

最新职业教师的演讲稿(优质10篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

职业教师的演讲稿篇一

大家好！

我叫张艳，今天我演讲的题目是：爱岗敬业之青春无悔。

人们用无数美好的词句来形容美丽的青春。的确，青春充满了理想与信念；充满了激情与希望。我常常在想，美丽的青春到底是什么？当我面对一群群活泼可爱的孩子，我恍然大悟，原来青春是一种责任。青春更是一种幸福，这种幸福便是我和孩子们在一起的快乐，它让我深刻地感受到了青春的激情会在孩子们中间迸发、激荡、升华。

果果美术的教学理念坚信幼儿美术是充满童趣、充满创新的。我把这个理念应用在实际教学中，要求自己做到平等的对待每一个孩子。我把孩子们比作幼苗、比作新玉，我细心的浇灌、培育、呵护、雕琢他们。我清楚的知道自己从事的是阳光下最光辉的职业，我所走的是一条充满青春气息的绿色道路。我带给孩子们的应该是真挚的、无私的爱。

“学高为师，身正为范”，年青的我们接受了无数的挑战和冲击，今天网络时代已经深深融入了人们的生活，为教育赋予了全新的内涵，“育人”已不能简单地理解为知识传授，而是要教在今天想在明天。我们可以培养孩子们乐于探索的兴趣、独立思考的能力、动手创造的激情，努力培养充满活

力的下一代，我们用自己的知识、品德、智慧去哺育他们，用青春和汗水去托起明日的新星。

回顾以往果果美术创业初期那段岁月有欢笑也有泪水，那时的果果远没有今天的规模，只有三间教室、三四个老师。可我们有着坚定的信念，在郭老师和杜老师的带领下通过大家的不懈努力经历了这些年的风风雨雨，终于获得了家长和孩子们对我们的认同，获得了社会各界对我们的肯定。无论在学习环境、教学质量、社会口碑等各方面果果美术在当地同行业中首屈一指、遥遥领先。作为陪伴着果果美术一起成长的一名老师我发自内心的感到骄傲和自豪。但是绝不能安于现状。我要不断学习新知识，补充能量，和同事们一起进步，让果果美术永远成为别人赶超的目标。

我是一名美术教师，我的生活在课堂、我的生命在学生。虽然那间教室里守巢的是自己，可它却放飞了希望，虽然那支粉笔洒下了泪滴，可它却画出了彩虹。我将用我辛勤的劳动，在今后平凡的日子里，让孩子们的生命之花开得更加灿烂、美丽。那么，在多年以后，当我回首往事时，我便可以骄傲地说：青春无悔！

职业教师的演讲稿篇二

大家好！

新一轮的基础教育课程改革力度不断增大，幅度不断扩展，教师作为教育改革的参与者和实施者，被看作教育改革成败的关键，教师不再仅仅作为知识的传播者，同时扮演着学生的道德楷模、家长的代理人、学生心理健康的维护者等等角色。这要求教师不断更新自己的教育观念、知识结构、教学内容、教学形式及教学手段。教师在提升自己的学历、能力及知识储备方面要付出极大的精力和财力，由此产生的精神负担和紧张焦虑在所难免。

素质教育的实施并未能彻底改变片面追求升学率的局面，不少学校依然把学生的成绩作为评价教师工作好坏的重要甚至唯一的尺度，并且评价的结果与奖金、荣誉、职称、续聘等直接挂钩。学生的分数如同紧箍咒一样，迫使教师围绕着分数来开展一切教育教学工作。教师成为追逐分数的机器而缺失了教育教学的自主和自由，原本丰富多彩的教育教学活动变得呆板、枯燥、乏味。这严重影响了教师工作的兴趣和积极性，同时也难以激发学生的学习兴趣 and 主观能动性，导致厌学情绪的产生。久而久之使教师感到心力交瘁、无所适从。据一项对3714名教师的调查表明，31.5%的教师认为工作负荷非常重，只有不足1%的教师认为很轻。在全球基础教育小班化的同时，我国部分中小学班额仍超过国家标准规定的45人。在这种情况下，小学教师平均每周授课15.31节，有46%的人超过18节，平均每天在学校工作8.93个小时，在家备课1.63个小时。中学教师在面临中考、高考压力时工作负荷更大。“两眼一睁，忙到熄灯”是许多中小学教师生活的真实写照。正如社会心理学家威尔逊所说：“所有对他人高度负责的角色，都要经受相当多的内在冲突和不安全感。”在社会、家长、学校仍然看重分数的现状下，任何一名有责任心的教师都会感到巨大的压力，心理和情绪都会处于极度疲劳和紧张的状态。

