

# 最新幸福感心得(实用5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

## 幸福感心得篇一

我知道那是一部根据真实故事改编的的电影，还未看就看过简介！

的确很好看，也感到很真实，也许本来就是真实的。那是八十年代初的美国，经济不景气的时代。

凡是在一个看起来很糟糕的社会，厉害的角色就会应运而生。所谓乱世出英雄，那只不过是一个内心强大，不甘现状的平凡人的奋斗。《当幸福来敲门》的主人公便是我心目中的英雄，一个在煎熬环境下奋斗成功的人，一个捍卫自己梦想并付诸努力的人，就是这样他成功啦！

作为一个有家室的中年人，他是失败的，连妻子都离开了他。但他又是成功的，因为他并不屈服于命运，为了梦想而不懈努力，后来通过了自己的勤劳拼搏和聪慧的头脑摆脱了困境。

他是普通人，可他又不普通，若是别人或许早就对生活失去了信心，早就放弃啦！但他没有，难能可贵的是，他一直保持着他的乐观。在哪一个让我流泪的镜头，我脑海里是不是还会出现，在地铁站的终点站睡觉，还是在厕所里，两父子抱在一起。他，流泪啦，我也跟着流泪。

看完了影片，我觉得生活中的所有困难并不算什么，前提是必须是一个坚强，有信心，乐观并充满希望的人。当然，我必须做一个好像片中主人公一样的人，拥有勤劳拼搏的精神，因为我也要捍卫自己的梦想。

幸福，每一个人的幸福都不一样。

《当幸福来敲门》给了我很大的勇气去追求属于我的幸福！

我必须做一个好像片中主人公一样的人，拥有勤劳拼搏的精神，因为我也要捍卫自己的梦想。

## 幸福感心得篇二

一直在追求属于我的职业幸福，但总是感觉幸福好像离我越来越远。是什么阻止我踏上幸福的彼岸？当拿到《教师的幸福感》这本书，我似乎明白了，其实幸福就在我的心里。

应该说是书名中的“幸福”这两个字吸引了我，谁不想拥有幸福呢？我非常想做一个在付出的同时又能够拥有幸福的教师，更想在这本书中寻找到一个幸福教师的捷径。翻开书后，我一下子就被里面的文字所吸引，我领会到了什么是“迫不及待”、什么是“如饥似渴”，陶继新老老师的思想在我的脑海里闪光，与我的心灵碰撞，给了我思想的洗涤。

首先要懂得享受课堂。课堂是我们展示我们自身价值的舞台，一个懂得享受上课的人，课堂便自然会成为其享受幸福的重要舞台，营造一个充满生命活力的课堂，和学生一起痛苦、一起欢乐，幸福感就会油然而生。每当激情满怀地上一节课，面对孩子们跃跃欲试举起的小手和争先恐后的抢答，总免不了沾沾自喜，我想这是一种幸福吧。

其次要懂得享受学生。教师的幸福感最重要的源泉一定是学生的成功和他们对自已的真情回报，影响教师职业幸福感的许多不利因素都可以从学生对教师的尊重、理解、感激中得到弥补。当教师节到来之际，一份份带着童真童趣的贺卡和一束束芳香四溢的鲜花，我收获着人世间最纯真的祝福；伴随新年钟声的敲响，一条条饱含真情的问候短信悄然来到我的身边，我便沉浸与无限的遐想；当我由于生病状态不佳时，

一副副小大人的模样关切的目光和安慰的话语，让我忘记病痛的折磨而坚强依旧。这一切的享受是因为我知道，要让学生感恩自己，首先必须学会感恩学生、呵护学生、尊重学生，如此这般，幸福就会离我们越来越近。

最后要懂得研究教学。把教学工作看做是一种简单的重复，那必然厌倦，也无言幸福。在努力营造教研氛围后，把研究教材、教学当成提高自己素质的必经之路，把教学作为自己实现人生价值的一个体现，幸福感就会伴随自己的整个教学生涯。

说到底，教师的职业幸福就是一种心态和状态，也是信念与追求的体现。教师是学生精神世界的引航者，我们必须拥有好的心态面对工作和学生。心态决定状态，有了好心态就有了好心情，心情是可以传递的，教师是爱的事业，有了好心情，就能笑对生活，就能爱每一个学生，同他们“打成一片”，就能通过言传身教让学生陶醉，接受情感的洗礼、引导和激励。有了一份好的心态，就会少一些烦恼多一些快乐，少一些狭隘多一些豁达，就会把教育视为一种艺术，在忙碌与创造中收获更多的幸福，乐此不疲虽苦犹甜。我认为，当我们的付出被家长和社会认可时，必然会带来无比的快乐，会被幸福紧紧地“包裹”着。

