



# 做一个幸福温暖会共情的优秀教师

□沈家门第一初级中学校长 张婕



一直认定这么一个说法：“学校越来越优秀”的潜台词，就是这所学校的教师越来越优秀。

纵观一所学校的起伏，生源和师资往往是主要因素。而教师的成长是一个缓慢的过程，需要岁月的打磨和洗礼，更需要学校提供的教育现实的淬炼和捶击。近年来，随着一批70后资深教师逐渐退休，学校出现了大量年轻教师。如何快速成就这批青年教师，是学校走向优秀的关键一步。

纵观所有优秀教师的成长经历，我们会发现他们身上有一些共同的特质和习惯，如幸福的职业共情、温暖的情绪价值、实践的反思意识和愉悦的阅读习惯等，正是这些特质和习惯，才让他们不断自我调整、自我优化、自我完善，从而成为一名优秀的教师。

照片由作者本人提供

## 优秀的教师一定有幸福的职业共情

国学大师钱穆曾说：“譬如我们当教师，有人觉得当教师是不得已，只是枯燥沉闷，挨着过日子，他就失去了人生的情趣。”

人本主义教育家罗杰斯基认为，“共情”是指对当事人的内心世界有准确以至于有如亲身体验的了解，要感受当事人的内心世界，如感受自己的一样。作为一个教师，若失去了情趣，那就是失去了幸福。很多教师之所以产生严重的职业倦怠，是因为缺乏对这份工作的职业共情。优秀的教师无论遇到怎样的困难，看到学生期盼的眼神和家长信任的目光，总是能用职业共情去提升自己的激情和动力，使自己能够持续进步和成长。

前苏联教育家阿莫纳什维利说：“谁爱儿童的叽叽喳喳声已经爱得入迷，谁就能获得自己职业的幸福。”只有当你真心热爱孩子，热爱教书，你才会动力满满地提升自己，在追求优秀的道路上不断收获喜悦和满足，找到那份属于你的职业幸福。

每学期新教师分配的阶段，是沈一初进行职业共情教育的最佳时机，学校已连续三年邀请省内特级教师、普陀区优秀教研员等来校现身说法，鼓励并指导新手教师如何从学生的角度思考问题，以学生在意的方式，做学生认为重要的事情，努力做一个幸福的有教师职业共情的一初人。

## 优秀的教师一定有温暖的情绪价值

维护关系与提升幸福的一个关键，就是在自己舒服的状态下，尽可能地让跟自己有关系的人也舒服。而这种让自己和他人感受到舒服的价值，就是情绪价值。

如今的教师，其实更多的还是在情绪劳动，我们需要完成各级领导部门布置的任务，要满足不同层次家长的需求，更要随时面对情绪和心理都不稳定的学生，所以我们尤其需要拥有积极温暖的情绪，以理性、平和的心态去面对并解决工作中的困难。

两年前，沈一初开始全面实施正面管教模式，去年成为我市首批正面管教样本学校，其“和善与坚定”的核心理念尤其需要正面管教教师拥有积极温暖的情绪价值和情绪管理能力，在面对各种挑战和压力时保持冷静和稳定。

一个优秀的教师，要学会管理情绪，学会让情绪带“钝感力”，学会让负面情绪归零，学会在抱团取暖中飞升情绪价值，学会在师生默契中传递情绪价值，学会善意友好地输出情绪价值，这也是我们做幸福教师的必修课。这样的教师，还能给学生提供良好的情绪价值，好比一束温暖的光，不仅照亮了自己，也温暖了学生。

## 优秀的教师一定有实践的反思意识

苏格拉底曾说：“未经省察的人生，不值得去

过。”而教师这份工作尤其需要省察和反思，只有不断反思，才能看到自己在教学过程中的缺点和不足，更能看到自己的优点和长处，找到专属自己的专业成长赛道。

一堂课结束了，我们需要反思“哪些地方上的好，哪些地方上得不好”；一个学生出现问题了，我们要反思“除了说服式教育，还有没有其他更好的教育方法”；大部分学生作业正确率低，我们不能光挑学生的错，更需要反思“我的作业设计有没有问题”……

优秀的教师一定是善于反思的，反思会推动你不断地研究自己的课堂和教学，不断地优化和改进教学技巧，形成自己独特的教育思想和教学风格。在教学中，那些灵光乍现的教育思想，那些独创的教学体验，会反思的教师一定会及时化作文字，记录总结。他们会在反思中实践，在实践中反思，边反思，边实践，边成长，形成一个良性的完美闭环。在这个闭环中，他们就会从普通走向优秀。

近年来，沈一初致力于打造“动中学，学中思，思而悟”的学思课堂教学模式，旨在引导青年教师们在“复盘”和“反思”中吸取经验，助推青年教师成长。

## 优秀的教师一定有愉悦的阅读习惯

粗缯大布裹生涯，腹有诗书气自华。

阅读和写作，是教师持续输出后依旧保持“气自华”的绝佳法宝。供给与输出，是保持平衡的规律。作为教师，每天都在输出，专业课传授的知识，管理班级用的技能、理论，乃至处理各类事件花费的精力和能量。如果只出不进，我们储备的知识会老化，热情会耗尽，所以我们就需要阅读和写作来补充能量，让“输入”“输出”畅通无阻。

三年来，沈一初一直坚守开展“悦读悦享”读书活动。学校每学期一次的青年教师“悦享书缘”，每学年一次学科带头人及教研组长的“悦享经典”，以及“校园书香悦享”整体活动，目的就是营造全员读书的氛围，让教师从优秀作品中源源不断地吸收营养，保持“枝繁叶茂”的良好状态。

学校每学期会精心筛选出不同类别的优秀书籍，为全体老师推荐精选书单，以供全体老师进行深度阅读和参考。我们提倡读文学书，希望能够滋润老师们繁忙而紧张的教学工作；我们提倡读哲学书，引领老师们超越庸常的人生；我们提倡读心理学书，帮助老师们宣泄压力，调适情绪，悦纳自己；我们提倡读历史书，领悟教育在不同时代背景下对人的深远价值。

阅读与写作，如同教师成长的双翼，必须同时进行、相互促进。阅读能够拓宽教师的知识视野，提供源源不断的灵感与智慧。而写作则能够将这些灵感与智慧转化为深刻的思考与独到的见解，进一步丰富教师的教学理念与教学方法。我们要通过不断地写，去回顾自己的教学实践，审视其中的得失，从而不断调整教学策略，优化教学方法。同时在文字的海洋中感受教育的温度与力量，让心灵在教育的宁静中，找到价值的归属。

一个优秀的教师，一定会明白教育是旷野，而不是轨道。重要的是这个职业的过程和体验，而不是简单的世俗的目标。教师是一个自己推动自己不断成长的职业，当我们的自我开始觉醒，精神发育足够成熟，当我们所做的一切仅仅是出于一颗爱教育、爱孩子的心时，我们就可以自豪地说：我喜欢当老师，我也能成为一名真正优秀的教师！

