

# 开启新姿态，教师如何把握幸福

□邓婷·博延颖[美]

# 教师

当今社会一部分人面临着严重的心理危机。青少年对生活的抑郁，大学生对未来的迷茫，家长对孩子的焦虑，教师对工作的压力。今天，“内卷”“躺平”“焦虑”已经成为时尚流行词，幸福已经成为一个人人关注但却不可遇不可求的话题，教师这个群体也不例外。我们每个人都渴望幸福，都在拼命追赶幸福，但我们很多人却感觉不到幸福。为什么呢？

## 幸福的定义

幸福是一种思维模式。真正的幸福，不在外界，不在物质、不在环境、不在条件，不在我们拥有什么或者没有什么，不在获得什么或失去什么，而在我们的思维模式。

思维模式，会让我们掉进幸福陷阱。如果我们不及时觉察，及时刹车和调转方向，可能会在这个幸福陷阱中越陷越深。导致的结果是我们越努力，就越不幸福。

今天，我们很多人不幸福，内卷焦虑，不是因为时代不好、国家不好、政策不好、经济不好、生活不好、工作不好，更不是因为不够努力，而是我们的思维模式。

那么，我们如何打破思维模式？如何突破幸福陷阱？首先我们必须清楚幸福的定义。究竟什么是幸福？理解幸福，我们需要分清两个概念。在日常生活中我们常常把这两个概念混为一谈。

概念一：开心喜悦。开心喜悦是一种感官上的愉悦刺激，身体上的积极体验，以及这种积极体验所带来的愉悦快感和积极情绪。

概念二：幸福。幸福是我们对生活或人生满意度的综合评估。幸福是我们从认知上对外在情形现状进行评估和判断。当这个判断结果是正向积极的时，我们就感觉幸福。当这个判断结果是负面消极的价值时，我们就感觉不幸福。

从这个定义来讲，幸福是我们个人对自己生活和人生所做出的主观判断和满意度综合评估。因此，真正决定我们幸福的不是我们所处的外在情形现状（如工作、薪水、房子等），而是我们对这些外在情形现状所做的主观评估判断。

## 幸福因素

美国加州大学河滨分校的松雅·隆博米尔斯博士通过自己的科学研究，发现了幸福的三大决定因素：

1. 情形现状，即我们所处的

外在环境现状和水平。

2. 原点基点，即我们正常情况下所处的水平，或者我们认为我们应该所处的水平。

3. 活动意向，即我们希望从这个活动中获得的目标和动机。

## 幸福公式

如果我们把隆博米尔斯博士的幸福三要素从1到10进行打分，然后将两大价值进行相减，我们就得出了两个幸福公式。

公式一：情形现状-原点=评估结果，或我拥有的-我应有的=幸福指数

这个公式的意思就是，幸福不幸福并不取决于我们的拥有，而是取决于我们的拥有减去我们认为自己应该拥有的之后的价值结果。如果这个结果是一个正值，那么我们就幸福，反之我们就不幸福。

这个公式怎么理解？其实就是我们常说的知足常乐、满足现状。

同一个情形现状、一件事情、一个人、一个社会、一个时代、一个结果，好还是不好，幸福还是不幸福，其实不是它本身决定的，而是由我们所使用的原点标准所决定的。

因此，原点才是幸福决定因素的核心所在。决定幸福的核心因素不是外界，而是内在；不是外界情形现状，而是内在的个人原点。如果我们不幸福，罪魁祸首在于我们的原点。

今天，之所以我们很多人都

在外拼命追求幸福但却过得不幸福，是因为幸福不在外界，而在我们的心里！想要幸福，就要满足现状，知足常乐，我本具足，别无所求。

大家要问，这种满足现状别无所求的幸福会不会让我们失去欲望，变得佛系，颓废躺平？这是真正的幸福吗？

其实，这只是幸福的第一个层次。要想获得第二层次的幸福，就需要掌握第二个幸福公式。

公式二：目标意向-情形现状=评估结果，或我想拥有的-我所拥有的=幸福指数

第二个公式告诉我们，我们应该有更高的超越现状的追求和更高的生命目标。只有当我们的未来追求减去当下所拥有的，而且最后的评估结果是正向价值时，我们才会感觉幸福；反之，我们就感觉不幸福。

大家可能会问：第一个公式让我们无所求，第二个公式让我们有所求，这两个公式是否自相矛盾？

其实不然。因为第一个公式是在评估现在，让我们满足现状对当下无所求，第二个公式是在评估未来，让我们对未来有所追求且不断进取。

## 幸福方法

那么，根据这两个幸福公式，我们如何能获得幸福呢？

幸福方法一：接纳现状，允许发生。接纳自我，接纳自我的现状，接纳他人，接纳他人的

现状，接纳生活，接纳疾病，接纳所有的挑战挫折、达不到期望的学生、工作上的挑战、学生起伏不定的成绩、我们的身体会老去……接纳一切的发生。告诉自己，已经发生的就应该发生的。我们所拥有的就是我们

