到满满的幸福。“聚天下英才而育之”,这样的教师一定是快乐、幸福、有成就感的。如果你能做到以上几点,成为一名幸福的教师,当有人问你的职业时,我相信你一定会带着职业的光荣自信地说出“教师”。桃李满天下,何用更种花。教师本应幸福!

### 参考文献:

- [1]论教师的幸福感作者:严乾来源:《新校园·理论(上旬刊)》2012年第10期  
[2]审视教师的幸福感作者:黎旭李早华来源《教书育人·校长参考》2015年第02期