

做幸福教师心得体会 教师阳光心态心得体会(汇总8篇)

通过写工作心得，我们可以了解自己在工作中的长处和短处，为个人职业规划提供依据。以下是一些精选的读书心得范文，希望对大家写作有所启发和帮助。

做幸福教师心得体会篇一

紧张的早晨，繁忙的白天，不眠的夜晚，人们常常这样形容教师的生活，正如一首歌中唱的那样：“静静的深夜，群星在闪耀，老师的窗前，彻夜明亮……”。很难把教师与阳光、幸福联系在一起，可是当参加了学校2月19日组织召开的“塑阳光心态 做幸福教师”动员大会后，使自己豁然开朗。这次学习荡涤了自己的灵魂，提升了自己的教育思想，增强了自己的教育责任感和上进心，使自己真切的感悟到要做一名幸福的教师也要拥有阳光般的心态。阳光意味着热情，阳光意味着活力，阳光意味着年轻，拥有阳光的心态，我们才会拥有火一般的工作热情，拥有一颗年轻、不断进取的心；拥有一个健康而又充满活力的身体。

教师整天与学生、上课、作业、批改、辅导打交道，有时想想确实很枯燥乏味，这时就需要我们从这些琐碎的事情中去寻找快乐，用心做好每天教学工作中的每一件小事。“把每一件简单的事做好就是不简单，把每一件平凡的事做好就是不平凡”，作为我们老师要多与学生交流沟通，那些不经意间的小事，或许是老师的一个举动、一个亲切的眼神、一句鼓励的话语、一个宽容的微笑等都可能激起学生学习的兴趣和上进心，战胜困难的决心。当工作忙得头昏脑胀时，只要走进课堂，看着学生一双双求知的眼睛，能全身心投入教学，真是一种快乐的享受，是一种幸福；当一节课从头到尾上得很顺利，学生配合得很好，而且有些学生还想到了你没想到的方法，这样的课上下下来也是一种享受，它会让我盼望着去上

下一节课;当批作业时,发现很多学生已经能很好地把上课所讲的知识用于解决实际问题,解题的准确度又高,批这样的作业真是一种快乐的享受;当一位学生从原来有问题不问,现在却能来问问题时,也是一种快乐的享受;当一位学生由原来不认真听课,到现在能认真听课,也是一种快乐,,,因此,让我们投入的做好每一件小事吧。当面对教学成绩不满意时,不找借口,应从自身的课堂效率、教材的研读、学情的分析、学案的设计上找原因,不应借口学生笨,基础差而推托责任;人有了借口再去做事,遇到困难就不会绞尽脑汁的想办法,会用借口心安理得地安慰自己:反正做不好也正常。有了借口就不会做好每一件小事,因此,应大声对借口说“不”,要说:好的,我可以,我会马上去做,尽力而为。

拥有阳光心态的人,就象太阳,照到哪里哪里亮。只要我们把兴趣和愉快这两个好情绪调动出来,就会让自己处于积极的状态中,拥有阳光般的心态。比如说,我们现在不高兴了,我们就想办法让自己高兴起来,就像从衣服口袋里把它掏出来一样。想让哪个情绪出来,就能自如地把它调动出来,能做到这一点是超人,我们不是超人,但我们应该努力去做。记得有这样一则寓言:小猪问妈妈:“妈妈,幸福在哪里呀?”妈妈说:“幸福就在你的尾巴上!”于是,小猪试着咬自己的尾巴,过了几天,小猪又问:“妈妈,为什么我抓不住幸福呢?”妈妈笑着说:“孩子,只要你往前走,幸福就会一直跟着你的,,,”就让我们一起拥有充满阳光的心态,去做那只追求幸福的小猪吧!只有不断往前,勇于付出,不断进取,执着地追求教育理想的教师,才能体验到教育中的幸福了。

克服职业倦怠,塑造阳光心态

“读一本好书,就是和许多高尚的人谈话。”在寒假期间期间,我读了徐世贵、吕维智《给教师战胜职业倦怠的建议》一书,就好像面对着一位经验丰富的老教师,耐心向我传授着自己多年的教育教学经验。

