

做一个幸福的教师

教学质量、升学率、行业内竞争等各方面的压力,使一些教师出现了职业倦怠、焦虑等问题。教师节前夕,洛阳网教育时空组织16名教师网友体验“心灵瑜伽”,对他们进行压力评估、压力探源,教他们如何释放压力。(如左下图)罗曼·罗兰曾经说过,要播撒阳光到别人心里,先得自己心里有阳光。教师应该调整自己的心态化解压力,寻找自己的职业幸福感。

树立信念挖掘快乐源泉

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双 文/图

快乐从哪里来?有人回答,有钱就会有快乐;还有人回答,快乐无处不在。市23中教师陈佩红的回答则是,快乐从心而来。

陈佩红是思想品德教师。每个教师都会有不同的压力,表现的形式也不一样。恐怕所有的教师都会有压力,担心自己辛苦付出,学生的成绩却没有提高,或者自己没有得到应有的回报。陈佩红当教师10余年了,在面对困难和压力时,她也曾动摇过。但是,心中始终有一个声音在提醒她:“你的信念如此,还有什么可烦恼的?”

教师的收入并不算高,甚至可以说有些清贫,看到别人过着富足的生活,心理难免会有落差。一个教师要管几十个学生,每天要付出相当大的精力,可并不是每个学生的学习成绩都会很优秀。面对这些,教师该怎么调整自己的心态?

陈佩红说,要明确自己的目标,树立自己的信念,给自己一个准确的定位。教师职业不会让你有很多财富,更不会让你收获名气,需要你耐得住寂寞,静下心来沉下去研究自己的工作。明白了这些,也就能找准自己的角色,在今后的工作和生活中,不会偏离轨道。即使付出与回报不成正比,哪怕不被人理解,心态都不会受到干扰。你努力工作了,得到学生和家长的认可,会因此产生成就感和幸福感。既然选择了教师职业,就要热爱它,虽然三尺讲台不大,但做的却是一件最无私的事情。无论对哪一个学生,教师都是毫无保留地将自己的知识传授给学生。

付出就会有收获,收获不一定非得是物质上的。精神上的收获,一样可以让人幸福。陈佩红就从学生身上收获了许多意料之外的快乐。可能只是她不经意的动作,上课时用手捶了一下腰,咳嗽的次数多了等,但这些都细心的学生观察到了,他们会在陈佩红的桌子上放一包润喉糖,给她发一条问候的短信。这种惊喜给陈佩红的工作带来动力,工作的辛苦和劳累都会随之而消失。

保持快乐的秘诀是要有一颗年轻的心,如何使自己拥有年轻的心?学生是天真的、单纯的,高兴、激动、悲伤、难过都会毫无保留地写在他们脸上,他们的身上更不会掺杂世故。陈佩红说,多站在学生的角度去想问题,琢磨学生的世界,与他们打交道时才不会产生代沟,也让自己时刻保持年轻的心。



陈佩红

专家点评:

市精神卫生中心主任医师赵路斌:面对压力时,陈佩红采取的是调整认知。自己给自己一个准确的定位,在当今物欲横流的社会,她能够淡泊名利,耐得住寂寞,守得住自己的清贫,从而在自己的三尺讲台上寻找属于自己的乐趣。

收获有多种,不一定非得是物质方面的,精神层面的更能让人欣喜和感动。主动工作与被动工作最大的区别在于,主动工作时产生的是动力,被动工作时产生的是压力。主动地去安排工作、计划工作,能缓解压力。同时,保持良好的人际关系,严格区分工作和生活,也能有效地减压。

与学生一起快乐成长

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双 文/图

都说教师要像超人一样,不仅要知识丰富,还得超强抗压。高中教师面对升学率的压力,更觉得肩头担子沉重。

韩秀清是东方高中语文教师,她身材瘦弱,清秀的面庞上架着一副眼镜。提及工作中遇到的压力,她微笑着说:“与小学、初中教师相比,高中教师面对的压力更大,学生的升学率直接说明了教师的教学质量与工作能力。我刚教高中课程时,感觉担子特别重,不仅为自己的生存焦虑,更多的是为学生焦虑,担心他们没有扎实地掌握知识,担心他们高考成绩不优秀,担心他们没有幸福、美好的未来。”

韩秀清整日被焦虑情绪包围,心情可想而知,甚至有一段时间出现了失眠。没想到,一个学生竟然改变了她。这是一个学习成绩不太好的学生,韩秀清很担忧他的未来,在学习上特别关注他。虽然这个学生没能考上理想的大学,但高中毕业时他对韩秀清说:“老师,我特别感谢你,这3年你让我过得很快。”

