

有一种幸福，叫“我是老师”

本报记者 李杨

有人说，教育是一个生命激活另一个生命，只有教师拥有一颗能感受幸福的心，才能造就孩子内心的幸福感。今年两会期间，尊师重教再次成为代表们热议的话题，“幸福感”也成为老师们之间经常探讨的话题。教师的职业幸福感来自哪里？又该如何追寻？让我们一起来听听老师们的心声吧。

1 寻找职业幸福源泉

幸福没有标准，也没有定义。“职业幸福感”本质上是一种主观的感受。采访中，不少老师认为，幸福来源于生活的轻松与满足，以及对未来充满无限的憧憬和希望。

“教师职业面对的是活生生的生命体，首要的是情感投入，那就是喜欢学生，热爱教育。如果一位教师尊重并认同生命的独特性、差异性、与生长性，那么，就会拥有积极的教育情感，积极乐观地投入其中，以此为乐，随之发展个人专业素养，感受职业幸福感。”高新区外国语小学校长刘娜表示，20多年的教师生涯让她体会到不一样的生命价值。

她认为，教师的职业幸福感来自“用人格影响人格，用思想引领思想，用智慧点燃梦想，用无私托举希望，用当下成就未来”。这种幸福感常常触动她的内心，令她在某一瞬间热泪盈眶。比如看到一个不自信的孩子因老师的鼓励而勇敢站在台前大胆展示，比如经历一个假期后孩子冲上来抱着老师说“我好想您啊”，比如孩子离开母校后不断向老师发来成长的信息……“这种幸福感无需华丽的辞藻去表达，只是内心的一种感受，一种质朴的生命体验。”刘娜说。

“教师在教育活动中扮演多重角色，教师职业的特殊性在于需要协调好各方面的关系，是脑力劳动和体力劳动相结合的过程。所以我认为，教师职业的幸福感受来自自我成长意识的觉醒、学校的信任、家长的肯定和学生的喜爱。”航空港区思存路小学校长张艳认为，提升教师职业幸福感，就要帮助教师找到个人发展的方向和路径，激发教师成长的内驱力；充分尊重教师，增强教师的主人公意识；充分信任教师，给教师提供不断学习和展示自我的平台；树立教师的个人形象，培养教师的班级管理能力，获得家长的肯定；以教师个人问题为切入点，帮助教师提高课堂教学能力和人格魅力。

采访中，一些老师反映，工作压力大、工作内容重复、学生和家长人际关系问题和学校各种制度不合理等，是导致职业倦怠感产生的主要原因。为此，张艳也给出自己的建议：学校应该为教师提供清晰的工作重点，让教师工作有目标，不迷茫；提供好的工作方法，让教师有条理，不焦虑；提供合适的放松渠道，舒缓教师工作压力；充分理解信任教师，给教师提供力所能及的帮助，让教师工作有底气、不害怕。

2 营造温馨宁静港湾

教师的工作是忙碌且辛苦的，常常无法用时间和空间来衡量，大量单一重复的工作性质使教师长期处于身心疲惫状态。提高教师的幸福指数，让他们以更好的状态投入到工作中，是不少学校目前正在努力的方向。

“在学校教育中，教师与学生是统一体。当教师工作负担过重时，不仅专业知识、教学能力处于透支状态，其教育视野、教育格局都会受影响，也很难培养出精神格局的学生。”二七区长江路小学教育集团党支部书记、校长胡建玲表示，教师在教书育人中花再大的心思都是应该的，这些不是负担。但除此之外的负担应当尽量减下来。作为学校管理者，应该从信任和心疼教师的角度出发，找到困扰教师、增加教师负担的痛点，在力所能及的范围内，为教师排忧解难，最终让教师把精力聚焦于教育，把思考聚焦于课堂，把爱心聚焦于孩子。

