# 《幸福是一种能力》读书笔记5篇

来源：网络 作者：空山新雨 更新时间：2024-06-05

*第一篇：《幸福是一种能力》读书笔记《幸福是一种能力》读书笔记很多人都认为幸福是一种状态，但真正感受到幸福的人才知道幸福是一种能力。人对世界的认知，对自己的认知，以及人们对于自己之于他人、自然、自己关系的认知是这种能力的基础条件。周国平，中...*

**第一篇：《幸福是一种能力》读书笔记**

《幸福是一种能力》读书笔记

很多人都认为幸福是一种状态，但真正感受到幸福的人才知道幸福是一种能力。

人对世界的认知，对自己的认知，以及人们对于自己之于他人、自然、自己关系的认知是这种能力的基础条件。

周国平，中国著名作家、哲学家在《幸福是一种能力》中用通俗易懂的散文体娓娓道出幸福的秘密，以及如何培养追求幸福的能力，以下是书中的高光片段。铭刻在希腊圣城德尔斐神殿上的著名箴言“认识你自己”的三种理解：第一种，人要有自知之明；第二种，每个人身上都藏着世界的秘密，因此可以通过认识自己来认识世界；第三，每个人都是独一无二的个体，都应该认识自己独特的禀赋和价值，从而自我实现，真正成为自己。你的人生是否有意义，衡量的标准不是外在的成功，而是你对人生意义的独特领悟与坚守，从而使你的自我闪现出个性的光华。孔子说：“三十而立”，我对此话的理解是：一个人在进入中年的时候，应该确立生活的基本信念了。

所谓生活信念，第一是做人的原则，第二是做事的方向。也就是说应该知道自己在这个世界上要做怎样的人，想做怎样的事了。但这里的三十不是一个硬指标，有些人早一些，有些人晚一些。一个不爱自己的人，既不会是一个可爱的人，也不可能真正爱别人。只爱自己的人不会有真正的爱，只有骄横的占有。不爱自己的人也不会有真正的爱，只有谦卑的奉献。当你遭受巨大痛苦时，你要自爱，懂得自己忍受，尽量不用你的痛苦去搅扰别人。失败者的自尊在于不接受施舍，成功者的自尊在于不以施主自居。个人要找到对于他自己最合宜的位置，殊为不易。环境的限制，命运的捉弄，都可能阻碍他走向这个位置。

即使客观上不存在重大困难，由于心智的糊涂和欲望的蒙蔽，他也可能在远离这个位置的地方徘徊乃至折腾。

尤其在今天这个充满诱惑的时代，不少人奋力争夺名利场上的位置，甚至压根没想到世界上其实有一个仅仅属于他的位置，而那个位置始终空着。一切人际关系中，互相尊重是第一美德，而必要的距离又是任何一种尊重的前提。高质量的友谊总是发生在两个优秀的独立人格之间，它的实质是双方互相由衷的欣赏和尊敬。

因此，重要的事是自己真正有价值，配得上做一个高质量的朋友，这是一个人能够为友谊所做的首要贡献。获得理解是人生的巨大欢乐。

然而，一个孜孜以求理解，没有旁人的理解便痛不欲生的人是个可怜虫，把自己的价值完全寄托在他人的理解上的人往往并无价值。这世界上有若干个人，不见面时会互相惦记，见了面能感觉到一种默契，在一起度过一段愉快的时光，他们便是我心中的朋友了。首先，高质量的交往应该是心灵最深层次的相通，同时对那些不能沟通的方面互相予以尊重。

其次，在现实生活中，两个人即使无法有深层的沟通，也未必意味着不能在一起相处。不要试图用关爱消除一切隔膜，这不仅是不可能的，而且会使关爱蜕变为精神强暴。人生的价值可用两个词来代表，一是幸福，二是优秀。

