# 教师专业成长与职业幸福感

来源：网络 作者：落花时节 更新时间：2025-05-30

*第一篇：教师专业成长与职业幸福感教师专业成长与职业幸福感当前，教师面临的压力很大，以至于一部分教师产生了职业倦怠，而一般意义上的培训，尽管也有助于促进教师的专业成长，但却解决不了职业幸福感这一问题。因此，在思考如何促进教师的专业成长时，要...*

**第一篇：教师专业成长与职业幸福感**

教师专业成长与职业幸福感

当前，教师面临的压力很大，以至于一部分教师产生了职业倦怠，而一般意义上的培训，尽管也有助于促进教师的专业成长，但却解决不了职业幸福感这一问题。因此，在思考如何促进教师的专业成长时，要贴近教师生活，把在关注教师专业成长时，除了强调教育理念、专业知识、教学技能等等之外，更要培养教师具有积极向上的生活信念，乐观开朗的生活态度，科学健康的生活方式，高雅的生活情趣。只有这样，教师才会从平凡的日常教学工作中感受生活，享受生活，获得职业幸福感。关键词：心理健康

幸福感 专业成长

我觉得教师的职业幸福感不是一个职业问题，因为，如果我们的视域始终囿于教师职业本身，可能我们永远体认不到职业幸福感。我个人以为，这是一个人生的问题、一个生命的问题，职业幸福感是对职业生命意义的终极体认和关怀。就教师的专业成长看，说真的，我们其实并不缺少专业知识、专业技能、专业修养甚至专业精神，但为什么我们依然找不到职业幸福感？一个重要的原因是，我们缺少生命的学问、生命的修养、生命的教育。我以为，职业幸福感不能外求，越外求离真实的幸福反而会越远。职业幸福感只能往自己的内心深处寻求，它不能告诉、不能复制、不能灌输，它只能从自己的内心深处滋生起来、膨胀起来、氤氲起来。因此，我们在将自己的才情和智慧投向外在于生命的专业的同时，更应用自己的才情和智慧去观照自己的精神、自己的心灵乃至自己的整个生命。

《12道快乐工作鸡汤》是美国畅销书作家艾客伦的又一力作，作者在书中用12个简单的招数点燃了我们对工作的热情，让我们一起分享在工作中寻找快乐和幸福的秘诀，懂得这个道理，你可以这辈子再也不用“工作”了。因为工作己经成为一种快乐和享受。你将获得更大的成就感和幸福感。让我们共同期待这一份快乐和幸福，努力去做善于寻找快乐和幸福的教师。具体来说，教师群体的心理压力无非来自于：对教师职业的定性认识不够、不能正确评价他人和自己、长期的超负荷工作和社会的高期望值。其实，解铃还需系铃人。教师要自信，有对事业的执著和热爱；要有所为，有所不为；要学会合作，要善于化解和调和各种矛盾，比如融洽教师与学生、其他教师、学生家长、学校领导及其他行政人员的关系，争取相互支持和配合；要有达观向上的积极心态。“当我冷眼旁观时，生活是一只蓝色的蛹；当我热情相拥时，生活是一只金色的蝶”。这句再质朴不过的话，却蕴藏着无穷的人生哲理。一“让自己学会爱让人爱己是提升幸福感的前提

老师要学会爱自己爱身边的人。好教师，要爱教育、爱岗位、爱学生、爱学习、爱自己。其中特别要强调爱自己，我们教师同样应该热爱生活、热爱自己——不要单单为了自己的教学而冷落了家庭，美满和谐的家庭，永远是我们心灵的港湾；不要单单为了班上的学生而忽视了自己的孩子，健康成长的孩子，永远是我们放飞的希望；不要单单为了自己的工作而拖垮了身体，健康积极的身心，永远是我们奋斗的载体。“工作狂”未必就是“最好”，一个热爱生活的人应该爱自己的家、自己的孩子、自己的身体。爱自己的教师自然是好教师。

如果现状我们无法改变，但我们可以选择如何面对。以另一种思维感受教育教学工作，寻找快乐的理由。教育，乐在其中！教师的职业幸福感是一种感觉因人而异。同样的环境和同样的待遇，有人会感到幸福，有人则感到不那么幸福。教师的职业幸福感主要来自于对教师职业的热爱，这是个前提。只有教师沉浸于其中才能真正的感受到职业的幸福感。

同样是登山，一个男人背着包袱，一个女孩背着弟弟，背包袱的会觉得负担很重，小女孩却不累，因为有爱。如果你热爱教师职业;你就不会觉得累而会觉得幸福。和谐的人文环境是教师职业幸福感的基础。在一个和谐的环境中应当有领导的关爱，同伴的互助，公正的评价，社会的认可等。教师的专业成长和职业幸福感是相辅相成的，专业成长是职业幸福感的一个很重要的因素，但不是唯一的因素。