透过《教师的幸福感》这本书，我深深的体会到，幸福就是一种感觉，只要自己认为是幸福的，再苦再累的工作也会其乐无穷。让我们保持一颗进取的心，在教书育人的长路上追寻并享受属于自己的幸福吧！

### **幸福感心得篇三**

最近学习了吴安春老师的《提升教师的职业幸福感》的专题讲座，还是感触颇多的。正如吴老师讲座中指出的，教师的职业幸福感是教师职业生活的重要内容，也是衡量其生活质量的重要指标。教育的真正目的在于促进个体获得幸福体验，

提升幸福意识，发展幸福能力。教师的职业幸福感是实现教育本质的必然需要。

但在应试教育的压迫下，教师专业发展却遇到了前所未有的挑战，因此很多教师缺乏幸福感，出现严重的职业倦怠。一般而言，教师职业倦怠有心理、生理和认知三个方面的症候群。心理方面表现为情绪波动较大，抑郁、厌倦、焦虑和烦恼，丧失工作热情、兴趣、创造力，安于现状、不思进取、得过且过、精神疲惫，心理焦灼，萎靡不振，情感疏离和冷漠等状态。生理方面表现为体力明显透支，出现亚健康，失眠、内分泌功能紊乱，行动迟缓，注意力分散、记忆力下降、精神恍惚，经常产生疲劳感，工作效率降低。在认知方面，感到生活乏味，事业失望，工作满意度降低，无成就感，前途暗淡，缺乏进取心。一旦产生职业倦怠，就会出现以下危害：一是出现心理障碍，工作效率降低。教师身心疲劳，精力不济，教育管理能力和工作变得机械、低效，最终导致教学质量降低。二是人际关系紧张。人际关系敏感、疏离、退缩，摩擦增多。情绪忧郁并具有攻击性，出现粗暴的体罚、急躁的情绪、行为失控。将负性情绪发泄给学生，有时给学生带来难以弥补的伤害。三是出现自我伤害。出现心理障碍和心理疾病，态度消极和情绪低落，还会因不良心理状态而引起神经衰弱，或因不堪压力而导致精神崩溃，身心健康出现问题。

对于教师的职业幸福感的理解，仁者见仁、智者见智。不同的人虽然理解不同，但简而言之，教师的职业幸福感是指教师在教育教学工作中取得一定成就后获得的满足心理和愉悦的心情。教师职业幸福感直接关系到教育教学质量的提高和学生的生命发展，把握教师职业幸福感的特征，探寻教师职业幸福感的来源是提高教师职业幸福感的基本前提。教师职业幸福感意义重大，它直接决定着教师的工作状态。教师职业幸福的典型特征包括：志向高远、品德高尚、智如泉涌、人际和谐、身心健康、心胸豁达、热情高涨、奉献社会、享受生活 and 创造幸福。

教师职业幸福感的来源一是来源于工作的成就；二是来源于学生的成长；三是来源于家庭的和睦；四是来源于社会的认同；五是来源于自我价值的实现。

那么，该如何提高教师职业幸福感呢？

一，教育研究是教师通向幸福人生的必由之路。

二，做好教师职业规划，帮助自己更快更好的成长。

三，理顺人际关系，为自己创造和谐的工作氛围。

四，爱自己，接纳不完美的自己。

## 幸福感心得篇四

一直在追求属于我的职业幸福，但总是感觉幸福好像离我越来越远。是什么阻止我踏上幸福的彼岸？当拿到《教师的幸福感》这本书，我似乎明白了，其实幸福就在我的心里。

应该说是书名中的“幸福”这两个字吸引了我，谁不想拥有幸福呢？我非常想做一个在付出的同时又能够拥有幸福的教师，更想在这本书中寻找到一个幸福教师的捷径。翻开书后，我一下子就被里面的文字所吸引，我领会到了什么是“迫不及待”、什么是“如饥似渴”，陶继新老老师的思想在我的脑海里闪光，与我的心灵碰撞，给了我思想的洗涤。