点“救命稻草”微不足道。这无疑加剧了教师心理的严重失衡。打开教师的心扉，人们就会感觉到他的悲哀、忧伤、恍惚和痛苦。为了被社会接纳，为了完成社会的重托，为了他人悦纳自己而不是自己悦纳自己，他不得不做出一些妥协和让步，甚至牺牲自我。不管社会为了充分利用、实现教师的工具价值而赋予教师多么动听、辉煌的称号，大多数教师仍旧不过是把教师这个职业当作谋生的手段而已，在实现其生命的延续之际，顺便为人类和社会做一些有益的事情。

“我们是谁”也许是当前教师面临职业困倦时发出的最有力的呼喊，为解开这个困惑，本文试图提出两种途径。

(1) 认可教师是社会生活中的普通一员。首先，教师是人而非圣贤。教师生活在一个平凡的世界中，生活在普通人当中，有自己的七情六欲、喜怒哀乐。教师是人但不是“完人”，他虽然是知识的传播者、道德的践行者，但同样也会犯错误，也需要自我发展和自我完善。确立教师作为普通人的角色，并不是对教师职能的淡化和对教师要求的放松，而是要求教师以平常人、平常心，深入社会生活，积极投身于社会实践中去，参与社会变革和当前的教育改革，平等地对待学生，从而在丰富多彩的社会生活实践中成为一名模范公民。

(2) 确认教师是一名普通的教育劳动者。首先，教师职业是社会分工的产物，尽管这个职业有很强的道德色彩。但既然作为一个职业就不可避免带有谋生职能。教师作为这一职业的从业人员，他的脑力劳动理应得到社会的承认，社会应当支付给教师相称的工资，应保证教师本人及其家庭的合理的生活水平，并且为教师提高自身素质提供方便条件。其次，教师聘任制的实行，使学校与教师之间建立了一种经济关系，教师以教育教学这样一种特殊劳动来获得等量的经济报酬。教师的聘用与否、待遇高低直接受制于学校的用人制度和分配制度。随着办学形式的多元化，教师的受雇者意识进一步加强，国家、社会、学校有责任提高和保障教师的工资福利待遇，教师有权获得和保护自己的合法权益。

教师因经济回报太低或者其他原因而不能专心于教学及由此产生的职业困倦都是有悖于教师职业规范的。然而这些现象的产生却具有基本的人性基础，据心理学家马斯洛的研究表明，人只有最基本的生理安全得到满足以后，才会产生精神层面的追求，最后达到人生价值的自我实现。这个价值的实现是超越功利境界所达到的一种道德境界。根据冯友兰先生的界定，他把人的境界界定为四个层次：自然境界、功利境界、道德境界和天地境界。这四种境界中，自然境界、功利境界的人，是人现在就是的人；道德境界、天地境界的人，是人应该成为的人。前两者是自然的产物，后两者是精神的产物。自然境界最低，其次是功利境界，然后是道德境界，

最后是天地境界即天人合一的境界。之所以如此，是由于自然境界不需要觉解，功利境界、道德境界需要较多的觉解，天地境界则需要更多的觉解。觉解意味着教化。作为教师的道德品质不能仅停留在功利境界，而要超越功利境界进入道德的境界。教师德性培养不仅使教师获得教育实践的内在利益，而且也将使教师克服其所遭遇的伤害、危险和诱惑，在对教师善的追求中形成他们的精神支柱。加强教师的德性培养将磨练教师在履行教学责任和义务的过程中所体现出来的道德意志，同时化为行动的体验和态度。当教师人性中的德性充分挖掘，德性中的道德光辉充分展现以后，就可能散发出一定的神性光彩，即成为真正具备师表形象的超越了作为一般“人”的“师”。

望的最高境界是望眼欲穿；听的最高境界是听到无音之音，那就是心声。看的最高境界是看透人心；说的最高境界是说无言之语，那就是天籁之音。教师的最高境界就是需要“忙人之所闲，闲人之所忙”，从有始来，到无始去；从看教育是教育，到看教育不是教育，再到教育是教育，这就是我们教师对教育的最大贡献。

