

幼儿园保健工作自查及整改报告 幼儿园 师风师德自查自纠报告(精选5篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看。

幸福感心得体会篇一

大家好!非常高兴有机会和大家一起分享我对教育的理解。幸福是什么?幸福对每个人而言都有不同的标准。

灰姑娘说：幸福就是每天夜里和心爱的王子一起跳舞；

睡美人说：幸福就是在黑暗中沉睡时得到甜蜜的一吻；

海的女儿说：幸福就是要让自己爱的人幸福，即使自己失去生命；

那么我们教师的幸福是什么呢?也许有人会说，教师的幸福应该没有夜以继日的作业批改，没有呕心沥血的教案准备，没有没完没了的琐事纠缠。但我要说，教师的幸福其实很简单，课堂的成功、学生的进步、家长的认可、同事的帮助、领导的鼓励……这一切足以让我们感到幸福，桃李满天下之时是我们教师最幸福的时刻。说到底，幸福就是一种心理感受，同时也是人生的增亮剂、保鲜膜。记得罗曼罗兰曾说过：“生活中不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。”今天我要说：“工作中不是缺少幸福，而是缺少创造幸福的阳光心态。”作为一名教师，只有在你感受到生活充满希望、充满阳光时，工作过程才会是一种享受而不是一种劳役，是自我实现而不是纯粹付出。只有教师是幸福的，才能创造出幸福的课堂，教出幸福的学生。

首先，怀着阳光的心态，做一名胸怀宽广的教师。

我们知道阳光的最大特点是把温暖和光明慷慨无私地赐予人类和大自然，不论你是达观贵人还是平民百姓，不论你是大树还是小草，它不曾给谁多一点也不曾给谁少一点。它的爱多么得博大无私、多么得光明磊落。作为一名教师心态阳光，就是要做到胸怀宽广，要像阳光那样随时随地把爱心、温暖、热情传递给我们的学生，让学生因为我们的爱学会爱，因为我们的幸福而感到幸福。我们每天都要面对来自不同家庭背景、性格迥异、思想不同的众多学生，既然我们无法选择我们的孩子，也无法选择我们的家长，那只能尝试着改变自己的心态，以积极的态度面对工作、面对生活。

其次，热爱自己的事业，做一名心胸豁达的教师。

心晴的时候，雨也是晴；心雨的时候，晴也是雨。这就是说：心态决定一切，积极的心态会带来积极的结果。不管教师这个职业的取得是偶然还是必然，是主动还是被动，既然我们还在从事它，那么我们就应该放弃不必要的攀比之心，善于从自己的职业优势中寻找人生的乐趣。不与从政者比地位，居庙堂之高，有“高处不胜寒”的苦恼；处江湖之远，有“采菊东篱下，悠然见南山”的闲适。不与经商者比财富，你虽“财源茂盛达三江”，我却“桃李缤纷满天下”。

幸福感心得体会篇二

首先，我们要放正心态。学会“有教无类”地接纳身边的每一个学生，学会以每一个学生为基准，对孩子多一份宽容，让学生学会做自己人生舞台上的主角，从它的幸福成长中获得幸福！当你发现给了学生一份相信和鼓励，自己却得到了更多的尊重、快乐和幸福！这样的课堂真是一种享受！

其次，充满爱心的对待自己事业。我们教师又靠什么来支撑我们无比睿智的人生呢？那就是——爱！从事教育事业，没

有一片爱心是不可能成功的。世界上没有无缘无故的爱，对于职业也是如此。如果没有新课程的实施，或许我态度的转变会更缓些。不可否认，新课程的实施给我注入了强劲的动力，刹那间我感觉自己的面前是一个广阔的舞台，我可以尽情的跳跃、施展。从对新课标的研究开始，到认真的备课、写教案、上课，再到与学生打交道，我逐渐的习惯了这份职业，并且在习惯中对教育的热爱、对学生的关爱与日俱增。感之愈深，爱之愈切。随着对教育教学的深入了解，无论形势发生怎样的变化，这种维系教育大厦永远矗立的感情在我心目中变成了一种永恒。没有这种对教育事业的真正热爱，我想我不会真正的投入与付出，当然也不会体会到作教师的幸福。

