

浅谈教师幸福感的提升

马北平

(武冈市秦桥镇中学, 湖南 邵阳 422400)

[摘要] 近年来, 教师待遇不断提高, 但是教师的责任和压力也在不断增加, 不少教师产生了职业倦怠。如何调适和消除教师职业倦怠心理, 提升教师的幸福感呢? 这已成为大家关注的话题。在我看来, 我觉得一个幸福的教师应该做到心中有梦、工作有心、身上有情、手中有书。

[关键词] 教师; 幸福感; 提升

一、心中有梦

教师的幸福首先在于“心中有梦”。之所以强调要做到“心中有梦”, 是因为有梦的人生才是幸福且充实的人生。从成功心理学角度来看: 人的抱负层次越高, 成就也越大; 从文学的角度来看: 人活着, 一定要有生活的目标。对于“心中有梦”的幸福教师来说, 教育不是牺牲, 而是享受; 教育不是重复, 而是创造; 教育不是谋生的手段, 而是生活的本身。我们的一生不一定要干成什么惊天动地的伟业, 但它应当犹如百合, 展开是一朵花, 凝聚成一枚果; 它应当犹如星辰, 远望像一盏灯, 近看是一团火。在“照亮”学生的过程中, 同时也“照亮”了自己。“心中的梦”就是我们人生有明确的目标。心中有目标, 认定方向的人, 成长得快而平稳; 没有志向而彷徨犹豫的人, 不但成长得慢, 且容易出错。在我们身边的教师中, 有许许多多“心中有梦”的人, 他们在自己的教育生涯中, 有着十分明确的奋斗目标, 在成就学生的过程中, 同时也成就着自己。

二、工作有心

一个幸福的教师在工作中十分注意讲究方法, 用心去做, 不断争取获得成功, 换言之, “用心”是幸福的教师一个重要的特征。幸福的教师用心地在自己的工作发现和品尝工作的甜头。一次学生矛盾的及时化解; 一个后进生的转化提高; 一个重要的概念通过反复讲解终于让学生们理解; 一次班队活动取得的优异成绩; 还有学生脸上那真挚的笑容……幸福教师的快乐之情都会流溢而出。教师职业幸福感最重要的源泉一定是学生的成功和他们对你的真情回报, 影响教师职业幸福感的许多不利因素都可以从学生对教师的尊重、理解、感激中得到弥补。但要让学生感恩你, 你就必须学会感恩学生、呵护学生、尊重学生。不断地给自己增加成功的体验, 是幸福的教师持续快乐、不断快乐的关键因素。

一个幸福的教师还表现在有一颗博大宽容的心, 这是因为学生的成长像蛇蜕皮似的一次次挣扎, 老师要帮他们完成这一次次的成长, 彼此必然会有摩擦、冲突, 如果我们没有一颗博大宽容的心, 学生就会经常失去学习、进步、甚至活下去的信心。

有人说得好, 如今我们身上的全部长处都是以前老师曾经夸奖过的地方, 我们身上的大部分缺点也是当年老师曾经批评过的地方。所以一个幸福的教师, 就要有一颗宽容的心, 能够成为孩子的良师益友, 要学会赏识孩子。在评价孩子中, 要能保持鼓励性的倾向, 使孩子时刻感到自信, 能激发孩子的学习欲望和兴趣; 孩子犯错时, 能给孩子一个台阶下, 当孩子取得成绩时; 别忘了给孩子送上一片掌声; 孩子有疑难时, 是孩子最好的心理医生和真诚的朋友; 当孩子大胆表现自己时, 让自己成为最好的欣赏者。

三、身上有情

一个幸福的教师, 在他的身上, 必然洋溢着满腔的热情和澎湃的激情, 必然充满着暖暖的温情和甜甜的柔情, 同时还拥有高雅而有品位的闲情! 热情在每一个人的人生旅途中有着十分重要的作用, 因为热情是人的“内心之神”, “没有热情, 便没有伟大的成就”。幸福的教师大多拥有热情、激情。在事业上非常投入, 热爱学生、热爱学校、热爱工作。在教育引领学生成长的过程中, 幸福的教师都会以海洋般深沉宽广的爱去拥抱每个孩子, 让他们在爱的洗礼中长成大树, 长成栋梁, 并且懂得以爱去回报社会, 回报生活。