《给教师战胜职业倦怠的建议》这本书内容通俗易懂，剖析了现代教师群体容易出现的疲倦状态。

读完这书后，其实会发现，教师产生职业倦怠的心理状态其实是非常正常的，职业倦怠是职业过程中的一种正常现象。弗洛姆说：“职业倦怠是现代人的通病，聪明的人肯定是善于及时抽身倦怠，重鼓职业激情的人。”这一段话不仅对教师，对任何职业的人都有警世作用。

导致教师职业倦怠的原因是多方面的，打开这本书的章节来看，主要有：竞争压力、教师特定的职业特点、学校管理体制、社会支持与期望、工作待遇和教师本人的人格特征等。所以，要更好地解决教师职业倦怠问题理应从以上几方面着手。

一、提高自我修养。

一方面要有正确的自我认识，要全面客观地分析自己的实际，要悦纳自己，充分发挥自己的个性、特长和优势，努力克服自己的缺陷、不足。另一方面，对教师职业要有一个合理的认知，在看到教师职业的复杂性的同时，要看到教师职业的神圣与光荣。这样，在遇到困难和挫折时，才会调节和控制自己，产生适度的情绪和行为反应，提高自我效能感。

二、改进人际关系。

教师要十分明白良好人际关系对个体学习、生活和工作的积极作用。改进人际关系要先从改变自己开始，要加强品德修养，使自己具备诚实、信任、善良、热情、谦虚等素质，要注意自己能力、特长、兴趣的培养。同时，要学会正确认识他人，遵循交往的原则，掌握交往的技能和技巧等。

三、调节好家庭生活。

要建立和睦的婚姻家庭，婚姻始终是构成家庭的轴心，也是维持最长并且最重要的心理健康的条件。良好的家庭关系对双方的身心健康、生活、工作、孩子的成长等都会产生积极的影响。教师应当不断提醒自己，弹性地变化角色。要建立和谐的亲子关系，正确处理家庭气氛、教养方式、人际沟通等问题。要注意家庭生活方式的调适，通过家庭健身、家庭聚会、家庭游戏、外出郊游、饮食调整等提高家庭生活质量。

四、合理安排娱乐、运动和休闲。娱乐、运动、休闲是人生的润滑剂，教师要相信自己能够从事运动性、文艺性、学习性等休闲活动，让自己轻松、满足、愉快，达到调节情绪、平衡心态、促进健康、丰富经验、提升价值的效果。

五、科学用脑。

大脑是整个身体的最高指挥部，大脑健康与否，不仅关系到人的智力高低，而且关系到身体的健康。作为脑力劳动者的教师，为了提高工作效率，保证身心健康，讲究科学用脑是很有必要的。科学用脑最基本的两条原则就是勤于用脑与合理用脑。

教师要想从日复一日，周而复始的教学工作中走出职业倦怠，走向快乐教学，就必须热爱教育事业，有强烈的事业心和责任感；热爱幼儿，像对待自己的孩子一样，关爱孩子的成长，努力学习专业知识，提高专业素养；保持良好心态，做一名快乐幸福的教师。

做幸福教师心得体会篇二

我从中看到的是知足、感恩、乐观开朗这样一种心态，是一种健康的心态。它让我们建立积极的价值观，获得健康的人生，释放强劲的影响力；它让我们心境良好，人际关系正常，适应环境，力所能及改变环境，人格健康；它让我们深刻而不浮躁，谦和而不张扬，自信而又亲和；它让我们讲和谐，

不仅是人与人和谐，人与自然和谐，还注重人的内心和谐。人的内心和谐是社会和谐的一个高境界。让我们点亮一盏心灯，塑造阳光心态，照亮别人、照亮自己、温暖别人、温暖自己吧。

塑造一个健康向上的心态，是做好一切工作的美好开端。一个人是否拥有阳光般的心态，直接或间接地影响到他学习、工作、生活的方方面面。我们在忙于日常繁杂事务时，往往忽略调节心态。一个人来到这个世界，在成长的过程中，就会不可避免地遇到这样那样的问题和困难，有顺境也有逆境。我们希望更多地去经历喜和乐，但是遇到怒和悲的时候，往往不知所措，拥有一个健康、向上的良好心态就会帮助我们战胜悲痛，找到生存的力量。人生中遇到的挫折难以计数，当我们拥有一个阳光般的心态的时候，就有力量迎接挑战，战胜困难。

