

做个幸福的教师

张金华 特级教师、正高级教师

国务院教育督导委员会评估专家
湖南省首批“121”人才工程人选
湖南理工学院硕士研究生导师
首届“岳阳名师”、市优秀专家、市督学
岳阳市教育科学技术研究院副院长



一、什么是幸福？





(一) 有趣的计算

- 如果令A、B、C、D.....X、Y、Z这26个英文字母，分别等于百分之一**1, 2, 3, 4.....24, 25, 26**这**26个数值**，那么，我们就会得出如下有趣的结论：
- 第一、Hard work(努力工作)。努力工作是重要的，它在我们生命中的重要性占**98%**（算式： $H+A+R+D+W+O+R+K=8\%+1\%+18\%+4\%+23\%+15\%+18\%+11\%=98\%$ ）。“手中有事做”和爱岗敬业，这是我们实现生命价值的一个重要着力点。
- 第二、Knowledge(知识)。它在我们的生命中的重要性占**96%**（算式： $K+N+O+W+L+E+D+G+E=11\%+14\%+15\%+23\%+12\%+5\%+4\%+7\%+5\%=96\%$ ），知识改变命运。
- 第三、Love(爱情)。爱情在我们生命中的重要性占**54%**（算式： $L+O+V+E=12\%+5\%+22\%+5\%=54\%$ ）。
- 第四、Luck(好运)。好运、好运气也是很重要的，我们都希望有好运气。人生不是建立在侥幸的基础上，而是建立在踏实、诚实的基础上，好运的重要性占**47%**（算式： $L+U+C+K=12\%+21\%+3\%+11\%=47\%$ ）。





- 第五、**Money(金钱)**。当然金钱也很重要，但金钱不是万能的，没有金钱却是万般不能的。它在我们生命中的重要性占到**72%**（算式： $M+O+N+E+Y=13\%+15\%+14\%+5\%+25\%=72\%$ ）。
- 第六、**Leadership(领导力)**。它在我们生命中的重要性占到**89%**（算式： $L+E+A+D+E+R+S+H+I+P=12\%+5\%+1\%+4\%+18\%+19\%+9\%+16\%=89\%$ ）。这个领导力不仅仅是领导者，我们所有人都有一个领导力的问题。
- 第七、**Sex(性)**。性对我们成年人来说也是重要的，但是它在我们生命中只占到**48%**（算式： $S+E+X=19\%+24\%+5\%=48\%$ ），略高于好运。
- 努力工作、知识、爱情、好运、金钱、领导力、性等这些我们通常非常看重的东西，都很重要，但都不能使我们的生活变得百分之百的圆满。
- 那么，究竟什么能够使我们的生活变得百分之百的圆满呢？
- 是**Attitude(心态)**，是**态度**！
- 算式： $A+T+T+I+T+U+D+E=1\%+20\%+20\%+9\%+20\%+21\%+4\%+5\%=100\%$ 。





(二) 给人幸福的衬衣

- 国王有个独生子，国王把他看作掌上明珠。可是王子总是不乐，每天在窗前呆望天空，消磨时光。“你到底缺什么呢？我的孩子，”国王关切地问道，“哪儿不称心呢？”
- “父亲，我自己也搞不清楚。”
- 于是国王想尽办法，千方百计要使儿子快活起来。可是，给他看戏，举办盛大的舞会或音乐会，一切都无济于事，王子的脸庞失去了往日的红润：渐渐消瘦了……

[《语言的抚摸》精选世界经典童话](#)



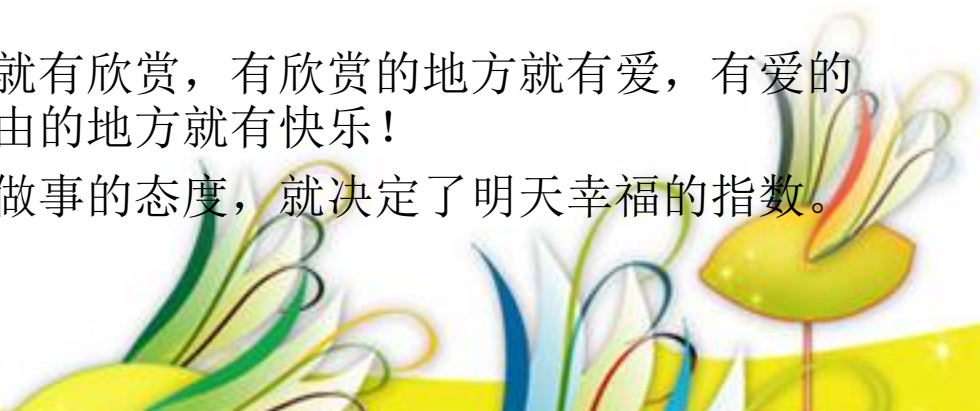


(三) 肖川教授的幸福观



♂ 第一，幸福意味着什么（1）？

- 1.幸福意味着内心充实、闲适。说明我们的生活不无聊、不匮乏、不空虚，没有压力，不紧张，能从容自在的生活，有成就感。幸福就要拥有一颗平静的心态。
- 2.幸福人生四个有：
 - (1)心中有盼头（目标、追求）
 - (2)手中有事做（社会需要你）
 - (3)身边有亲友（情感的归宿、相互支持）
 - (4)家中有积蓄（物质基础——不会有太多的斤斤计较）
- 3.快乐是一种美德，微笑是一种力量，优秀是一种习惯，成功是一种心态，清白是温柔的枕头，幸福是灵魂的香味。
- 4.有心的地方就有发现，有发现的地方就有欣赏，有欣赏的地方就有爱，有爱的地方就有美，有美的地方有自由，有自由的地方就有快乐！
- 5.人生就是一项自己的工程，我们今天做事的态度，就决定了明天幸福的指数。





