

<<回归幸福的教师生活>>

图书基本信息

书名：<<回归幸福的教师生活>>

13位ISBN编号：9787501973071

10位ISBN编号：7501973075

出版时间：2009-10

出版时间：中国轻工业出版社

作者：冯建军 主编

页数：246

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<回归幸福的教师生活>>

### 内容概要

本书致力于帮助广大教师“认识幸福和幸福感”，提升“教师的幸福能力”，立志“做一个幸福的教师”，在教育教学中“幸福地做一个教师”，最终实现“做一个教师的幸福”。只要您努力追求，幸福的生活定会回到您的身边。

## <<回归幸福的教师生活>>

### 作者简介

冯建军 河南南阳人，博士，南京师范大学教授、博士生导师。

主要从事教育原理和教育哲学的教学与研究，已发表《论交往的教育过程》《教育学的生命立场》等论文，已出版《当代主体教育论》《生命与教育》《教育公正》《教育的人学视野》等学术专著及《现代教育原理》《现代教

## <<回归幸福的教师生活>>

### 书籍目录

第一章 认识幸福和幸福感 一、幸福是什么 二、测测你的幸福感 三、幸福在哪里 四、教师的职业幸福  
第二章 做一个幸福的教师 一、认识教育和教育对象 二、形成职业认同 三、树立教育理想 四、点燃教育激情  
第三章 幸福地做一个教师 一、博览群书 二、爱的教育 三、和谐的师生关系 四、诗意课堂 五、教育研究  
第四章 做一个教师的幸福 一、社会地位与职业尊严 二、精神的富有 三、学生的成长和发展 四、专业成长与自我价值的实现  
第五章 提升教师的幸福能力 一、平和的心境 二、乐观开朗的心态 三、不懈的进取心 四、内心的和谐  
第六章 走出教师幸福的阴霾 一、缓解压力 二、摆脱焦虑和抑郁 三、克服职业倦怠  
第七章 营造教师幸福的环境 一、社会为教师撑起幸福的大伞 二、学校为教师创造幸福的家园 三、同事关系是教师幸福的“拉力器” 四、家长的理解支持是教师幸福的“润滑剂”  
第八章 幸福不止在工作 一、珍视生命，善待自己 二、回归家庭，关爱家人 三、放松心情，学会休闲结语 让教育成为教师的幸福生活 一、教师不能没有幸福 二、幸福需要条件 三、过一种幸福的教育生活  
附录 教师幸福感言：我工作，我幸福 参考文献 后记

## <<回归幸福的教师生活>>

### 章节摘录

第一章 认识幸福和幸福感 我们每个人都在工作，都在生活。

工作、生活追求什么，为了什么？

金钱、财富、权力、名誉、地位、事业、信仰、爱情、真理、自由，等等。

这些既是又不是。

说它们是，因为它们是工作的一个目标，生活离不开它们；说它们不是，因为它们不是生活的终极目的。

工作、生活的终极追求是什么？

只能是幸福！

追求幸福是每个人生活的动力。

每个人都追求幸福，正如马克思所说，这是“颠扑不破的原则，是无需加以证明的”。

人的任何追求都是对幸福的追求，都是为了过一种幸福的生活。

为了追求幸福而工作、生活。

财富、权力和地位等只是实现幸福的手段，提供了实现幸福的可能，本身不是幸福。

每个人都想获得幸福，但怎样追求幸福呢？

我们怎样看待幸福呢？

现代社会，物质极大的丰富，生活条件得到了极大的改善，但有的人却越来越找不到幸福感。

据统计，在美国，抑郁症的患病率，比起20世纪60年代高出10倍，抑郁症的发病年龄，也从20世纪60年代的29.5岁下降到今天的14.5岁。

而许多国家，也正在步美国的后尘。

1957年，英国有52%的人表示，自己感到非常幸福，而到了2005年，只剩下36%。

但在这段时间里，英国国民的平均收入却提高了3倍。

在我们的教师行业里，也有着同样的问题。

有位老师说：“工资一年年在加，社会地位一年年在提高，人们都说，当教师真好！

然而，我却似乎记不起自己何时真正地开心过。

”有这种感受的老师为数不少，很多教师出现了一定的职业倦怠和心理健康问题。

2005年中国教师职业压力和心理健康调查显示：在被调查的8699名教师中，近30%的教师存在严重的工作倦怠，近90%存在一定的倦怠；近40%的教师心理健康状况不佳；超过60%的被调查教师对工作不满意，感到不幸福。