是心态出了问题。心态出了问题，那就要调整好心态，好心情才能欣赏好风光。塑造健康的心态，塑造知足、感恩、乐观开朗的阳光心态，就是要让朋友们建立积极的价值观，获得健康的人生，释放强劲的影响力。你内心如果是一团火，就能释放出光和热；你内心如果是一块冰，就是融化了也还是零度。要想温暖别人，你内心要有热；要想照亮别人，请先照亮自己；要想照亮自己，首先要照亮自己的内心。怎样照亮内心？点亮一盏心灯，塑造阳光心态。良好的心态能够很好地影响个人、家庭、团队、组织，最后影响社会。

一个人幸福不幸福，在本质上与财富、相貌、地位、权力没多大关系。幸福由自己的思想、心态而决定，我们的心可以造“快乐的天使”，也可以造“阴险的魔鬼”。如果你把别人看成是阴险，你就生活在“悲哀”里；如果你把别人看成是快乐的天使，你就生活在“愉快”里。如果你能把别人变成丑陋的魔鬼，你就在制造“悲哀”；如果你能把别人变成快乐的天使就在制造“愉快”怎么才能把别人变成快乐的天使呢？要学会感恩、欣赏、给予、宽容。

我们享受生活，要建立积极的心态。积极的心态是从正面看问题，乐观地对待人生，乐观地接受挑战 and 应付麻烦。这对一个人的为人处事至关重要。因为，人生在世，不如意之事十有八九。这不以人的意志为转移。

用阳光心态享受生活，要善于发现美。生活中并不缺少美，缺少的是发现。要学会欣赏每个瞬间，要热爱生命，相信未来一定会更美好。

用阳光心态享受生活，学会放下。该放下的放下，学会谅解、宽容。不原谅别人，等于给了别人持续伤害你的机会。要学会放下，忘记该忘记的，记住该记住的。

一个人没多大本事的时候，养自己；本事大了，养家人；本事再大了，造福社区；然后就是造福社会，这个人的生命就很有价值。所以金钱的价值在于使用，人的生命价值在于被需要。

心态是我们调控人生的控制塔。心态的不同导致人生的不同，而且这种不同会有天壤之别。心态决定命运，心态决定成败。心态是后天修炼的。我们完全可以通过修炼我们的心态来成就我们的事业，改变我们的人生。

生活因为热爱而丰富多彩，生命因为信心而瑰丽明快，激情创造未来，心态营造今天。如果你心情好，你会发现沙漠为你唱歌，小草为你起舞；如果你心情糟糕，你会发现开放的玫瑰在留泪，奔腾的小溪在哭泣，这叫境由心造、相由心生。因为快乐的心态会像一缕温暖的阳光驱散心里的阴云，阳光会铺满每个角落。

愿我们能带着阳光心态，缔造阳光般的工作、学习和生活环境。

做幸福教师心得体会篇三

阳光心态的意义对于我们个人的意义主要体现在以下三点：

第一，心态决定本领。拥有阳光心态的人，往往在工作本领上起到良好的增进作用。

第二，心态决定生理。人们常说“知足”常乐，其实说的就是良好心态对于人生健康的积极效能。

第三，心态决定命运，一个人的命运掌握在自己手里，拥有阳光心态的人，会以乐观、开朗、积极向上的心态，去迎接生命中的每一件事。因此，面对物欲横流的社会，面对纷繁复杂的工作生活时，我们要做到的就是要保持一颗阳光、平常的心态来指导生活。

拥有阳光心态的人，就象太阳，照到哪里哪里亮。只要我们把兴趣和愉快这两个好情绪调动出来，就会让自己处于积极的状态中，拥有阳光般的心态。比如说，我们现在不高兴了，我们就想办法让自己高兴起来，就像从衣服口袋里把它掏出来一样。想让哪个情绪出来，就能自如地把它调动出来，能做到这一点是超人，我们不是超人，但我们应该努力去做。记得有这样一则寓言：小猪问妈妈：“妈妈，幸福在哪里呀？”妈妈说：“幸福就在你的尾巴上！”于是，小猪试着咬自己的尾巴，过了几天，小猪又问：“妈妈，为什么我抓不住幸福呢？”妈妈笑着说：“孩子，只要你往前走，幸福就会一直跟着你的”就让我们一起拥有充满阳光的心态，去做那只追求幸福的小猪吧！只有不断往前，勇于付出，不断进取，执着地追求教育理想的教师，才能体验到教育中的幸福了。

