# 《教师的幸福人生与专业成长》读后感(18)

来源：网络 作者：紫云轻舞 更新时间：2025-04-17

*第一篇：《教师的幸福人生与专业成长》读后感(18)《教师的幸福人生与专业成长》读后感(2024)《教师的幸福人生与专业成长》读后感在寒假中，我认真拜读了肖川教授的《教师的幸福人生与专业成长》，看后常常为书里那些意蕴深长的人生哲理所感动。幸...*

**第一篇：《教师的幸福人生与专业成长》读后感(18)**

《教师的幸福人生与专业成长》读后

感(2025)

《教师的幸福人生与专业成长》读后感

在寒假中，我认真拜读了肖川教授的《教师的幸福人生与专业成长》，看后常常为书里那些意蕴深长的人生哲理所感动。幸福的真义到底是什么?教师的幸福源泉在哪里?校长为教师的幸福人生与专业发展应该做些什么?可以说，肖川教授给我上了一堂关于教育、专业成长、人生和幸福的课，发我深省，令我受益匪浅。

肖川教授认为一所好学校的重要指标是，首先，看一所学校能不能让所有的学生获得成功。其次看一所学校能否成为社会大家庭中富有建设性的成

员。第三，就是看一所学校能不能让所有的教师体验到作为生活者的幸福感和职业的内在尊严。书中一再强调，一定要关注师生校园生活的质量。一个好校长，要做的一个重要工作就是，要使我们的学校首先对教师来说变得更有吸引力、更有亲和力。

肖川教授在书中对影响教师生活的幸福指数的因素进行了深入细致的分析，评价一位教师是否幸福，主要从身心愉悦程度和精神充实程度两个方面来进行判定。他认为教师的专业成长包括三个纬度，即观念、行为和个性。其中观念包括心态和理论学习。他指出，教师要想追求职业的幸福感和人生的幸福，就得有一个健康的心态，而健康心态的拥有从“十六字”上获取：接受现实;悦纳自己;心存感激;追求卓越。他特别指出，拥有健康人格的人，不必浪费时间去处理内心的挣扎;拥有乐观的心态的人，不会将精力浪费在对付情绪的起伏上;拥有健康的自我形象的人，不会浪费

心力去在乎别人的评头品足;拥有进取的人生态度的人，不必浪费心力去担心未来风雨;拥有稳定的精神情绪的人，不会生活在自怨自艾之中;拥有积极的自我肯定的人，不必浪费精力去寻找外在的肯定。这无疑是肖川教授馈赠给我们的一杯清茶，一杯醇酒，值得我们去细细品味。

肖川教授认为，教师的幸福来自于教育教学的工作;教师的幸福来自于学生的成长与发展;教师的幸福来自教师的专业成长;教师的幸福来自教师的教育研究;教师的幸福来自善好的学校生活。在书的各章节中，肖教授从完善教师知识结构;因材施教，从转变学生观开始;课堂管理与班级管理;良好的家校沟通等角度论述了教师如何在专业发展中实现自己的幸福人生。

是的，教师的专业成长与幸福人生的营造可以相互促进，形成一个良好循环。一个能够感受到生活幸福的教师也更有可能以更积极和光明的心态，更饱

满的热情关注自己的专业成长。

为了文明的进步，为了我们能享有更高的生活品质，为了能为学生提供更优质的教育服务，全社会都应该关注教师的生存状态、关注教师的专业成长，切实提高教师的各方面的待遇和社会地位。从我们教师自身来说，不断学习、不断提高专业素养，用我们过硬的本领和良好的风范赢得整个社会的信任和尊重，不仅是完全可能的，也是十分必要的。因为，有为才会有位，有为生活也才会有滋有味。

**第二篇：《教师的幸福人生与专业成长》读后感**

《教师的幸福人生与专业成长》读后感

闲暇拜读肖川先生的《教师的幸福人生与专业成长》，让我认识到，幸福是人类的一种美好的一种体验，教师的幸福是对教育中生存状态的一种高级的、愉悦的情感体验。学生是教师的幸福源，当学生在难题面前时的豁然开朗，当学生精神的意气风发时，当学生的综合素质得到发展时，教师都会有一种愉悦的情感体验，这就是教师的幸福表征。