职业教师的演讲稿篇三

大家晚上好！

作为教师，都愿意与有道德的人接近和交往，当然也愿意接近有道德的学生。作为学生，也都愿意与有道德的人接近和交往，当然也愿意接近有道德的教师。所以，要做一个让教师 and 同学都愿意接近的学生，或者要做一个让教师和学生都愿意接近的教师，你本身就应当是一个有道德的人。

学生在学校里学习，既受同学的影响也受教师的影响，而主要是受教师的影响。学生愿意接近的教师，比学生不愿意接近的教师，对学生的影响要大。由此推断，作为教师，你要把学生培养成大家都愿意接近的人，你就要注意培养学生的

道德，而你要使学生成为有道德的人，就要让学生愿意和你接近，以便对学生施加更大的影响。因此，你自己就首先要成为有道德的人。

学生接近教师有很多原因。除了道德，教师的学识、权力、外表等都会成为促使学生接近的因素。但学识只能满足学生一时的求知愿望，权力只能维系短暂的顺从与亲近，外表只能吸引肤浅的注意。真正打动学生内心的，是人格和道德的力量。这力量才是长久的，它将影响学生的一生，是学生未来的立身之本。因此，就对学生一生的影响来讲，学识、权力、外表等加在一起，也远不如道德重要。

对教师来说，的回报就是得到学生的真心拥戴。但对一位教师师德师风的真实准确的评价，往往是在其失去一切外表的吸引力、学术和行政的种种权力，以及对学所能构成影响的所有因素之后，才能真正得到。

好的师德师风的一个具体表现，就是师生之间保持一种人格上的平等。相互学习、相互尊重。

由于受传统教育思想的影响颇深，师道尊严使学生在教师面前往往会失去自我，特别是在中小学阶段，平等观念几乎完全为师道尊严所替代。在教育这一培养人的社会实践活动中，教师和学生不是简单的主体与客体的关系，而是教育主体与受教育主体间的双向交流的关系。

向学生灌输平等意识，使他们的主体意识觉醒，并在学习和其他社会实践活动中不断发展其主体性，这是大学教师义不容辞的责任。教师在内心深处确立了学生的主体地位，学生的主体意识又逐步觉醒和发展，这样才能进行主体与主体间的有效交流和沟通，达到教育实践活动的良好效果。

好的师德师风的另一个具体表现，是师生之间要倡导民主，并且教师要身体力行，为学生做出表率。

民主是现代文明社会的重要特征。但是，在传播知识、播种文明的校园里，却有部分教师缺乏民主意识，有些中小学教师甚至成了“专制”的代名词，可见教师倡导民主并身体力行的必要性。大学教师虽不像中小学教师那么专制，但师道尊严的流毒依然至深，认为学生尊重教师是天经地义，却忽视了教师也应该尊重学生。

在教学过程和教育管理中，对学生过多地指责和否定，指责学生学习不努力、生活散漫、胸无大志等等。即使这种指责是善意的、有根据的，学生在内心深处也是难以接受的。因为学生的需求和个性被忽视了，他们的主体地位得不到体现，而且有的批评和指责带有主观武断的色彩，缺乏在相互新生的基础上讨论问题的民主氛围，本质上不是主体与主体间的交流。显然，民主作风是确立和发展学生主题性的基础，是师德师风建设中不可或缺的重要内容。

师德不仅是教师个人问题，也是教师群体问题，即风气问题。个人师德不好，虽然有时会在小范围里造成“一个臭鸡蛋毁了一锅汤”的坏影响，但毕竟还只是小范围的事。

教师群体如果风气不好，特别是与社会上的不良风气沆瀣一气，其危害性就大了。这时的师德问题就演变为整个教育行业的道德问题，这时的不良师风就演变为教育行业的不正之风了。这些年来，社会上的不良风气对教育行业也造成了很大的污染。大到学校乱收费、“吃”学生、拿学生，小到教师个人贪占学生，一度成了一种极坏的社会风气。

可见师德师风问题是与行风紧密相关的，而行风又与世风相伴相随。一般说，行风日下，行风不正，必然师风不正。所以整顿师风必先整顿行风，整顿行风必先整顿世风。而特殊说，由于教育行业对后代的影响超过其他行业，因此，有时师风正，也可带动行风，行风正，又可影响世风。所以，任何时候，提倡教师的师德师风都是必要的。