克服职业倦怠，塑造阳光心态

“读一本好书，就是和许多高尚的人谈话。”在寒假期间期间，我读了xxx□xxx□《给教师战胜职业倦怠的建议》一书，就

好像面对着一位经验丰富的老教师，耐心向我传授着自己多年的教育教学经验。

《给教师战胜职业倦怠的建议》这本书内容通俗易懂，剖析了现代教师群体容易出现的疲倦状态。

读完这书后，其实会发现，教师产生职业倦怠的心理状态其实是非常正常的，职业倦怠是职业过程中的一种正常现象。xxx说：“职业倦怠是现代人的通病，聪明的人肯定是善于及时抽身倦怠，重鼓职业激情的人。”这一段话不仅对教师，对任何职业的人都有警世作用。

做幸福教师心得体会篇四

做阳光型教师，体会幸福快乐。

“要播撒阳光到别人心里，先得自己心里有阳光。”教师每天面对纷繁琐碎的工作和不同气质的学生，怎样去获得教师的职业幸福感，做一个阳光型班主任，学习了于老师的如何做阳光型教师，体会幸福快乐中体会到班主任工作应具备一定的技巧和素质，拥有一个良好的心态，才能在繁琐而艰苦的班主任工作中造就幸福人生。

心态决定一切。工作中我们经常会听到这样的感叹：“现在的学生不好教呀！”“教师工作太累了！”……的确，教师工作是很累人，你唉声叹气是一天天过，开开心心也是一天天过。其实大家都很清楚，教师的情绪会直接影响到学生，教师快乐，学生也就会因教师的快乐而快乐，就会在课堂上拥有学习的热情。因此在教育教学过程中我们要保持良好的心态。你把学生看做天使，你就会生活在天堂里。让我们静下心来，带着微笑做好我们的班主任工作。

作为一个合格的班主任必须蹲下来，走入学生心灵，学生的生活，学生的兴趣爱好，学生的喜怒哀乐，教师应认真观察，

细心体察，精心融入，明确教育是唤醒，而不是告诉。学会倾听，宽容待生。学生的行为都有其心理倾向，教师对付学生的过错行为要耐下性子听其陈述，寻找其出错的原因，认真分析，诚心纠错，还要允许学生错误行为的反复，以宽容之心对待学生的过错，不要揪住学生的小辫子斤斤计较。

不断学习，提高修养。在新时期，我们的教师不能只读教参和教材，用自己陈旧的经验 and 知识去教授鲜活灵气的少年儿童，很难想象一个孤陋寡闻、足不出户的教师怎能侃侃而谈，叱咤风云，让学生心驰神往、如沐春风？教育究其本质而言是为了一代新人愉快地踏上人生征程作准备，是为他们今后的幸福生活奠定基础的。“育人先育心”，感人心者，莫先乎于情。教师要爱自己的职业，首先要有一颗爱心，有一颗爱学生的心。我深深地知道，一名好班主任、一名好教师，既是知识的塑像，更是爱的化身，只有接近学生，用爱去感召学生，才能教育好学生。因此，教师只有把爱的种子播撒在学生的心田，以学生的要求作为爱的起点，才能在学生的内心世界培养出爱的感情，也才能使他们感受到幸福。我们要给学生他们需要的爱，这样我们的爱才能被学生所接受，所理解。学生感受到了教师的爱，在师爱的沐浴下轻松快乐地学习、生活。即使他们违反了纪律，老师严厉批评时，也要动之以情，晓之以理，更让他明白：老师是关心你、爱护你的，是为你着想才如此严格要求的’……这样，用我们的爱在学生心中播撒阳光，从而使他们收获到幸福。