第一，幸福意味着什么（2）？

- 6.教师脸上的微笑有多少，学生心中的阳光就有多少。
- 7.没有人能够阻止你更多地爱自己，爱自己的最好方法就是使自己变得更加完美。
- 8.接受现实，悦纳自我，心存感激，追求卓越。
- 9.幸福取决于我们的心态，生命的苦乐等全在于我们自己看，你的思想就是你的生活。
- 10.不断给自己积极的心理暗示，境由心生。
- 11.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。你笑，全世界都在笑；你哭，只有自己痛苦。



♂ 第二，影响教师的幸福人生的因素（1）

- 1、待遇
- 2、学校中人际关系（欣赏、鼓励、公平、正义）
- 3、劳动强度（不宜太大）和心理压力
- 4、教师的专业自主权（足够）
- 5、教师的专业素养（高下）（要培养孩子对问题理解和解释的能力。特别提醒：教师要成为家长的模范，把自己的孩子当成一生的学生。教师要有这样一种素养：今天的学生将是明天学生的家长。）
- 6、学校生活的环境
- 7、学校硬件设施
- 8、职业的的稳定感和安全感
- 9、教师职业的社会声望（合理期盼）
- 10、生源质量（影响教育生命质量）





第二，影响教师的幸福人生的因素（2）

- 11、对教师的评价
- 12、学校制度（公平、正义）
- 13、教师的健康
- 14、教科书的质量
- 15、课程资源丰富程度
- 16、教师的健康
- 17、社会期望（对学校、学生、家长的期望是否适度）
- 18、经济状况
- 19、家庭成员的健康状况
- 20、家庭成员的人际关系
- 21、更广泛的人际关系





（四）2009年4月30日全美年度教师颁奖典礼对话

- 奥巴马总统先生说：“我和米歇尔都没有令人羡慕的家庭背景，我们能够来到这里的唯一原因，就是在人生的关键时刻，有像托尼，马伦这样的老师将我们引入了正确的方向”。
- 托尼的颁奖感言：“真正优秀的教师具有一个重要的品质，那就是能够读懂故事，他知道每一个来到自己跟前的孩子，都有一个独一无二的故事。好老师不仅能够读懂故事，还能够把信心和成功写入孩子的故事，他帮助孩子编辑错误，和孩子一起创作更美的故事”。





二、如何保持积极的心态

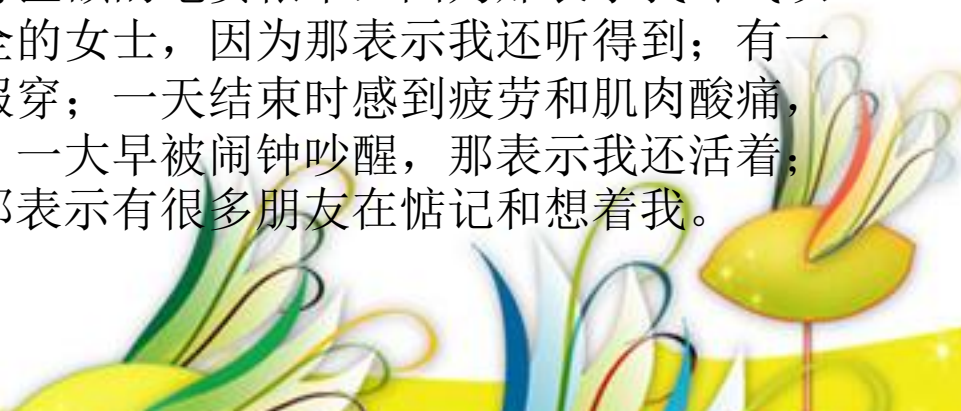




二、如何保持积极的心态1

• (一) 《我感恩》

- 有每夜与我抢被子的伴侣，因为那表示他（她）不是和别人在一起；有只会看电视而不洗碗的青少年，因为那表示他（她）乖乖在家而不是流离在外；我缴税，因为那表示我有工作；衣服越来越紧，那表示我们吃的很好；有阴影陪我劳动，那表示我在明亮的阳光下；有待修理的草地、待修理的窗户和待修理的排水沟，那表示我有个家；能找到最远的那个停车位，因为那表示我还能走路，且还有幸能有辆车；有巨额的电费帐单，因为那表示我冷气吹得爽；教堂礼拜时我身后有五音不全的女士，因为那表示我还听得到；有一堆衣服要洗烫，因为那表示我有衣服穿；一天结束时感到疲劳和肌肉酸痛，因为那表示我有个拼命工作的能力；一大早被闹钟吵醒，那表示我还活着；最后，感恩过量的电子邮件，因为那表示有很多朋友在惦记和想着我。