总之，加强师德师风建设，教师通过教育理念的创新，从而推动教学内容、方法的创新，是大有用武之地的。为培养具有创新精神和实践能力的主体，每一位教师都应该以身作则，“为人师表、教书育人”，“做青少年学生健康成长的指导者和引路人，努力成为无愧于人民的人类灵魂的工程师”。

职业教师的演讲稿篇四

大家好！

刚送走一批孩子，心里空荡荡的，上一届孩子的音容笑貌总是在我眼前浮现，时不时地在我心里涌起一股酸楚。

时隔几天，我又迎来了一批新孩子，我被分在了一个中班，顶替了一位刚休产假的老师，面对这些陌生的新面孔，我又重新找回了充实与快乐，孩子们给我带来了新的欣慰和喜悦。

考虑再三，我感到了自己的失误，我认识到：对别人只有真心付出自己的爱，才会得到更多的爱。

一位好老师只有用爱的语言和行动去吸引孩子，用理解、宽容、豁达和智慧去感染孩子，才能真正成为孩子心中的好朋友。

功夫不负有心人，终于我的爱感染了我的孩子们，我的真诚感动了我班的家长，当我流利地叫出每个小朋友的名字时，我带着孩子们愉快的游戏时，孩子们都欢呼雀跃在我的周围，我也高兴地与他们相拥在一起。家长们对我这位新老师也越来越信任和喜欢了。

我的爱终于有了回报。

十几年的幼教历程，我始终坚信爱是做好教育的前提，爱就是最好的教育，只有真心付出自己的爱，才会得到更多的爱。

我始终坚信，对于自己的选择就要义无反顾地坚持，爱给了我坚持的勇气、坚定的信念。爱使我无比的幸福！

职业教师的演讲稿篇五

大家好！我叫xxx□是xx中学的教师。首先非常感谢中心中学领导给我们提供了这个相互交流和学习的平台，让我有机会向大家叙说我对xx中学的深切热爱。在xx中学工作有10个年头了，我最美好的青春时光都是在这里度过的，学校带给了我太多的激情与欢乐。每当提起我的学校，我的心里就升腾起一股柔情，同时也涌动着一腔豪情，我的情和爱早已深深地扎根于这片育人的圣土之中。所以今天我演讲的题目就是《我爱我的学校》。

我爱学校美丽幽雅的环境。一进校门，首先映入眼帘的是两排法国梧桐，像两列斗志昂扬的战士在为师生们站岗放哨。每当夏天来临的时候，法桐浓密的叶子犹如巨大的伞盖为师生遮阳挡雨；到了冬天，那茁壮的虬枝则像条条巨龙引领着同学们向知识的天空遨游。再看东区主干道，一棵棵银杏树恰似风华正茂的同学们理想远大，直插云霄。最让人沉醉的还是那棵芙蓉树，当春风又绿大地的时候，团团粉红色的花朵散发出阵阵芬芳，香甜浓郁，沁人心脾，令师生仿佛置身于美妙的仙境，流连忘返。院子中心的花坛一到春天，花儿盛开，姹紫嫣红，引得蝴蝶翩翩起舞，蜜蜂忙碌采蜜。花坛中的高树与灌木高低错落，俯仰生姿。教学区，房屋红瓦白墙，整齐美观。好一派迷人景象，不禁让人感叹校领导对校园规划的远见卓识。师生们在这优美的环境里工作学习，真是幸福极了。这么好的校园怎能让我不爱她！

作为一名教师，我也非常爱学校可爱的学生们。我爱他们早读时朗朗的书声，抑扬顿挫，激情四溢，充分显示出对学习的热爱和对美好未来的追求；我爱他们课堂上双双渴求知识的眼睛和埋头学习的身影；我爱他们课间活泼的笑声和同学间亲密的友情；我爱他们在运动场上矫健的步伐和飒爽的英

姿；我也爱他们学业上的成功和为学校争得的荣誉：中考，市运动会，年年名列全市前列；奥林匹克竞赛，多次获得国家大奖。这一切的一切，都充分展示了我校的同学是优秀的，是值得学校与老师信赖和骄傲的。每当看到他们，我就感觉到无比的快乐与幸福。这么好的学生怎能让我不热爱！