第三，尽心尽力做好自己的工作。努力去做学生心目中的好教师，才是一名幸福的教师；作为培养祖国下一代的人民教师要有表率作用，要有“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，吃苦在前、享受在后的意识，要“树立育人为本的思想。”“热爱学生，言传身教，为人师表，教书育人，以高尚的情操引导学生德、智、体、美全面发展。”教师是人类灵魂的工程师，是青年学生成长的引路人和指导者，一言一行对学生的起着潜移默化的作用。一定要坚持教书育人、言传身教、为人师表、以德修身、率先垂范。做一名无愧于“春蚕”、“蜡烛”美喻的优秀教师，把自己美丽的青春和腾飞的事业投入实际的工作中去！因此，在新形式下要做一名幸福的教师要志存高远、爱国爱教；要热爱学生、教书育人；要身正为范、为人师表；要学高为师、终身学习。

幸福感心得体会篇三

教育是一项崇高的事业，它担负着人类文明的神圣使命，担负着培养社会主义建设者和接班人的历史重任。爱岗敬业是教师职业道德的基本规范，是做好教育工作和履行其他教师道德规范的思想前提，教师只有具备了爱岗敬业精神，才能热爱学生、严谨治学、廉洁从教、为人师表、才能为祖国培

养高素质的人才。前苏联教育家马卡连柯说过：“爱是教育的基础，没有爱就没有教育”。乌申斯基指出：“教师个人对学生心灵的影响所产生的教育，无论什么样的教科书，无论什么样的思潮，无论什么样的奖惩制度都是代替不了的。”师爱的基础是对学生人格的尊重。尊重学生人格是施爱的基本要求，也是获得学生的爱的基本途径。要尊重学生的兴趣、爱好。

要善于发现学生的闪光点，任何一个学生都有自己的优点、长处，问题生也不例外。教师要善于发现学生的闪光点，千方百计的让学生的闪光点有用武之地，使学生的自尊心、上进心得到承认与强化，从而激起学习的斗志，鼓足前进的勇气。只要认真观察，最会都会淘尽黄沙始到金。

严爱相济，教育为主。也不能一味的慈爱，是时间长了，会使学生感觉到老师软弱无能，管理不严，以至失去自我的约束，甚至行动随便，纪律涣散。所以，爱是有条件的，有限制的，发现学生有缺点，应及时批评指出，并给予其改正的方法以及机会。对学生表现出的不良反应及时纠正，不能迁就。了解学生，了解他们的爱好和才能，了解他们的精神世界，了解他们的欢乐与忧愁。

教师所从事的是教育人、塑造人的特殊事业，因此教师的世界观、人生观和价值观，教师的一言一行都会对学生产生较大的影响。教师的魅力涉及到诸多因素，其中最重要的是文化素质和道德修养，两者不可缺一。一个道德修养良好但知识水平不够，或者知识水平很高但师德很差的人都不是一名具有十分教师魅力的人。只有两者兼备的教师才能吸引住学生，成为学生心中的楷模及良师益友。教师不是单纯的教书匠，不能只满足于给学生传授知识，交给学生谋生的手段，还要教学生如何做人，帮助他们树立正确的世界观、人生观、价值观，将他们培养成为有理想、有道德、有文化、有纪律的“四有”新人。这就要求我们要以极大的爱心，关心学生德、智、体、美的全面发展，真正做到既教书又育人。

幸福来源于人的一种主观感受，是对生活的一种体验。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。

社会的发展离不开教育事业，离不开教师的劳动。我们今天要做一个好教师，不仅需要学识渊博，更需要良好的师德。只有不断学习，加强自身修养，陶冶师德，提高道德水准，做到以德修身，以德育人，方能赢得社会的尊重，也才无愧于“人类灵魂工程师”的称号。