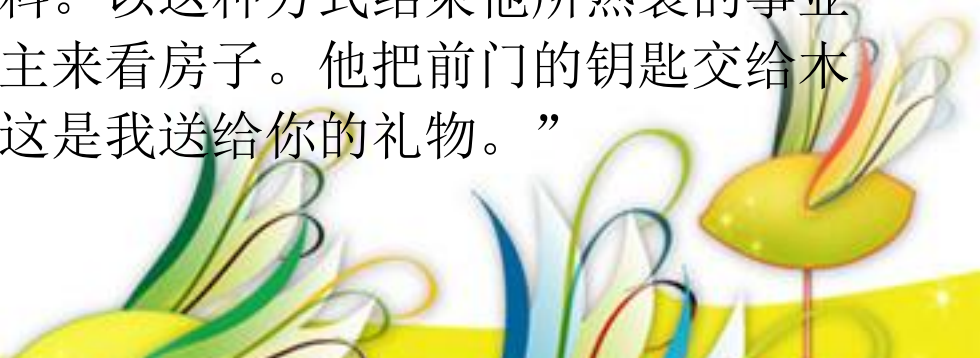


二、如何保持积极的心态2

• (二) 木匠的故事

一个上了年纪的木匠准备退休了。他告诉他的雇主承包商他不想再盖房子了，想去与他的老伴过一种更加悠闲的生活。他虽然很留恋那份报酬，但他该退休了。他们的生活也能过得去。承包商看到他的好工人要走感到非常惋惜，便问他能不能再建一栋房子，就算是给他个人帮忙。

木匠答应了，随着时间的推移，显而易见的是他的心已不在工作上，不仅手艺退步，而且还偷工减料。以这种方式结束他所热衷的事业令人感到遗憾。木匠完工后，雇主来看房子。他把前门的钥匙交给木匠。“房子归你了，”他说，“这是我送给你的礼物。”





- 有人说：“人生是一项自己做的工程”。你今天做事的态度和所做的选择，筑成你明天要住的“房子”。要用心建哟！这个故事的寓意：人生就是一项自己做事的态度。





理性思考与非理性思考

理性思考→接近客观的评价→正确的解决问题的方法

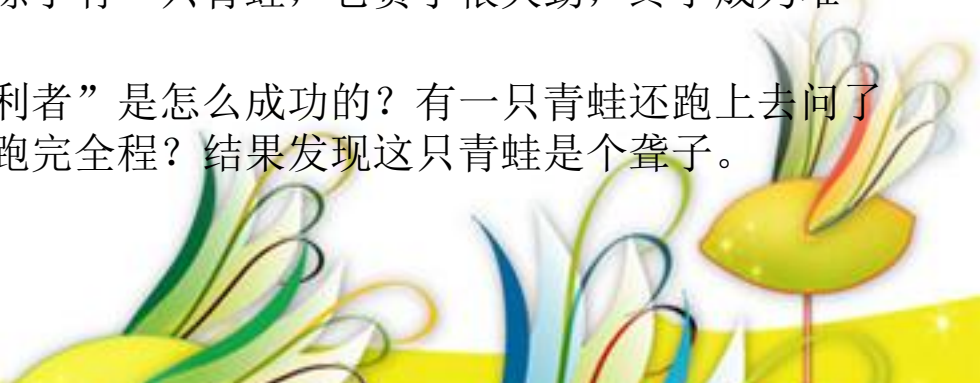
非理性思考→给自己带来困扰→在错误的判断中难以自拔

常见的非理性思考	表现	事例
	事情未按期望发展，那就糟糕	未按时间交报告，一直担心上司责难，而十分沮丧
	需要每一个的喜爱与称赞	被别人批评，心里就难过得不得了
	人都会依赖别人，找一个更强的人去依赖	我妈什么都不会，害得我无法完成作业
	过去的经验决定现在过去的影响无法消除	他过去表现不好，现在也不表现好
	逃避困难比面对困难容易	我何必这么辛苦，又没人要求我
	对不一定发生的事特别关注	公司正在竞争上岗，我会不会被淘汰