首先要懂得享受课堂。课堂是我们展示我们自身价值的舞台，一个懂得享受上课的人，课堂便自然会成为其享受幸福的重要舞台，营造一个充满生命活力的课堂，和学生一起痛苦、一起欢乐，幸福感就会油然而生。每当激情满怀地上一节课，面对孩子们跃跃欲试举起的小手和争先恐后的抢答，总免不了沾沾自喜，我想这是一种幸福吧。

其次要懂得享受学生。教师的幸福感最重要的源泉一定是学生的成功和他们对他们的真情回报，影响教师职业幸福感的许多不利因素都可以从学生对教师的尊重、理解、感激中得到弥补。当教师节到来之际，一份份带着童真童趣的贺卡和一束束芳香四溢的鲜花，我收获着人世间最纯真的祝福；伴随新年钟声的敲响，一条条饱含真情的问候短信悄然来到我的身边，我便沉浸与无限的遐想；当我由于生病状态不佳时，一副副小大人的模样关切的目光和安慰的话语，让我忘记病痛的折磨而坚强依旧。这一切的享受是因为我知道，要让学生感恩自己，首先必须学会感恩学生、呵护学生、尊重学生，如此这般，幸福就会离我们越来越近。

最后要懂得研究教学。把教学工作看做是一种简单的重复，那必然厌倦，也无言幸福。在努力营造教研氛围后，把研究教材、教学当成提高自己素质的必经之路，把教学作为自己实现人生价值的一个体现，幸福感就会伴随自己的整个教学生涯。

说到底，教师的职业幸福就是一种心态和状态，也是信念与追求的体现。教师是学生精神世界的引航者，我们必须拥有好的心态面对工作和学生。心态决定状态，有了好心态就有了好心情，心情是可以传递的，教师是爱的事业，有了好心情，就能笑对生活，就能爱每一个学生，同他们“打成一片”，就能通过言传身教让学生陶醉，接受情感的洗礼、引导和激励。有了一份好的心态，就会少一些烦恼多一些快乐，少一些狭隘多一些豁达，就会把教育视为一种艺术，在忙碌与创造中收获更多的幸福，乐此不疲虽苦犹甜。我认为，当我们的付出被家长和社会认可时，必然会带来无比的快乐，会被幸福紧紧地“包裹”着。

透过《教师的幸福感》这本书，我深深的体会到，幸福就是一种感觉，只要自己认为是幸福的，再苦再累的工作也会其乐无穷。让我们保持一颗进取的心，在教书育人的长路上追寻并享受属于自己的幸福吧！

## 幸福感心得篇五

在近期进行的教师培训中，对教师在教育教学中什么是教师的幸福感产生了很深的感触。也阅读了很多与此有关的书籍，下面就谈谈自己的心得与体会。

幸福来源于人的一种主观感受，是对生活的一种体验。就是人的目的性自由实现的一种主体生存状态。“当个体感觉到他找到人之为人的目的，并且他觉得自己的行为是在践行这一目的时，他就会有一种主观上的践行天命的愉悦，这就是幸福感。”教师是一项职业，他的主要责任来自教育教学，那么可以说教师的幸福感就是教师在从事教育教学工作中感受到需要得到满足，潜能得到发挥，能够实现自我生命价值时所获得的持续快乐体验。

1、社会对教师职业的崇高敬仰。无论是什么职业的家长，在面对我们老师的时候，总是热情万分。这种热情其实来自于他潜意识里希望老师对他的孩子在教学中能格外照顾，将来能有所抱负。我们教师也许收入赶不上很多其他职业，但是他们是没有我们这种职业的幸福感的。

生气往往也会转化为一种集体生气，学生把老师当做了他们一天的“晴雨表”，看着学生每天都围绕在自己身边，这也是一种幸福。

3、社会、国家对老师的期望。纵观全世界，几乎没有一个国家对教师职业是轻视的，无不对教师抱有极大的期望。科技的进步带来经济的腾飞，经济的强盛促进国家的强大，而决定科技的进步无疑是教育，实现这一基础的就是教师。毕竟教师几乎可以说是一个民族屹立世界的基础。

4、教师有取得成功的满足感。当老师解决了一个难题，使学生豁然贯通；或加班加点后，看到学生一点点在进步??这种成就感我们觉得就是一种幸福。

总之，我觉得作为一名人民教师，你没有对教育意义深刻领悟或使命感；没有无私奉献的情怀；没有对教育事业神圣性体验的人，你是无法体验教师的幸福的。