

# 幸福感是衡量教师是否拥有健康心理的重要指标

□ 牛忠

幸福感就是人们的一种较为满意的、心情舒畅的心理感受。以阳光的、积极的心态去感受生活、学习、工作,幸福就会无处不在。健康的身体、良好的心境、愉快的工作、心中的期盼、事业的成就、和谐的人际关系,都是幸福的源泉。从事不同职业的人,职业情意不同,对职业的认同感不同,因而幸福感也就不同。教师,从事的是教书育人的教育职业,不同的教师,对教育职业的感受不同,其教育的幸福感也是各不相同的。

## 一、教师幸福体验的3种类型

从教师对待教育职业的情意来看,教师可分为职业倦怠型、职业应付型和职业幸福型3种类型。

### (一)职业倦怠型

职业倦怠是教师因不能有效应对工作的压力而产生的极端心理反应,是教师伴随着长期高水平的压力体验而产生的情感、态度和行为的衰竭状态。职业倦怠型教师体会不到职业的快乐和幸福。在我们教师队伍中有相当多的教师有着职业倦怠的症状。他们在心理上,对教育工作满意度低、工作热情和兴趣少、情感疏离和冷漠、对教育工作有一种厌倦感;他们在生理上,出现失眠、焦虑、烦躁等反应,感到身体疲劳、情绪低落、记忆力衰退、注意力不集中、人际关系淡漠、工作效率低下等。

### (二)职业应付型

以应付的态度去做教育工作的教师,在我们教师队伍中占了相当大的一部分。职业应付型教师,往往对自己的生存状况并不是很满意,也不是很厌恶,无所谓职业的幸福或痛苦,整天忙忙碌碌,疲于应付工作,以谋求生存和履行职责为工作动机和人生追求。他们很少去想如何通过教师这个工作岗位去追求成就感,实现人生价值,也不努力去寻找教书育人工作的乐趣。

### (三)职业幸福型

教师的职业幸福,关系着教师的人生和学生的成长,既是提升教师生命意义和价值的需要,也是教育工作的根本要求。教师以教育为职业。教育工作在教师人生中占据着巨大的比例,教育工作的幸福决定着人生的意义,也决定着人生的价值。如果不从教育本身寻求到幸福,教师的整个人生将沉浸在悲苦之中,无所作为。

## 二、教师拥有幸福感的重要意义

(一)教师拥有教育幸福感,能够坚定信念

身为教师,教育不仅是职业,而且是事业,更为重要的是,教育应该成为我们教师的信仰,成为我们教师灵魂依附的家园。而教师容易让职业幸福感旁落,甚至产生职业倦怠,这是因为我们爱教育不深,缺少信仰般的虔诚。因此,要想让职业幸福感始终萦绕心间,教师就要坚守职业理想,坚信自己所做的教育工作是传播知识、传承文明、培育下一代新人不可或缺的神圣事业;就应该将教育当成自己的终身期许,矢志不渝地为之着想,甘愿为这一信仰奉献聪明才智,追求美好前景。

(二)教师拥有教育幸福感,能够调整心态

教师容易产生挥之不去的失落感,是因为我们的心理不够稳定,情绪往往会在外界的影响下左右摇摆。正像人的欲念永远难以满足一样,人们对物质的追求也很难达到不再希望增加的顶点。因此,决定人们幸福与否、左右人们幸福指数高低的,其实不是对物质的获取程度,而是对物质的态度。因此,我们教师要想拥有教育幸福感,就要以良好的心态去认识自我和环境,可以放弃和他

人物质上的浅层次比较,而转换一个方向,变为对内心修养的追求,对高层次精神的追求。我们改变不了环境,但可以改变自己;我们改变不了事实,但可以改变态度:我们不能物质上富有,但可以精神上充实;我们不能样样顺心,但可以事事尽心。

(三)教师拥有教育幸福感,能够激发工作热情

拥有教育幸福感的教师,就一定会有着强烈的工作热情。凭着热情,教师可以把枯燥乏味的教育工作变得生动有趣,使自己充满活力,培养自己对事业的狂热追求,赢得成长和发展的机会。

热情不仅是生命的活力,而且是工作的灵魂。对从事教育工作感到幸福的教师,对工作就充满热情。教师的工作热情来自于对工作的态度。一般而言,如果教师能够对自己选择的工作、事业高度热爱,就会充满热情,就会在难事、难事面前表现出无所畏惧,敢于承担责任。如果教师没有工作热情,整天情绪低落,在困难面前就会有畏难情绪,缩手缩脚,只能“做一天和尚,撞一天钟”。