教师的职业幸福感还跟教师的人生目标、信念、职业认同感等有很大的关系。王崧舟老师说过：我们完全可以从职业过程中体认到人生的幸福和意义。同样是上课，有些教师，为上课而上课，教师的心只是在等待，等待学生的回答，等待结果与“标准答案”的契合。教师是活在等待之中的，变得紧张、烦恼、焦躁、甚至痛苦。而有些教师，他是上课，但他同时又是在享受上课。他在课堂上彻底放松，和学生情情相融、心心相印，他会彻底打开自己的生命，让生命中的每一个细胞、每一寸肌肤去感受、去触摸、去体认课堂，他会时时产生生命的高峰体验，他会在课堂上率性而为，和学生一起欢笑、一起流泪、一起沉思、一起震撼。于是，他就是课、课就是他，他和学生一起全然进入一种人课合一的境界。这种境界是什么？这种境界就是深深的职业幸福感。所以，“全然进入、彻底敞开、高峰体验、享受过程、率性而为”等等关于生命的学问和修养，是我们进入职业幸福感的必由之路。因此，无论是从教师专业成长的角度，还是从体认职业幸福感的角度，我以为我们都需要“生命的学问”。

二教师的幸福感来自于提升自己突破自己 我认为，教师专业底蕴的积累不仅仅是业务本身的积累，我们要像章鱼那样有很多的触须伸向不同的领域，并从那些也许看起来和教育没有关系的领域中学习，有这样经历的老师对教师这个职业将会有更加深刻而全面的理解才会对职业的幸福感有着独特的理解。教师成长的第一步就是把书教好，让学生喜欢你。教学即研究；问题即课题；成长即成果。这种理念背后的目的是让教师通过实践、反思、行动、研究、提升从而不断成长。教师是一个十分注重精神享受的群体，教师的幸福也不仅仅是学生的成功，同时应该是自己的充实与成功以致“自我悦纳”。没有学生的精彩就不会有教师的精彩，同样没有教师的成长，学生的成长也是不可能的。

一个优秀教师的成长一般要经历适应、定型、突破、成熟这样几个阶段。如几乎每个教龄10年左右的教师都会定型至突破阶段出现“高原期”反应，这个时期最典型的心理反应：迷茫、无可适从、缺乏激情。因此，也就难以体味到幸福感。如果能够通过自我学习反思、专家引领来突破、提升，克服“高原期”状态，就能身心愉悦享受别样的幸福。反之则很难体会到工作的乐趣。教师的专业发展必须在教学实践中才能实现，教师不能日复一日，年复一年去重复昨天的故事。他必须自觉地对过去、现在的状态进行反思，对未来的发展水平、发展方向与程度做出规划，并能自主自为地遵循自己专业发展的目标、计划、途径，并付诸实施，成为自身专业发展的主人。什么样的课堂教学是学生最喜欢的？什么样的教学设计体现了人本精神？什么样的语言能触动学生心底最柔软的地方？方式肯定有很多，需要我做的就是寻找几种最适合我的风格的，让学生在我的课堂上都能齐刷刷微笑着注视我。哲学家休谟说过，美不是事物本身的性质，它只存在于观照它们的心灵之中，我希望自己的语文课能给他们的心灵留下点什么。这一点是我最想追求的，可也是目前为止感觉最棘手的。为了对得起孩子，享受他们给于我的快乐。我也要寻求自己的专业成长。我想幸福的更深一层含义在于苦尽甘来的充实。在成就学生的梦想中我实现了我的梦想。

事实上，做一个与时代同行的教师，在仰慕名师成功的同时必须尽快付诸行动，必须把自己的专业化成长作为重要的事情来做，把提高自己的专业化水平作为教育生命存在的一种方式。而教育的乐趣一旦与教育者的职责结合起来，工作就成了一种享受、一种幸福。

三 人本化管理可以提升教师职业幸福感

作为管理者在设计制度时要考虑到防止负面的影响。目前，教师面临的心理压力和困惑很多。教师专业成长很难带来教师的幸福感，幸福来自于比较。也许几个好教师的成长给别的教师带来的是更大的压力。教师专业成长的压力，有不少负面的压力来自于管理的改革。有时改革越多，教师压力越大离幸福越远。如双向选择，末位淘汰等等。作为管理者在设计制度时要考虑到防止负面的影响，努力消除教师的压力。其实，深层次是教师动力机制问题，管理者要营造一种让教师主动成长的氛围。

作为学校的管理者必须了解教师的个性，发挥他们的特长，比如，给每个老师尽量安排合适的岗位，岗位不理想就与老师谈心、沟通，以达成共识。只要领导认识到教师作为一个人有多种需要，努力去满足他们的要求，认识到教师作为一个专业技术人士，努力给予专业自主权，在一些细节上做好做细，并真诚地倾听教师的诉说，给他们以抚慰，使学校充满着一种和谐、融洽的人际关系，就能营造出一种细水长流的幸福氛围。教育行政部门要建立教师的动力、保障和显示系统。教师不可能永远幸福，教师的幸福感是变化的，动态的。教师的幸福感来自于教师自我价值的实现，而自我价值的实现又取决于社会对教育的评价和教师在专业发展中对自己的科学定位。作为教育行政部门，我们不可能直接改变社会对教育的评价，但是我们通过探索，不断促进教师的专业发展。可以做好调动教师的内驱力，构建教师专业化发展的动力系统；搭建多种平台，形成教师专业化发展的保障系统；探索评价机制，构建教师专业化成长的显示系统等工作。校长们更应关注的是教师的职业感受。因为教师的职业感受将影响他的专业成长。职业的压力，常常使我们的老师陷入职业的倦怠，这时候老师们更关注的是精神层面的东西，给教师减压，提升教师的满意度，增强幸福感，是促进教师专业发展的前提。从被动走向主动是促进教师专业发展的关键。教师的需求是多层次的，实践证明，只有当他真正意识到专业发展是自身职业需要的时候，培训才会发生作用。而这个需要往往产生于实践中的困惑，当培训是贴近教师职业生活的，能够解决教师的职业困惑的，教师才会主动地参与。而主动参与了的培训才是积极有效的。总的说来，教师的最高境界是把教育当作幸福的活动。高尚、崇高只是一种来自外在的评价，而幸福是行为主体的内在体验，只有与人的内在情感体验相联系的活动才具有坚实的基础和永恒的活力。因此，管理者只有通过多种途径促进教师主客观意识充分地融为一体，才能快速地促进教师的专业成长，并从中体会到作为教师的职业幸福。结束语：