我更爱xx中学团结和谐的工作环境，积极奋进的教职工。广大教师为人师表，教书育人。他们淡薄明志，甘为人梯，严谨治学，无私奉献，像蜡烛一样，燃烧了自己，照亮了学生，默默地从事着太阳底下最光辉的事业。在工作上，他们是我的师傅，在生活上，他们是我的益友。从一个刚参加工作的懵懂青年到现在有着xx年教龄的教师，我的成长离不开同事的呵护与帮助。最让我难忘的是xx年，因为学校缺少英语教师，我服从学校安排，由语文学科改教英语学科。从学校毕业已经xx年了，把英语从头拾起，困难是可想而知的，正当我畏难发愁的时候，英语组的教师们主动担当起培养我的重任。

他们还把自己多年的经验体会毫无保留地全部传授给我，让我在提高教学能力的同时，也充分感受到他们博大的胸襟和无私的奉献精神。李白的诗中写道“桃花潭水深千尺，不及汪伦送我情”，我要说“桃花潭水深千尺，不及同事送我情”。在我们学校，同事之间互帮互助、共同发展早已成为优良的传统，老中青传帮带这个主旋律一直在演绎，这也正是我们学校年年取得辉煌成果的主要原因。我深深地热爱着我的同事们。

职业教师的演讲稿篇六

大家好！

刚送走一批孩子，心里空荡荡的，上一届孩子的音容笑貌总是在我眼前浮现，时不时地在我心里涌起一股酸楚。

时隔几天，我又迎来了一批新孩子，我被分在了一个中班，顶替了一位刚休产假的老师，面对这些陌生的新面孔，我又重新找回了充实与快乐，孩子们给我带来了新的欣慰和喜悦。

考虑再三，我感到了自己的失误，我认识到：对别人只有真心付出自己的爱，才会得到更多的爱。

一位好老师只有用爱的语言和行动去吸引孩子，用理解、宽容、豁达和智慧去感染孩子，才能真正成为孩子心中的好朋友。

功夫不负有心人，终于我的爱感染了我的孩子们，我的真诚感动了我班的家长，当我流利地叫出每个小朋友的名字时，我带着孩子们愉快的游戏时，孩子们都欢呼雀跃在我的周围，我也高兴地与他们相拥在一起。家长们对我这位新老师也越来越信任和喜欢了。

我的爱终于有了回报。

十几年的幼教历程，我始终坚信爱是做好教育的前提，爱就是最好的教育，只有真心付出自己的爱，才会得到更多的爱。

我始终坚信，对于自己的选择就要义无反顾地坚持，爱给了我坚持的勇气、坚定的信念。爱使我无比的幸福！

职业教师的演讲稿篇七

大家好！

首先，非常感谢领导给我们这么一次交流的平台，我要演讲的题目是：“爱与责任”。

只有“爱”才是畅想教育唯一的主旋律，而这句话诠释了教育的根本。为了让孩子红花映的更鲜艳、更红，我甘当绿叶，

为了让绿色带给人间大地，我甘愿当小草，为了为了那无悔的选择，为了那一片纯净的天空，奉献自己，永无止境！

五年前我怀着对幼儿的喜爱，带着对幼教的憧憬，选择了幼教专业，曾有人问过我：“当个幼儿园教师好不好”，我毫不犹豫的回答道：“好，因为我整天和一群可爱的孩子在一起，看着他们在自己的教育下一天天的快乐成长，自己决定特别的自豪”。直到半年前我踏进这个行业才真正的体会到这个行业的责任和价值。不经意间，将近一年的时光在平凡和平静中悄然逝去，没留下什么骄人的成绩，也没做出什么惊人的举。我只是想在这平凡和朴实中，用教师的职业道德诠释一个普通幼儿教师存在的价值。

爱是真诚的奉献、爱是无私的付出。当孩子身体不舒服时，我会及时来到他们身边，询问病情，轻轻的抚摸他们，让他们不再无助；当孩子应为问题迷惑不解时，我会给他一个小小的提示，鼓励他你是最棒的，知道他舒展眉头。这一切的举动，不是因为我要从孩子哪里索取什么，只是因为我是他们的老师、这是我的责任。多少次，下班时间过去了，望着正在哭泣还未被接走的孩子，我为他擦干眼泪，给他讲故事，唱儿歌，陪她做游戏，因为我知道此刻我就是他的妈妈。

一位称职的教师，首先就要对自己班上的孩子了如指掌，这是基础。我经常诧异班里的其他老是能说出很多孩子在家里的表现，而这些往往是孩子们不愿意让老师知道的。后来我才知道原来这些事情都是老师们在和家长沟通、交流时得来的信息。针对孩子的这种情况，她都逐一提出不同的要求，帮助孩子改掉坏习惯。她在说话的同时，一边还能用眼睛来帮忙，那眼神中有鼓励、有温柔、有提醒、也有严厉。别看他们年龄小，可他们的内心是丰富和敏感的，谁对他们好，他们都很明白。我不光要留心观察，更要注意对他们的态度和方法。