幸福感心得体会篇四

寒假，通过学校领导的推荐，我悉心阅读了《教师的幸福感》一书。《教师的幸福感》这本书，宏观的综合分析和解释了教师的幸福感之定义、内容及其中的深刻含义，并举例作了详细的说明，真可谓是一本结合实际的好书，作为一名教师，我阅读之后感想很深！

书中将幸福感划分为心理幸福感、情绪幸福感、心理和心智幸福感、精神幸福感四个方面。通过案例分析，旨在告诉人们什么是幸福感，以及什么是教师的幸福感。现在的教师面对来自各方面越来越多的压力，在重重压力下，要感受到幸福是不容易的，这不但需要教师自己的心理舒放，更需要学校来提供机会让教师感到自己是幸福的。教师的幸福每个人的理解是不一样的。但我想很多老师追求的是一种职业的幸福。有自己满意的课堂、有自己得意的学生、有自己爱读的书籍，有自己想写的文字，那就是一种职业的幸福。

教师职业的幸福感，首先来源于童真童趣。孩子的天真无邪使教师看到了人本性的美并体验到一种幸福。教师职业幸福感最重要的源泉一定是学生的成功和他们对你的真情回报，教师付出的爱有多少，将得到爱的回报也有多少，这是成正

比率的。

在平时日常工作中，家长的一言一行都牵动着教师的心，家长的信任、尊重和肯定意味着相信教师的教育能力、人格力量，是对教师辛勤劳动的认可。这种被承认、认可的体验是一种幸福的体验。比如说每逢教师节或重要佳节，家长与学生都会跟我说一声：“老师节日快乐！”只要有几位家长发个消息祝贺一下，我就会很开心地与家人、朋友分享。我想，这就是所谓的教师幸福感的一种吧！

记得自己很小的时候就非常羡慕教师，整洁朴素的外表，和蔼可亲的面容，有声有色的形态，授业解惑的文才，以致后来多次在作文“我的理想”中为长大能做老师为荣。那时候由于小，不懂得做老师有没有幸福感。但是自从选择了这个神圣的教师职业之后，从教以来内心已深有体会，我从没有后悔过，因为它能给我快乐与幸福，使我获得人生的无法形容的乐趣，孩子的点滴进步与一句感谢的话，家长的信任，领导对我工作的肯定，都将成为我生活与工作的动力，促使我更加努力学习，脚踏实地的工作，敬业爱岗的精神，热爱教育事业，热爱学生，竭力做好自己本职工作，为教育事业作贡献！

通过阅读《教师的幸福感》之后，也感受到作为教师真得很安慰，再如上能得到全社会的信任与支持，也将是我们做教师最大的欣慰。不管今后面对什么，也不论世道变迁如何，自己有信心和毅力像自己的老师一样，做一名合格的人民教师！

幸福感心得体会篇五

寒假，通过学校领导的推荐，我悉心阅读了《教师的幸福感》一书。《教师的幸福感》这本书，宏观的综合分析和解释了教师的幸福感之定义、内容及其中的深刻含义，并举例作了详细的说明，真可谓是一本结合实际的好书，作为一名教师，

我阅读之后感想很深！

书中将幸福感划分为心理幸福感、情绪幸福感、心理和心智幸福感、精神幸福感四个方面。通过案例分析，旨在告诉人们什么是幸福感，以及什么是教师的幸福感。现在的教师面对来自各方面越来越多的压力，在重重压力下，要感受到幸福是不容易的，这不但需要教师自己的心理舒放，更需要学校来提供机会让教师感到自己是幸福的。教师的幸福每个人的理解是不一样的。但我想很多老师追求的是一种职业的幸福。有自己满意的课堂、有自己得意的学生、有自己爱读的书籍，有自己想写的文字，那就是一种职业的幸福。