听到这句话,韩秀清豁然开朗。提高学生的学习成绩,是每个老师应尽的责任,但是不应该只盯着学习成绩而扼杀了当下的快乐,老师应该与学生一起快乐成长。学生只有在心情愉快的情况下,学习成绩才能提高得更快。老师的心态调整好了,自身的压力和焦虑也就得到了缓解。作为一名教师,要只管耕耘不计较结果,凡事自己尽力,做到问心无愧。

送走了一届又一届学生,如今的韩秀清碰到再大的压力也能化解。晚上睡不着觉的时候,她索性把失眠当成一种享受。遇到难题了,她就换一个角度去思考,可能从中找到另外一种途径。至于同事们的竞争,韩秀清则认为,同事并不是自己的竞争对手,而是相互协作的朋友。一些难题,你自己没有办法解决,同事可能会有好主意。一个教师好不算好,一个班级好也不算好,只有全校的教师和班级好,才能说明学校好。

此外,韩秀清还会利用业余时间与家人一起郊游。当个人融入到大自然当中,所有的烦恼和忧愁都会随之消失,当然也会促进与家人的感情。



韩秀清

专家点评:

国家二级心理咨询师李亚晓:高中教师的确面临不小的压力,每个家长都希望自己的孩子能成龙或成凤,这无形中也给教师施加了一定的压力。

韩秀清不仅盯学生的成绩,也注意学生是否快乐。这说明她注重成绩的同时,也注重学生是否全面发展。学生成绩上不去,教师也会跟着焦虑,心情变得烦躁。如果教师能快乐施教,学生能快乐学习,这样就形成了一个良性循环。



狼神 摄

挚爱与宽容中找寻快乐

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双

有人认为,小学教师的教学任务相对轻松,并且没有升学的压力。其实,小学教师同样也面临不小的压力。

小学生还是一群不懂事的孩子。老师和家长对他们所讲的一些道理,他们并不能完全明白,只是似懂非懂。现在的学生多是独生子女,他们个性十足,每个孩子都有自己独特的性格。当教师面对高标准要求的家长时,他们可能会遭遇不理解。管得严了,家长会心疼;管得松了,家长会认为达不到预期效果。管还是不管,教育尺度该如何把握,这对教师来说也是一种压力。

面对压力,有人选择闷在心里,默默忍受,有人则探索到了属于自己的减压锦囊。景华实验小学语文老师陈晓莉在减压上有自己的一套经验。陈晓莉说,把每一个学生、每一个班级当作一种希望,有了希望就有了方向,有了方向就会产生动力,就能全心全意地去爱他们,让每个孩子都能感受到老师的挚爱。只有内心深处有对孩子真诚的爱,才会用宽容心、平常心化解一切压力与不悦。

乐乐(化名)是陈晓莉班上的一个学生,平时有些调皮。一次下午放学后,乐乐迟迟不走,不但没有抄黑板上的作业,而且与值日生在打闹。乐乐晚上还有辅导课,陈晓莉便催促她赶快回家。乐乐听后有些不高兴,又是摔书包又是摔门。陈晓莉当时心里非常难受,觉得孩子不理解她的苦心。经过一夜,她已经将此事忘记。第二天上午课间操时,乐乐悄悄走到办公室对陈晓莉说:“老师,对不起!”陈晓莉的眼睛当时就湿润了,“老师不生你的气,只是希望你能好好学习”。

陈晓莉经常阅读报刊学习新知识,既给自己充电,又缓解了压力。“给孩子一滴水时,自己要有一桶水。”陈晓莉说,“现在获取信息的途径多了,孩子们会经常提一些新奇的问题。只有自己不断充电丰富知识,才能更好地教书育人,得到家长的信任。”

陈晓莉平时虽然很忙,但是她总会抽出时间参加体育锻炼,如跳绳、踢毽子等。运动结束后,身心都得到了放松。

专家点评:

国家二级心理咨询师史静杰:老师能以宽容、接纳的心态对待学生,具有很好的心理意义。每一个在社会上生存的人,都要面对不同的压力。面对压力是逃避还是正视,这是问题的关键。陈晓莉在面对压力时,能勇敢地正视,这是消除压力的第一步。

陈晓莉能够通过各种方法缓解内在的压力,以良好的状态来面对学生们是十分可取的。她通过各种渠道不断获取新知识以及积极与学生沟通等,这些都是消除压力的非常有效的方式。陈晓莉在工作中体会到的是收获和喜悦,是对自己人生价值感的认同,有效地激发了她的工作动力和潜力。