

# 2023年职业智慧与职业幸福心得体会 教师的职业幸福感学习心得体会(优秀5篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。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。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 职业智慧与职业幸福心得体会篇一

提起幸福感，人们往往想到的是个人幸福感，很难联想到职业的幸福。老师们一直都在压力下工作。教学中压力产生的显性因素有‘工作量’、‘管理’、‘家——工作分界’、‘控制点’、‘责任与检查’、‘人际交往的数量’、‘行为和违纪’、‘工作环境’、‘职场欺凌’”等，面对这些显性因素，自己不仅惊叹，难道不是吗？每天自踏入校门开始，就是大量的工作，不管是脑力劳动还是体力劳动，自己一直在工作，面对备课、上课、批改、辅导、思想教育，已经用去了在学校的全部时间，往往已经是筋疲力尽，还要认真面对上级的各种检查，这就事必要将一些工作带回家，没有压力可能吗？甚至连晚上睡觉的时间也得想一想今天的情况和明天的工作。尽管如此，我们的每一位老师都在尽可能地教育、关心、呵护以及鼓励学生，即使这份工作给我们带来了巨大的压力，即使我们的生活需要更多的关注，我们仍然认为这样做是值得的。而许多教师为了这个职业，贡献出的不仅仅是时间，有许多教师因此得了职业病，甚至有的教师身上有多种疾病，但仍然坚持工作。这或许可以解释为什么在最初我们会选择教师这一职业。

教师职业的劳心劳力，社会地位，劳动报酬确实很难轻言幸福，也感觉不到幸福，但这并不意味着就没有了教师的职业

幸福感，事实上很多教师在享受着教育，体验着幸福，他们以多元，多姿，多态的幸福观诠释着什么是教师的幸福，怎样才能平凡，清贫，烦琐中不断汲取幸福和快乐的元素。其实对于教师来说，是否能时时处处感到幸福是很重要的，因为这不仅仅影响着其人生是否快乐，更影响着学生，只有教师幸福，学生才会感到幸福。那么教师如何去感受幸福呢。

要懂得享受课堂。课堂是教师生命最重要的舞台，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，你就会少了许多教学的焦虑和烦恼。

要懂得享受学生。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，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。但要让学生感恩你，你就必须学会感恩学生，呵护学生，尊重学生，真正做到这点并不容易，但如果你只知道权威，那也许你会离幸福更远。

当然，作为教师个人来说，应在现实条件下积极地丰富和提升自己的精神世界。以直观面对职业，职业也因此以幸福来回馈我们。彻底敞开，全然进入，活在当下，享受过程，率性而为，高峰体验。这无念的直观、直观的无念，正是我们体认职业幸福的最高智慧！教师是和人的成长关系最密切的职业，当教师看到一个个“新人”在自己的引领和感召下不断成长起来，这种成就感和幸福感是其他职业所不能比拟的。

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。

## 职业智慧与职业幸福心得体会篇二

萧瑟的秋风扫下最后一片枯叶，那充满狰狞的面孔，空洞地望着天空，似乎在发出最后的呻吟。思想被放空，回忆被堵塞，脚踏着叶的躯干发出“吱吱”的响声，绝望和泪水在空气中蔓延，一幕幕在我的脑海中不断涌现。

隐隐约约，似乎我又见到你了。

我飞奔地跑向你，犹如奔向光明的路。

记得我们第一次见面，那场秋风让整个大地黯然失色，没有了往日的喧嚣与欢乐，心里无限悲哀，前方的未知、迷惘、挫折似乎都接踵而至，无言的泪水弥漫着整个脸庞，一点一点的侵蚀着我的身躯。只是你的出现让我的世界焕发生机。

那一刻，烛光微亮。

一袭淡淡的清影在这寒风中翩翩起舞——两只蝴蝶。它们似乎被什么所吸引、感染，追逐着、谈笑着。在这绰约的舞姿中，大地也莞尔一笑。

不同的曲子，却又像是相同的旋律。你们在这天地间奔跑、跳跃、旋转，给这片苍凉的大地带来一丝遥远的慰藉。没有耀眼的聚光灯，没有震耳欲聋的掌声，就这样，悄无声息的默默绽放。你是上帝的天使，是我见过最高贵的灵魂。

