

# 最新逃清洁检讨书(精选5篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面是小编为大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 幸福心得体会篇一

幸福是人们追求的最终目标，然而每个人对幸福的定义却各不相同。有人认为金钱和物质享受是幸福的象征，有人认为与亲友的团聚才是幸福的源泉。经历过一些挫折和反思后，我渐渐明白，真正的幸福并不取决于物质的丰富和外界的评价，而是一种内心的满足和对生活的感激。

### 2. 与亲友的关系

交流和亲密关系是我们在生活中感受幸福的重要因素。活在这个快节奏的社会中，我们往往忽略了身边亲友的关怀和陪伴，以为外在的事物会给我们带来满足。然而，当我们真正面对挫折和苦难时，才能深刻体会到亲友的重要性。通过与亲友分享喜怒哀乐，我们才能更好地理解彼此，从而感受到真正的温暖与幸福。在这个信息高度发达，社交网络泛滥的时代，我们要更加注重与人的真实沟通，拥有一份能让我们心生温暖的人际关系。

### 3. 自我接纳与悦己

幸福的前提是自我接纳，接纳自己的优点和不足，理解自己的需求和愿望，坚信每个人都是独一无二的。然而，面对外界的评判和社会的期待，我们常常疏忽了对自我的认同。在

我经历了一次职业转变后，我明白了这个道理，那就是幸福是自己的事，人生的价值不应该仅仅由外界赋予。当我们能够勇敢地面对自己的内心，发现自己真正的兴趣和激情，坚定地走自己的路时，幸福感会水到渠成。

#### 4. 对生活的感恩

感恩是幸福的根基。经历过人生的起伏与波折，我懂得了要对生活中的每一个细节心存感激。在每一个平凡的日子里，我们总能找到让自己感到快乐与满足的点滴。一杯热茶、一场电影、一本好书，又或者是和家人聊天的时刻，这些小小的幸福之源都值得我们用心去品味。同时，要懂得正视生活中的困难和挫折，它们是生活赐予我们的锤炼和成长的机会，我们应该心存感激地面对。只有当我们对生活怀有感恩之心，才能从内心体会到真正的幸福。

#### 5. 追求内心的平静

幸福并不依赖于外界的刺激和快乐，而更多地来源于内心对世界的平静和接纳。追求心灵的平静，是我们追求真正幸福的重要途径。面对繁杂的生活和种种困惑，我们需要寻找一种抒发内心情感的方式，如音乐、绘画、写作等等。通过这样的方式，我们能够愈发理解自己，面对自己的内心和世界更为平和。只有当我们内心平静时，我们才能够真正体会到幸福的存在，并将其传递给身边的人。

总结：

真正的幸福并不在于物质的拥有与外界的评价，更多地源于内心对亲情、自我、生活的感激与满足。通过与亲友的交流和感恩生活中的点滴幸福，我们能更好地体会到幸福的存在。自我接纳与寻求内心的平静能够使我们更加幸福，从而将这份幸福传递给身边的人。幸福是一种态度，是一种生活的智慧，只有当我们明白了幸福的真正含义，才能拥有一颗真

正幸福的心。

## 幸福心得体会篇二

幸福是每个人追寻的目标，然而在现实生活中，各种烦恼与压力常常将我们挡在通往幸福的大门前。如何找到一个宁静与平衡的心态，成为追求幸福的关键。而幸福盘则是一种能够帮助我们实现这一目标的方法。在我使用幸福盘的过程中，我体会到了五个方面的收获：情绪的调节、目标的明确、行动的积极、团队的支持以及自我意识的增长。以下是我对于这五个方面的体会与感悟。

首先，幸福盘帮助我实现了情绪的调节。生活中充满了各种各样的压力，常常让我感到疲惫和不安。但是通过幸福盘的使用，我开始学会调整自己的情绪。在每天的练习中，我按照盘子上的指示，通过呼吸和冥想的方式放松自己，将焦虑和烦恼驱散。我开始更加关注自己的内心世界，学会了自我观察和自我调节。这种积极的情绪管理方式，不仅帮助我更加平静地面对生活的挑战，还使我更加深入地感受到了内心的平静与宁静。

其次，幸福盘帮助我明确了自己的目标。在平日的忙碌中，我常常迷失了自己，不知道自己究竟想要什么。然而，通过幸福盘的引导，我开始思考并明确了自己的目标和愿望。每当我看着盘子上的问题，我不再被外界的干扰所左右，而是逐渐定下自己的方向。我开始坚定地朝着自己的目标努力，不再为琐碎的事物而分心。这种目标的明确和坚持，使我在追求幸福的道路上更加坚韧和自信。