教师职业的幸福感，首先来源于童真童趣。孩子的天真无邪使教师看到了人本性的美并体验到一种幸福。教师职业幸福感最重要的源泉一定是学生的成功和他们对你的真情回报，教师付出的爱有多少，将得到爱的回报也有多少，这是成正比率的。

在平时日常工作中，家长的一言一行都牵动着教师的心，家长的信任、尊重和肯定意味着相信教师的教育能力、人格力量，是对教师辛勤劳动的认可。这种被承认、认可的体验是一种幸福的体验。比如说每逢教师节或重要佳节，家长与学生都会跟我说一声：“老师节日快乐！”只要有几位家长发个消息祝贺一下，我就会很开心地与家人、朋友分享。我想，这就是所谓的教师幸福感的一种吧！

记得自己很小的时候就非常羡慕教师，整洁朴素的外表，和蔼可亲的面容，有声有色的形态，授业解惑的文才，以致后来多次在作文“我的理想”中为长大能做老师为荣。那时候由于小，不懂得做老师有没有幸福感。但是自从选择了这个神圣的教师职业之后，从教以来内心已深有体会，我从没有后悔过，因为它能给我快乐与幸福，使我获得人生的无法形容的乐趣，孩子的点滴进步与一句感谢的话，家长的信任，领导对我工作的肯定，都将成为我生活与工作的动力，促使

我更加努力学习，脚踏实地的工作，敬业爱岗的精神，热爱教育事业，热爱学生，竭力做好自己本职工作，为教育事业作贡献！

通过阅读《教师的幸福感》之后，也感受到作为教师真得很安慰，再如上能得到全社会的信任与支持，也将是我们做教师最大的欣慰。不管今后面对什么，也不论世道变迁如何，自己有信心和毅力像自己的老师一样，做一名合格的人民教师！

幸福感心得体会篇六

二、著者： 王三阳

三、出版社：江苏教育出版社

四、页数： 290

五、内容简介

这是目前国内第一本关于改变教师生存状态、提升教师生命质量的书！长期以来，教师的生命质量问题以及由此而影响到的教育教学质量问题，引起作者的深度思考。20xx年在《教育在线论坛》发表的《关于教师减负的换位思考》，引起读者的广泛关注和共鸣并被许多学校邀请作《关于教师成长的思考》的讲座，产生了积极的影响。应广大教师的要求，作者将原讲稿扩充升华。形成此书，就怎样减轻教师负担、改变教师生存状态、提升教师生命质量、做个幸福的老师，进行了有益的探讨。

这本书包括十篇文章，可称为给青年的十封信，十个主题，每个都有对象。

六、读后心得：

大学期间读过王三阳老师的一些书，他强调以爱为出发点进行教学。上学期，又接触了他的《做幸福的老师》一书，刚读时，一口气读了近百页，自己也感到惊讶，实在是一本值得一读的好书，令人不舍放下，里面的每个故事都令人值得深思，值得回味，读来心情时而沉重时而喜悦。我知道，要成为一名真正幸福的老师，还任重而道远。其实，不管是称呼学生的姓名，还是学会微笑教学，学会欣赏，教学相长……归根到底，都是用我们真挚的爱来“换”作一名人民教师的幸福。

用爱提名道姓

笔者在第一章《题名道姓：师生之间无隔阂》中说：我觉得，老师和学生的关系处理好了，就在无形之中增强了亲和力。学生愿意上你的课，这种自发的原动力是学生学习好的一个不可多得的重要因素。因此，我建议大家不妨试一试，要想教好课，首先要和你的学生建立一种密切的关系。而这里的一个前提，就是经常亲切地叫出学生的名字。