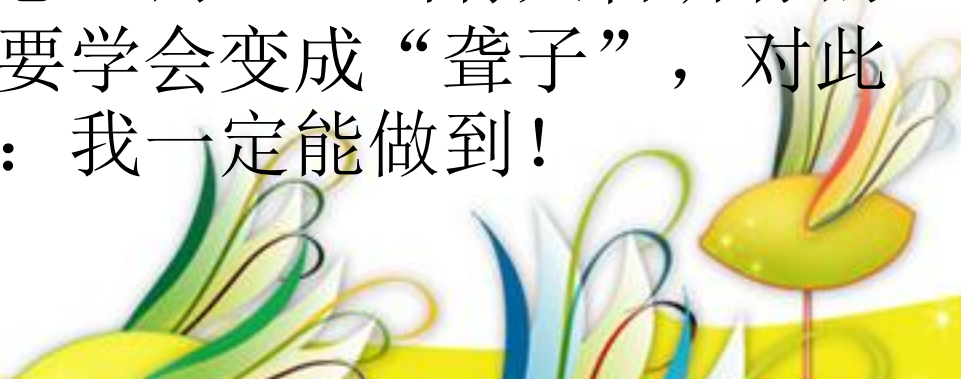
二、如何保持积极的心态3

- (三) 青蛙的故事
- 从前，有一群青蛙组织了一场攀爬比赛。比赛的终点是一个非常高的铁塔的塔顶。一大群青蛙围着铁塔看比赛，围观者为他们加油。
- 比赛开始了！老实说，这群青蛙没有谁相信这些小小的青蛙会到达塔顶，他们都在议论，“这太难了！！，它们肯定到不了塔顶！它们决不可能成功的，塔太高了！”听到这些，一只接一只青蛙开始泄气了，除了那几只情绪高涨的青蛙还在往上爬。群蛙继续喊着说：“这太难了，没有谁能爬上顶的！”越来越多的青蛙累坏了，退出了比赛，唯有一只青蛙却还在越爬越高，一点没有放弃的意思。
- 最后，其他所有的青蛙都退出了比赛，除了有一只青蛙，它费了很大劲，终于成为唯一一只到达塔顶的胜利者。
- 很自然，其它所有的青蛙都想知道“胜利者”是怎么成功的？有一只青蛙还跑上去问了那只“胜利者”，你哪来那么大的力气跑完全程？结果发现这只青蛙是个聋子。





- 这个故事的寓意是：永远不要听信那些习惯于消极悲观看问题的人，因为他们只会粉碎你内心对美好事物的梦想与希望。而且总是要记住，你听到的那些消极的话语都会影响你的行为。所以，我们总是要保持积极、乐观的心态！而且，当有人告诉你的梦想不可能成真时，你要学会变成“聋子”，对此充耳不闻！要总是想着：我一定能做到！





找到抱怨的借口
强化消极的情绪

对事物的看法没有绝对的对错之分，但有积极与消极之分，并且不同的态度，决定不同的结果

消极思维特征	○ 总在关键时候怀疑自己
	会尽量将自己的消极情绪传染给他人
	永远悲观失望，抱怨他人和环境
	因为自己行为消极，将仅有的希望破灭
	自我设限，让自己的潜能无法发挥
	生活在负面情绪中，享受不到人生的乐趣

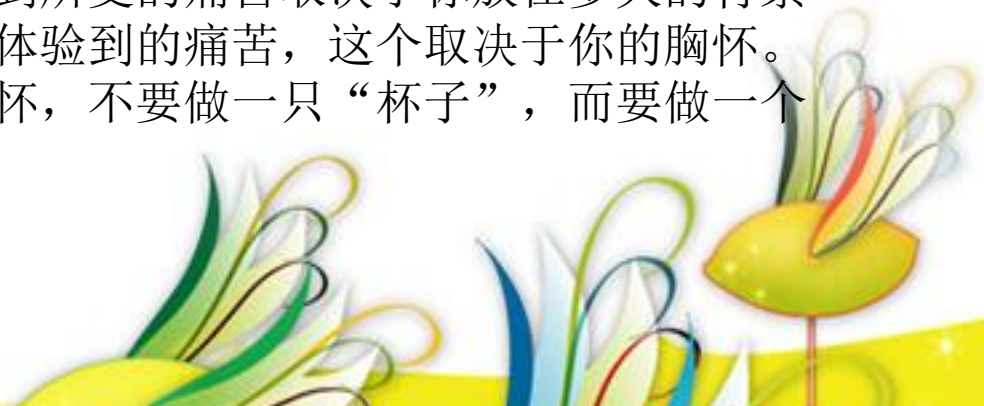
我是一切根源

寻找方法，调整心态

积极思维特征	· 即使在最艰难的时刻都能鼓励自己
	会尽量将自己的积极情绪感染周围同伴
	永远积极乐观，从不抱怨
	积极寻求解决总是的方法，将希望之火点燃
	从不自我设限，因而能激发自身无限的潜能
	生活在正面情绪中，时刻享受人生的乐趣

♂ 二、如何保持积极的心态4

- （四）喝盐水的故事
- 有一位印度大师，身边有一个总是报怨的弟子。有一天，派弟子去买盐，弟子回来后大师吩咐这个不快乐的弟子把买回来的盐放在一杯水中，并让他喝了一口。大师问：味道如何？弟子咧着嘴说：苦！大师又吩咐弟子把这些盐放进湖泊里，并让弟子再尝尝湖水。弟子就尝了尝。大师又问：现在味道如何？弟子答：很新鲜！“你尝到咸味了吗？”弟子说：“没有！”
- 这时大师对弟子说：生命中的痛苦就像一把盐不多也不少，我们在生活中遇到的痛苦就这么多。但是，我们体验到所受的痛苦取决于你放在多大的背景中。一个是我们遇到的痛苦，一个是体验到的痛苦，这个取决于你的胸怀。所以，当你处于痛苦时应开阔你的胸怀，不要做一只“杯子”，而要做一个“湖泊。”