优秀，就是人之为人的精神禀赋发育良好，成为人性意义上真正的人。幸福，最重要的成分是精神上的享受，因而是以优秀为前提的。

由此可见，二者皆取决于人性的健康生长和全面发展。苏格拉底提出过一个等式：智慧=美德=幸福。

他的意思是，一个人倘若想明白了人生的道理，做人就一定会做得好，而这也就是幸福。

反过来说，我们的确看到，许多人之所以生活得不幸福，正是因为没有想明白人生的道理，在做人上出了问题。

在此意义上，智慧是引领我们寻求幸福的明灯。所谓智慧的人生，就是要在执着和超脱之间求得一个平衡。

有超脱的一面，看到人生的界限，和人生有距离，反而更能看清楚人生中什么东西真正有价值。生活质量的要素：创造、享受、体验。

创造在生活中所占据的比重，是衡量一个人的生活质量的主要标准。个人创造力的高低，取决于两个因素，一是有无健康的生命本能，二是有无崇高的精神追求。圣埃克苏佩里把「创造」定义为“用生命交换比生命更长久的东西”。创造者和非创造者的区别在于，后者只是用生命去交换维持生命的东西，仅仅生产自己直接或者间接用得上的财富；

相反，前者工作是为了创造自己用不上的财富，生命的意义恰恰是寄托在这些用不上的财富上。强的男子可能对千百个只知其强的崇拜者无动于衷，却会在一个知其弱点的那个人面前倾倒。幸福和上帝差不多，只存在于相信它的人心中。最好的职业是有业无职，就是有事业，而无职务、职位、职称、职责之束缚，能够自由地支配自己的时间，做自己喜欢做的事。人生在世最终的事情不是幸福或不幸，而是不论幸福还是不幸都保持做人的正直和尊严。人与人之间能否默契，并不取决于意识形态的认同，而是取决于人生智慧的相通。做人要讲道德，做事要讲效率。

讲道德是为了对得起自己的良心，讲效率是对的起自己的生命。健全的人际关系和社会秩序靠的是尊重，而不是爱。道理很简单：你只能爱少数的人，但你必须尊重所有人。爱一个人的最好方式：把他当做独立的个人尊重他，把他当做最亲的亲人心疼他。

爱一个人，就是心疼一个人。爱得深了，潜在的父性或母性必然会参加进来。

只是迷恋，并不心疼，这样的爱还只停留在感官上，没有深入心窝里，往往不能持久，爱就是心疼，可以喜欢许多人，但真正心疼的只有一个。爱情的质量取决于相爱着的灵魂的质量。

真正高质量的爱情只能发生在两个富有个性的人之间。

好的爱情是双方以自由为最高赠礼的洒脱，以及绝不滥用这一份自由的珍惜。

无论对个人还是社会来说，真正可怕的是冷漠，它使个人失去生活的意义，使社会发生道德的危机。

忠贞的爱情是靠克制人性的天然倾向才得以成全的。

被自己的孩子视为亲密的朋友这是为人父母者所获得的最大成功。

不过，为人父母者所能遭到的最大失败并非被自己的孩子视为对手和敌人，而是被视为上司或者奴仆。

一个自己无为却逼迫孩子大有作为的人，他的无为其实是无能和不得志。

真爱孩子的人，一定会努力让孩子有一个幸福的童年，以此为孩子一生的幸福奠定基础。

具体怎么做，第一，舍得花时间和孩子游戏、闲谈、共度欢乐时光，让孩子经常享受到活生生的亲情；

第二，尽力抵制应试教育体制的危害，保护孩子天性和智力的健康生长；

第三，注意培育孩子的人生智慧和独立精神，不是给孩子准备好一个现成的未来，而是使孩子将来既能自己去争取幸福，又能承受人生必有的苦难。

中国的人生哲学本质上是道德哲学，是伦理。

一个人只要真正领略了平常苦难中的绝望，就会明白一切美化苦难的言辞多么浮夸，一切炫耀苦难的姿态多么做作。

假的痛苦有千百种语言，真的痛苦却没有语言。

别人的关爱至多能转移你对痛苦的注意力，却不能改变痛苦的实质。甚至在一场共同承受的苦难中，每个人必须独自承担自己的那一份痛苦，这痛苦并不因为有一个难友而有所减轻。

素质大致规定了一个人承受苦难的限度，在此限度内，苦难的锤炼或可助人成才，超出则把人挤碎。

不要责备好了伤疤忘了疼，如果生命没有这样的自卫本能，人如何还能正常地生活，还怎会保有健康、勇敢和幸福?

