

善于把握教育教学中的幸福瞬间

□ 熊明洁

“愚蠢的人，从远处寻找幸福；聪慧的人，从脚下寻找幸福”。最近批改学生周记时看到学生对我的评价：“老师是那么的坚强”，我不禁笑出了声，同时又觉得有些心酸。大抵是上课期间，总有几个过于活跃的学生喜欢向我发起挑战，我看似气急败坏，但过后又能以无比平和的心态站上讲台，而这一表现给学生留下了深刻的印象。我之所以能这么“坚强”，是因为我的“不愉快”能及时得到排解，而治愈我的妙方就是工作中的点滴幸福。

“生活是选择的结果，要么被动痛苦，要么主动幸福。”人的幸福与痛苦，很多时候不在于经历本身，而在于生活者的内心。作为一名教师，我们应该将情绪的主动权掌握在自己手中，把握教育教学中的幸福瞬间。

一、锻炼健康身体

“身体是革命的本钱”，只有拥有健康的身体，才能更好地工作，才能更好地获得幸福。试想一个人整天被病痛折磨，那么他怎么谈得上幸福呢？我们应该在努力工作的同时，坚持锻炼身体，合理作息，不能因逞一时之能而做出有害身体的事情。还要注意适当放松，不能过于劳累，这样才能以良好的精神面貌和充沛的体力，更好地追求幸福。

二、培养良好心态

除了身体上的疼痛，人的其他痛苦大多是由心态造成的。在教书育人的过程中，我们难免会遇到各种各样的考验，如果我们用积极乐观的心态来面对它们，收获的就是成长和喜悦；如果用消极的心态来对待它们，感受到的就是无奈和苦闷。我们要时刻提醒自己，很多事情本身并没有好坏，不能因一时受挫就自怨自艾，要学会建立强大的心理防线，隔绝不良情绪；要时刻提醒自己，用从容平和的心态面对工作和生活，以乐观积极的心态迎接风雨和挑战。一心向阳，幸福才会不请自来！

三、保持欣赏眼光

“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”，不同的视角会呈现不同的风景。当我们用欣赏的眼光看待事物时，会发现生活充满了美好。在教学过程中，我们也应该用欣赏的眼光看待学生。每一位学生都是一粒种子，拥有无限的潜能。当我们给予鼓励和赞美，他们便会生长发芽，岂不乐哉。欣赏者心中有朝霞、露珠和常年盛开的花；漠视者冰结心城、四海枯竭、丛山荒芜。善于欣赏万物，才能寻得幸福！

《人民日报》有言：“人生最好的状态，在于寻找幸福的瞬间”，在寻找幸福的路上，我们不断修炼自我，不断感悟成长，不断唤起对工作的热爱，热爱可抵岁月漫长。我们要善于把握教育教学中的幸福瞬间，做一名幸福的教师！

（作者单位：岳阳市第三中学）