(四)教师拥有教育幸福感,能够促进专业成长

一个教师拥有教育幸福感,必将对他的专业成长产生重要的促进作用。生活幸福,心中洒满阳光,世界就会变得亲切而可爱,有幸福感的教师,自然对学生充满真诚的爱心,对事业的成功充满热切的渴求,他更愿意以完善的人格品质、丰富的专业知识、纯熟的专业技能、精妙的教学智慧去营造和谐共进、轻松快乐的教学场景和氛围,最终取得骄人的教学成绩。有了这样的“内驱力”,教师必然积极主动地去提升自己的专业素养,实现专业成长。教师要在专业成长中体验职业幸福,自己在教育教学工作中每一个进步、每一个荣誉,都会使自己感到幸福。教师随着专业的不断成长,其教育职业的自豪感和幸福感将与日俱增。

## 三、教师怎样在工作中寻求教育幸福感呢?

### (一)从调整心态中寻求幸福感

幸福是一种心态,是一种感受。教师自己认为教育职业幸福。自己就会感觉幸福。

#### 1、理性调整期望值

许多教师之所以会产生职业倦怠、丧失职业幸福,很大程度上就是因为存在认知偏差,不能客观地认识自己,夸大了自己的能力,对自己有过高的角色期待,从而导致了低成就感。选择做人民教师,就要拥有一颗平常心。一是要甘于平凡。印度诗人泰戈尔曾说过:“花的事业是甜蜜的,果的事业是珍贵的,让我干叶的事业吧,因为叶总是谦逊地垂在她的绿荫里。”

#### 2、学会知足常乐

教师要改变世界、改变环境、改变他人,很难,唯有改变自己,学会知足常乐。倡导知足常乐,并不是倡导教师降低要求和减少需要,而是倡导教师降低不可能的要求和减少不合理的需要。正确地看待荣与辱、名与利、得与失,不过高评价;冷静地看待晋职评优、进修深造、奖金福利,不过分要求;客观地看待自身发展的可能性和局限性,不过度期待,等等。

#### 3、以积极的心态看待一切

快乐既是做喜欢的事,又是喜欢所做的事。教师面对的是最阳光的、快乐的、单纯的青少年,这是天然幸福感的源泉。学校是最纯洁的地方,人与人之间的关系最容易相处。有的教师总抱怨自己压力大,其实了解一下其他行业,

没有一个行业没有压力,每个行业都有一本“难念的经”。为此,教师只有正确地认识自己,才能使自己对生充满激情,才能使自己对工作充满幸福感。

#### 4、学会接纳

一个人的快乐不在于他得到的多,而在于他计较的少。当教师就要学会大气。学生不可能不调皮,领导不可能绝对公正,同事不可能都志同道合,家长不可能都通情达理。教师只有改变自己的思维方式,尝试用一种接纳、欣赏的方式,才可能进入另一种境界。如在与学生的日常交往中,用一种平常心去欣赏他们,不断寻找他们身上的优点;学生犯错时,冷静旁观,委婉地、不露痕迹地“送一轮智慧的明月”,去照亮他们的心灵;用大爱的胸怀包容每一朵浪花,不论其清浊。与同事相处时,和睦友好,宽容待人。

#### 5、学会感动自己

教师是太阳底下最光辉的职业,教师要学会用崇高来感动自己,树立崇高的人生观,为职业幸福插上翅膀。教师要让激情点燃自己的人生,点燃人生的意义,点燃人生的追求,点燃人生的目标。对有追求、有目标的人来说,困难就不是困难,而是磨炼;挫折也不是挫折,而是动力。没有价值追求的人,再轻松也不一定会有真正意义上的幸福感。

### (二)从教育工作中寻求幸福感

很多教师抱怨工作又苦又累,不仅体累而且心累。体累,是没完没了的备课、上课、作业批改。心累,是社会对教育质量和教师素质高要求带来的压力。教师要在平凡的岗位上,寻找一些工作情趣和精神寄托,制造一些快乐元素,在调整好自我心态的同时,充实自己的精神生活,学会工作与休闲结合,学会苦中寻乐,学会享受教育生活。这样,教师的幸福感自然就会有所提升。

#### 1、懂得享受课堂

课堂是教师生命最重要的舞台,一个懂得享受上课的教师,课堂便自然会成为其享受幸福的重要舞台。营造一个充满生命活力的课堂,和学生一起痛苦、一起欢乐,教师就会减少许多教学的焦虑和烦恼。

#### 2、懂得享受学生感恩

教师职业幸福最重要的源泉一定是学生的成功回报和他们对教师的真切感恩。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。但要让学生感恩教师,教师就必须学会热爱学生、呵护学生、尊重学生。如果做不到这一点,那么教师可能就会离幸福更远。