古往今来，天灾人祸，留下过多少伤疤，如果一一记住它们的疼痛，人类早就失去了生存的兴趣和勇气。

我只担心一件事，就是怕我配不上我所受的苦难。

**第二篇：分享是一种幸福**

【导读】分享是善良的一种品质，懂得分享，学会分享。本身就是一种吃亏是福的智慧，也是一种懂得取舍的超然境界，更是一种懂得淡定的情怀。

学会且懂得与人分享真的是一种幸福。很欣赏东方名师俞敏洪曾对分享做过的比喻：他说如果你有6个苹果，留下1个，另外5个分给别人，也许你与别人分享的时候，并不知道别人能还给你什么，但你一定要给。因为别人分享了你的苹果，当他有了橘子，一定也会给你的。因为他会记得你给过他一个苹果。也许最后你得到的水果并没有增加，仍然是6个，但你要知道，你得到的是6种不同的水果。事实上你得到的远比之前拥有的更多。我很喜欢这种比喻。我觉得与人相处，学会分享是一种胸怀，而懂得分享是一种品质，更是一种幸福。

人生于世，值得分享的东西其实很多，快乐，伤感，友情，爱情，感觉，回味，故事，记忆，历程&&可以咀嚼的,可以品味的,可以欣赏的,可以倾述的&&这种种的感知都可以与人分享的。

当你拥有快乐的时候，你把你的快乐给分享于人的时候，你便会拥有更多的快乐；

当你把你的美丽打开时候，别人因为你绽放的美丽而倍感养眼，于是也会给你一个醉人的微笑；

当你把你的开怀洒给朋友或亲人，朋友或亲人会因为你的开怀而畅快，于是你开怀了，别人也开心了。便会有一种欢乐祥和的气氛在跃动。

常言道：予人以玫瑰，手中留有香。这就是懂得分享的美丽。

一个普通的人这一生也许做不了多少伟大而惊天的创举，但只要活着善待身边的每一个人，善待周边的每一件事，以淡然之心解读生活，把自己健康的思想与快乐释放给周遭的朋友，朋友会在你的思想与快乐中享受你的跃动，你的心情，你的阳光。这在让别人愉悦的同时，也愉悦了自己的。这就是分享的一种方式。很平凡，但也很生活。

我是很有体会的，我是个单身离异的女人，因为错缘，使我经历了一段从生到死又从死到生的过程。我的婚姻生活是一种惨败，它让我受到了刻骨铭心的情伤，又让我一无所有。但我懂得取舍，知道与人为善的道理，我不恨前夫，我觉得这是宿命，也无需计较。我虽然不再爱他了，也觉得他对不起我的，但我仍在心里为他默祈。不把他当做敌人，因为他是我生命中认识很久的人，是与孩子有着血缘关系的亲人。所以我在心里为他祝福，也希望他能最终快乐起来。更希望他周围的亲朋好友也健康快乐。于是，我把除了儿子以外的他想要的都给了他。别人觉得不可思异，认为我很傻。其实不然，我感觉我们都得到了各自的释然。他找到了他的归属，我寻到了我的解放。这本身就是善良带来的轻松，更是把自由分享成为痛苦后的涅磐重生。我用我的善良与淡然避免了一场终极的情感纠葛。用苦涩而又与众不同的方法，把自由分一半给他，分一半给我。我们分手了，但我们又同时分享到各自所需的自由。觉得很值。因为如此，也深得他的亲朋好友的关爱与理解。这一点就足以让我欣慰了。