从笔者这段话中不难看出：教好课来自于密切的师生关系，而密切的师生关系又源于教师能轻轻地呼唤出学生的名字。

或许很多老师会认为叫出学生的名字是件很容易的事，但很多时候我们却忽视了这一点，经常用“你……”“那个男孩……”“那个女孩……”之类的话代替，特别是在一些公开课或赛课上更为明显。乌克兰教育科学院副院长萨夫琴卡也评价我们对孩子的个性关注不够，每个孩子似乎都想成为和别人一样的人，更重要的的是一个有名有姓的鲜活的“人”没了。这就是细节的问题，我们忽视了这个细节，因此，我们和学生之间的关系才会那么生硬，才缺少了“亲其师，信其道”，才使我们的教育变得那么被动。就像笔者所说：细节决定成败。教师轻轻地一声呼唤，能唤醒一个尘封的心灵，让学生知道他并没有被世界遗忘。

叫出学生的名字这仅仅是工作的第一步，更重要的是能够对学生有比较全面的了解，对他们的兴趣、爱好、性格、特长等都做到心中有数，唯有如此，才能更好地驾驭课堂，赢得学生的好感。

笔者还说：好老师能够叫得出学生的“小名”。叫出学生的小名，更体现了老师的细心，也让学生感觉很亲切，因为只有家里人才这样叫他们，老师如果这样叫，更拉近了师生之间的距离，这是一种零距离的称呼。

用爱微笑

作为教师，我们的微笑拥有着无穷的教育魅力。教师微笑着面对学生，能给学生一种宽松的师生交往人际环境，能使学生感受到教师的理解、关心、宽容和激励。教师的微笑是腼腆学生的兴奋剂，使他们得到大胆和鼓励，敢于去表达自己；教师的微笑是外向好动学生的镇静剂，使他们得到及时的提醒，意识到自己的言行需要控制和自律。教学工作中教师的微笑能够活跃课堂氛围，活跃学生思维，活跃学生的情绪；教师的微笑和严厉同样重要，但二者相比，微笑更平和、温和，更可亲、可爱。严厉的教师令学生敬畏，微笑的教师令学生喜爱，善于在严厉中不时渗透会意微笑的教师，则令学生敬爱。

教师的微笑应该是善意的、会意的，发自内心的，而不应该是装出来的、无奈的、痛苦的笑。只有心中装着学生的教师才会有甜美的、会心的、善意的微笑，只有真正尊重学生的地位，尊重学生的人格，尊重学生的潜能，教师的微笑才会起到作用。

用爱赏识鼓励

没有种不好的庄稼，只有不会种庄稼的农民；没有教不好的学生，只有不会教的父母和老师。农民怎样对待庄稼，决定了

庄稼的收成；教师怎样对待学生，决定了学生的命运。农民希望庄稼快成长的心情和教师希望孩子成才的心情完全一样，可做法却往往不同。农民日夜思考的是庄稼需要什么？怎样满足庄稼的需要？教师为教育学生想尽办法，呕心沥血，但没有想到学生心灵深处最强烈的要求是什么？怎样满足学生的精神需求呢？庄稼长势不好时，农民从不埋怨庄稼，相反，总是从自己身上找原因。学生学习成绩不好，教师总抱怨、指责孩子愚笨，不好好听课，很少想过自己的责任，在自己身上找原因。

幸福感心得体会篇七

9月12日下午，我们迎来了第一xx学校的xx校长。马校长在报告中所举的例子中，每个故事都令人值得深思，值得回味，时而沉重，时而喜悦。我深知，要成为一名真正幸福的老师，还任重而道远。

马校长给我们做了几个方面的汇报：什么是幸福？如何才能做一个幸福的教师？把学校的发展与自己的荣辱视为一体。

什么是幸福？幸福就是能够快乐地做自己想做能做和可以做好事情。那么教师的幸福来源于哪里？来源于主观和客观两方面，来源于自身的成长与学生的发展所带来的教育成功，来源于教育智慧。其实幸福离我们这么近，可是谁遮挡住了我们寻找幸福的眼睛？每每看到这句话，我就情不自禁的陷入了思索，是为班上那些淘气顽皮的孩子，还是那总是觉得付出与收入不成正比的不满足，或是为了那林林总总应付不完的检查？当我们每天在抱怨累死了，气死了的时候，幸福已如肥皂泡般无奈的破灭了。