书中讲到，幸福人生的四个有：第一、心中有盼头。即有目标、有追求、有所成就、有所向往。真正好的老师一定能不断地唤起学生对于未来热烈的憧憬与向往，能把人生美妙的前景呈现在学生的面前，让学生带着美好的期待、美好的渴望成长。第二、手中有事做。有事做意味着社会需要你，有实现人生价值的岗位，爱岗敬业。第三、身边有亲友。人是社会的动物，需要有情感的归属。人人都希望得到他人的认可和欣赏，这是所有人一个共同的需要。怎样使学校成为一个温暖的家、温馨的家？怎样融入一个相互支持、相互欣赏的团队？更多地欣赏和鼓励我们的同事，更多的关爱，提出建设性的意见。第四、家庭有积蓄。经济上的富有是重要的，我们经常说富贵吉祥，首先是“富”然后才是“贵”。当我们在经济上富有的时候，就会显得大气，不会过分地斤斤计较，不会过分地在乎那些名和利。

教师的幸福是一种精神享受。有自己清晰而成熟的教育教学理念，是一种幸福；有自己有魅力的教育教学艺术，是一种幸福；有自己的教育理想和信念，是一种幸福。教师的幸福写在学生认真的作业本上，教师的幸福盛在学生满意的答卷上，教师的幸福堆在家长充满谢意的脸上。学生的毕业证和入学通知书是教师的幸福，教师节学生送来的温馨贺卡和溢香鲜花是教师的幸福，满天下的桃李打来的电话是教师的幸福……

那么教师如何才能形成自己独特的教学艺术，如何才能成为让学生和家长满意的教师呢？陶行知说过：“……我们做教师的人，必须天天学习，天天进行再教育，才能有教学之乐而无教学之苦。”教师对学生实施教育的过程也是教师的专业不断成长的过程。教师的专业成长即教师的专业发展，是指教师在整个职业生涯中，通过专业训练、获得教育理论知识和专业技能，能够专业自主，逐步提高自身的职业道德和执教素质，成为一个教育专业工作者的发展过程。教师应该在自己的专业发过程中积极创造幸福和享受幸福。这种发展不仅意味着教师教育能力的强，而且还是教师个人整体素质的发展，而发展本身就能带给人幸福感。

因此，对一个教师来说，专业成长受益最大的人是他自己，其次才是他的亲人、他的学生、他的同事和学校，最后才是整个社会、整个人类。马克思说，“每一个人的自由发展是一切人自由发展的条件”，每一个人的发展其本身都是对人类的一个贡献。从这个意义上来讲，发展自我是我们每一个人的职责和使命，任何一个有智慧的人，都一定会深切地关注自我的成长。

**第三篇：教师的专业成长与幸福人生 读后感**

读肖川《教师的幸福生活与专业成长》有感

读了肖川的《教师的幸福生活与专业成长》一书，觉得内心找到了一个支点，一个可以得到抚慰的支点。

什么是幸福？幸福对我们来说意味着什么？肖川老师说，幸福就是母亲的关怀，是温馨的礼物，是婴儿的笑脸，是沉甸甸的麦穗，是平静的馨香，是收到的康乃馨，是神秘的巧克力，是绿色的生活，是林间的小路，是远离尘嚣的净土，是自由的跳跃，是轻柔的抚摸，是置身事外的安闲，是不经意之间的感动，是重温听潮的时刻，是手中的希望，是开满鲜花的原野，是知识的启航，是一生的信仰，是更多的时间，是温柔美妙的梦，是充足的食物，是丰富的宴飨，是腰里的银钱响当当，是寄托在纸上的希望，是用心地倾听，是真诚的分享，是自己的感觉，是搏击险滩，是勇于攀登，是独立的梦想，是下一步的欲望，是朋友的关怀，是永远拿不到的一手好牌……其实，幸福就是一种感觉，一种内心的体验，只要我们敞开心灵去感受，幸福无处不在。

在肖博士看来，幸福就是充实和闲适。所谓充实就是没有空虚感、匮乏感和无聊感，精神和物质上都富有。精神上的富有最主要的是有成就感。所谓闲适就是没有外在的压力，没有内在的紧张，自主自己的生活。内在的紧张主要就指焦虑感，忐忑不安的恐惧以及贪婪感。所以内心的宁静才是真正的闲适。

如何才能让我们的人生拥有幸福感？肖博士认为幸福人生需要“四个有”：首先是心中有盼头。就是心中有所期待，有所憧憬，有

所向往。真正好的老师能够不断去唤醒学生对于未来的憧憬与向往，把人生美妙的前景呈现在学生的面前，让他们有美好的期待和美好的渴望去成长，能够不断强化他们的自我评价，强化他们的自尊与自信。第二，手中有事做。有事可做，意味着社会需要你，有实现人生的价值的机会。“职业”一词在西方的英语中有宗教的背景，是“上帝的召唤”的意思，所以爱岗尊教是一种信仰的表现。第三是身边有亲友。人是社会的动物，有归属的需要，人都需要得到别人的接纳、认可。因此我们要思考怎样使得学校成为温暖的家，我们怎样去支持别人，欣赏别人，使我们感受到生活更加美好。第四个有是家中有积蓄。经济上的富有是重要的，我们经常说富贵吉祥，首先是“富”然后才是“贵”。当我们在经济上富有的时候，就会显得大气，不会过分地斤斤计较，不会过分地在乎那些名和利。