教师要成为性情中人，首先要做一个富有魅力的人物。必须要有独立的思想和人格，做个性情中人，意味着告别“雾里看花”的迷惘、“游戏人生”的浅薄、“天马行空”的鲁莽；意味着政治上多一分清醒，思想上多一分深邃，情感上多一分厚重。所以，在火热的实践中完成灵魂的淬火，用成熟的理性化解成长中的烦恼，时刻准备迎接人生风雨的新考验，这才不失为教师的真本色。

**第二篇：职业幸福感与幼儿园教师的专业发展**

职业幸福感与幼儿园教师的专业发展

谭友坤1

（内江师范学院 教育心理学系，内江 641000）

[摘要]教师的职业幸福感与教师的专业发展相辅相成、相互促进。各级教师教育机构和幼儿园应为教师建构支持系统，如改革师范教育课程，建立合理的培训模式，鼓励开展教育科研，采用发展性评价制度等，从而激发幼儿园教师的职业幸福感，促进其专业发展。

[关键词]幼儿园教师；职业幸福感；专业发展；社会支持系统

教师的职业幸福感与教师的专业发展密切相关。那么，我们应该采取什么样的对策来提升幼儿园教师的职业幸福感，从而推动教师的专业发展呢?各级教师教育机构和幼儿园首先要为教师建构支持系统，从而促使教师形成职业幸福感，具有专业发展的动力源泉。

一、改革师范教育课程，奠定教师的职业幸福感基础，助推教师的专业发展

长期以来，我国师范院校学前教育专业在课程设置上存在诸多问题，如，课程设置与社会需求存在脱节现象，教育类课程缺乏时代性；课程设置注重专业知识的传授，忽视广博知识的获得；重视书本教育，忽视学生实际工作能力的培养；重视显性课程，忽视隐性课程等。这些是导致幼儿园教师知识结构不尽合理、知识面过窄的主要原因。结合当前我国学前教育专业现状，学前教育专业的课程亟需进行调整与改革。

第一，构建先进科学的课程指导思想。首先，课程应体现现代化的教育理念。教育意识、课程意识、学生意识、服务意识和发展意识这五种意识是现代教育理念的核心内容。其次，课程设置必须主动适应新世纪社会对教师素质的要求。现在的教师不仅是知识的传授者，更应该是学生学习的指导者。合格的教师应该是具有创新精神和广博知识的教育专家。因此，学前教育专业的课程改革应注重学生综合素质的培养。再次，课程设置要主动适应幼儿教育改革与发展的需要。最后，课程必须坚持“三个面向”(即邓小平提出的“教育要面向现代化，面向世界，面向未来”)，具有先进性。师范教育是教育事业的基础，不管课程体系是以发展\*本文系四川省哲学社会科学重点研究基地——四川省教师教育研究中心项目 “职业幸福感视野下的幼儿教师专业发展研究” 的阶段研究成果，项目编号为：TER2008-048。

能力为中心，还是以发展个性为中心，都需要坚持“三个面向”，促使未来的教师全面发展。

第二，课程内容应处理好基础性与广博性、适应性与超前性、统一性与多样性以及学术性与师范性的关系。课程建构要注重普通教育与专业教育、科学教育与人文教育相融合，理论与实践、共性与个性、统一性与多样性、规定性与自主性、显性与隐性相结合。

二、建立合理的培训模式，促进教师形成职业幸福感和专业发展机制当前，无论是对中小学教师还是幼儿园教师的培养都存在一些弊端，比如在培养目标定位上，尚未把教师专业发展作为基本价值取向，缺乏对教师专业发展的深入思考，对教师培训缺乏长远、通盘、整体考虑，职前与职后教育相分离，重学术轻师范，重理论轻实践，重传统轻创新，重学历轻能力，重文凭轻水平；在内容的选择和组织上存在课程老化、课程设计缺乏系统性和针对性、与教师需求不对口等问题，大多用“学科专业”替代“教师专业”，难以提升教师的综合素质和拓展其非智力因素在教育过程中的影响力；在培训形式上，大多采用的是课堂讲授、开设讲座、举行报告会等传统单一的办法，等等。可以说，这些弊端在一定程度上阻碍了幼儿园教师的专业发展。因此，教师培训模式的改革势在必行。