第三，幸福盘激励了我积极行动。在平时的生活中，我常常因为过于安逸而缺少行动力。然而，通过幸福盘的使用，我有了明确的行动计划，并且将其付诸于实践。在盘子上设定的行动任务，要求我每天去努力实现自己的目标。无论是学习、工作还是个人发展，我开始迈出积极的步伐，全力以赴

地完成自己的计划。这种积极的行动态度，不仅带来了成就感和满足感，也使我更加坚信只有通过具体行动才能实现幸福。

第四，幸福盘为我提供了团队的支持。在使用幸福盘的过程中，我和我的朋友、家人形成了一个团队。我们互相鼓励、支持和交流自己的感受与体验。面对困难和挑战，我们相互激励，共同成长。这种团队的支持，让我们在追求幸福的道路上感到更加温暖和有力。我们彼此分享着快乐和困惑，共同努力成长，这种友情和互助的关系，为我们的幸福盘之旅增添了无限的动力和乐趣。

最后，幸福盘使我提升了自我意识。在每天的练习中，我需要不断地观察和反思自己的状态和感受。我开始更加主动地了解自己的需求和欲望，并且更加真实地与自己对话。这种对内在的观察和反思，不仅使我更加清晰地认识到自己的优点和不足，也使我更加自信和坚定地面对自己的人生。通过幸福盘，我更加真实地与自己相处，从而找到了更加真实和深层次的幸福。

总之，通过使用幸福盘，我得到了情绪的调节、目标的明确、行动的积极、团队的支持以及自我意识的增长这五个方面的收获。这一过程不仅让我更加平静和坚定地面对生活的压力与挑战，也让我对幸福有了更加深入和全面的理解与体会。我相信，只要坚持使用幸福盘，我们就能够在忙碌和压力中找到真正的幸福。

### 幸福心得体会篇三

幸福盘是一种食用盘，由蔬菜和水果构成，以其色彩丰富和营养丰富而备受青睐。最近，我尝试制作了一份幸福盘，并深感体会到了幸福的滋味。以下是我的幸福盘体验。

首先，制作幸福盘需要仔细选择和处理食材。我花了很多时

间在农贸市场挑选新鲜的蔬菜和水果，因为新鲜的食材能够给人带来更多的幸福感。在选择时，我尽量选择丰富多样的食材，包括绿色蔬菜、红色水果、橙色果蔬等，以增加幸福盘的色彩和口感。在处理食材时，我注重将它们切割成各种有趣的形状，如鲜花、蝴蝶等，以增加幸福盘的观赏性和乐趣。

其次，幸福盘注重平衡和搭配。在制作幸福盘时，我会将各种不同颜色、口感和营养价值的食材进行搭配，以达到平衡的目的。例如，我会搭配西兰花和胡萝卜，它们的颜色相互衬托，营养互补。此外，我还会添加一些坚果和种子，如杏仁、葵花籽等，以增加口感和营养。通过合理搭配，幸福盘不仅呈现出丰富多样的色彩，同时也提供了全面的营养供给，为我们的身体和心灵带来了无尽幸福感。

第三，幸福盘的制作过程本身也是一种享受。在制作幸福盘的过程中，我尽情享受切割蔬果的乐趣。看着鲜艳的色彩和有趣的形状逐渐展现在眼前，我仿佛看到了自己心灵的幸福之花在绽放。同时，我也深刻感受到了食物的魔力。每一个食物都有着独特的味道和香气，它们的存在和组合，让我充满了幸福感。制作幸福盘成为了一种放松和享受的仪式，让我更加珍惜并感激食物的恩赐。

第四，进食幸福盘也带给人们身心的满足感。当我将幸福盘端上餐桌时，它丰富多彩的色彩让我忍不住对生活的美好赞叹。每一口都是一种享受，每一口都让我感受到身心的满足。这种身心的满足感并不仅仅来自于食物的味道，更是来自于对于健康生活的追求和对于饮食文化的尊重。幸福盘的进食，让我明白了健康饮食对于生活的重要性，并激发了我对于健康饮食的更多探索和尝试。