那一刻，泪流满面。

睁开眼睛，乌云不知道什么时候消散了，太阳也渐渐露出了笑脸，柔和却并不刺眼。于是，我便朝着前方未来的路大步迈进，犹如拥抱下一个黎明。

那一刻，幸福绽放。

点评：一篇美好的文章一定会有美好的文字与之相匹配，这像这篇文章一样，文字的优美也如“那一刻，幸福绽放”。

作者对于意境的刻画颇为深刻，难能可贵的是，不光是写景，文章还展现了较为深刻的思考，正如最后一段话所说“睁开眼睛，乌云不知道什么时候消散了，太阳也渐渐露出了笑脸，柔和却并不刺眼。于是，我便朝着前方未来的路大步迈进，犹如拥抱下一个黎明。”，谁也不知道未来到底是何方神圣，但是只要满怀希望，幸福就一定会敲门走进我们的心房。

整个文章散文结构清晰明确，语言生动优美，一篇佳文映入眼帘，这一刻，我们好幸福！

## 职业智慧与职业幸福心得体会篇三

一份春华，一份秋实。工作中，我付出的是汗水，收获的却是那一份份充实、沉甸甸的情感。

幸福是什么幸福是感受清晨第一缕阳光的照射；幸福是给喜欢的人做好吃的饭菜；幸福是每天和最爱的人说说笑笑。我身为一名教师的幸福就是在从事教师职业的过程中产生的心

理体验和感受。我不知道教师是不是太阳底下最光辉的职业，我只知道真心爱教育的教师才会真正爱自己的学生。我用心的对待我所接触的每一位小同学，不断探求教育的真谛，尽管过程当中很艰辛，但我认为我是幸福的。

幸福来自学生的成长与进步：

我从教四年多的时光，接触了各种形态的学生。他们有的活泼至极，甚至无法控制自己的情绪，总是在课堂上活蹦乱跳。xx小同学来到小雅画室将近一学期的时间，这个孩子是个知识渊博、非常聪明且极富想象力和创造力的小学生。课堂上，他总是尽显想象力，非常迅速且凑合的完成课堂要求，然后就迫不及待的把自己的每一幅作品变形成各种出人意外的作品，甚至违背家长的'期待。但想一想，我身为老师也总问自己，我自己有这种胆量和想象力吗于是我总是转变角度来表扬他：“如果你可以慢一点，更认真的完成前期的作业在进行下边的想象创造就更好了”，甚是班里其他同学在偷偷的嘲笑时，我更是放大声量来表扬他。“xx你就是未来的大发明家！”现在的他有很大的进步，越来越能细心认真作画。看到他开心的笑容，我也被感动了，这是一种收获的幸福。

幸福来自自身专业的成长：

任职四年以来，每年的五一、十一都会对每位教师进行专业考核。考核不仅仅是画画水平，还有更重要的上课流程和对孩子的心理教育知识。而且每周上交绘画作品。起初的我是反感的，慢慢的适应之后，习以为常也就没有太大的感觉。直到现在，我深刻的感受到自己的成长与进步，也得到了邻老师和更多人的肯定与赞扬。成长的我是幸福的。

幸福来自平和的心态：

诗人何其芳曾说：“凡是有生活的地方都有快乐和宝藏”不同的期待、不同的标准会有完全不同的幸福感受。说到底，

幸福就是一种平和的心态。心态失衡，看什么都不顺眼，做什么都不开心，始终也不会觉得幸福。教师们每天在从事着繁重琐碎的工作，不但要付出自己的体力和脑力，还要更多的付出自己的情感。有付出也有回报，每每听到家长们感谢的话语总能让我更精力充沛。本周上课时很平常的观察并向张云天的家长沟通了孩子的近况以及转告云天现在存在的问题，请家长一定在家监督孩子的坐姿习惯，注意养成良好的习惯。云天的妈妈满脸笑容向我重复着：“谢谢啊小丁老师……”，最后欢笑着离开教室。看到家长的笑容，我的内心无比温暖。