1.建立专业阶段化培训模式，力促专业阶段化发展

在现实中，由于缺乏理论支持，不少幼儿园教师不能明确区分自己所处的专业发展阶段，更不清楚该怎样去谋求自己的专业发展。教师作为专业人员，要经历一个由不成熟到成熟的专业发展历程。国内外学者对教师专业发展阶段的研究。以及一些学者对“教师关注内容”和“教师教育教学技能”的调查和测评发现，教师在一定年龄和专业发展阶段会反映出一些典型的心理、认识与能力等方面的特点。这些阶段性特点的出现，标志着教师专业发展发生了质的变化。因此，构建与幼儿园教师专业发展阶段相适应的培训模式，对促进教师职业幸福感的形成及实现专业阶段化发展具有重要意义。

幼儿园教师培训要根据教师专业发展不同阶段的特点确定培训目标、要求和内容，使其具有阶段性特点。比如在求生存阶段，教师培训的重点应该是通过角色转换促使他们适应幼儿园教师职业。根据这一特点，培训可以重点安排师德修养、教师职业规范和教育教学技能训练等方面的课程。培训形式可以是讲授，但需配合使用情景模拟和案例分析等方法。在成熟阶段，教师培训的重点可放在帮助教师了解幼儿教育新理论、学科研究新进展等方面，帮助他们学习和了解教育

研究方法和现代化教育教学技术，以帮助教师养成理性思考的习惯，成为研究型教师。

2.有效开展园本培训，激发教师专业发展主体意识

我国现行的幼教师资在职培训主要是以各级教师教育机构为基地，以课程为本位来进行的，这种培训通常由专家主持。这种教师培训模式在解决教师学历达标，提高师资专业水平与改进教师教学质量方面曾发挥了重要作用。但这种培训课程大多是从各级教师教育机构自身角度出发的，培训者往往缺少一线的实践经验，理论知识偏深，不完全适合幼儿园的实际情况。开展多元化的园本培训可以弥补以上不足，可以根据幼儿园的实际需要开展培训。

三、鼓励开展教育科研，增强教师的职业幸福感，推动教师的专业发展具有科研意识、知识与能力是所有专业人员的共同特征。因此，提高教师专业化水平必须强调教师教育研究的意识和能力。苏霍姆林斯基曾经说过：“如果你想让教师的劳动能够给教师带来乐趣，使天天上课不至于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研究这条幸福的道路。”科研对于教师职业幸福感的提升有重要作用，也是教师专业发展的不竭动力。

1.以管理促科研，以科研促专业发展

当前，教育科研已普遍为众多幼儿园所接受，“科研兴园”已被广大幼儿园所认同，而“科研”作为“兴园”的手段正是以提升教师专业化水平为目的的。幼儿园应把科研工作纳入日常工作计划。用科学的管理方法促进园内科研工作的开展。幼儿园在对教师进行发展性评价时，可把教师的科研情况作为评定其工作优劣的一个重要指标。另外，可设立专门的科研奖励制度，在园中形成一种崇尚科研的风气，要鼓励教师加强与外界交流，与其他单位或个人进行合作研究。

2.注重合作，积极建构研究共同体

生态取向的教师专业发展观认为，虽然教师所持有的个人化实践知识只属于个人，教师的专业实践也大多是独立进行的，但就教师的专业发展而言，其专业知识与能力的提高并不完全依赖于个人，还需其他人的帮助。理想的教师专业发展不应是教师独自进行反思的过程，而应是群体

合作共同成长的过程。因此，创建群体合作的文化氛围，建构研究共同体就成了教师实现专业发展的重要条件，幼儿园需要建立相应的管理体制以保障研究共同体的顺利形成。

四、采用发展性评价制度，催生教师的职业幸福感，激励教师的专业发展

新课改所倡导的教师评价是发展性评价，主张以人为本，以促进教师的专业发展为目的，因此，幼儿园在进行评价管理时，首先应当研究如何科学地作好教师评价。这不仅是教育管理的需要，也是提升教师职业幸福感、促进教师专业成长的需要。

1.让评价产生新的专业生长点

发展性评价不仅关注教师过去的成绩，而且强调根据教师过去的工作表现，和教师共同展望未来的愿景。在实际工作中，教师的某些失败教训往往都是事出有因的，发展性评价重在帮助教师清理这些“阴霾”，反思和分析问题产生的原因，探讨解决问题的措施与途径，确定个人未来的专业发展方向，制定未来的专业发展目标，以让新的教育观念、教学策略从教师自身的教育教学活动中自由地“生长”起来，实现教师的自我发展、自我超越。

2.让评价传递平等与尊重

一名合格的幼儿园教师是发展中的教师。是具有自我调整能力、独立存在价值和人格尊严的人，肩负着促进幼儿全面发展的责任，还会面对职业竞争和工作危机所带来的种种压力。传统的评价制度存在着“以权为本，权力至上”的问题。评价者往往以居高临下的心态和挑剔的眼光对待被评价者，评价者和被评价者之间是不平等的关系。发展性评价要求园领导从对教师的审视和裁判转向对教师的关注和关怀，从指令性的要求转向协商和讨论式的沟通与交流。因此，现代评价力求避免对教师进行武断的界定，注重通过评价把关注、关怀和关爱传达给教师，让教师在评价过程中获得民主、平等、被尊重等愉悦的情感体验。