成为一名真正的教师，每次听到这样的话，我总是担心因为

自己的奉献不够而给教师这称呼画上不合格的一笔。转眼半年过去了，渐渐的对幼儿教师的工作有了更深的了解和感悟，不在是单纯课本上的那些理论知识了。每当面对天真、纯洁的孩子们；看到家长们把孩子交给老师时那种充满期待和信赖的目光，我深深的意识到作为一名教师，我肩上的责任是多么的重大。我们头上那些美誉也不仅仅是人们对我们职业的崇高评价，更是对教师的殷切期望啊！在我的心中责任与爱同等重要。

在我的工作中，集体给予的力量是无法取代的，幸运的是我们有一个年轻、充满活力的、积极向上的大家庭。更有我们班里配合默契、丰富经验的张老师和杨老师，是她们让我感受到幼儿园的温暖，给予我那么对的理解和呵护，她们是我工作中温暖的依靠，非常高兴我能在这样一个团队中工作和生活。

责任是爱的支柱，爱是责任的幸福回味。我无法说出哪个更重要。但我知道这两样缺一不可。朋友开玩笑说：“幼儿园里的孩子是嘴容易教的。”而我却开玩笑的说“幼儿园的孩子是最难教的”。说容易教是因为孩子什么都不懂，教的时候任你发挥；说难教，也是因为孩子们什么都不懂，所以出于责任心我们一定要教好他们。除此之外还要有足够的耐心和爱心。

我庆幸自己是个很容易满足的人，在感受了幼儿教育的琐碎和忙碌之后，却仍然喜爱我的职业，总能在琐碎里找到快了的理由。正所谓选我所爱，爱我所选。既然选择可这份当初向往的事业，就安于平凡的工作，在平凡中享受快了吧。

让我们把责任与爱真正的形成统一的整体，使每一位幼儿都沐浴在温暖的阳光中，健康快乐的成长。

我的演讲完毕！

谢谢大家！

职业教师的演讲稿篇八

大家好！今天我要演讲的题目是《如何克服教师职业倦怠》。

1，悦纳自己，悦纳现实。

任何一种职业做久了，都有可能产生倦怠，原来人们提倡干一行爱一行，很多人现在的情况大致是干一行，怨一行。国王做久了，他也愿意溜出宫潇洒一圈，哪怕是微服私访也好。职业有时就像围城，里面的希望出去，外面的人想冲进来。认识到这一点，就要悦纳自己的职业，悦纳现实。

教师职业是一个清苦的职业，奉献的职业，不能与大官相比，也不能与富商相比。教师的收入地位同所付出相比，不是很如意，教师工作不是社会全部人都能理解，这些现象教师必须接受，因为你抱怨也好，苦恼也好，自卑也好，都无法一下子改变。既然无法改变，就应该面对这个现实接受并适应它。既来之，则安之。悦纳自己，悦纳现实。只要学会悦纳，就会有一份好心情。

2，降低期望值，学会理性妥协。

教师职业倦怠表面上看是由于重复，而深层原因其实是焦虑和烦躁。人，不可能没有欲望，但欲望过高就可能出现心理问题。要学会对自己的能力、知识水平做出一个较为客观的评价，适当降低成就欲和期望值，从而使自己摆脱沉重的失落，难解的怨气，无名的惆怅。退一步海阔天空，很好。世界上总有些说不清道不明或不尽如人意的地方。为了缓解心理压力，使自己有一个良好的心态，教师不妨学会理性妥协。教学成绩不可能人人都第一，民主选票不可能人人都最多。教师干的是良心活，人人都有自己做人的原则，凡事对得起自己的良心，不违背自己做人的原则就行了，不要太在意别人的评

价，不要太在意个人一时的得失。俗语说的好“知足者常乐”。

3，博览群书，偷闲学习。

孔子曾说：“学而时习之，不亦悦乎”，又说“发愤忘食，不知老之将至”，虽然我们不可能人人成为名师，就像练书法的人不可能人人都成为书法家一样，但勤练字总比不练要好。读书可以摆脱烦恼，忘记忧愁。随着学习化社会的到来，读书学习不仅仅意味着获取人类积累的知识与经验，更重要的是获取个体发展和心理健康的一种手段。重新学习会从中享受读书的乐趣，以冲淡工作的烦恼，缓解竞争的压力。深邃的哲理、多样化的信息，大千物象和百味人生，给教师带来的不仅是心灵的快慰和心智模式的变化，而且能给课堂教学带来无限生机和魅力。