通过阅读这本书，我深深的体会到，做个幸福的教师就应该做到：

要不断点燃自己的学习内驱力，自主学习。读专业书、读文

学书、读经典书，使自己的知识面广博起来，才能开阔自己的专业领域，才能开拓自己的视野，才能为自己积蓄能量。我们还要养成良好的习惯，并且把这习惯坚持下去。持之以恒必有收获。

要向书本学习、向同事学习、向名师专家学习、向社会这个大百科全书学习。只有耐得住、守得住、挺得住，在自己的专业成长道路上，才能开拓出一片属于自己的个性蓝天。

其实幸福就是一种快乐心情，是一种催人向上的心态、幸福也是品味生活的一种感受。

幸福需要我們自己去寻找，幸福需要我們自己去感受。

做个幸福的教师，不但自己幸福，也带给学生以幸福，带给他人幸福——这于人于己，都是一件大好的事情。

幸福感心得体会篇八

“读书破万卷，教学如有神。”教师的生命成长靠读书，教师的终生幸福靠读书。无论是大学教授还是小学老师，无论你身处繁华闹市还是偏僻乡村，无论你是语文老师还是音体美老师，你都能从这些人物身上找到自己的榜样，让每一个听众产生“心向往之”的怦然心动：“如果我也能象他们一样读书写作，是否也能体验到‘教学如有神’的快乐？”是的，记得一位教育者说，任何一个老师，只要你愿意摒弃浮躁之气，静心读书，你就能触摸到“幸福”，与“幸福”亲密接触。

知识和文化修养是感受和创造幸福的关键，教师是培养祖国人才的核心力量，因此学习就显得更为重要，诸如现在所倡导的“把终身学习看作是生存的需要和实现幸福的重要途径。”有人说，当老师太没劲了，也确实，人生大部分时间呆在学校里，就捧着几本书教来教去，活得无色无味。但我觉得

我们既然选择了教师这职业就应该去感受它的快乐与幸福，并创造幸福，虽然教材不变，但是孩子却是每天都在改变，每一届的学生都不同，都在渐渐的成长，和孩子们在一起本身就是一种幸福。

我们教师要每天坚持理论学习，不断给自己充电，很好地解决教学中遇到的问题。我们不要把学习看成一种负担，而应把它当成一种乐趣。久而久之，你便会感受到学习的乐趣，自然就会在学习中感到幸福。应该把学习视为一项重要的工作，这样才能获得更多的幸福，才能用知识创造出更高层次的幸福。通过学习才能形成一种积极的、向上的、对人类生活充满爱的心态。现在我周末经常去书店或图书馆阅读书刊，来丰富自己的知识面，我现在感觉自己精神上，知识上都是充实的。

教师的幸福是一种通融、豁达、敞亮、满足和感激，是智慧之上的智慧。教师的教育生命便是满足和宽容、感恩与和谐。相对安静、安宁、安心才能打开心障，体察自我，寻找和发现教育的幸福。幸福既在心灵深处，也在我们眼前手边，所以我们要满足于学生的点滴进步，感激生活中的每一点理解、宽容、信任，甚至是压力、埋怨和怨愤。

带着幸福感做教师，正如揣着理想上路，不仅在做的过程中使幸福变成目的，而且必然会带来一个副产品，使教育教学变得精彩。为了祖国的下一代，为了民族的未来，我就要勇担责任，就要去感动自己，感动学生，感动社会，就要去体验教育的快乐，感受教育的幸福，就要“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。”这才是教师的人生的至高境界！这才是教师完美的人生！

做一名幸福的教师，必定是拥有爱心的教师，师爱是师德的核心，师爱也是师魂！读懂了这种爱，我们便能更好地诠释我身边平凡事例中那炽热的爱心，做一名幸福的教师，必定肩负着无限责任，充满着坚定的信念。文人们歌颂：教师是