最后，制作和品尝幸福盘是一种与家人和朋友分享快乐的方式。当我在家中为家人和朋友制作幸福盘时，我的心中充满了幸福感。幸福盘的颜色让人愉悦，食物的味道让人满足，

而与亲朋好友们一起分享幸福盘的过程，则让我们的情感更加紧密。在彼此品尝幸福盘的同时，我们也分享了快乐和幸福。幸福盘不仅滋养了我们的身体，也丰富了我们的情感，让我们亲近彼此，享受着相互给予的幸福。

总之，制作和品尝幸福盘不仅让人感受到了美味和色彩的满足，更重要的是让人体验到了幸福的滋味。它不仅仅是一道菜品，更是一种对于生活的感悟和追求。幸福盘通过其独特的色彩和搭配，让我们体味到了平衡和和谐的美感。它的制作过程和进食过程也让人感受到了生活的魅力和美好。最重要的是，幸福盘让人们通过分享和互动，共同感受到了生活中真正的幸福。

## 幸福心得体会篇四

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

生的成功和他们对自己的真情回报，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！

## 幸福心得体会篇五

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。

## 幸福心得体会篇六

当今社会信息技术飞速发展，使世界步入了一个数字化的时代。当人类步入信息化社会，教育改革与发展面临重大的挑战。

作为一名高中教师，信息化教学又是我校的教学特色，高效的信息技术资源让我们在课堂上大显身手，使之成为幸福的课堂。下面说说我的学习体会。

兴趣是最好的老师，一堂成功的教学课，学生的学习兴趣一定是很高的，多媒体教学是我们的好帮手。恰当地运用多媒体教学比传统的教学手段更富有表现力和感染力，它可使学生快速、高效的获取知识，发展思维，形成能力。在传授新知

识时，使用多媒体教学能更好的突出重点，分散难点，起到事半功倍的作用。随着现代教育技术的推广，多媒体教学已是必不可少的了。它不仅能充分调动学生的积极性，激发学生的求知欲，活跃学生的思维，拓展学生的想象力，而且在提高课堂效果，优化课堂结构等方面都起着不可估量的作用。人们常说听到的不如看到的，因此，在教学当中，教师必须根据教学内容设计丰富的教学材料，借助事物的具体形象进行思维，变有意注意，为无意注意，使学生在轻松的、愉快的氛围中掌握知识。

学习的主动性。使学生愿意学，乐于学。如果学生在课堂上能感受到学习的乐趣，在积极的情感投入中进行学习，课堂就不只是教师教学的天地，而更成为学生积极投入、成就体验的乐园，从教师的精彩到学生的精彩，乃至课堂的真谛。

除此之外，在教师自身成长方面，信息技术也起到了很大的作用。我校多次举行信息化课堂环境下的公开课，同学科教师就可以在网络平台上进行“辩课”。各学科教学活动都主动依托网络，发挥多媒体及网络技术直观、形象，资源丰富的优势，创设宽松、和谐、自主的学习氛围，使教师“学会教学”，学生“学会学习”。

总之，信息技术作为一种高效的教学手段，可以创设特定情境，为学生提供丰富的学习资料，发挥学生的积极性和主动性，使学生乐于学习、主动学习。使课堂真正成为老师和学生交流，获取知识，提高能力的沃土。老师高兴的教，学生快乐的学，幸福之花开满这片沃土。

蔡海燕

2012年2月12日

## 幸福心得体会篇七

幸福日是全国性的公共节日，旨在宣传和传递幸福的理念，号召人们用积极的心态去追寻和珍惜幸福，同时也为我们提供了一个思考自己内心的机会。在这个特别的日子，我对自己的生活、对幸福的定义，以及对幸福的反思和追求有了更深入的思考，也有了一些体会。

### 第一段：重新审视对幸福的定义

幸福是一个非常主观的概念，每个人对幸福的定义都略有不同。过去，我一直认为幸福就是生活富足，家庭和睦，朋友相伴。但是，在幸福日的活动中，我听了一些别人的分享和经历，发现原来幸福还可以是一件小小的事情，很可能就会给人带来很大的快乐和满足感。比如，一次小小的旅行，一个朋友的问候，或者只是咖啡馆里的一杯咖啡。这样一来，我认识到我所追求的幸福可能过于功利化了，需要重新审视自己对幸福的定义，用更加深刻而又含蓄的方式去体现幸福的内涵。

### 第二段：反思生活中的烦恼

在日常生活中，我们时常遇到各种烦恼和困难，有时会因为这些烦恼而感到不快或者失落。但是，当我重新审视生活中的烦恼，我发现许多问题实际上不那么严重，或者只是一时的困难，可以通过积极的心态和解决方法轻松应对。其实，烦恼是和幸福相对的，幸福往往需要自己去追求和赢得，而不是等待天上掉下来。要想让幸福的时时刻刻围绕我们，需要在遇到烦恼的时候坚定自己的信念和勇气，坚信自己能够化解问题，继续朝着幸福前进。