4，体育锻炼，注意饮食，美丽容颜，重拾信心。

参加各种体育锻炼，跳绳、跑步、打球、练气功，可以明显地减轻压力和倦怠。一方面体育锻炼使人精力充沛，增强应付不良心态的能力；另一方面，用于锻炼的时间“覆盖”了笼罩于压力情境的时间。有效地利用锻炼机会，可以对问题加以反思，寻找解决问题的思路。有人用暴饮暴食来缓解工作的紧张压力。但实际上高热量高脂肪摄取过多会造成代谢物在体内沉积，增加身体器官的负担，身体更易感觉疲劳。均衡饮食有很多的抗压效果，可以强化免疫机制，缓和神经系统的紧张程度。用药物减轻压力也不是好办法，比如咖啡因和浓茶虽然可使人短时间处于亢奋状态，但同时也加速体能的消耗。

女性教师可以通过美丽容颜重拾信心。“相由心生”，低沉抑郁的情绪必将使你的肌肤变得憔悴及疲倦。女性内分泌系统极易受到不佳精神状况的影响。到美容院进行专业的按摩可以舒缓情绪，加强水分吸收，帮助肌肤祛除余留在内的紧

张压力。一张容光焕发的脸，有助于减轻倦怠心理。

5，多与他人交往、沟通，找他人倾诉、宣泄，学会利用社会支持系统。

心理学家告诫我们，先处理心情再处理事情，才会收到好的效果。不要带着怒气工作。人的情绪就好像是不断蓄积的能量，不良情绪如果不及时地疏泄和释放，久而久之，就会引起心理的病变。所以，有了不良情绪，要及时化解，可以找人倾诉，可以找自己最亲近的人或最要好的朋友倾诉，倾述过程就是释放不良情绪的过程，或用其他合理的方式宣泄不良情绪。在发达国家，心理服务机构非常健全。人们有了不良情绪，可以尽情发泄。

6，给心情放假，享受大自然，享受亲情。

从社会心理学角度来看，教师扮演着为人师表的角色，既然接受了“人类灵魂工程师”的这个职业，就不得不尽量满足人们对这个神圣职业的要求，不得不因此而常常掩盖和压抑自己的一些真性情，掩盖自己的喜怒哀乐。

卡耐基在谈到成功之道时，感慨道：世上有些事情比财富更重要。他说的有些事情其中之中便是能欣赏简单的事物。大自然是慷慨的，带给我们的欢乐是无限的，不必把自己禁锢在校园之内，不必整日灯下漫笔。放松自己的神经，活动一下筋骨，暂离劳顿，走进大自然，嗅嗅花香，闻闻鸟语，摸一摸绿草的温柔，看一看夕阳的余辉，这些都会令人遐想连翩，心旷神怡，一扫工作的困顿，心情的烦闷，它不仅会带给我们心灵的净化，也会给我们几多创造的灵感。

也许一堂公开课没有成功，也许一个学生苦恼了你，也许你所带的班级学生闹出了“乱子”，也许他人对你的工作没予以肯定。没关系，抛开它们，回到家里和家人一道，尽情享受亲情之乐，不必在忧悲苦闷中度过灰暗的光阴。上街购物，

做做家务，和孩子做做游戏，陪爱人散散步。在劳作游戏亲情之中，有些问题便可化解。

谢谢大家！

职业教师的演讲稿篇九

大家晚上好！

三钱粉笔，千钧重担。教师之责，任重道远。今天，我演讲的题目是：身于幽谷处，孕育兰花香。

曾记得，在读书的时候，师德高尚、学识渊博的老师，是我少女时代七彩梦幻中最靓丽的风景。

然而，当我真正走上教师工作岗位以后，我切实地感受到，教师身份普通，生活琐屑，地位平凡；我也真切地品味到，教师责任神圣，职业艰辛，压力巨大。我曾经苦恼过、迷茫过，甚至动摇过。但是，领导的教诲激励着我，老师的精神感化着我，教师的道德震撼着我——他们象蜡烛，燃烧着自己的青春；他们像春蚕，播撒着文明的薪火；他们像铺路石，谱写着生命的赞歌。