解决现代社会存在的“物质富有却感受不到幸福”的问题，再靠提高经济待遇，恐怕已经不是有效的途径了。

下面的例子会给我们一定的启示：1960年，美国因贫富相差悬殊，产生了许多社会矛盾，穷人不但不仇恨富人，还对政府有抵触情绪，这些不好的因素就像一枚枚潜藏在暗处的炸弹，令政府不安。

为了构建一个和谐的社会，政府部门曾经想了许多方法，比如给富人增税，给穷人提供福利；比如提高汽车豪宅等奢侈品的售价，在穷人密集地设廉价超市等。

但收效甚微。

有一天，一位叫罗伯特的电视记者，拍摄到了这样两组画面。

一组的主人公是一家公司的总经理，总经理在办公室里超负荷地忙碌着，虽然西装笔挺，但精神憔悴，满面疲惫。

另一组的主人公是一位给写字楼扫地的垃圾工。

垃圾工身穿蓝色帆布衣服，破旧但不脏乱，只见他一边清扫垃圾，一边哼着美国乡村音乐，一副怡然自得的样子。

总经理是美国典型的富人代表，而垃圾工则是美国典型的穷人代表。

这两组镜头在电视上播出之后，奇迹出现了。

不但穷人不再仇恨富人，居然还有很多富人羡慕穷人的生活。

很多政府官员和社会学专家都觉得奇怪，不过是两组极其普通的镜头，怎么就有那么大的威力，

## <<回归幸福的教师生活>>

令政府耗巨资都无法解决的问题，而得以轻易化解？

还是那位名叫罗伯特的记者道出了其中的秘密：以前许多镜头都习惯于聚焦富人的资产和穷人的疾苦，所以矛盾便出现了。

而我则是将镜头对准了富人和穷人的内心。

富人因为欲望太多，所以神情疲惫，而穷人因为生活简单，所以满脸自得。

富人与穷人不能只比物质，还要比幸福感！

（沈湘，2009）看来，幸福是一种感受，获得幸福需要一种能力。

“一个人幸福与否，幸福的程度如何，在很大程度上取决于他在主观上是否具备获得与感受幸福的能力。

”如果不具备这种感受幸福的能力，那么无论怎么好的条件也是废的。

相反，具备感受幸福的心态和能力，即便不怎么好的条件，我们也能获得幸福。

有句话说：“心在天堂，生活的感觉就在天堂；心在地狱，生活的感觉就在地狱。

”虽然极端，但有一定的道理。

有时候我们无法改变我们生存的客观条件，但我们完全可以改变我们的心态，使自己离幸福更近一点。

。

追求幸福虽然是人的本性，但学会幸福却是一门学问。

2006年哈佛大学一位名不见经传的讲师泰勒·本·沙哈尔，开设了一门“幸福课”供大学生选修，其听课人数超过了王牌的《经济学导论》，成为哈佛最受欢迎的选修课。

为什么“幸福课”会如此受欢迎？

一方面说明人们期待幸福，另一方面说明人们需要学习如何快乐，学习如何幸福。

这本小册子，相当于一门幸福课，它旨在指导我们的老师学会幸福地工作，幸福地生活，最终实现美满幸福的一生。

一、幸福是什么 我们都在追求幸福，但幸福是什么？

幸福是客观的，还是主观的？

你的幸福和我的幸福有差异吗？

当我们问每个人“你幸福吗？

”大家都能做出“幸福”与“不幸福”的回答，这意味着他们在感觉上能够准确地理解“什么是幸福”。

正如一位西方哲人所说，断定“我是幸福的”不会错，就如断定“我在想”或“我头疼”一样不会错。

。

但又如康德所预言的，幸福的概念如此的模糊，谁也不能对自己所决意追求或选择的幸福，说得清楚明白、条理一贯。

幸福是什么？

中外思想家可谓见仁见智，他们对幸福有不同的认识：“福者，备也。

备者，百顺之名也，无所不顺者谓之备。

”（《礼记·祭统》）“全寿富贵之谓福。

”（《韩非子·解老篇》）“父母俱存，兄弟无故，一乐也；仰不愧于天，俯不忤于地，二乐也；得天下英才而教育之，三乐也！

”（《孟子·尽·趾》）“幸福和不幸居于灵魂之中。

幸福不在于占有畜群，也不在于占有黄金，它的居处是在我们的灵魂之中。

使人幸福的并不是体力和金钱，而是正 回归幸福的教师生活直和公允。