教师的专业成长必是拥有丰富的知识和一颗爱心，一颗容易共情的心。知识通过两个途径获得，一是前人的研究和经验总结，二是自身的体验与感悟。人类历史已有几千年的记载与积淀，那些研究与经验正是文化的形成与组成部分，通过学习与教授让文化得以传承，同时在学习与教授的过程中完成亲身的体验，得出自己的感悟，既丰富了文化的内容与形式，使文化的积淀更深更厚，同时又将文化溶于了自身，个性真正地成长并且鲜明。没有丰厚的文化底蕴，育人就无从谈起，充其量不过是照本宣科地教书匠罢了。

教师的专业成长不仅要会出努力与汗水，还要有享受和自由。肖教授认为职业幸福感来自于自身的充实和闲适。一个享受不到快乐与

成功的教师恐怕也只能带给学生痛苦与挫败。而真正能够体验到充实与闲适的教师，绝不仅仅是拥有物质的丰富与满足，还必将从文化中提取积极的精神追求与信仰。由此来确立自己应该成为一个什么样的人，如何成为这样的人。这一自我的确立，才能真正体验到精神思想中的充实与闲适。

**第四篇：教师的幸福人生与专业成长读后感分享**

教师的幸福人生与专业成长读后感分享

最近，我拜读了肖川的《教师的幸福人生与专业成长》一书，感悟颇深。本书分绪论和七个章节，介绍了教师的幸福人生和教师在日常工作中追求的幸福人生。这本书里有许多意蕴深长的人生哲理。

幸福是人生的主题。只有感到幸福的人其人生才是快乐和阳光的。在我刚踏入工作的一年中，慢慢懂的体验到了作为一名教师的幸福。当我全身心地投人到教学工作中，每个学生都吸引着我，我对自己工作有一份责任，我感到幸福；当我营造一个充满生命活力的课堂，和学生一起克服困难、一起享受成功，我感到了幸福；当我所教的学生成绩有所提高，思想有所进步的时候，我感到了幸福；当我渐渐的发现，知识得到不断充实，自身得到不断完善时，我感到了幸福。

教师只有体验到职业的幸福感，才能真切地把快乐带给学生，把知识完整的传授给学生，才能有效地影响并促进学生的健康成长。

最近几年来，教师的幸福指数是比较低的。这就给整个社会敲响了警钟。因为我们很多人把工作仅仅当成谋生的手段，工作对我们来说是一种必须完成的任务，同时背负着各种负担与压力，从而身心疲惫。的确，在现实社会中，教师背负了太多的数字。然而，教师的幸福指数不是能用数字来体现的。

为了提高我们的生活质量，为了延续教育的活力，我们需要找到工作的快乐，感受教育的幸福。用积极的态度去面对现实。在很多时候，凭我们的力量要改变环境是很难的，但是可以改变自己，改变自己对工作的态度，改变自己的心态，积极地面对现实、接受现实，进而超越现实、改造现实。

在办公室内，我们努力营造宽松、愉悦、和谐的氛围，大家相互帮助，互相关心，平等相处，就会忘却烦恼，摆脱疲劳，心情舒畅地工作。用平和感恩的心态去面对所有的一切，我们就会感觉到生活的美好和工作的幸福。带着微笑去面对我们的学生，带着微笑去面对我们的同事，你就会觉得天是蓝的，生活是快乐的。

我们的学校，是一所很有特色的公办学校，社会评价比较好，同时对老师的要求比较高。学校的日常事务性工作比较多，教师的工作处于繁忙状态，在这样的环境下，我们就要在繁忙的工作中找到快乐，通过重建教师职业生活方式来唤醒其教育理想，增强职业幸福体验。

肖川教授积极心态X字更是引发了我的思考，“接受现实，悦纳自己，心存感激，追求卓越”。是啊，作为教师，好好调整自己，学会接纳现实，正如一位哲人所言“你改变不了环境，那就改变自己”；工作才刚刚起步，不敢说能有多大的成就，但出色完成本职工作能够做到的，这说明，自己能行，我学会了“悦纳自己”、喜欢自己，我完全可以成为出色的自己；在成长的道路上，纵然自己勤奋、付出、努力，但没有领导的关注、同事的帮助、家长的配合、家人朋友一如既往的支持，我也难成为今天的自己，我真诚的对众多给予我关爱、帮助的人真诚地说一声“谢谢您！”