## 职业智慧与职业幸福心得体会篇四

教师要有职业幸福感。

一个优秀的教师，总是从他的教育对象那里获得快乐与幸福。人们平时谈论幸福，经常从金钱、地位、事业等方面展开，人是有所追求的生物，人所追求的就是幸福。正因为如此，我们选择了教师职业，那也一定是为幸福而做教师。凡是能够走进孩子心灵，不断追求课堂诗意，尽情享受教育，一定是一个幸福的教师。

师爱为魂，身正为范。

教育的本质意味着：一个灵魂唤醒另一个灵魂，未能引起人的灵魂深处的变革，那么它就不能成为教育。所以，作为教师的我们应当面对自己的工作有这样一种强烈的意向，总是琢磨：我怎样触动孩子们，而触动发生在教育的细节中。教师要读懂学生，给予他们发展空间，并平下心来等待，因为教育等待理论告诉我们：同一起点，发展速度不同，并于不同时期能达到同一高度。

总之，教师的'幸福感应该是对自身的价值观的清醒认识，对教师职业特点的正确把握，对教师工作的努力才能感受到的。

## 职业智慧与职业幸福心得体会篇五

读了《教师的职业道德》和《教师的幸福》两本书后，感触颇深。下面谈谈我对教师职业道德的心得体会□

### 一、教师要具有无限的爱生之心。

没有水就不成为池塘，没有爱，就没有教育。热爱学生，尊重学生，信任学生，把实际行动落实到“教书育人”这一历史使命上去，只有在自己的岗位上把本职工作做好，才能为培养更多的有素养的人才发挥自己的聪明才智。“干一行，爱一行”。严格要求学生是教师道德威信形成的根本保证，教师只有以良好的感情，崇高的道德去关爱学生，才会激发学生积极向上的力量，受到学生的尊敬与爱戴。如果教学中忽略了这种情感的关爱，就等于抽掉了教学的灵魂。教师在授课中的情感以及伴随而发的语言，不仅能激活学生听课的情绪，而且能增强说理性，可以收到感人至深的效果。只有用发自内心的真情实感去打动学生，感染学生。学生才会在情感上与教师产生共鸣，才会“亲其师，信其道”。

### 二、对待学生要温和、微笑、多赞扬。

微笑体现了教师对学生的热忱、关心和爱护，是“爱”的一种表现。实践也证明，教师的微笑，能取得多方面的教育效应，从教育心理学的角度说，凡是教师寄予希望的学生，感受到教师的关心，爱护和鼓励，他们就常常以积极的态度对待老师，对待学习和对待自己，但如果被教师冷淡或厌恶的学生，则势必走向反面。

### 三、要以情动心，与学生心与心的交流。

情通才能理达，情不通则理不达。如果教师不讲情，就会把课讲得干干巴巴，枯燥无味，影响教学效果。一位心理学家



说，青少年的心灵像一架多弦琴，其中有一根弦是和音，只要找到它弹一下，就会使其它弦一起振动，发生共鸣，协奏起来产生美妙的音乐。如果教师能用真情拨动这根弦，使它在学生心中产生共鸣，教学就会收到更好的效果，因此教师在教育学生时要讲实话、真话、要理论联系实际，这样学生就会感到亲切，不知不觉地在思想感情上产生共鸣，从而受到生动深刻的思想教育。未来的竞争，是综合国力的竞争，说到底，是人才的竞争，这已经成为人们的共识。

四、更新育人观念，引导学生把做人放在首位。只有学生的文明习惯形成了，精神面貌改变了，学习的积极性也就调动起来了，做人的问题解决好了，学生自然会有求知的渴望和内驱力。

五、更新教育方法，让人人获得成功。面对后进的学生，老师要关心和爱护，要当作一种教育资源来加以开发和利用，从改进教学形式和方法入手，实行分层教学，分层达标，使每个学生都找到自己的位置。