### 第三段：珍惜眼前的幸福和快乐

在这个“求有而得，惜有所失”的社会里，我们很容易忽略

自己所拥有的一切，只看到那些我们没有的东西。这时，我就会想起一句话：要想懂得珍惜，就必须学会感恩。看到周围那些有所不足的人和事，我坚信眼前的幸福和快乐比那些看不见摸不着的东西更重要。每个人的生命都是宝贵的，每一个自己和身边的人都应该被细心地关注和呵护。我们需要以平常心去看待自己的生活和工作，要学会感恩和珍惜，以保护自己的幸福。

#### 第四段：向别人传递幸福

如果只是把幸福收在自己心底，其实是不完整的。一个人的幸福，也许只是点缀了这个人的生，但是如果能将幸福延伸到别人身上，就让幸福变得更有价值了。有很多人专门从事一些公益活动，他们会通过自己的努力，帮助那些贫穷、生病或者受到歧视和压迫的人们，让他们的生活变得更加美好。我也不想只局限于自己的幸福，而是要像那些志愿者一样，帮助那些需要帮助的人，为造福社会做一份自己的努力，这样才能真正地感受到幸福。

#### 第五段：积极面对人生的挑战

在生命长河中，人们总会遇到各种各样的挑战和困难，而且这些挑战多半都和幸福完全背道而驰。我们有时会心灰意冷，甚至感到绝望。但是，这一切都需要我们积极地去面对，要坚信自己有勇气和智慧克服一切。每一个挑战都是人生的一堂宝贵的经历和积淀。我们需要勇于直面困难，积极地思考解决问题的办法，才能在挑战中追求幸福，从而不断进步和成长。

总之，幸福日是一个很好的机会，让我们更加全面地审视自己的生活，从而更加深刻地认识到幸福的内涵和价值，也提醒我们要珍惜所拥有的幸福，向别人传递幸福，以平常心面对人生的挑战。我相信，只要我们以积极的心态和行动向幸福发起最后的攻势，我们的幸福之路一定会愈走愈宽广，愈

走愈开阔，愈走愈美好！

## 幸福心得体会篇八

幸福是人类永恒追求的目标，而真正的幸福又是何等的奇妙和神秘。许多人常常陷入追逐物质与权势的泥沼中，却往往忽略了真正的幸福是源自内心的满足和平静。在日积月累的生活经历中，我对真幸福有了一些心得和体会。这种体会远非简单的物质享受和表面上的快乐，而是透过日常琐事的点滴积累和个人感悟的深深调教。

首先，我深感真幸福源自于对自己的珍爱和尊重。每个人都是独特而宝贵的，我们应该善待自己并给予自己足够的关怀和爱护。尽管生活中充满了各种各样的压力和困难，但若能从内心中悉心呵护自己，相信真正的幸福也将在此中得到滋养。我们要学会放下对自己的苛责和不满，接受自己的不完美，相信人人皆有闪光的一面。只有在内心认可自己并找到自我价值的所在，我们才能真正感受到幸福的力量。

其次，我认识到真幸福来自于与他人的关系建立和谐与和向善。人是社会性的动物，我们与他人的互动和彼此的关系质量直接影响着我们的幸福感。建立良好的人际关系需要我们学会沟通、包容和尊重他人。只有用善良和宽容之心走进别人的内心，理解和体谅别人的需求和处境，我们才能够获得真正的人情味和亲情味。与此同时，善待家人和朋友，给予他们关怀和帮助，使我们体会到了乐于付出和分享的快乐，也进一步加深了我们的幸福感。

再次，我发现真幸福来源于对生命的热爱和珍视。生命是最宝贵的财富之一，我们应该如何认识到生命的可贵呢？我觉得答案是要保持一颗感激的心，从生活的平凡之中体验到生命的美妙。每一次呼吸，每一分每一秒我们都是如此的幸运，因此我们不能够忽视生活中那些看似微不足道的幸福瞬间，每一个微小的美好都是无价的礼物。只要我们保持一颗温暖