上帝给我们的时间都是一样的。我是个不喜欢把时间与感觉浪费在计较与追究上的人。我只想在有效的时间里用轻松阳光的心分享我后半生的未知，以及现在的每一天的活法。

离婚之后的我，虽然一无所有，孑然一人带着儿子租房而居，心里虽然也很伤痛，更觉艰辛，但不沉浸于孤独与忧伤之中，我学会了找寻快乐，学会把快乐分享给他人。我加入了单身离异的受伤群体，在那里我欢呼雀跃，我把我的灿烂、微笑、思想与歌声，带给那群受伤的人，让他们与我一起跃动，一块开心。让他们能够在孤独难耐的时候，找到一种暂时的忘我，让我也从中得到释然。这对我来说就是一种相互的分享的愉悦。我更是学会了写文投稿，把我的思想流传于网络，或报刊。不需要别人知道我是谁。只需要大家共同分享我的种种感觉就行的。因为我知道我是真实健康的人。我虽不刻意，但我可以让朋友在文中找到一个灵魂干净，心中坦然而又淡然的我。于是，我把我的思想分享给网友，朋友们同时也把他们的思想回馈给了我。从而使我也从中就得到了提升。分享是多么的超然与释然呀。

记得小得的时候，家里很穷，弟兄姊妹四个，父母偶尔弄来的零食，让大家一块儿品尝，那时的我们真是有大家吃，大家香的感觉在其中的。一个苹果分成四半。各拿一小半，那种味道，那种因分享的而带来的快乐至今回味无穷。而如今中国的孩子怎么也吃不到那种苦中带甘的感觉。因为这群孩子是孤独而来，没有兄弟姐妹，应有尽有，什么都仅着他一个个体，真得少了很多与人分享的乐趣。在分享中体验取舍是难能可贵的，用个体去散发你愿与人分享的独到之心更是弥足珍贵的。

分享的方式有很多种，它不只限于一种物化具像的东西给予别人叫分享，更有一种内涵的东西坦露给别人，让别人咀嚼其中的滋味，深堪其间的道理，学习其中的精华，而后传播于社会，感怀感染于大众。愉悦于人，怡然于已。这是一种更高层次的分享。凡事成大器者，或创大业者，都是一个懂得分享的智者。

分享是善良的一种品质，懂得分享，学会分享。本身就是一种吃亏是福的智慧，也是一种懂得取舍的超然境界，更是一种懂得淡定的情怀。与人为善天地宽，与人分享情更浓。在你把你最好的东西拿去与别人一块分享时，双倍的愉悦与放松也会随之而来。同时你也会得到异想不到的丰收。分享很普通，也很生活化。有分才能享，有舍方能得。每个人都会。但能不能做到，那在于个人的心境与个自对分享的解读了。在这个节奏快捷如飞的年代，在这个情感浮躁的时节。人们都呼唤着真诚到来，都埋怨着情感的缺失。其实很简单的道理在于自身，你得先懂得把真诚与温情分给别人，你才会享受到真诚与温情的回归。这种呼唤与缺失感是源于本身的主观能动性所致的。多一点分享，就会少一点纷争。和谐就是这么来的。一个微笑，一句问候，一种关爱，一次握手，一个相拥，一个默祈,一个微不足道的帮助,一个简单的给予&&都可以变成分享的幸福。

分享真的就是一种幸福。来吧，朋友们，让你与我手拉手，心与心互动起来，缩短彼此因为忙碌而产生的距离，因为压力而带来的负重，因为快速如飞的节奏而带来的淡漠，用分享的情怀去享受活着的每一天吧。你快乐了，你把快乐放飞给痛苦的人；你丰富了，你把你的丰富分一点给贫乏的人；你成功了，你把你成功的秘诀展露给失败的人.....那么恭喜你，你会是一个最懂得分享幸福之人了。

瑛子于2024年3月20日完稿。

**第三篇：幸福是一种感觉**

幸福是一种感觉

首先，让我们以热烈的掌声对受到表彰的青年朋友们表示祝贺！一年来，学校各方面的工作都得到不同程度的发展，这里面有每一位教职工的辛勤努力和汗水。我们感谢每一位教职工。在这里，我们也要向北京四中校友会、北京四中校友促进教育发展基金会一年来对学校工作的支持表示感谢。