幽默的语言，构筑心灵的桥梁教育家富有幽默感，会更有效地启迪受业者的心灵。苏联著名教育家斯维特洛夫曾说过：“教育者最主要的，也是第一位的助手是幽默。”幽默是班主任不可或缺的一种艺术。幽默不是雕虫小技，不等于哗众取宠，而是智慧和情感的体现。只有对学生充满真诚的爱，只有挖掘、积累幽默素材和具有较好的修养，教师才能在教育教学中创造出幽默，并恰如其分地加以运用，从而使学生在会心的微笑中获得美感享受，带给学生知识与智慧的艺术。

让我们每一个学生真正在他的学生时代感受到人生最大的幸福！相信只要我们拥有阳光心态，那么每个孩子都会是一抹灿烂的阳光，每一个小荷都会露出尖尖角，每一颗星星都有闪烁的机会！

做幸福教师心得体会篇五

作为一个老师，无论有多大，都应该拥有阳光心态，那样才能拥有火一般的工作热情，拥有一颗年轻的、不断进取的心；拥有一个健康而又充满活力的身体。下面是带来的教师阳光心态心得体会，希望可以帮到大家。

首先要把自己的观念转变过来，要有阳光心态。一个人幸福不幸福，在本质上与财富、相貌、地位、权力没多大关系。幸福由自己思想、心态而决定。作为一个老师，无论有多大，都应该拥有阳光心态，那样才能拥有火一般的工作热情，拥有一颗年轻的、不断进取的心；拥有一个健康而又充满活力的身体。如果我们不能改变所处的环境，我们就试着去适应这个环境；如果我们不能改变别人就试着去改变自己；如果我们不能改变事情就改变对待事情的态度；如果我们不能向上比较那就试着向下比较。这样的话我们会快乐许多，也会幸福许多！我们的学生也会因此而快乐许多，幸福许多！我们只有获得源源不断的愉悦感，才干让这种愉悦不断推动我们在教育的路上前行。由于享用，意味着快乐，意味着满足，意味着成功，意味着幸福。

俗语说“严师出高徒”，“严是爱，松是害”。这些都充分说明了严的必要性。所以要想做好班工作，教育好学生，就必需“严”。严于律己、严格要求学生。同时要做到“严而不厉，严而有度”。

1、细心。做学生思想工作必需细心，才干使其动心，从而使学生明白教师的用心。

2、细思。面对一些问题，学生常会犯，要不断重复地思考：为甚么会出现同样的错误？该如何来杜绝？在经过细思后，促使自己想出一些较好的解决方法，从而根本上改变学生再犯的‘现象’。

3、细管理。针对学生出现的各种情况，应从细方面着手管理。

班级工作的展开，离不开实效。只有把工作做到实处，才干赢得学生的心。从实际出发，明确目标。办实实在在的事。

班主任工作既是一门科学，又是一门艺术。我们应该坚持阳光心态，研究多门类的专业知识，不断调解自己的知识布局，进行综合运用，才干获得最大的工作效益。

其次就是要享用生活、享用教育本身。“当教师苦啊，每天上课讲得口干舌燥，下课还得备课、改作业，可能还‘上不讨领导好，下不得学生欢’。一旦只觉得“苦”而体会不到“乐”，人们就会选择放弃，就会选择逃避。我们要深信，教育的过程是美好的，教育的前景是美好的，我们完全可以轻松地教好书，享用教育带来的巨大乐趣。课堂上，可以从学生稚嫩的发言中读出灵性，可以从学生勇敢的想象中听出发明，可以从学生双眼闪烁的光芒中体会到学生对你的信任，可以从学生领悟知识后的表情中感觉到教育的价值面对“差生”，如果我们每位教师有乐于发觉的目光，就能读出每位学生的优点，欣赏每位学生的个性，分享每位学生成功的快乐。点点滴滴，如甘泉，那么清冽、甜美。

