如何提升教师的职业幸福感

近年来，伴随着教师心理问题增多、压力增大、职业倦怠的产生，导致教师职业幸福感下降。实践证明，一个没有幸福感，没有积极向上心态的教师，不仅不利于其自身的身心健康，而且也不可能培养出具有积极心态的阳光学生。如何让教师充分体验教师职业的幸福感，做一名引领孩子成为幸福生活的创造者的教师成为学校的重要课题。

一、调整心态，感悟幸福。幸福其实是一种心态，是一种感受。自己认为幸福，你就幸福。世上从来没有救世主。要想拥有幸福，需自己去努力。

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。

2 、学会知足常乐。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、得与失等利益，不过高评价；冷静地看待晋职评优、奖金福利等资源，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。教师会适时调整目标，会进行换位思考，会不断奖励自己；教师肯接受有缺陷有遗憾的人和事，不幻想完美主义和绝对公平，因而教师才能拥有淡定从容的心态，拥有较高的效能感和成就感。

3 、以积极的心态看待一切。有一句话说得好，快乐不是在做喜欢的事，而是喜欢所做的事。与官场、商场相比，学校是最纯洁的地方，关系最简单，人与人之间是最容易相处的。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，才能使自己的人生充满激情，才能使自己的工作充满幸福感。

4 、学会接纳。当老师就要学会大气，小气的人会被气死。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--等等这些不可能消失，只有改变自己的思维方式，尝试用一种接纳、欣赏的方式，你会进入另一种境界。学校的规章制度可能不合理，但要容忍管理者的无奈。对待这些外在的约束制度，我们不是去抱怨、去抵抗，而是以自我的约束和自我的激励，使这些外在的要求没有用武之地。这样，心胸开阔了，心态乐观了，心情舒畅了，幸福也就随之而来了。

其实，教师想真正获得幸福感，最重要的一条是自己调整好心态，经常换位思考，从积极、乐观的角度看待每一件事情。时刻用欣赏的眼光看待周围的一切，时刻发现生活中的美！