#### 3、懂得研究教学规律

如果教师把教学工作看作是一种简单的重复,那必然厌倦工作,也无幸福可言。教师对自己要合理定位,不断在动态变化中提升自我,实现自我价值。不断的自我价值实现是人不断前进的不竭“内驱力”。过高的目标定位容易让人因体验不到经常的成功而沮丧。教师要创造性工作,就要开展教学规律的研究,教学研究带来的新鲜感和职场中不断进步的成就感,就是带给教师职业幸福感的催化剂。

#### 4、懂得享受生活

幸福不仅仅来自工作,更来自生活,家人、朋友、闲情、是教师幸福生活不可或缺。也许教师手头钱是有点儿紧,但还得学会挤出一些钱来购买自己喜欢的书、购买自己心仪的衣服,和人人及朋友一起去聚会、去泡吧、去旅游。教师开朗豁达的生活态度、自觉高雅的生活情趣,定会给自己带来幸福感。

### (三)从学生成长中寻求幸福感

作为教师,如果你把学生看成是令自己心烦的人,那么你就会感到心烦;如果你把学生看成是可爱的天使,那么你就会变成快乐的天使。教师如何才能

从学生身上获得幸福感?方法很简单:以赏、审美的眼光看学生;以平等、真诚的态度与学生交往。

在师生交往的过程中,教师面对的是一群有丰富情感的生命个体。在年复一年的教育工作中,教师把满腔的热情和真挚的爱无私地奉献给了学生,将他们送到了理想的彼岸。学生们是一直不会忘记这份情感的,无论在学校里,还是今后走上社会,都会一直对教师满怀敬意。公式定理可能已经淡忘,但师生之间培养起来的那份情谊却永远难以忘记。教师节之际,收到学生们的份份贺卡,虽然礼薄,但教师感到的一种欣慰,更是一种幸福。

### (四)从专业发展中寻求幸福感

只有具备渊博的专业知识,精湛的的教学技艺,在工作中驾轻就熟,从容攻克一个个教学难题,及时准确为学生答疑解惑,教师才会体验到学生的爱戴感、教学的胜任感、探究的新鲜感、成功的愉悦感,从而体会到幸福。

#### 1、从教学过程中品味幸福

专业成长是职业幸福感的因素,而职业幸福感是专业成长的动力。有些教师,他在上课,但他同时又在享受上课。他会在课堂上彻底放松,让生命中的每一个细胞、每一寸肌肤去感受、去触摸、去体验课堂,时时产生生命的高峰体验。

#### 2、从研究行动中品味幸福

苏霍姆林斯基曾对校长们说过:“如果你想让教师的劳动能够给教师一些乐趣,使天上课不致变成一种单调乏味的义务,那你就应当引导每一位教师走上从事一些研究的这条幸福的道路上来。”所以,学校应该创设研究的氛围,让教师学会研究,以研究的状态来开展日常的教育教学工作。如,对于学生为什么会厌学、差生是如何产生的、如何驾驭课堂等来自教师日常教学所遇到的问题,教师都应把它们当成课题来研究。研究所要解决的是现实教育教学中,教师参与的就会很浓。教师要不断使日常教学工作问题化,不断学习,不断改进教学实践,自觉地走上一条“问题——设计——行动——反思——行动”铺设的研究之路,并结合新课程理念和要求,认真地设计解决问题的思路,在开阔视野、掌握周围环境信息与前沿理论的基础上,以学校实际、学科实际、教师实际为依据,层层推进,连环改进,使教育教学效益得到提高。教师不断研究解决实际问题,教育教学能力和水平不断提高,就会从中体会到成长的幸福。

#### 3、在自我反思中体验幸福

自我反思就是教师在教育实践中,批判性地审视自己的教育教学行为,对有效的教育教学行为给予肯定与强化,对无效、低效或负效的教育教学行为进行否定与修正,从而努力提升自己教育教学行为的实践及理论水平。

教师需要具备一种反思的意识。每一个教师都应该不断地反思自己的教育教学行为。比如,教师对课堂教学就应该持续地追问:“什么样的教学才是有效的?我的教学有效吗?有没有比我更有效的教学?”教师要通过自己的学习或专家的指导来掌握有关的反思理论,以提高自身的反思理论水平。教师还可通过听课评课来丰富自己反思课堂教学行为的实践经验,提高自我反思课堂教学行为的能力,从不同角度重新解释与建构自己的教学经验,最终达到提高课堂教学行为水平的目的。教师在自我反思中能实现自我超越,在自我超越中就能体会教育职业的幸福。

总之,教育幸福感是衡量教师是否拥有心理健康的重要指标。教师的幸福就是学生的幸福,就是学校的幸福,就是整个教育事业幸福。

(作者单位:山西省教育科学研究院)