作为幸福的教师来说, 要努力使自己成为一团熊熊燃烧的火, 用自己这把火去点燃学生求知、求美、求善的火把。作为幸

福的教师来说, 要保持住自己的热情、激情, 就要努力地挖掘自己所从事的工作的内在价值与趣味性, 使自己对工作、事业有一种日日新、月月新、年年新的感觉, 使自己始终保持一种良好的状态。

四、手中有书

教师应该更广泛地去阅读, 增加自己的知识积淀, 跟上时代的进步。一个老师, 没有渊博的知识, 何以去引导学生、升华学生呢? 陶先生说: “很多教师不能抵达心灵宁静的港湾, 甚至与读书作了一场告别式的‘演说’”。读到这句话, 让我不禁不寒而栗, 有如坐针毡之感。反思自己, 是不是这样呢? 自己那颗浮躁的心能在读书中净化吗? 有位专家曾经指出: “人类的精神史就是一部阅读史。”金庸先生有一句名言: “只要有书读, 做人就幸福。”

幸福的教师都会热爱读书, 把读书当作一种生活方式, 当作一种生活习惯; 他们永远不会等有时间才阅读, 见缝插针, 想读就读; 永远不会坐进书房才阅读, 因为他们知道任何地方都可以阅读; 永远不会有才阅读, 因为他们清楚急功近利、立竿见影是妄想; 永远不会嫌自己读得太晚, 因为他们深知只要行动, 就有收获。

五、解压有方

职业倦怠是由于工作压力长期未能得到有效缓解而产生的, 因此, 教师应主动掌握一些有效释放压力的措施。

(一)学会倾诉。培根曾说, 当你遇到挫折而感到愤怒抑郁时, 向知心朋友的一席倾诉, 可以使你得到疏导。教师应乐于与人交往, 广交朋友, 这样在郁闷沮丧时, 就可向朋友倾诉并寻求支持, 及时释压, 避免职业倦怠的产生。

(二)多做有氧运动。有氧运动, 每周3次, 能改善情绪, 降低血压和压力症状。这是因为它刺激释放内啡肽, 它是你体内令你感觉良好的荷尔蒙。许多种类的运动都是有氧, 如散步、跑步、游泳和骑自行车等等。

(三)培养广泛兴趣。教师还应培养广泛的兴趣, 多参加各种业余活动, 做到劳逸结合, 放松自己, 增强自己的心理承受能力和耐压能力。包括下棋、打牌、绘画、钓鱼等。当发生职业倦怠时, 可以尝试做自己感兴趣的事, 这样, 既可以缓解压力, 又发展了自己的兴趣爱好, 可谓一举两得。

幸福的教师常常表现出来的是: 说话不死板, 做事灵活机动, 活得有趣味, 自己一生都开心, 走到哪里, 就把欢笑和快乐带到哪里, 给家人、同事、朋友、学生、乃至路人, 都带来笑声, 使他们都活得愉快开心, 让大家都一起快乐、幸福! 我们一定要努力让自己的生活提升到“工作再忙心不忙, 生活再苦心不累”这样的幸福境界。

参考文献

- [1]曹卿, 赵晓田. 积极心理干预对提升卫生职业院校青年教师幸福感的研究[J]. 才智, 2016(19).
- [2]曾智斌. 高校青年教师积极心理品质与职业幸福感相关性研究——以赣南地区高校为例[D]. 南昌: 江西理工大学, 2015.
- [3]陈洁田, 广魏睿. 高校基层工会对青年教职工主观幸福感和心理健康的影响分析——以天津师范大学为例[J]. 统计与管理, 2013(6): 39-40.
- [4]陈幼平, 冯春, 沈潘艳, 等. 高校青年教师时间管理倾向与主观幸福感研究[J]. 四川精神卫生, 2014, 27(4): 297-299.
- [5]李恒. 高校青年教师的婚恋压力及主观幸福感的相关研究[J]. 湖北第二师范学院学报, 2013, 30(4): 98-99.