幸福方法二：积极转念，虽然但是。积极心理学认为关注点决定世界。积极心理学创始人马丁·塞利格曼博士鼓励我们要更多地学会转移关注点。比如，当我们觉得情形现状很糟糕的时候，可能我们的生活没有那么糟糕，我们所需要的只是将我们的关注点进行转移，学会发现身边的美好。不断用“虽然……（不好）但是……（很好）”积极转念，看看自己的周围还有什么好的，什么可做的，什么可行的，什么美好的，什么是值得的。

幸福方法三：降低原点，降低期待。我们要学会降低原点：1. 写下你所认识的比你更不幸的三个人；2. 拜访一个不幸的群体，如穷人、老人院；3. 帮助一个更不幸的人或群体，如资助留守儿童等。

幸福方法四：目标意向，成长思维。比如，我们教师可以养成每日写反思日记的习惯，在日志中可以把每一个学生作为案例进行反思学习，把工作中的每一个挑战都当作成长机遇进行积累，反思改进和经验总结。

幸福方法五：享受当下，品

味美好。在积极心理学中有一个很重要的概念叫品味美好、享受美好。幸福是一种感受，当我们活得太忙碌紧张的时候，我们是没办法去感知美好的。这就需要我们要不停地提醒自己记得停下来、慢下来、用心去发现、用心去看、用心去感受、用心去体验身边点点滴滴的美好和喜悦。只有当我们通过感官去感受才能体验幸福。如果我们都不去感知，我们肯定就体验不到幸福。所以，老师们可以在平时训练自己活在当下发现美好、体验喜悦、珍惜拥有的能力。

幸福方法六：感恩拥有，感恩一切。我们也可以开启每日感恩的练习。我们可以每天在早上或者晚上记录三个感恩。这些感恩不仅仅是感恩自己的拥有，也可以感恩一天中发生的不好的不幸的事情、麻烦、感恩它们带给你成长、思考和觉悟。

总之，幸福不在外界，而在内心。幸福的决定权不在他人，而在我们自己。幸福不在于我们的现状，也不在于我们的拥有，而在于我们看待现状和所拥有的态度和思维模式，在于我们是否能看到我们所拥有事物背后的价值。而价值的高低取决于我们所定的原点基点。

衷心祝福所有的教师能够理解幸福的原理，掌握幸福的公式，践行幸福的方法，以全新的面貌，崭新的姿态、乐观的精神和健康的身心开启新的学期。



▲ 9月3日，是中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利79周年。陕西省咸阳市秦都区天王学校开展了以“铭记历史，砥砺前行”为主题的班队会。班队会上，教师带领同学们重温抗日精神，寄托无尽哀思，并通过了解革命先烈的英雄事迹、观红色影片、唱红色歌曲等活动，让同学们传承先辈精神，感受革命先辈的伟大品质和爱国精神。赵昂 摄影报道

▼ 开学季，江西省萍乡市芦溪派出所联合交警大队来到芦溪镇第三中心学校开展普法进校园宣传活动，为同学们上了一堂别开生面的“开学第一课”，引导广大青少年与法律同行，健康成长。刘宇 何黄丹 摄影报道

## 弘扬教育家精神

# 以教育家精神引领基础教育科研

□刘羽婷 程先国

教育家精神，乃基础教育科研的灵魂基石。其底蕴丰富，非止于知识之堆砌，而是智慧之光与哲学深邃的交融并蓄。它如星辰般璀璨，引领科研与实践的天际线，启迪智慧，培育创新，映照教育深远价值与时代担当。对于基础教育工作者而言，教育科研与教学实践如鸟之双翼，缺一不可。踏上基础教育科研的征途，意味着以心之大我至诚报国，以行为世范启智润心，以勤学笃行求是创新，以乐教爱生胸怀天下，共绘以文化人的宏伟蓝图。此路虽长且艰，然教育家精神之光，足以照亮前行之路，鼓舞每一位参与者勇攀科研高峰、共铸教育辉煌。

## 鲜明底色：认真学习

要想自由自在地泛舟于基础教育科研的海洋，认真学习不仅是其鲜明的底色，更是攀登高峰的坚实阶梯。知识作为能力的基石，要求科研专家的学术与技艺以全面而深邃的专业素养为翼。一是哲学引领，洞见教育本质。哲学之光，穿透教育现象的表面，揭示其内在规律与本质。通过哲学学习，我们得以培养对教育现象的深刻洞察力，为科研之路铺设坚实的思想基石。二是法规引领，确保科研规范。法律法规与文件的学研，确保科研活动合法合规。国家、地方层面的政策文件，如同科研航行的灯塔，指引方向，明确界限。在法规的框架下，科研活动方能行稳致远。三是专著文献，汲取学术养分。专著与文献，是学术前沿的窗口，是科研创新