的心，用感恩的心接纳生活中各种各样的机遇和挑战，我们就能领悟到生命的真正意义，也可以以更积极的态度面对生活。

最后，真幸福还在于追求内心的满足和精神的收获。物质享受和外界的称赞或成功带来的快乐是短暂而虚幻的。真正的内心平静和满足是建立在对内在世界的感知和探寻上。当我们在竞争和虚荣的追逐中迷失时，我们应该回归内心，从内心的冥想和修行中找到自己的内在平静和真实的渴望。只有这样，我们才能真正地与自己和解，成为内心世界的主人，从而获得真正的幸福。

在这个浮躁和喧嚣的现实世界中，真幸福给了我们一个宁静而坚实的避风港。它鼓励我们放眼于人生的本质意义，追求更有深度的内心体验和生命的真正价值。与那些偶尔的快乐相比，真幸福并不是那么令人瞬即的感觉，而是一种让人怦然心动的感悟，它如此珍贵而持久。因此，当我们在追逐幸福的道路上踌躇时，我们应该时刻心系真幸福，牢记幸福源自内心的力量，源自对自己、他人、生命的珍爱和尊重，并始终保持一颗感恩的心态，只有如此我们才能真正领悟到真幸福的奇妙和神秘。

## 幸福心得体会篇九

套用米哈伊尔·伊凡诺维奇·加里宁提出的“教师是人类灵魂的工程师”我们从事着太阳底下最光辉的事业。每位教师都具有自我发展的能力，自我专业发展意识是教师发展的最主要动力。近几年幼教领域掀起改制热潮，对幼儿教师冲击颇大。在这一转轨时期，社会的发展及对幼儿教师要求的提高，幼儿教师职业压力越来越大，这必然影响着工作效率和从业坚定性，从而容易导致部分幼儿教师职业幸福感不断下降。因此，我们幼儿教师要注意加强自身的心理保健，努力避免走进职业的倦怠状态，做一个健康、快乐、幸福的幼儿教师。

幼儿教师职业幸福感是其职业生活的重要内容，也是衡量其工作生活质量的重要指标。从总体上来说，幼儿教师职业幸福感现状不容乐观；幼儿教师职业幸福感与工作成就感、自己认为的社会地位、工作感受状况、组织提供给教师个人发展机会、教师主动获得个人发展机会等因素之间存在显著性相关；工作在不同级别幼儿园、不同人际关系氛围中的幼儿园教师，其职业幸福感存在显著性差异；幼儿教师获得职业幸福感的主要原因有：领导的支持与肯定、工作中常能获得成功、幼儿的天真无暇、家长的支持和肯定等；而幸福感失落的主要原因有：工作机械繁琐、家长的不理解、工作没有安全感和稳定感等。所以制约幼儿教师职业幸福感我清楚的裂了一下几个因素：

### 1、幼儿教师错误的职业观

一个人若要追求和获得幸福感必须实现其核心自我，即实现自我价值。在此职业观下，有人教师选择这一职业仅仅作为谋生的工具，而对于自己职业的价值认同；自己所具有的实际才能、个人兴趣和意愿等因素的必要考虑则是残缺的，如此一来，教师是很难获得职业幸福感的。

### 2、幼儿教师自身的自卑感和职业厌恶感

在不发达地区特别是农村，人们对幼儿教师的认识和重视程度普遍不高，导致对幼儿教育和幼儿教师误解。在无意中把幼儿教师排斥在教师队伍之外，这些观念和态度反映出人们都对幼儿教师的轻视。久而久之，幼儿教师便会产生职业厌恶感，甚至希望立马脱离幼儿园这片苦海。

### 3、幼儿教师工作量大

目前幼儿园里，班级人数会过多，必然增加了教师的工作量。其次，幼儿教师每天面对的3~6岁的幼儿，这一群体年龄小，独立性差，生活难以自理，这就决定了幼儿教师在教育的前

提下首先要提到保育作用，照顾到每个幼儿的吃喝、冷暖、安全等问题，使得幼儿教师工作量大并且繁琐，再包括还要担任全科教育的责任，而且需要制作各种创意教具，根据幼儿的心理特点，还需不断更换墙饰，写教案、反思、家园联系、听课记录等。这就把工作时间大大延长了。工作地点也从幼儿园延伸到家庭中，使幼儿教育工作融入教师的生活中，成为其生活方式。幼儿教师会把工作中的不良情绪带到家庭中，久而久之，便形成一张恶性循环的不良情绪网，却找不到放松的时间与场所，幸福感自然而然荡然无存。