3.让评价从多方面激发幸福感的产生

以往的教师评价多以学期或学年为单位。重视最终的教学效果，而忽视教师教学水平提高的过程，并较少考虑教师个人的生活特点和个性需求。相当一部分教师存在这样的心理：反正只有少数人能在评价后受到奖励或得到晋级，自己既然难以跻身那些少数教师的行列，那就只求达到幼儿园的基本要求就可以了。发展性评价不同于传统评价，它以激发教师内在生命活力，让他们享受到教育所带来的喜悦为目的。

此外，在某种意义上说，园领导、同事和家长都是幼儿园教师的工作伙伴，他们不但直接或间接参与了教师的教育教学活动，而且能够从不同侧面评价教师的工作表现，对教师的教学能力提高有积极的影响。教师可以从同事的评价中获取大量有价值的信息，这对于促进自身的专业发展非常有益。而园领导和家长的评价可以让教师感受到关心和理解等。因此，多角度的评价可以帮助教师更客观地认识自己、完善自己，促进自己的专业成长，并最终体验到职业带来的幸福感。

参考文献：

[1] 关青.幼儿师范教育如何适应当前幼儿园实施素质教育培养创新人才的需要.辽宁师范高等专科学校学报(社会科学版)[J].2025(3)

[2] 石药强著.学前教育课程论.北京：北京师范大学出版社[M].2025年

[3] 李莉.述评我国中等幼儿师范教育机构课程设置演变历程[J].学前教育研究.2025(1)

[4] 庞丽娟，陶沙.教师教育行为的改善与师资培训改革[J].学前教育.1997(12)

[5] 傅树京.构建与教师专业发展阶段相适应的培训模式[J].教育理论与实践.2025(6)

[6]［苏］瓦·阿·苏霍姆林斯基著，赵玮等译.和青年校长的谈话[M]，上海：上海教育出版社，1983年

[7] 刘绕.发展性教师评价的理论与模式[J].教育理论与实践.2025(12)

[8] 吴天武.发展性教师评价是促进教师专业化发展的有力手段[J].四川师范大学学报（社会科学版）.2025(7)

**第三篇：专业成长是教师获得职业幸福感的重要源泉**

专业成长是教师获得职业幸福感的重要源泉

——2025远程研修感言

教师的专业成长，是教师生命成长的重要内容，是教师职业幸福感的重要源泉。

“腹有诗书气自华”，做一名爱学习的教师。

新课程改革的新形势下，教师面临着的最重要的任务是学习，要“洗脑”，还要“充电”、“补血”。做学习型的教师，只有这样才能不断适应新课程对教师提出的要求。这是因为：新课程呼唤综合型教师。教师单一的知识结构，已经不能适应新课程的需要了。实施新课程，课堂开放程度更大了，孩子们的视野更广了，孩子们在平等、自主的氛围中爱思考、爱提问了，而且无论哪个学科，都涵盖着丰富的内容，高度体现了学科的交叉与综合。教师要有足够的知识储备，才能对自己要讲的内容运用自如、得心应手。教师的职业特点，决定了教师的读书风气最能影响学生和社会的风尚。读书，能让人长见识、明是非、坚心志。“。“心安茅屋稳，性定菜根香。”如果教师没有甘于寂寞、安于清贫、锐意求索的心志，置身于物欲炽烈、思想浮躁的时代之中，实难坚守自己的三尺讲台。

“不畏浮云遮望眼”，做一名善于反思的教师。对自己平常的教育教学行为进行反思研究，是一条提升自己的最理想的途径。研究可以使我们从生活的喧嚣和浮躁中解脱出来，获得心灵的宁静和充实。当我们把教育作为一项事业去追求，而不仅仅作为一种谋生的手段去看待时，我们才能真正领悟“学而不厌，诲人不倦”的境界与乐趣，才能真正体验到“得天下英才而教育之”的自豪感和幸福感。教育的乐趣与幸福一旦与教育者的职责要求结合起来，工作就不是负担，而是一种享受了。有思想的人总能发现更多的东西，有思想的人总能获得更多的幸福。许多工作并不一定追求结果，过程本身就是结果。

“万丈高楼平地起”，做一名实干型的教师。

实干就是脚踏实地、扎实做事，做有益于社会发展的实事，做促进本职工作的具体事。对于一个教师来说，不干事，无异于丢掉了立足之本，干不成事，就等于失去了成长和发展的支柱。干事体现了一种责任，干成事体现了一种能力，那么，“实干”从何而来呢?首先，既要敬业又要精业。敬业，就是要敬重自己的事业，热爱自己的工作，无论是好岗位，还是一般岗位，无论是大舞台，还是小舞台，作为一名教师，都要立足岗位干好事，利用讲台唱好戏。只要干一行爱一行，爱一行就干好一行，任何岗位都可以使你大显身手，任何舞台都能够让你展示风采。精业，就是精通业务，熟悉本职，对业务能熟练自如，另一方面，要培养强烈的事业心和责任感，履行职责，敬岗爱业，勤奋扎实。与对工作充满激情和渴望紧密联系的，是每一个教师对自身定位的理性态度。对自身准确定位的最基本要求是准确地了解自我和形成合理的期望值。即对自己的发展和个人价值的实现程度进行综合判断，合理确定自己的发展方向。此外，在对待名利得失上保持淡泊的心态，有“不以一时之得意而自夸其能，也不以一时之失意而自堕其志”的境界。