我们只有获得源源不断的愉悦感，才干让这种愉悦不断推动我们在教育的路上前行。由于享用，意味着快乐，意味着满足，意味着成功，意味着幸福。

做幸福教师心得体会篇六

“读一本好书，就是和许多高尚的人谈话。”在寒假期间期

间，我读了徐世贵、吕维智《给教师战胜职业倦怠的建议》一书，就好像面对着一位经验丰富的老教师，耐心向我传授着自己多年的教育教学经验。

《给教师战胜职业倦怠的建议》这本书内容通俗易懂，剖析了现代教师群体容易出现的疲倦状态。

读完这书后，其实会发现，教师产生职业倦怠的心理状态其实是非常正常的，职业倦怠是职业过程中的一种正常现象。弗洛姆说：“职业倦怠是现代人的通病，聪明的人肯定是善于及时抽身倦怠，重鼓职业激情的人。”这一段话不仅对教师，对任何职业的人都有警世作用。

导致教师职业倦怠的原因是多方面的，打开这本书的章节来看，主要有：竞争压力、教师特定的职业特点、学校管理体制、社会支持与期望、工作待遇和教师本人的人格特征等。所以，要更好地解决教师职业倦怠问题应从以上几方面着手。

一方面要有正确的自我认识，要全面客观地分析自己的实际，要悦纳自己，充分发挥自己的个性、特长和优势，努力克服自己的缺陷、不足。另一方面，对教师职业要有一个合理的认知，在看到教师职业的复杂性的同时，要看到教师职业的神圣与光荣。这样，在遇到困难和挫折时，才会调节和控制自己，产生适度的情绪和行为反应，提高自我效能感。

教师要十分明白良好人际关系对个体学习、生活和工作的积极作用。改进人际关系要先从改变自己开始，要加强品德修养，使自己具备诚实、信任、善良、热情、谦虚等素质，要注意自己能力、特长、兴趣的培养。同时，要学会正确认识他人，遵循交往的原则，掌握交往的技能和技巧等。

要建立和睦的婚姻家庭，婚姻始终是构成家庭的轴心，也是维持最长并且最重要的心理健康的条件。良好的家庭关系对

双方的身心健康、生活、工作、孩子的成长等都会产生积极的影响。教师应当不断提醒自己，弹性地变化角色。要建立和谐的亲子关系，正确处理家庭气氛、教养方式、人际沟通等问题。要注意家庭生活方式的调适，通过家庭健身、家庭聚会、家庭游戏、外出郊游、饮食调整等提高家庭生活质量。

娱乐、运动、休闲是人生的润滑剂，教师要相信自己能够从事运动性、文艺性、学习性等休闲活动，让自己轻松、满足、愉快，达到调节情绪、平衡心态、促进健康、丰富经验、提升价值的效果。

大脑是整个身体的最高指挥部，大脑健康与否，不仅关系到人的智力高低，而且关系到身体的健康。作为脑力劳动者的教师，为了提高工作效率，保证身心健康，讲究科学用脑是很有必要的。科学用脑最基本的两条原则就是勤于用脑与合理用脑。

教师要想从日复一日，周而复始的教学工作中走出职业倦怠，走向快乐教学，就必须热爱教育事业，有强烈的事业心和责任感；热爱幼儿，像对待自己的孩子一样，关爱孩子的成长，努力学习专业知识，提高专业素养；保持良好心态，做一名快乐幸福的教师。

做幸福教师心得体会篇七

紧张的早晨，繁忙的白天，不眠的夜晚，人们常常这样形容教师的生活，正如一首歌中唱的那样：“静静的深夜，群星在闪耀，老师的窗前，彻夜明亮”。很难把教师与阳光、幸福联系在一起，可是当参加了学校2月19日组织召开的“塑阳光心态做幸福教师”动员大会后，使自己豁然开朗。这次学习荡涤了自己的灵魂，提升了自己的教育思想，增强了自己的教育责任感和上进心，使自己真切的感悟到要成为一名幸福的教师也要拥有阳光般的心态。阳光意味着热情，阳光意味着活力，阳光意味着年轻，拥有阳光的心态，我们才会拥有