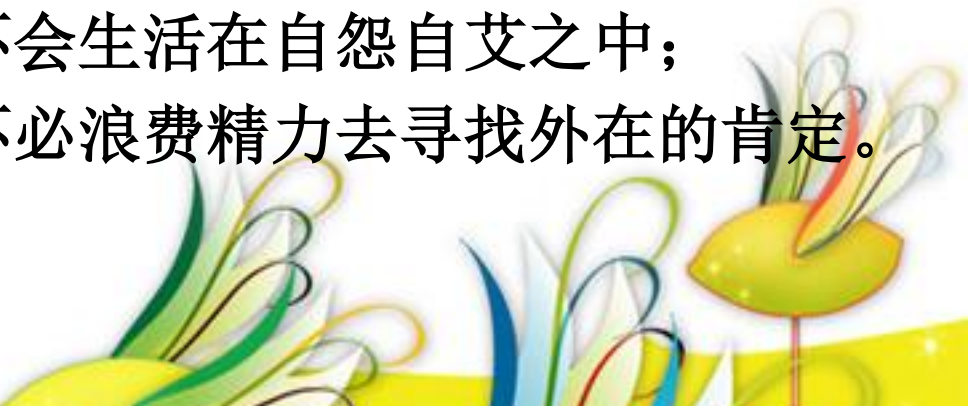


♂ 决定一生成就的21个信念

序号	信念	例子	序号	信念	例子
1	我最棒我一定会成功	跳蚤人生	12	你越努力运气就越好	
2	我是一切的根源	好灵的棺材	13	我要我就能	
3	我是我认为的我	期望...结果	14	决心决定成功	求生的欲望
4	成功是因为态度	成功100%是因为态度	15	山不过来我就过去	移山法
5	过去不等于未来		16	每天进步一点点	俯卧撑
6	人因梦想而伟大		17	没有失败只是暂未成功	肯德基
7	不是不可能只是暂无方法		18	不服输失败不是定局	
8	成功一定有方法	回形针的用途	19	坚持到底永不放弃	邱吉尔
9	成功者找到方法失败者找到借口		20	人人都能成功	
10	命运在自己手里不在别人嘴里	命运线	21	立即行动	没有明天
11	天助自助者				