首先，我觉得幸福感是对于幸福的追求方式，从前现代时期主要表现为哲学家的思辨和人们个体生活方式的选择，到现代时期出现了付诸社会运动和制度建构，这体现了一种历史性的进步。现代化给人类带来的一个重要成就无疑是物质生活条件的不断改善和生活质量的日益提高。然而，现代化又是一个充满悖论的进程，与客观福祉的提高形成比照的是主观幸福并没有呈现相应程度的上升，这无疑构成了现代化的一种困境。

拥有职业幸福感是教育者最基本的职业素养，如果没有，一切的教育方式、教育技巧都将是机械的、枯燥的、模式化的操作，只有教育者是幸福的，才有可能给孩子带来幸福。否则，就不能算是真正的教育者，更不能走近教育的内涵。

那么怎样才能提高幼儿教师的职业幸福感呢？我提出了以下几个建议与策略：

### 1、树立正确的职业观

职业观是人们对职业范畴的认识、观念和态度，是价值观的职业人士、观念和态度上的具体体现，职业幸福感的获得与职业观是紧密相关的。教师职业幸福感是内话语教师生活方式之中的，生活方式缺失活着错误，幸福感便失去了依托的载体。幼儿教师只有把自己的职业观与生活方式融为一体，

才能发掘自己的教学欲望，享受教师育人的乐趣，自由创造的喜悦和自我价值的升华。

## 2、正确的角色定位

幼儿教师是孩子的“第二任母亲”，是孩子接受正规教育的施教者。所以，应该正确定位自己的角色，提高自信，肯定自己，并在教学以及家园联系中通过行动来提升自己的地位。

## 3、丰富自己的专业素养

教师要不断学习和更新知识，丰富自身知识体系。通过不断学习，及时充电，提高自身的职业道德素质和业务水平，尤其在精神文化生活上不断充实自己。让自己具有更好的心理优势，做事得心应手，高效完成各项任务，也是对个人的一种心理满足。

## 4、在工作中，以欣赏、审美的眼光看幼儿

长时间和幼儿在一起教师有时会不自觉的以一种居高临下的眼光看幼儿或者把幼儿仅仅看成是自己的教育对象。我们应该以欣赏、审美的眼光看幼儿身上的优点，把幼儿看成活生生的富有灵性的个体，完全的接纳他，而不是带着自己的有色眼镜来审视他。完全的接纳幼儿，教育意味着教师所持的是一种宽容的态度，意味着教师对儿童文化的尊重和理解，而这种尊重和理解本身也会给教师带来幸福。天真无邪是儿童身上最宝贵的品质，是拯救异化的成人生活的一剂良药。幼儿的天真无邪使教师因看到了人性最本源的美而体验到一种幸福。苏霍姆林斯基曾说：“幼儿内心生活时刻给我们带来满意和不满意、高兴和苦恼、忧愁和欢乐、疑惑和差异、宽慰和愤怒。在儿童世界给我们带来的极广阔的情感领域内有愉快的和不愉快的、高兴的和伤心的曲调。善于认识这种和谐的乐声，是教育工作者精神饱满、心情愉悦和取得成功的最重要条件。”如果你把孩子看作是令自己心烦的人，那

么你就会感到心烦;如果你把孩子看做是可爱的天使,那么你就会变成快乐的天使。

## 5、将工作与生活分开

这里所指的是在实际教学中要将工作与生活分开,尽量利用在课余时间完成工作任务,不把工作带回家,更不把不良工作情绪带回家。让工作与生活协调,并在这种协调的过程中寻找职业幸福的平衡点。

幸福是人生的主题。教师的职业幸福感是教师在创造物质生活和精神生活的实践中,感受理想目标和理想实现而得到的精神满足,从而在追求理想与目标的过程中的到的愉悦感受,是教师从工作理想到现实的最美的情感体验。总之,教师是专门与人的心灵世界打交道的人,是各种职业最直接感受到他人感情的人。正如徐特立所说:“教书是一种很愉快的事业,你越教越爱自己的事业。当你看到你教出来学生一批批走向生活,为社会作出贡献时,你会多么高兴啊!”,每一位老师都要格外珍惜和不断积累这种愉快、热爱的真情实感,使它成为推动我们在道德上日益充实起来、丰富起来、高尚起来的巨大力量。做一个快乐健康的幼儿教师,对人,对己,对社会都是有益的!

老师们,试着改变一下自己的工作方式,寻找一些工作情趣和精神寄托,保持良好的心态,充实自己的精神生活,学会工作与休闲,学会苦中寻乐,学会享受生活、享受教育。让我们在工作中体验快乐,在职业中品尝成功,在事业中感悟幸福!