据介绍，该校为教师设计与学生同步参与的大课间体育锻炼活动，并为教师们开设“情绪假”，为教师身体“减负”；为教师开展心理疏导，用专业分析方法帮助教师合理规划职业发展道路，打造风清气正的校园清朗文化，开展职业幸福体验工程，为教师精神“减负”；组建以校长为组长拥有咨询师证的心理援建团队，分包到班级上开展精准帮扶，校长定位为教师和学生家庭之间的缓冲带，协助处理各种家校问题，为教师工作“减负”。

“为教师‘减负’不应只是喊喊口号，更应落在实处。”管城回族区瀝江路小学校长石全中告诉记者，近年来，随着全国“双减”政策落实，郑州“官方带娃”模式落地及课后延时服务的推进，确实减轻了家长负担，但无形中 also 打破了学校常规工作状态，给老师增加了很大的工作量。为此，该校提倡让教师本真生活，让教育真实发生，坚持以“守本心，不折腾”为原则，提升教师职业幸福感：按照教育规律办事，减少一切不必要的评比和检查，减少教师精力内耗，杜绝教师各种内卷，让教师把有限的精力用在核心的工作上。

“教师这个职业需要不断学习不断成长。关注教师职业幸福，不仅要关注其工作情况，更要关注其自身成长，给予成长机会，营造成长氛围，体现个人价值，得到成长认可。让教师职业的价值认可唤醒教师职业的幸福，从而消除职业倦怠。”石全中表示，学校要为老师们自我成长和主动追求提供好后勤保障，提供成长的机会，做好跟踪服务。无论是青年教师，还是中老年教师，都要分类做好职业规划，让教师工作和生活有追求目标，有成长需求，有价值认可。



沙口路小学精心设计“四渡赤水河”团建活动



香山小学教职工运动会欢乐上演

3 点燃教师成长热情

“教师工作时间长，一天下来被绑得紧紧的，一直处于紧张状态，需要给教师们适当‘松松绑’”。二七区马寨一中校长张伟民告诉记者，为了增加教师的休息时间，更方便教师处理个人事务，学校完善修订了考勤制度：离开学校半个小时以内不需要请假；参加孩子家长会以及送孩子参加中、高考不计入考勤；中午可以提前下班20分钟就餐；孩子一岁内每天有1个小时的哺乳时间等。其中，最受老师们欢迎的还是每个月两天的亲情假。“老师们每周五天都在学校上班，有时遇到急事也走不开。设置每月两天亲情假体现了管理的人性化，让我们感觉很温暖。”该校九年级教师吴亚芳说。

除了通过人文关怀为教师“减负”外，马寨一中也很重视通过提升教师的专业素养给教师带来更多幸福感。改革教师评价方式，激活教师发展内驱力，让教师成长看得见、够得着、经得起检验。“我大学一毕业就进入了马寨一中工作，上岗5年以后，似乎进入了职业倦怠期，曾一度找不到发展的方向和进步的动力，不知道该如何提升自己教育教学水平。学校近年来开展的‘星级教师评价与培养’活动，帮我量身定制了职业发展规划及年度发展目标，让我在专业发展上有了很大进步，让我感觉又进入了一个职业‘热烈期’。”该校青年教师陈丽娜激动地说。

“教育本就是一场心甘情愿地付出，过程是风景还是磨难更多的是取决于自己的心态。我相信‘只有用创造的态度去对待工作的人，才能在完整意义上懂得工作的意义和享受工作的欢乐’。”在惠济区香山小学校长刘红看来，读书是教师最好的修行，也是最有效的“减负”路径。在她心中，教育最美妙的风景就是：有一位喜欢读书的校长，带领一批喜欢读书的老师和家长，陪着一群孩子在读书。她认为，教师个人的不断学习，会促使其有更高的价值追求，带着教育情怀和理想，一路追光向前。广博的知识储备才能使教育教学得心应手，在教育的大潮中纵横捭阖，尽展风采，体会到职业的尊严。据介绍，自去年10月以来，该校开启了老师和家长共读模式，读《见识》《朗读者》《爸爸哪儿也不去》《好妈妈胜过好老师》《正面管教》，共计阅读了125万字，留下了一百多万字的读书感悟。家长理念的转变，促使家校形成教育合力，也是给老师最好的“减负”。