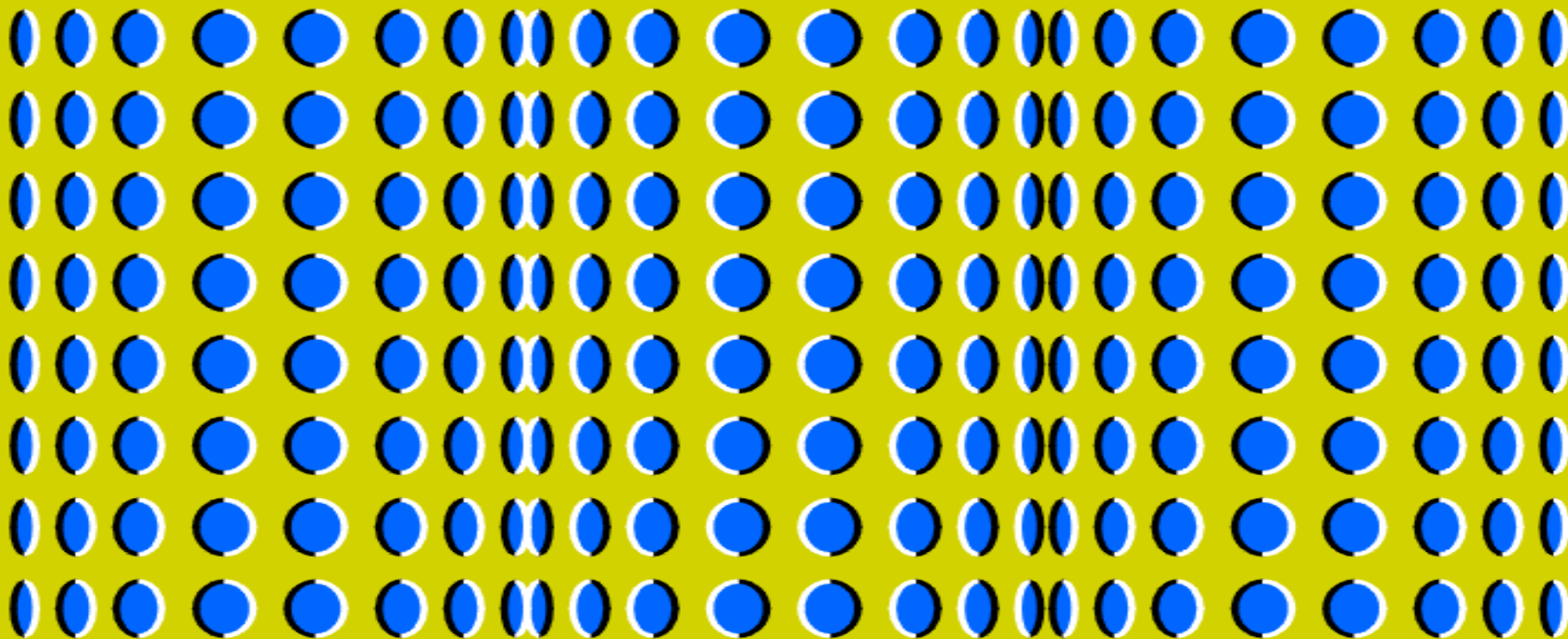


- 拥有健康人格的人，不必浪费时间去处理内心的挣扎；
- 拥有乐观的心态的人，不会将精力浪费在对付情绪的起伏上；
- 拥有健康的自我形象的人，不会浪费心力去在乎别人的评头品足；
- 拥有进取的人生态度的人，不必浪费心力去担心未来风雨；
- 拥有稳定的精神情绪的人，不会生活在自怨自艾之中；
- 拥有积极的自我肯定的人，不必浪费精力去寻找外在的肯定。



♂ 二、如何保持积极的心态5

(五) 释放压力





几乎不动

快速转动

缺乏压力

压力适中

压力过大



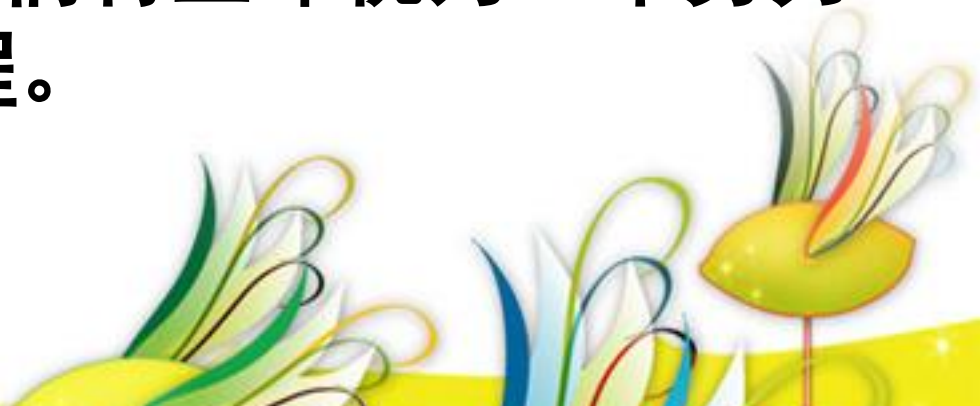


- 1. 人际关系的温馨是构建在个体之间有效的沟通和有意义的交流之上的。
- 2. 对真正幸福的追求，也是一个深刻的精神追求；人的精神之本在于超越自我，与他人形成深刻的博爱之情。





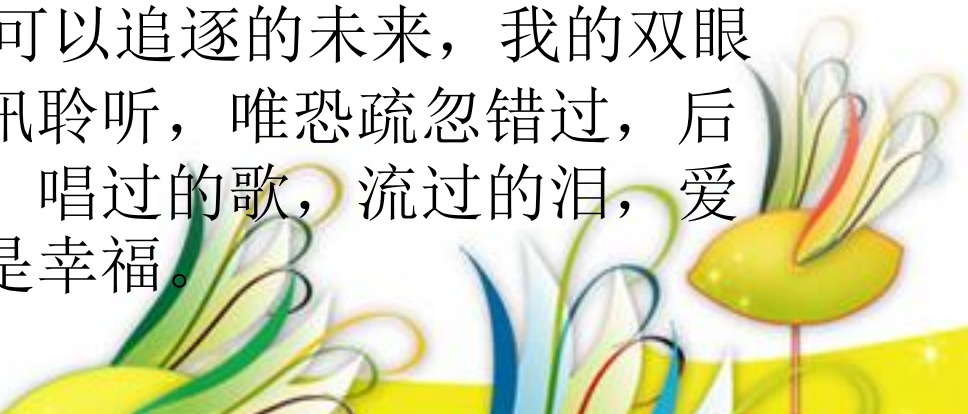
- **3. 幸福来自对自身局限性的知晓，接受自己是什么样的人，对自己所取得的成绩感到自豪，无论成绩或大或小。**
- **4. 争取幸福意味着我们将生命视为一个努力通向最终目标的旅程。**





《分享》 席慕容

- 欣赏你的人可以使你充满自信。
- 批评你的人可以使你愈挫愈勇。
- 伤害你的人可以使你更加坚强。
- 疼惜你的人可以使你知道感恩。
-
- 一直以为幸福在远方，在可以追逐的未来，我的双眼保持着眺望，我的双耳资讯聆听，唯恐疏忽错过，后来才发现，那些握过的手，唱过的歌，流过的泪，爱过的人，所谓的曾经，就是幸福。