**第四篇：教师的职业幸福感**

教师的职业幸福感，我简单的理解为，一名教师能得到学生的尊重、认可、热爱和怀念，自身的价值就能得到充分的体现，这就是教师的职业幸福感。其实人的职业幸福是一种心态，也是信念与追求的体现。心态决定状态，有了好心态就有了好心情，心情是可以传递的。教师是爱的事业，有了好心情，就能笑对生活，就能爱每一个学生，就能通过言传身教让学生接受情感的洗礼、引导和激励。

**第五篇：教师的职业幸福感**

9月12日晚，我校青年教师培训课程如期召开。本期课程特邀嘉宾是我校星级班主任、优秀教师付宝友。付老师从“追求幸福的方法”，“追求幸福的态度”，“幸福的积累”，“教师的专业成长和个人成长”等十个方面做了以“教师的幸福感”为主题的演讲，并结合自己的经历谈了作为一名班主任和教师的幸福感受，青年教师深受启发。学校党支部书记、校长史冠武旁听了课程并作了重要讲话，提出了对我校青年教师的希冀和厚望。

附： 教师的幸福感

五星级班主任、优秀教师：付宝友

幸福是什么？确切地说幸福与人的主观认识有很大的关系，譬如爬山，悲观者总觉得山太高，爬一步看一步，总觉得山顶还离得很远，累得气喘吁吁也没能爬到顶点；乐观者每爬一步，就觉得离山顶又近了一步，还不时欣赏一下两边的风景，最后轻松到达了顶峰。又如杯水效应，桌上有半杯水，心情好的人会说：“太好了，还有半杯水解渴”；心情不好的人会说：“太惨了，就剩这点水了”。对于一朵玫瑰花，乐观的人看到的是美丽的花朵，悲观的人却只看到它的刺。有两个词，是“屡败屡战”还是“屡战屡败”这几乎成为判断一个人性格特征的衡量指标。看来，幸福不幸福，确实与人的心理因素有关。积极心理学认为：“认知决定情绪，情绪决定幸福”，这确实是有它的道理。

我们教师的幸福在哪里？

教师这一职业，社会现实与公众印象存在一定差异。公众对于教师工作的组成、薪资以及工作条件缺乏了解，所以公众往往会误认为教师从事的是一份“上班时间短”却又“假期漫长”的工作。目前的教师评价制度，课程改革导致的理念更新，教师的评聘制度，超负荷的工作量，收入与工作的付出不成比例，家庭的生存与发展等等，都给我们带来了沉甸甸的压力。随着教育对象的复杂化，社会对学校教育的关注度普遍提高，教师的压力逐渐增大，教师“亚健康”现象越来越突出。

有老师说，现今的老师，不仅要承受来自社会、学校、家庭的压力，各级各类的检查验收，还要承受学校内部各项指标的量化考核，在学校每天像个上了弦的陀螺，钻研教材，备课、上课，改作业，补差，光是这些就弄得你头晕脑花，手忙脚乱，回到家又忙着照顾家庭，哪有什么快乐和幸福可言！

教师的幸福是关涉到学校发展的一个核心话题，其幸福指数的高低凸显出教师生存状态的好坏。教育服务时代，工作遭遇越来越多的挑战，职业面临激烈的生存竞争，教师的幸福归宿在哪儿，究竟还有没有，这让教师们日渐迷茫。近年来，虽然教师的待遇有了很大的提高，但随着生活节奏加快、教师承担社会责任加大和社会固有竞争的加剧，教师付出的劳动强度已成倍增加。老师们在忙忙碌碌中，有时都找不到北了，更不用说去理性地思考一下自己的幸福感了。应该如何在繁杂的事务中寻求到一种微妙的平衡，认识并创造我们的“幸福人生”，在漫长的职业生涯中寻求到那份幸福感？

国学大师王国维用宋词表达的人生三境：从“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望断天涯路”式的明确方向，到“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”式的执着追求，最后到“众里寻她千百度，蓦然回首，那人却在灯火爛珊处”的终有所获，其实也就是追求做一个幸福教师，追求幸福教育过程的三种境界。老师们，我们是有生命意义的人，我们应该学会生活，追求属于我们的幸福：

一、做幸福的教师，要树立教师的职业幸福感

“想做老师吗？想清楚了！你不会成为富商巨贾，也不能闲云野鹤，你可能会天天忙得团团转，可是幸福也会追着你团团转，你可能不会成为最可爱的人，但你肯定是最幸福的人，这就是传说中的老师！”