太阳底下最光辉的职业。确实，教师是引领孩子们成长的导师，有着绝对的主导作用。但是同样，教师为人师表的特点决定了它崇高的责任感。一个没有责任心的人不论其职位高低，是无法在其所处的岗位上敬业奉献的。有了强烈的责任感与事业心，教师才会乐业、敬业。责任感也就成为了优秀教师的重要条件。教师的责任感源于对教育事业的热爱及愿意献身教育事业的坚定信念。唯有这样的坚定信念，才能为我们的内心带来满足与幸福。尼采曾说过一句话：“假如上帝不给我欢乐，我就为自己创造欢乐。”尼采为自己执着追求的哲学理念献出了近乎完整的一生，他是个孤独的盗火者，他的行为不是人人能够效仿得了的，但是，他的这样的执着的追求快乐与幸福的精神却是永远值得我们学习的，相信纵使平凡的我们也能凭着这样的信念和追求抵达幸福的彼岸。

幸福感心得体会篇九

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。

幸福感心得体会篇十

幸福，是每个人都向往的最美境界。幸福是人生的主题，只有拥有幸福感的人，才能把幸福给予身边的人。尤其是教师，能否时时处处感到幸福不仅仅影响着其人生是否快乐，更影响着学生，因为只有拥有幸福感的教师，才能把幸福的感觉带给学生，才能让学生成为幸福的人。

时间如流水一般，不知不觉，我已在教师这一岗位上，工作近二年了，就在这酸甜苦辣五味俱全的教学工作中度过了人生中最美好的一段时光。回忆点点滴滴中的幸福的体味，还是会情不自禁地流露出发自内心的微笑。

教师节，教过的一届又一届的毕业生来到我的面前，和我一起回忆当年中学生活的趣事，诉说如今大学生活的充实，社会生活的多姿多彩时，脑海里立即清晰浮现多年前那一张张稚气可爱的脸蛋，那丝丝感动依旧萦绕心头。节日里，收到一条条来自学生的问候短信，那幸福的感觉会涌上心头。当所带的孩子在我的帮助下有些许进步时，取得一些成绩时，当课堂上的我捉襟见肘时，当我的微笑不再让孩子着迷的时候，我对自己说，我只是想做一个称职的教师，做一个让孩子喜欢的教师，除此之外，别无它求。让我感到幸福的事真的很多很多。原来，幸福就是这么简单，老师的幸福感是这么容易拥有。如果经常关注取得幸福的每一步，收集自己幸福的一点一滴，会发现原来自己生活在幸福的海洋里！

工作中，我感受到教师的幸福感与学生的表现是紧密相连的。记得一位教师说过这样一句话：“作为一名教师，你可以尽你所能的教育、关心、呵护以及鼓励你的学生，即使这份工作给你带来巨大的压力，即使你的生活需要得到更多的关注，你仍然认为这样做是值得的。”这句话在工作多年以后的我看来是事实，所以，我觉得我们教师的幸福感植根于学校之中，需要大家共同的维护才能形成。

轻轻合上书，我默默地记下曾经帮过我的长者，正在鼓励着我的朋友，始终鞭策着我的学生，记在心底，从不敢忘却，也很少提起。我知道我最好的回报方式就是默默地记着，并且努力不要辜负了他们。有老师说，现今的老师，不仅要承受来自社会、学校、家庭的压力，各级各类的检查验收，还要承受学校内部各项指标的量化考核，在学校每天像个上了弦的陀螺，钻研教材，备课、上课，改作业，补差，光是这些就弄得你头晕脑花，脚踉跄，回到家又忙着照顾家庭，哪有什么快乐和幸福可言！可是我要说的是快乐是自找的，幸福是自己争取的。只要你带着一颗善良、美丽的平常心，就会发现世界到处都是美丽的风景。