幸福心声

跟孩子们在一起，就是一种简单的幸福。前不久，我们班举行了课本剧大赛，短短的时间里，他们做出了简单的道具，加入了自己的设计和思考，排练出了完整的情节。看到孩子们的笑脸，看到小组之间的团结互助，听到那一阵阵热烈的掌声，有一种叫作“幸福”的东西紧紧围绕着我。

——郑东新区聚源路小学教育集团 刘洋

“老师，这节课您怎么来了？”“临时调课了。”全班同学听完后热烈欢呼起来：“太好了，老师，我们可喜欢您的课啦。”那个瞬间，我被幸福团团包围。一天，语文老师拿着几篇作文迎面走来：“刘老师，你看看，学生们作文写到了你，他们多喜欢你呀！”我诧异地接过来，一篇篇看，一会儿被学生幽默的语言逗笑，一会儿又被他们细腻的文字感动，眼泪不自觉流出，这就是被学生“宠爱”的幸福！

——二七区政通路小学 刘帝

记得有一次临近学生放学，突然下起了雨，很多同学没有带雨衣、雨伞。我指挥着同学们戴上自己的小帽子，冒着雨向校门出发。学校门口已经有很多家长拿着雨伞来接孩子，其中一个家长向我手中塞了一把雨伞，说：“陈老师，雨大了，你也打把伞吧！”我还没来得及感谢，她已经拉着孩子走了。那一刻，我的心里暖暖的。

——二七区长江路第二小学 陈雯琦

通过不断的努力与学习，对自己的专业认识越来越深，班级管理越来越得心应手，课堂教学经验越来越丰富，在各项教学比赛中都能赢得佳绩，自豪、满足的职业幸福感油然而生。当然，教师还有一种幸福感受是其他任何职业都无法体会到的，那便是学生对老师的信任与爱。

——二七区幸福路小学教育集团 王瑜

身为一名教师，我的幸福感表现在执教过程中的舒畅，我的幸福感是一种精神的投入和工作的境界，我的幸福感来源于和可爱的孩子们谈天说地……我是幸福的，因为他们给了我们最简单、最平淡的爱。我想，这也是给我的最高奖励，没有什么比学生们的爱更有价值。

——中原区淮河路小学 冯晓辉

“耿老师，听说你生病了，怎么样，好点了吗？”……生病在家的那几天，我每天都接到班里孩子的“关怀电话”，问问我的情况，给我讲讲班里面的趣事，让我心里暖暖的。老师尤其是班主任每天工作要面对的琐事很多，但同时也是和同学们接触最多的，学生一个小小的电话，一句简单的问候，就能让我感受到无比的温暖，我想这就是这份工作的幸福吧。

——金水区沙口路小学 耿晓蒙



扫码观看视频版

《柳林风声》

本期荐书人



常婧祎，任教于惠济区东风路小学，科学组青年骨干教师，曾获得区级小学科学课堂教学达标优质课一等奖、作业案例设计二等奖，多次在“说课标，说教材”评比活动中荣获一等奖。

教育格言：教育者应当深刻了解正在成长中学生的心灵，只有在自己整个教育生涯中不断地研究学生的心理，加深自己的心理学知识，才能够成为教育工作的真正能手。

推荐理由

《柳林风声》是一本以动物为主角的英国经典童话，描绘了18世纪的英国乡绅生活，描写了爱与友谊、家与远方、喧嚣与自然。书中塑造了性格迥异的四个角色：鼹鼠、水鼠、蛤蟆、老獾。鼹鼠善良温柔，水鼠热情好客，蛤蟆冒失勇敢，老獾沉稳睿智，他们四个的性格大相径庭，但毫不妨碍他们建立起坚实的友谊，并在朋友遇到危险的时候伸出援手。