泰戈尔说：“花的事业是尊贵的，果实的事业是甜美的，让我们做叶的事业吧，因为叶是专注地垂着绿荫的。”教师，就像那默默奉献的绿叶，时时刻刻映衬着鲜花的娇艳和硕果的丰盈。作为教师，我们注定了与鲜花和掌声无缘，但是，我们可以用琴棋书画打造生命的亮色，用丰厚的学识构建生命的课堂，用爱和责任营造班级的温馨，在平淡平凡的工作中我们同样可以享受教书育人带来的快乐和幸福。我们天天面对的不是默默无语的机器，而是一群富有朝气的、将来要服务于社会的学生。教师通过每天的言传身教，潜移默化地启发学生智慧、感召学生心灵、促进学生个性健康成长，使他们一个个学有所成、青出于蓝而胜于蓝，此时每一个教师都会有莫大的成就感。“得天下英才而教育之”是教师独有的职业幸福感。

二、做幸福的教师，要饱读经典书籍

文化一旦在心灵安顿之后，就成为了一生幸福的储蓄。教师要想发展起来，就要给自己的心灵留下一个阅读经典的空间，从而使自己的教学登上“会当凌绝顶”的境地。通过“文化存款”才能获得持久的幸福。所谓“文化存款”就是阅读经典！在这个竞争日益激烈的社会里，如何提升自己的文化品位并且做一个幸福的教师？那就是读书，读好书，读世界经典之书。所以，我认为即使我们再忙碌，每天都要有阅读的时间，要有思考的时间。阅读，让我们归于平静，与伟人、名人对话；思考，让我们穿越岁月的迷雾，锤炼教育的智慧。我们要把读书当作第一要务，养成终生学习的良好习惯。读专业书、读文学书、读经典书，使自己的知识面广博起来，才能开阔自己的专业领域，才能开拓自己的视野，才能为自己积蓄能量。

三、做幸福的教师，不要盲目攀比

适当的生活预期，可以激发人们的潜力、斗志，最终体会到来之不易的幸福。但盲目的攀比，则会使人因达不到目标而产生挫败感，最终远离幸福。其实，从幸福感的角度讲，幸福与收入、地位并不十分相关，被攀比者尽管看起来收入高、地位高，但他未必比攀比者幸福。我们经常设想，说别人家如何如何幸福。有谁能体会到他们的真正感受呢？幸福只能是主观评价。

当老师应该也是如此，我们没有必要比谁挣的钱多、谁挣的钱少，谁取得的荣誉多、谁取得的荣誉少。眼红没用，发“无名火”更是没有意义。人的能力有大有小，只要你努力了，发挥最大力量了，你应该无憾了。

四、做幸福的教师，要拥有一颗宽容的心

用一个爱人的心，一双智慧的眼睛, 一种宽容的心态, 去营造一个富有诗意的课堂，让学生们学会感恩，好好学习，天天向上，这是多么一件幸福的事啊！

有人说，宽容是深藏爱心的体谅，是一种智慧和力量。在生活中我们要宽容我们的家人，宽容我们的同事，宽容伤害过我们的人。记得随笔《让痛苦之盐融化在宽容的湖水中》曾写道：“只有做到宽容，人才会活得轻松、过得快乐，而我们收获的一定是温馨、友好与和谐。”我们做教师的，每天面对的是学生，对学生的细小错误，我们也要做到宽容。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。所以一个教师，就要有一颗宽容的心，能够成为学生的良师益友，要学会赏识学生。在评价学生中，要能保持鼓励性的倾向，使学生时刻感到自信，能激发学生的学习欲望和兴趣；学生犯错时，能给学生一个台阶下；当学生取得成绩时，别忘了给学生送上一片掌声；学生有疑难时，是学生最好的心理医生和真诚的朋友；当学生大胆表现自己时，是最好的欣赏者。教师潜在的人格魅力会深深地感染学生，在真诚的赞美、友善的态度中时刻不忘对学生有一颗宽容的心。

五、做幸福的教师，要积累积极情绪

幸福是人的心灵体验，幸福是可以感受的，幸福是可以积累的。幸福的积累还与情绪有关：心情好的时候，你会觉得什么都顺；心情不好的时候，有时觉得喝水都塞牙缝。这时您一定得摆正自己的心态，多往好的事情想，学会知足。常言道，知足者常乐；古人云，“知足之足，常足矣”，这都在说明如果你心情好了，知足了，这个世界就是彩色的，否则可能是暗淡的或灰色的。

作为教师，我们应多看到学生的长处，多看到学生取得的成绩，满面春风地去面对学生，让明媚的阳光照到学生心坎上。这样，即使是问题学生、给您怄气的“坏孩子”，也会浪子回头金不换，成为时代的俊杰。学生进步了，您也快乐了，学生和您的幸福指数都提高了，何乐而不为呢！相反，您如果板着一副严肃的面孔，或者将自己不愉快的东西，转嫁到同学身上，那学生们当然会不领情，您自己也会觉得不爽，教学效果和师生感情都会大打折扣。