火一般的工作热情，拥有一颗年轻、不断进取的心；拥有一个健康而又充满活力的身体。

教师整天与学生、上课、作业、批改、辅导打交道，有时想想确实很枯燥乏味，这时就需要我们从这些琐碎的事情中寻找快乐，用心做好每天教学工作中的每一件小事。“把每一件简单的事做好就是不简单，把每一件平凡的事做好就是不平凡”，作为我们老师要多与学生交流沟通，那些不经意间的小事，或许是老师的一个举动、一个亲切的眼神、一句鼓励的话语、一个宽容的微笑等都可能激起学生学习的兴趣和上进心，战胜困难的决心。当工作忙得头昏脑胀时，只要走进课堂，看着学生一双双求知的眼睛，能全身心投入教学，真是一种快乐的享受，是一种幸福；当一节课从头到尾上得很顺利，学生配合得很好，而且有些学生还想到了你没想到的方法，这样的课上下下来也是一种享受，它会让我盼望着去上下一节课；当批作业时，发现很多学生已经能很好地把上课所讲的知识用于解决实际问题，解题的准确度又高，批这样的作业真是一种快乐的享受；当一位学生从原来有问题不问，现在却能来问问题时，也是一种快乐的享受；当一位学生由原来不认真听课，到现在能认真听课，也是一种快乐因此，让我们投入的做好每一件小事吧。当面对教学成绩不满意时，不去找借口，应从自身的课堂效率、教材的研读、学情的分析、学案的设计上找原因，不应借口学生笨，基础差而推托责任；人有了借口再去做事，遇到困难就不会绞尽脑汁的想办法，会用借口心安理得地安慰自己：反正做不好也正常。有了借口就不会做好每一件小事，因此，应大声对借口说“不”，要说：好的，我可以，我会马上去做，尽力而为。

拥有阳光心态的人，就象太阳，照到哪里哪里亮。只要我们把兴趣和愉快这两个好情绪调动出来，就会让自己处于积极的状态中，拥有阳光般的心态。比如说，我们现在不高兴了，我们就想办法让自己高兴起来，就像从衣服口袋里把它掏出来一样。想让哪个情绪出来，就能自如地把它调动出来，能做到这一点是超人，我们不是超人，但我们应该努力去做。

记得有这样一则寓言：小猪问妈妈：“妈妈，幸福在哪里呀？”妈妈说：“幸福就在你的尾巴上！”于是，小猪试着咬自己的尾巴，过了几天，小猪又问：“妈妈，为什么我抓不住幸福呢？”妈妈笑着说：“孩子，只要你往前走，幸福就会一直跟着你的”就让我们一起拥有充满阳光的心态，去做那只追求幸福的小猪吧！只有不断往前，勇于付出，不断进取，执着地追求教育理想的教师，才能体验到教育中的幸福了。

克服职业倦怠，塑造阳光心态

“读一本好书，就是和许多高尚的人谈话。”在寒假期间期间，我读了徐世贵、吕维智《给教师战胜职业倦怠的建议》一书，就好像面对着一位经验丰富的老教师，耐心向我传授着自己多年的教育教学经验。

《给教师战胜职业倦怠的建议》这本书内容通俗易懂，剖析了现代教师群体容易出现的疲倦状态。

读完这书后，其实会发现，教师产生职业倦怠的心理状态其实是非常正常的，职业倦怠是职业过程中的一种正常现象。弗洛姆说：“职业倦怠是现代人的通病，聪明的人肯定是善于及时抽身倦怠，重鼓职业激情的人。”这一段话不仅对教师，对任何职业的人都有警世作用。

导致教师职业倦怠的原因是多方面的，打开这本书的章节来看，主要有：竞争压力、教师特定的职业特点、学校管理体制、社会支持与期望、工作待遇和教师本人的人格特征等。所以，要更好地解决教师职业倦怠问题应从以上几方面着手。

一方面要有正确的自我认识，要全面客观地分析自己的实际，要悦纳自己，充分发挥自己的个性、特长和优势，努力克服自己的缺陷、不足。另一方面，对教师职业要有一个合理的认知，在看到教师职业的复杂性的同时，要看到教师职业的

神圣与光荣。这样，在遇到困难和挫折时，才会调节和控制自己，产生适度的情绪和行为反应，提高自我效能感。

教师要十分明白良好人际关系对个体学习、生活和工作的积极作用。改进人际关系要先从改变自己开始，要加强品德修养，使自己具备诚实、信任、善良、热情、谦虚等素质，要注意自己能力、特长、兴趣的培养。同时，要学会正确认识他人，遵循交往的原则，掌握交往的技能和技巧等。