为着这份感激、为着这份谢意，我理应追求更加卓越的自己，我在心里默默地加油——做一个最好的自己！“快乐是一种美德，微笑是一种力量”其实，生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑，你对它哭，它就对你哭。让我们做一个永远面带微笑的人吧，那就是幸福。

有时，我在想一个人幸福不幸福是一种感觉，就像穿在脚上的鞋，漂亮是给别人看的，舒服不舒服只有自己才知道。我作为一名人民教师，最大的工作快乐就是能够为用积极，良好的心态去面对工作，那么镜由心生，我就会觉得工作是我的乐趣，而不是吃饭的饭碗。

**第五篇：《教师的幸福人生与专业成长》读后感**

《教师的幸福人生与专业成长》读后感

康小常维静

对于教师而言，生活与享受生活、上课与享受上课、教育与享受教育是完全不一样的。做为教师，要保持乐观、平和、积极向上的良好的心态。、书中这样一段话让我感动不已：“有心的地方就会有发现，有发现的地方就会有欣赏，有欣赏的地方就会有爱，有爱的地方就会有美，有美的地方就会有自由，有自由的地方就会有快乐。”我们不能选择我们的学生，但是我们可以改变自己的心态。其实不管是平常之心、宽容之心，还是感恩之心，只要你拥有阳光般的心态，就会少些烦恼多些快乐，将教师视为一种艺术，乐此不疲虽苦犹甜，那么你就能够拥抱幸福！

在我的专业化成长过程中，我曾经遇到过很多的困惑，在肖教授的这本书中，我得到了很大的启发。

首先，我感觉我的课堂很热闹，学生的反应都很好，似乎都掌握了，但是到了考试的时候，考出来的成绩却并不理想。于是我就采取了一些约束纪律的措施，纪律是好了，但是课后明显看到学生疲倦痛苦的表情，也没能收到良好的教学效果。后来在肖教授的书中我知道了我的问题所在，就是我没有掌握好有效的课堂管理的技能。

肖教授说：有效的课堂管理不只是建立秩序，从而将影响课堂教学的不良行为降低到最低程度，更为重要的是整个课堂管理制度都是为了使学生参加有意义的学习活动并且达到最高的程度。有效的课堂管理可以维持课堂秩序的稳定，避免课堂混乱现象的出现，培养学生的学习动机，激发学生的学习潜能，提高教学工作的成效。有效的课堂管理必定是师生全员参与的课堂管理，必定是全面、成功的课堂管理。而且指出有效的课堂管理需要管理课堂知识、任教的学科知识和对学生社会背景的了解这些专业知识技能的支撑。因此，在以后的教学过程中，我将会加强这几方面专业知识技能的学习，从而提高自己的有效课堂管理技能。

其次，在做学生心理工作的时候，总觉得力不从心。

学生违反纪律后，我和他们谈心的时候，他们的态度有时候会很不好，老不承认自己犯的错误，尽管通过谈话，态度已经转变了，也知道自己的问题所在了，但是过没多久又会犯相同的错误，这让我很生气，觉得这些学生到底怎么了，总

觉得某些后进生很麻烦，很想去改变他们，但就是无从入手，觉得自己没这个能力去改变他们。看了肖教授的书之后，我才知道，是我的方法和心态方面出问题了，由于不自信所以没有足够的勇气去引导他们，只是靠着简单的说教和惩罚来约束他们。

肖教授指出教师不能依赖自己的权威，凌驾于学生之上，严格控制学生的行为，不允许学生犯丝毫的错误，否则就要受到严厉的惩罚。这样的管理使学生在心理上严重压抑，根本没有平等、民主可言，学生有问题也不会向教师倾诉，造成师生关系极为紧张。因此，教育学生应该以表扬为主，批评惩罚为辅。要尽可能发现和表扬学生的有点，要及时表扬即便是微小的进步，以带动学生减少甚至改掉其违纪行为。

在我的专业成长过程中，也曾出现过工作倦怠，那段时间每天都感觉很累，感觉课好像永远备不完，作业堆积如山，都有着处理不完的事情，心里压力特别地大，甚至有时吃不下饭，睡不好觉，这就影响了课堂教学的精神和心情，教学质量一直无法提高，心里就变得更焦急，一着急情绪就更不好，更加处在一种恶性循环中。当时我不知道这是为什么，看了此书才知道这也是教师的职业倦怠的表现，了解到它形成的原因和危害性，这是不利于我的专业成长的。

所以在以后的教学生涯中，我要不断用教授的话来提醒自己，用积极的心态来看待世界，不断给自己积极的心理暗示。“生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑，你对它哭，它就对你哭。”记住 “快乐是一种美德，微笑是一种力量”，拒绝职业倦怠，在教师职业发展中体验幸福。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！