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！

安顺市中小学（幼儿园）教师师德师风考核鉴定表

( 2019学年)单位： 花江中学 （盖章） 填表日期：2020年 2月 17日

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓　名 | 吴大立 | | 任教班级 | | | 八（2、11、12、14、15、16、17） | 任教学科 | | 信息技术 |
| 工作职务或岗位 | 中学教师 | | | | | | 是否担任  班主任 | | 否 |
| 师 德 表 现 自 我 评 价 | 一、思想政治方面，本人长期坚持学习，努力提高自身的思想政治素质，学习《教育法》、《教师法》、按照《中小学教师职业道德规范》严格要求自己，奉公守法，遵守社会公德。  二、教育教学方面，不断丰富自身学识，努力提高自身能力、业务水平，严格执行师德规范，有高度的事业心、责任心、爱岗敬业。帮助学生树立正确的人生观，重视对学生全面素质和良好个性的培养，不用学习成绩作为唯一标准衡量学生，尊重学生的人格，坚持做到不体罚或变相体罚学生。利用学科特点加强对学生的思想教育，提高他们的思想政治素质，激发他们的学习积极性，努力提高教育教学质量。  三、自身教师学识及素质培养。学高为师。作为一位教师，如果仅有工作热情是远远不够的，还应具有广博的知识。在工作中，虚心向有经验的老师学习、请教，取长补短。大胆实践，勇于创新，认真钻研教材，探讨教法，注意从各个方面来充实自己，使自己能适应当今教育发展的要求。  总之，师德要从小事做起，从我做起，只有不断学习，努力探索，才能外树形象，内强素质。一句话“注重自我学习、自身修炼、自我约束、自我调控，做到老学到老”。 | | | | | | | | |
| 考核小组综合评价 | 签 字  年 月 日 | | | | | | | | |
| 考核得分 |  | 考核等次 | |  | 被考核人确认  签字 | | |  | |