要建立和睦的婚姻家庭，婚姻始终是构成家庭的轴心，也是维持最长并且最重要的心理健康的条件。良好的家庭关系对双方的身心健康、生活、工作、孩子的成长等都会产生积极的影响。教师应当不断提醒自己，弹性地变化角色。要建立和谐的亲子关系，正确处理家庭气氛、教养方式、人际沟通等问题。要注意家庭生活方式的调适，通过家庭健身、家庭聚会、家庭游戏、外出郊游、饮食调整等提高家庭生活质量。

娱乐、运动、休闲是人生的润滑剂，教师要相信自己能够从事运动性、文艺性、学习性等休闲活动，让自己轻松、满足、愉快，达到调节情绪、平衡心态、促进健康、丰富经验、提升价值的效果。

大脑是整个身体的最高指挥部，大脑健康与否，不仅关系到人的智力高低，而且关系到身体的健康。作为脑力劳动者的教师，为了提高工作效率，保证身心健康，讲究科学用脑是很有必要的。科学用脑最基本的两条原则就是勤于用脑与合理用脑。

教师要想从日复一日，周而复始的教学工作中走出职业倦怠，走向快乐教学，就必须热爱教育事业，有强烈的事业心和责任感；热爱幼儿，像对待自己的孩子一样，关爱孩子的成长，努力学习专业知识，提高专业素养；保持良好心态，做一名快乐幸福的教师。

做幸福教师心得体会篇八

学习了清华大学吴维库博士的“阳光心态”讲座，细细地回味，令我感触至深，收获甚丰，心情也异常舒畅，豁然开朗。

阳光心态是积极、知足、感恩、达观的一种心智模式。吴维库博士应用现实生活中的大量案例，分享了有关阳光心态的一些主要思想：事情是中性的；操之在我；重在过程；活在当下；向下比较；砖块理论；谷底原理；创造环境；情感独立；情商树等。具备阳光心态可以使人深刻而不浮躁，谦和而不张扬，自信而又亲和，帮助缔造自我内心和谐、家庭和谐以及团队和谐。

阳光心态的意义对于我们个人的意义主要体现在以下三点：

第一，心态决定能力。拥有阳光心态的人，往往在工作能力上起到良好的促进作用。

第二，心态决定生理。人们常说“知足”常乐，其实说的就是良好心态对于人生理健康的积极效能。

第三，心态决定命运，一个人的命运掌握在自己手里，拥有阳光心态的人，会以乐观、开朗、积极向上的心态，去迎接生命中的每一件事。因此，面对物欲横流的社会，面对纷繁复杂的工作生活时，我们要做到的就是要保持一颗阳光、平常的心态来指导生活。

吴教授说如何拥有，并保持阳光心态？知足、感恩、达观。非知足不能常乐，在如今这个物欲横流、工作压力大、生活节奏快的商品社会，熙熙皆为利来，攘攘皆为利往，此山望去彼山高，不能保持一颗平常心、知足心、感恩心就只能在各种欲望面前左右摇摆，心态失衡，在任何一个单位，任何一个岗位，当思来之不易，应怀着感恩的心倍加珍惜，付出必有回报，领导同事不会看不到，退一步讲，通过你的努力至

少提升了你个人的能力，这又何尝不是财富？保持阳光心态同样也需要日积月累，控制自己的情绪，假以时日，达观的境界就拥有了。讲座中有一个比喻，个人是一块砖，砖在墙中上挤下压是正常的，换个没压力的位置，那这块砖还有何用？位置不当甚至是垃圾。自思身处的岗位，没有压力的话何必设这个岗位？牢骚、抱怨只会破坏自己的情绪，影响整个团队，甚至就要失去这个岗位了。“天下本无事，庸人自扰之”，做好自己的本职工作，不要杞人忧天，卡耐基说过，“99%的担心是不会发生的”，想想塞翁失马的故事，“祸兮福所倚，福兮祸所伏”，应该面对的就要勇敢面对，“世事我曾抗争，成败不必在我”，没有常胜将军，失败也是一种财富。