因为今天表彰的我校教职工中的优秀青年，因为今天在座的大多数是30多岁的年轻教职工，今后工作的经历和生活的道路还很长，因为我们每个人都向往幸福、都有追求幸福的良好愿望和正当权利，并且我们今天国家的发展已经使我们获得幸福成为可能，因此在今天这个场合，我特别想同大家尤其是青年朋友们谈谈我对幸福这个问题的理解。因为，四中一直倡导每位教职工要能成为幸福的四中人，对于幸福的自觉追求是推动社会历史进步的动力之一，也应当是推动四中事业发展的动力之一。

幸福是什么？幸福是一种感觉，是一种人生的体验。当然幸福要有一定的物质基础。在座的年龄在50岁以上的教职工可能都有过捡砖头、砌房子的生活经历，可能曾经长期居住在自己搭建的斗室之中。那时我们也是30出头的青年教职工，对幸福充满向往。而今天，在座的大多数人都已经解决了衣食住行等生活的基础性问题，尽管有些解决的还不算好，还不尽人意，但请大家相信，随着社会的繁荣，随着四中的发展，我们的工作条件、生活条件必定会不断改善。学校也会想尽一切办法，不断帮助教职工解决生活中的困难和问题。这是我们工作的非常重要的目标和任务。我要说，我们获得幸福的物质基础是有充分保障的。

但是我还要说，幸福还不仅仅是这些。归根到底，幸福是一种感觉，是一种人对自身存在的体验。作为具有灵性的生物，我们人类所满足的绝不仅仅是温饱所带来的快感，更主要的是一种心理上的满足。在满足基本的物质生活条件后，精神上的满足就是更高级的对幸福的感受与追求。看看那些携款出逃的大小贪官们，尽管他们可以挥金如土，但犹如惊弓之鸟，惶惶不可终日，豪宅如同囹圄，亲朋不能往来，还有何幸福可言？社会是不断发展进步的，我们可以相信，获得幸福的人们会越来越多，但是，不论社会如何发展，不论物质如何充裕、不论生活如何便利，也总会有人感到不幸福、不快乐、不开心，我想，幸福与否关键取决于一个人对生活的定位、态度和他所具有的价值观。

工作是生活的一部分。工作中获得的满足是生活幸福的一部分。如果我们不能从工作中得到享受，生活就不可能幸福。所以我们提倡享受工作，要把自己所喜爱的工作做到精益求精，从中获得满足、获得愉悦、获得幸福。我经常与一些老师讨论教学问题。我经常看到一些老师津津有味地谈论他们以往课堂上的得意之作。看到他们眉飞色舞的样子，我想他们的内心一定充满成功的体验，这就是幸福，是从工作中获得的幸福。工作的愉悦与成功是幸福的重要来源。

我今天要说的是，获得幸福或者说感受到幸福还有一个更加重要的前提条件，就是人的道德修养水平和思想境界。中国有句古训，叫做“仁者无忧”。“无忧” 毫无疑问是对幸福的一种描述。什么样的人才能无忧呢？是“仁者”，是那些品德高尚的人。在中励志名言（转载请保留。

**第四篇：忙碌是一种幸福**

忙碌是一种幸福，让我们没时间体会痛苦；奔波是一种快乐，让我们真实地感受生活；提高销售拜访量，让我们充 实自己的生活，梦想，就在眼前！

你不能改变天气，但你可以改变心情；你不能选择容貌，但你可以选择表情；你不能预支明天，但你必须过好今天；抓住现在，成就未来！

尽管道路坎坷，也不要让希望随雾悄悄消亡。尽管前途迷茫，也不要让岁月白白地流向茫茫天际。尽管有爱的失落，也不要让幸福擦肩而过。

小是平凡，小也是伟大。没有跬步之距，便没有千里之遥；不拒绝小，认真对待每一个客户，细致分析、总结经验。从小处入手，便是成功的开端。

彩虹虽然艳丽，只是天上的自然；蜃楼固然壮美，却是海上的奇观——追求现实的生活，才是真正的人生。

人出生时双拳紧握而来，过世时却是松手而去。这是人生的两条真理：来时紧紧把握人生，去时放下功名利禄。

生活是天气，有阴有晴有风雨；人生是山路，有曲有直有起伏；心路的历程，有酸有甜更有苦；一生的事情，有欢有乐有痛楚.※ 目标明确，挺进高峰 人人奋勇，个个争先 把握机会，努力举绩 达成目标，入围高峰