耿耿园丁意，拳拳育人心。教师捧着一颗心来，不带半根草去。他们把关心留给社会，把忠心留给教育，把热心留给学校，把爱心留给学生，把真心留给同事，把耐心留给自己。孜孜执着，甘愿寂寞。教师就是这样播撒着爱的阳光，播撒着无限爱心的。我想用这样一句话来描述教师这个群体：他们共树万世之师表，同铸不朽之师魂。

山登绝顶我为峰，莫管风逐秀林木。任凭岁月之悠悠，任凭世事之沧桑，学生的进步是我们的追求，家长的期待是我们的动力，社会是满意是我们的目标，民族的振兴是我们的责任。

在今后的工作中我力争学习各种先进的教育理念，不断探索新的教学方法，不断更新自己的知识结构，苦练“内功”，自我“充电”，以爱博爱，倾我所有，去守候心灵的宁静，去唤醒明天的桃李，去搏取灿烂的星天。

谢谢大家！

职业教师的演讲稿篇十

大家晚上好！

今天我演讲的题目是：《我选择，我无悔》。

有一首歌曲最为动听，那就是奉献；有一种人生最为平凡，那就是教师。教师，是平凡的，平凡得像汹涌澎湃的大海中，一滴水，平凡得像枝繁叶茂的大树上，一片叶。然而，教师又是伟大的，他是一把火，点亮求知者智慧的火花；他是一盏灯，照亮后来者前行的路。

人们都说，选择了“教师”这一职业，就是选择了“清贫”；选择了三尺讲台，就是选择了付出。我想说：“我选择，我无悔。”因为在这里，我不仅感受到为人师的艰辛和压力，更感受到生命的价值和美丽。

两年前，我从大学毕业，应聘到中江中学，成为了一名真正的人民教师！当我跨进县中大门的时候，我确信：“这里，就是我放飞梦想的地方！”能在县中任教是幸运的，她有着近百年的历史，她积淀出自己特有的文化氛围和精神理念。在这里，无私奉献、艰苦奋斗、执着追求、不懈攀登已融入空气，感染激励着每一位县中人。以此为动力，我鞭策自己更加努力，因为我感受到了肩上沉甸甸的担子。教师，肩负了多少家庭的梦想和幸福，承载了多少学子的未来和希望！

中江中学，温馨家园！在这里，我感受到了学校领导的关怀和

培养;在这里,我感受到了同组教师的帮助与爱护。我身边的很多教师都有着丰富的教学经验,可他们依然认真的备课、写教案,对习题精挑细选,为学生勤勤恳恳,忙碌到深夜。他们秉承着一个古训:一箪食、一瓢饮、在陋巷。他们都有一个非常朴实的愿望:让每一个学生都成为国家的栋梁。从他们身上,我看到了:生活的目的不在于显耀和享受,而在于精神的追求与充实!有人说:“人吃饭是为了活着,但活着不仅仅是为了吃饭。”是啊,人,应该有更高的追求!物质的享受是一时的,精神的富足才能永恒!

作为一名新教师,我要学的东西还很多很多,我要走的路还很长很长。我深知,前进的道路并非总是坦途,但我无所畏惧,因为我有县中这方沃土的给养,因为我还有我最最可爱的学生。在上一次月考中,我班成绩有所下降,我十分着急,同学们安慰我说:“老师,请放心,我们会努力的,我们会用事实证明自己。”这是一种怎样的感动,我还有什么理由不加倍努力的工作呢?前两周,有位学生的周记本中这样写到:“王老师,你为我们到处找题,印资料,很多同学心里都很感激。老师,您辛苦了!”多么朴实的话语,而我却被深深的震撼了,我更加坚信:只要你爱学生,学生就一定会爱你!你的付出很有价值,你的人生很有意义!

教师,固然有着许多别人无法理解的艰辛,但同样有着许多别人一生都无法体会的幸福,我知道,这就是我所要追求的生活!

平凡的教师,不平凡的事业。正如歌里唱的:“那间教室飞出的是希望,守巢的总是你;那块黑板写下的是真理,擦去的是功利;那支粉笔画出的是彩虹,流下的是泪滴……”而今天,我正在扮演着歌中的角色,我幸福着,我自豪着,因为,在人生的十字路口,我选择了教师作为自己一生的事业,我选择,我无悔!

谢谢!