六、做幸福的教师，要善于营造富有情趣的课堂 新的课程标准要求我们必须树立以人为本的教育理念，一个好教师一定会给学生营造一个富有情趣的课堂。要创设富有情趣的精彩课堂，有人给我们指明了一个方向：读书。知识关乎事物，智慧关乎人生。如果只有知识，那你看到一块石头就是一块石头，看到一粒沙子仅是一粒沙子而已。但是一旦拥有了智慧，就可以从一块石头里发现一道风景，从一粒沙子中感悟灵魂的律动。“读书破万卷，教学如有神”，教学与读书相得益彰，才能享受自己的课堂，使自己乐教，学生乐学，使每次课堂都迸发出火花，这样学生才能亲其师信其道。在平时的教学中，要创造性地使用教材，精心设计每一个教学环节，合理创设情境，构建民主和谐的课堂氛围，点燃学生心灵的火花，启发学生思维的阀门，陪伴着学生在欢声笑语中体验学习的快乐，提升思想境界，尽力用知识和教育智慧营造富有情趣的课堂。

七、做幸福的教师，要合理分摊压力

从压力的来源来说，除了单位、集体给您分担一部分以外，更重要的是家庭如何吸收一部分，朋友如何替你担当一部分，自己如何释放一部分。如果一个人亲情度和友情度高，社会支持强，则这个人很容易转苦为乐，转忧为喜，从不幸转为幸福。我们要有的放矢，有所为、有所不为；要善于掌控自己的情绪，学会拿得起、放得下，尽量不招来不必要的烦恼；适当时候，也可以考虑换位思考，使自己尽快从烦恼、困惑中解脱出来。

作为教师来说，相对其他人员来说，有比较自由的支配时间。此时，可适当增加运动时间来减轻压力，周末或节假日也不妨做一下逍遥游，与家人或朋友一起到户外去转转、看看。女同志的话，逛逛商店也不失为减负的一种方式；男同志偶尔享受一顿美食大餐、或与几个志同道合的朋友小饮一盏也不失为过。总之，人总不能把烦恼憋在心里，适当的劳逸结合、休闲娱乐，会增加您的工作效率，促进您的身心健康，进而增加你的幸福感，更好地为教育事业工作。

八、做幸福的教师，要保持良好的心态

“生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑。”作为一名教师，在社会大舞台上面对着太多的角色：领导、同事、学生、家长，如何在这张“角色网”中寻找职业幸福，归结到底，源于自身的心态。叔本华在《人生的智慧》一书中写道，“使我们幸福或不幸福的，并非客观事件，而是那些事件给予我们的影响，和我们对它的看法。”对大多数人来说，真正的幸福之源就在我们自身，我们需要拥有阳光般的心态——平常、豁达、积极、感恩，一颗幸福着的心情，望见太阳，感觉生命给予的幸福；看到秋天，感觉耕作给予的幸福；望见学生的成功，感觉博爱给予的幸福„„正确地认识幸福，积极地感受幸福，不断提高创造幸福生活的能力是享受幸福的前提。

有时候，教师由于家庭的重负、工作的压力，心里特别烦躁。有人说：“你改变不了环境，但可以改变自己；你改变不了事实，但可以改变态度；你改变不了过去，但可以改变现在；你不能控制他人，但可以掌握自己；你不能预知明天，但可以把握今天；你不能样样顺利，但可以事事尽心；你不能延伸生命长度，但可以决定生命宽度；你不能左右天气，但可以改变心情；你不能选择容貌，但可以展现笑容。”教师要学会保持良好的心态，优化自己的情绪。要正确地看待工作和人际交往中出现的一些问题，对荣辱得失要看得淡一些。要对自己保持一种期待花开的心态，等待着自己自然成熟、自然绽放，不要浮躁。对安排的一些工作任务要抱着一种肯定的态度，不牢骚、不埋怨、不怨天尤人，因为那是对自己的工作能力和修养的一种磨砺。有了平和的心态，有了优化情绪的能力，即使人生的风雪袭来也能从容应对，处变不惊。人的一生不可能永远一帆风顺，总会有起起落落，我们要用平常心看待人生，用和谐心境对待世界，得意时不大喜，失意时不大悲，凡事皆视之自然。参透人生，心道一体，方能真正做到宠辱不惊看世间花开花落，生死不惧望晴空云卷云舒。

九、做幸福的教师，要多献爱心

幸福不仅是得到爱和关怀，更是要用爱心去关爱他人，并从他人处去获得幸福。所谓“赠人玫瑰，手有余香”。世界上什么东西越分给别人，它不但不减少，反而越分越多——它就是爱心！多献爱心、多做善事，会使自己的幸福感增加；多献爱心、多做好事，会使我们的社会更加温暖。

十、做幸福的教师，要学会享受过程

对于幸福的教师来说，教育不是牺牲，而是享受；教育不是重复，而是创造；教育不是岁月的消耗，而是生命的延续；教育不是谋生的手段，而是生活的本身。在平淡中享受教育的幸福，在工作中体验不期而至的快乐，在课堂上感受智慧的魅力和精神的愉悦„„我想这才是为师者实实在在的幸福。

老师们，其实你完全不必关心你最后取得了什么成绩、什么荣誉，你把平时每一步做好了，最终结果是自有公论的。如果我们对每一堂课进行精心准备，并不时地在公式中找找它的数学美，在板书中找找它的字体美，在复杂的演绎中找找它的逻辑美，与学生提问和交流中找找它的心灵美，课余饭前与同学们一起在操场找找它的运动美，如此这般，你会感到当教师实在太幸福了，你还会找到逝去的青春，就让我们珍惜现在，快乐当下，做一个充满幸福感的教师吧！

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！