※ 旅游是奖励 大家来争取 你能我也能 万元抢先

※ 目标锁定荣誉餐 积极拜访不怕难 激发潜能多签单 吃定经理荣誉餐

※ 组织要发展 全员来增员 上下齐努力 团队高士气

※ 全力拜访，入围精英 目标既定，身体力行 坚持不懈，百折不挠 追求卓越，永攀新高

※ 推销始于拜访 活动要有方向 拒绝不必沮丧 专业行销路长

※ 初生牛犊，尽显神威 当仁不让，舍我其谁 挑战极限，身先神显 风光正茂，出类扰萃

※ 保险--是人类的幸福

※ 理赔--是风险的归宿

※ 展业--是保险知识的播种

激励短信大全2024

仇恨永远不能化解仇恨，只有宽容才能化解仇恨，这是永恒的至理。

夸奖我们，赞叹我们的，这都不是名师。会讲我们，指示我们的，这才是良师，有了他们我们才会进步。

每一个人都拥有生命，但并非每个人都懂得生命，乃至于珍惜生命。不了解生命的人，生命对他来说，是一种惩罚。有话直说者，活得轻松；快言快语者，活得痛快；有朋友者，活得愉快乐。激励短信大全20101、用人品去感动别人，用改变去影响别人，用状态去燃烧别人，用实力去征服别人，用行动去带动别人，用坚持去赢得别人，团队需要你的力量，加油

2、感激伤害你的人，因为他磨练了你的心志；感激蔑视你的人，因为他觉醒了你的自尊；感谢欺骗你的人，因为他增长你的智慧；感激遗弃你的人，因为他教会了你该独立。

3、昨天是使用过的支票，明天是还未发行的债券，今天是现金。所以让我们好好把握现在，快乐地工作生活着。

4、一个人能走多远，看他与谁同行，一个人有多优秀，看他身边有什么样的人，一个人有多成功，看他由谁指点。感谢您对我的拒绝，因为有你的指点，让我变的更加成熟，离成功更近了一步，为生活中有你这样的朋友而感到骄傲。请随时给我建议，我将不甚感激。