”（德谟克利特）“快乐是幸福生活的开始和目的。

因为我们认为幸福生活是我们天生的最高的善，我们的一切取舍都从快乐出发，我们的最终目的乃是得到快乐。

”（伊壁鸠鲁）“幸福就是最高的善。

由于人的善是合乎德性而生成的、灵魂的现实的活动，因而，幸福就是灵魂的一种合乎德性的现实活动。

## <<回归幸福的教师生活>>

”（亚里士多德） “幸福就是快乐，极度的幸福就是我们所能享受的最大的快乐。

”（洛克） “幸福是一种持续的快乐。

……幸福可以说是通过快乐的一条道路，而快乐只是走向幸福的一步和上升的一个阶梯。

”（莱布尼茨） “一切有生命和爱的生物、一切生存着的和希望生存的生物之最基本的和最原始的活动就是对幸福的追求。

人也同其他一切有感觉的生物一样，他们所进行的任何一种意志活动，他的任何一种追求也都是对幸福的追求。

”（费尔巴哈） “幸福存在于通过感觉的媒介作用而给予我们的愉快的印象之中，不幸则是由于不愉快的印象而生的。

”（格雷） “幸福乃是心灵得自德性感觉及得自对于正直地并按照品德之准绳而行的所作所为之意识的愉快。

所以，至少有一部分相当数目的所谓外在的善有助于美满的幸福。

”（亨利·莫尔） “创造，或者酝酿未来的创造。

这是一种必要性；幸福只能存在于这种必要性得到满足的时候。

”（罗曼·罗兰） “幸福是一个人创发性心向所带来的结果，它既不是来自心理和生理需要的满足，也不是某种心理压力的解除，而是个人在思想上、情感上以及行为上的一切创造活动所带来的喜悦。

”（弗罗姆） 对于思想家而言，幸福是一个难题，是一个他们躲避不开的命题。

自古至今，无数的思想家都对其做过或明或隐的论述，但至今没有一个确切的、为世人公认的定义。

这一方面表明幸福具有复杂性，另一方面也说明幸福具有主观性。

我们每个人都在体验幸福，也在享受幸福。

“幸福概念所包含的因素全部都是经验的，它们必须从经验中来。

” 在日常生活经验中，幸福通常与快乐和需要相联系。

需要的满足，产生快乐，也就有了生活的幸福。

那么，幸福是否等同于需要的满足与快乐呢？

1.需要与幸福 人们在现实生活中感受到的幸福，通常表现为自身需要的满足状态。

人的生存和发展都有一定的需要，饥而欲食，渴而欲饮，寒而欲衣，劳而欲息，这些需要得到了满足，就会产生内在的幸福感，所谓“知足者常乐”就是如此。

需要是主体对一种事物的需求和渴求，这种事物通常是人所依赖和缺乏的。

如果一个人需要的事物得到了满足，通常会产生一种满足感，这种满足感在心理上表现为快乐。

对于不需要的事物，即便是给了他，也不会产生满足感，自然不会产生快乐。

需要直接指向所缺乏的客观事物，但驱动需要的是人的欲望。

人因为有欲望才有需要。

没欲望的人，不会有需要，也不会有期盼的心理，因此，也不能体会到需要满足的快乐；有欲望的人，产生了需要，但若这种需要得不到满足，产生的可能是痛苦，而不是快乐。

需要和满足之间必须保持一定的张力，这种张力的合适区域如同“最近发展区”一样，满足不了的需要产生不了快乐，但太容易满足的需要也不会产生强烈和持久的快乐。

下面的例子有助于我们认识这一问题。

## <<回归幸福的教师生活>>

### 编辑推荐

每个教师都在渴望幸福，追寻幸福。

渴望幸福是人的本性，而追寻幸福却是一门学问。

有教师说：幸福就是短暂离别期间师生的相互思念，就是节日期间收到学生真诚的问候，就是享受师生交往的点点滴滴。

有教师说：幸福就是学生的快乐与成长，就是家人的理解与支持，就是社会的和谐与发展。

有教师说：教育本身就是幸福。

…… 作为教师，您幸福吗？

做一个幸福的教师，幸福地做一个教师，做一个教师的幸福。



<<回归幸福的教师生活>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>