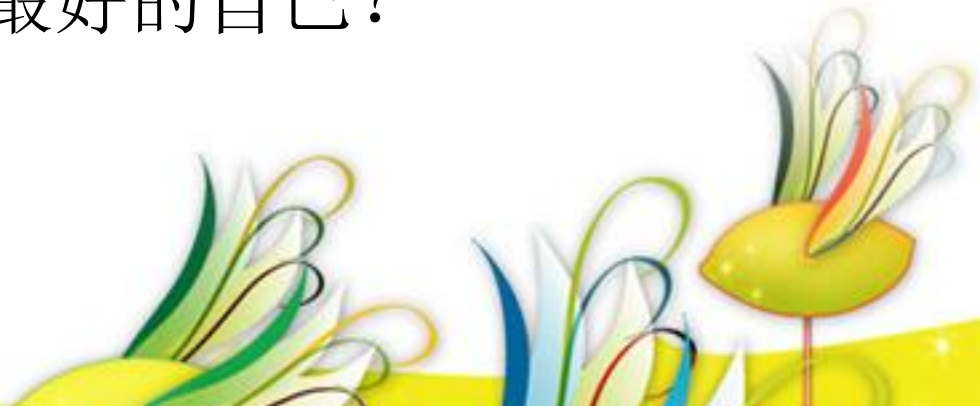


三、幸福教师之基：专业如何成长？



♂ (一) 专业成长三问

- 深入思考三个根本问题：
- 第一我是否称职？这是一种良心的拷问，比如说在课堂教学中，称职的老师在追求教会，而不称职的老师满足于教对。
- 第二是我如何优秀，作最好的自己？
- 第三是我该怎样发展？





(二) 专业成长三系统

- 一个是动力系统，为什么发展？
- 一个是内容系统，发展什么？
- 一个是策略系统，究竟该怎样发展？





1、动力系统，为什么发展？

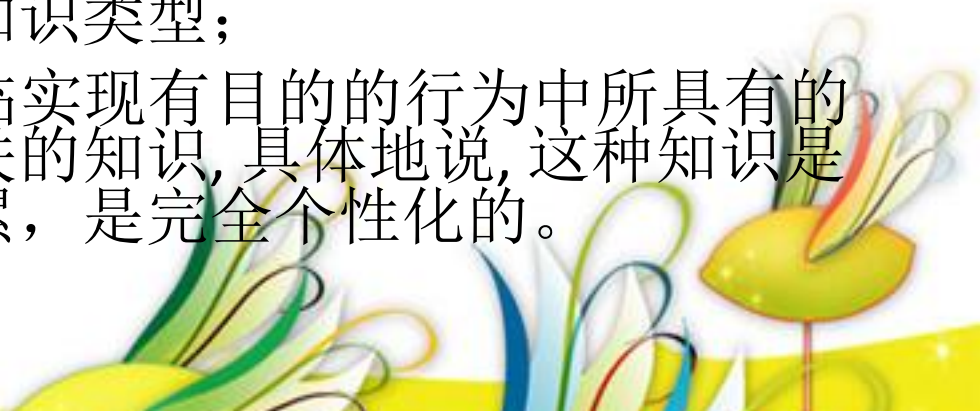
- 其实从某种意义上来说，这个问题牵扯到我们对教育的基本理解。教育是什么？是科学还是艺术？教师是什么，是职业还是专业？并不是所有的职业都是专业，毫无疑问，专业的地位高于职业，专业的技术含量大于职业。这就对我们提出了一个基本问题：如何向别人证明我们存在的价值？





2、内容系统，发展什么？

- (1) 教师的知识三个方面
- **本体性知识**是指教师所具有的特定的学科知识和一般的文化知识；
- **条件性知识**是指教育学、心理学和教法等相关的教育心理方面的知识，主要涉及到怎样教的理解，指个体在什么时候，为什么，以及在何种条件下才能够更好地运用陈述性知识和程序性知识的一种知识类型；
- **实践性知识**是指教师在面临实现有目的的行为中所具有的课堂情景知识以及与之相关的知识，具体地说，这种知识是教师教学经验和智慧的积累，是完全个性化的。





2、内容系统，发展什么？

- (2) 教师能力三问
- 教什么？
- 怎么教？一是取决于我们是否了解孩子的学习方式（著名的教育家怀特海说，人类的学习分为三种方式：浪漫型学习、精确性学习、综合性学习）；二是取决于我们是否了解孩子个性化的表现：比如：根据认知类型，有的学生是听觉型，有的学生是视觉型，而有的学生是运动型，他们在课堂上的表现也是不一样的，辅导和指导的时候也要有所侧重，因材施教；三是取决于我们的观念（学生观、教育观、教师观、教学观）
- 教的如何？





3、策略系统

- (1) 三条途径
- 专家引领——自我反思——同伴互助
- (2) 三类学习
- 有组织的学习——自然学习——自我导向学习
- (3) 一条捷径——校本研究





- 校本研究的真正目的是将先进的教育理念转化为教师的专业素养。
- 作为教师专业发展途径的校本研究不应当成为教师的负担，而应当是教师成长和攀升更高的生命境界的“绳索”；
- 校本研究带来的不仅是更优质的教育，同时也应该是教师解放的过程。