5、责任只能把事情做完整，爱心能把事情做完美，献给我的朋友。

6、世上有两种东西最美丽：失去的和未曾得到的。失去的也许就因此而永远的失去，未曾得到的却还可以通过努力来争取，所以不要缅怀在对过去的回忆里！

7、所有的事情开始于思想，所有的改变都可以在瞬间。早晨！

8、谁是未来十年里的成功者，狮子一样的野心，老虎一样的活力，牛一样的勤奋，十年至少经历三到五次，巨大挫折而依然站立！恭喜您！这就是您！

9、当一个人有高飞的冲动时，再也不满足在地上爬行；当飞翔的欲望消失时，翅膀也会成为累赘；当激情与理想共舞时，几人也能成为英雄！

10、人生如河流，总会遇到险滩，恶石，但也是他们，才能让河流激起美丽的浪花！早晨！

如果我们做与不做都会有人笑，如果做不好与做得好还会有人笑，那么我们索性就做得更好，来给人笑吧！

95、这个世界并不是掌握在那些嘲笑者的手中，而恰恰掌握在能够经受得住嘲笑与批评忍不断往前走的人手中。

96、成功需要成本，时间也是一种成本，对时间的珍惜就是对成本的节约。

97、行动是治愈恐惧的良药，而犹豫、拖延将不断滋养恐惧。

**第五篇：幸福是一种心境范文**

再谈教师的职业幸福感

幸福是一种心境，幸福是一种体验。真实的幸福来自于真是独特的自我，保持心灵的宁静。著名教育家魏书生先生曾说过这样一句话：若把学生当成天使时，我们就会生活在天堂里；若把学生当成魔鬼时，我们就天天生活在地狱里。所以，作为教师要学会在繁杂的工作中寻找幸福的基因密码，寻找幸福的点点滴滴，寻找天天开心的理由，在日常的工作中克服职业倦怠，从学生和班级的成长中获得成就感，寻找自己作为教师的幸福感。那么，如何做一个有幸福感的教师呢？下面，我提五方面的建议： 第一，做一个幸福的教师，首先要有一个良好心态。一位教育家曾说过“无论你的孩子怎样，你都要张开双臂地拥抱他，告诉他你是最棒的。”如果生命没有了赞美，那就会失去原有的许多光彩。教师工作不同与一般的工作,我们要及时地调整自己的心态，抛开烦恼，把自己真诚的赞美和宽容送给学生，于是我们就收获到了幸福。平时，我们要夸奖和表扬孩子们多一些，即使是调皮的孩子，我们也要乐于与他们做朋友，了解他们在生活中的烦心事，只要有进步就给予极大的肯定和表扬。第二，做一个幸福的教师，要学会创设一个和谐的氛围。要营造和谐的氛围，关键还是调适好自己与学生的关系。班级管理在很大程度上是人与人心灵的直接的对话，为什么要让学生觉得远呢？远就意味着高高在上，意味着权威。身为教师要成为学生活动的平等的参与者，把班级作为和学生平等交流的地方：交流对班级发展的见解，交流对班级工作的有效落实，交流彼此的思想情感。就像和朋友交流一样自然。宽容不是放纵，亲密不一定无间，在纪律、制度允许的前提下尽可能把他们当作朋友，更何况我们的学生聪明懂事的，完全可以成为我们的好朋友。第三，做一个幸福的教师，就要学会自我调控情绪。积极向上的情绪状态，使人心情开朗，轻松稳定，精力充沛，对生活充满热情与信心。学会自我调控情绪，让自己在愉快的环境中度过每一天。在工作中，难免会出现与学生剑拔弩张的情况，此刻，我们要做的就是自我情绪的调控。遇到这种情况我们可以深吸几口气，告诉自己首先要冷静，想说的话也先压在舌根下，思忖一会儿再说。心情烦闷时，和同事聊聊天，和朋友谈谈心或者适当的休闲娱乐、放松放松，这都是调节情绪的好办法！第四，做一个幸福的教师，就得学会一套有效的工作方法，尽可能地将自己的工作轻松

化。我们可以尝试实行“民主自治班级”，这种管理模式为学生们提供了锻炼的平台，极大地调动了学生自我管理，自我教育的积极性，促进了他们在锻炼中提高了自信心和责任心，增强了参与意识、竞争意识，民主意识和主人翁意识。人人都享受到成功的喜悦，增长了才干。这正应了哈佛大学校长说的那句话：哈佛最引以自豪的不是培养了6位总统，36位诺贝尔奖获得者，最重要的是给予每个人以充分的选择机会和发展空间，让每一颗金子都闪闪发光。要做好教师工作，而且要让自己轻松一点，其实还要想方法得到更多的人的帮助，比如学校领导，同事，学生的家长等，集思广益必能使工作事半功倍。第五，做一个幸福的教师，就要拥有一颗容易感动的心，尽情体验成功的喜悦。幸福、快乐都是一种很自我的感觉，感动的心是滋生快乐的温床，也许在常人眼里看来很寻常的小事，在易感动的人看来就是一种幸福，从中可以品出快乐的滋味。当早晨走进教室，听到琅琅的读书声，你应该高兴；当你看到学校常规评比活动，班级获得流动红旗，你应该高兴；当你看到经过师生的共同努力，被评为“五星级文明班级”是，你应该高兴；当你看到顽劣异常的学生也认识到要好好读书时，你应该高兴；当看到学生在随笔中对你的一句称赞，你应该高兴…… 最后，我相信老师们在以后的工作中，会以更积极的心态，更饱满的热情投入到工作中去，从中体会到工作的幸福，做一个智慧型的具有幸福感的教师。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找