柳林间的轻声细语，大河上的微微呢喃，公路上的横冲直撞，府邸里的热血拼杀，四个朋友同甘共苦患难，在经历了一系列波折与欢笑之后，每个角色都获得了成长。他们的冒险故事曲折刺激，充满奇特的想象，故事中细腻入微的描写又把动物们的日常生活刻画得优美且生动。

更值得一提的是对景物的描写，阅读中我们对大自然的感受完全是沉浸式的。作者用温暖细腻的笔触，描绘美丽的大自然，万物萌动的春天，生机勃勃的夏天，感伤的秋天，恬静的冬天。以不同动物的视角描绘美丽的大自然，让读者跟随小动物的感受和脚步徜徉于他们的世界。

作者不仅写景绘物，又生动巧妙地描绘动物丰富的内心世界，将人物类的情感附加在动物身上，同时，又没有忽略他们的动物属性，既展现了人类复杂的情感，又展现了动物特有的机敏憨实，不动声色地描绘一系列复杂微妙的情感体验，时刻牵动读者的心。每个小动物的特点都能在自己或朋友身上看到，这让我们明白，人生来各不相同，朋友也会有自己的小问题，我们自己在朋友眼中也不是十全十美的。但朋友是那个能够扶持你包容你的人，真正的友谊才是最宝贵的财富。

这本书不仅适合孩子阅读，也很适合家长阅读。书本温情美好，读起来非常治愈。

《木偶奇遇记》



本期荐书人

李丹丹，任教于金水区黄河路第三小学。

教育格言：教育之道无他，唯爱与榜样而已。

推荐理由

《木偶奇遇记》的作者卡洛·科洛迪是意大利作家、儿童文学家，他笔下的人物形象栩栩如生，他的作品情节跌宕起伏，充满无限童趣。该书自1880年出版后，被翻译成80多种语言，深受世界各地小朋友的欢迎，还获得了“意大利儿童读物中最美的书”的称号。

书中主要讲述了木偶匹诺曹很想做一个真正的好孩子，可是他经不起诱惑，逃学、撒谎、结交坏朋友，几次上当还是屡教不改，受狐狸欺骗差点死掉，多亏仙女解救，可是他又对仙女撒谎长了长鼻子……经过几番磨难，最后终于改掉了坏毛病，变成了一个诚实、勇敢、善良的男孩。此书以此来教育孩子们要做一个诚实、听话、爱学习、爱劳动的好孩子，要学会抵御诱惑、热爱正义、痛恨邪恶。

故事中，贫穷、善良的老木匠杰佩托把一块会哭会笑的木头雕刻成了一个木偶男孩，取名匹诺曹。匹诺曹爱撒谎，一说谎他的鼻子就会变长。

小木偶匹诺曹贪玩逃学，用卖课本的钱买票看木偶戏搞乱了剧场表演，被老板捉了起来。后来老板同情他，把他给放了。他在流浪的日子里先后遇到了强盗和仙女，又跑到“玩儿国”玩了几个月。不料一觉醒来发现自己变成了头蠢驴，被人卖到了马戏团，后来他逃回海里，没想到在鲨鱼肚子里又遇到了杰佩托爸爸，父子二人设法逃了出去，重新回到了温暖的家。在吃过许多纯属自找的苦头之后，匹诺曹终于觉醒了，他变得有责任心、爱学习、爱劳动、孝敬父母。最终，美德得到回报，匹诺曹变成了一个栗色头发、天蓝色眼睛、精神而又聪明的小少年。

在这部作品中，作者大胆运用丰富奇妙的想象以及适度的夸张，使故事情节曲折生动，扣人心弦。那些风趣的笔触鲜活地描绘了匹诺曹内心细微的活动变化，将深刻的道德教育和人生哲理融入天真可爱的形象之中，达到了无可比拟的艺术效果。

这部童话以丰富的想象力、栩栩如生的人物形象、曲折生动的情节获得了小读者的广泛喜爱，十分适合孩子们进行阅读。