主题确定的流程与分析工具

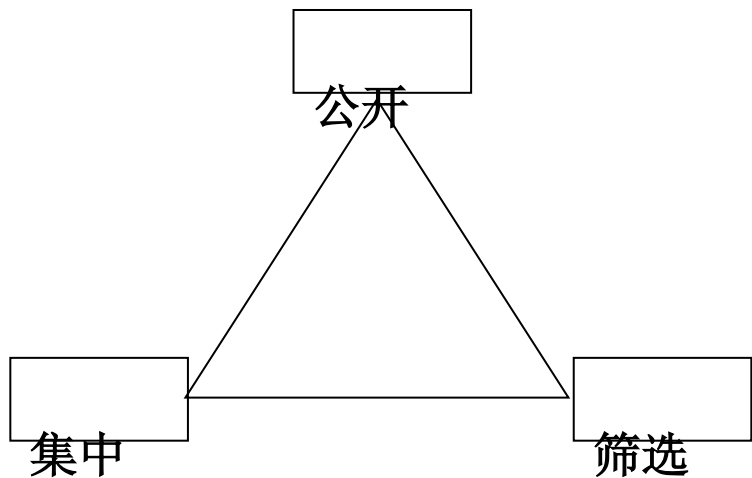


图1：需求分析的“程序”

- 公开：试图通过各种途径将教师内心的需要公开出来，换言之，就是将教师内隐的想法、观点等等显性出来。这需要一定的技巧和策略
- 集中：将教师内心的需求集中，放在一个矩阵之中进行梳理，放在不同的象限中
- 筛选：为每一个矩阵中的每个项试着打分之后，在平衡的基础上，确定研修的主题

♂ (三) 专业成长的三要素

- 目标
- 时间管理
- 压力应对



目标明确

哈佛商学院对学生的调查：

- 3%的人：有长远而清晰的奋斗目标。25年后，他们成为了社会精英、行业领袖、政界要人；
- 7%—10%的人：有短期清晰的奋斗目标。25年后，他们成为社会的中坚阶层、律师或教授；
- 不到60%的人：目标不甚清晰。25年后，他们都是普通的职员；
- 不到30%的人：他们没有任何目标。25年后，他们成为临时打工者，少数靠社会救济生活；

诸事预则立，不预则废！

“公开自我”需要相互信任的支持性氛围

培植“倾听与回应”等必要的技能

问题聚焦与问题细化

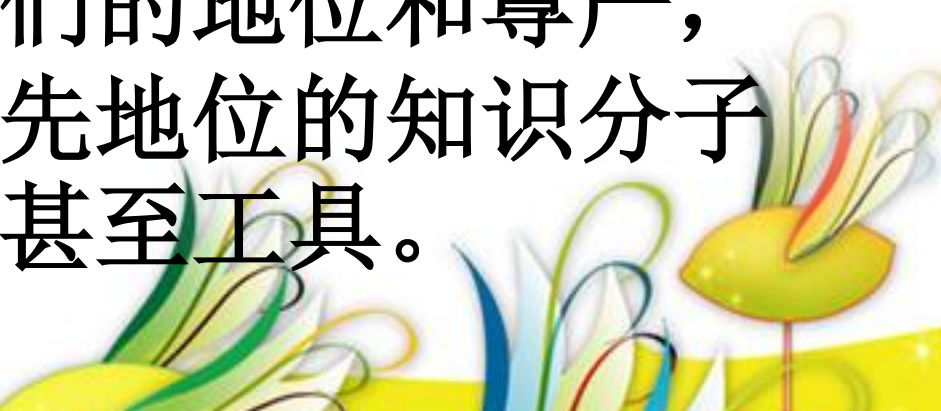
行动与反思的建构性链接





对教师的期望

- 教师除了重视自己的工作，还要了解和关注自己所处的这个世界，并将其作为自己工作的一部分。这也意味着教师要重新获得他们的地位和尊严，作为社会中居于领先地位的知识分子，而不仅仅是工匠甚至工具。



♂ (四) 专业成长的方向

- 美国教师10项任职要求（是我们专业成长的方向）：
 - 1、理解学科的关键概念，结构和探索工具，以这些要素为教学目标，为学生创造有意义的学习体验。
 - 2、理解学生的成长规律、发展规律，为学生提供促进智力发展、社会经验发展和身体发展的机会。
 - 3、理解学生学习风格的差异，设计适合不同学生的教学方式。
 - 4、理解并使用各种教学策略，促进学生批判性思维、问题解决能力和表现技能的发展。
 - 5、理解个体动力与行为，群体动力与行为，创造积极地环境，促进学生的交往、参与、自我激励。
- 



（四）专业成长的方向

- 6、利用有效地言语交流技术，非言语交流技术和媒体沟通技术，培养课堂中积极探索、协作和良性互动的氛围。
- 7、以学科目标、社会目标和课程目标为基准，设计教学。
- 8、理解、运用正式或非正式的策略，进行评估，确保学习者智力、社会经验和身体的持续发展。
- 9、成为一个善于反思的专业教师，不断评估自己的选择，以及和学生、家长、学习社区中其他专业人士交往时的行为，积极寻求专业成长机会。
- 10、在更大范围内形成与学校同事、家长和各种机构的良好关系，以支持学生的学习和发展。
- 美国洲际新任教师评价与支持联盟（INTASC）制定





鷹的蛻變



Thank You!