的源泉。通过阅读高水平专著与核心期刊文献，我们得以把握学术脉搏，积累学术资本。四是实践为师，激发创新灵感。他山之石，可以攻玉。新媒体平台上的教育实践案例，如同生动的教科书，展示了教育创新的无限可能。通过观察、学习他人的实践成果，我们得以从实践中获得灵感，提炼课题，将理论与实践紧密结合。

## 个性特点：扎实研究

在基础教育科研中，扎实研究不仅是科研专家的鲜明个性，更是其攀登智慧高峰的坚实阶梯。它超越了单纯的知识累积，是智慧与哲学深度对话的结晶。专家之所以为专家，不仅在于其专业知识的广博，更在于能将静态知识转化为动态技能，通过不懈的研究实践，赋予知识以生命力和创造力。要坚持问题导向，正如爱因斯坦所言，问题的提出是科学进步的灯塔。基础教育科研应紧扣问题的提出，以问题为舵，深入剖析，力求精准施策。要坚持过程导向，守住科研质量的生命线。严谨的研究过程，如同精心雕琢的艺术品，每一步都需精雕细琢，确保研究的科学性和可重复性。将科研融入日常教学，使二者相辅相成。要坚持成果导向，创新性、实用性、学术性并重。通过扎实研究，我们追求的不仅是观念的碰撞、认知的飞跃，更是行动方法的革新、成果的增量与质量的提升，乃至社会影响的广泛传播。要坚持规范导向，学术规范是科研的基石，严格遵守，方能维护学术的纯洁与健康。从研究报告的撰写到

成果的提炼，每一步都需遵循学术规范，确保研究的严谨性和专业性，让科研成果经得起时间的考验。

## 履职表征：精心指导

精心指导，作为基础教育科研专家履职的鲜明印记，不仅是个人能力的彰显，更是对后辈智慧启迪与成长引领的深刻实践。它超越了单纯技能传授的范畴，是责任与担当的集中体现，通过言传身教，塑造科研生态的良性循环。在选题上，专家犹如灯塔照亮迷途，引导其从实践土壤中挖掘真问题，赋予研究以生命力和价值。在申报书撰写上，专家能以严谨细致为尺，确保思想火花得以精准呈现。在方法运用与过程落实中，专家如同舵手，确保研究路径的清晰与稳健。至于成果提炼，专家则是智慧火花的凝聚，将实践之树结出的果实，精心雕琢成理论之玉，惠及更广泛的教育实践。诸如此类的工作，不仅是个人经验的无私分享，更是教育家精神在科研田野上的深耕细作，激励着每一位教育同仁，在科研征途上不断攀登，共同铸就教育事业的辉煌篇章。

## 精神品质：甘于奉献

甘于奉献不仅是基础教育科研专家的精神底色，更是其灵魂深处对“研教相长”的深刻践行。它要求科研专家不仅是知识的探索者，更是智慧的传播者，需以绿叶之姿，默默滋养红花般的后起之秀。每一次指导，实则是奉献之旅：每一次指导，都是对自我边界的拓宽；每一次成就他人，都是对自我价值的升华。科研专家需怀无私之心，将奉献视为一种神性的使命，不仅在理念上认同“研教相长”，更要在实践中身体力行，将个人智慧融入公共福祉，通过无偿的学术支持，促进知识共享，激发科研活力；需积极参与公益，以科研之名行教育之实，推动社会整体教育水平的提升。更重要的是，科研专家的奉献精神应成为一种典范。需以高尚的人格魅力和严谨的学术态度，引领同行，激励后辈，让甘于奉献成为科研领域一道亮丽的风景线。

## 外宣符号：用心转化

用心转化，不仅是方法论的实践，更是基础教育科研专家精神底色充盈的外在彰显。它超越了单纯的知识累积，是智慧火花在理论与实践间精妙转化的艺术展现。他们深知，科研成果的价值在于其能否有效指导实践，促进教育生态的持续优化。正如匠人雕琢美

## 增强乡村青年教师“留得住”“教得好”的获得感

□何春奎

分居两地，加之乡村条件有限，生活不便。县级层面要持续加大投入，改善乡村教师待遇和工作条件，比如：按时发放乡村工作补助，推进周转房和食堂专项建设，将符合条件的乡村教师纳入当地政府住房保障体系等，让乡村青年教师吃下“定心丸”。学校要管好用好教师周转房，让周转房成为教师的“暖心房”；办好食堂、丰富菜品，让他们吃得舒心，以愉悦的心态投身工作。此外，这类教师大多远离家庭，学校要多和青年教师“面对面”聊家常、谈理想，给予足够的精神激励，帮助他们编织职业成长蓝图，坚定职业自信、人生自信，在乡村教育热土上发光发热。通过工作上促进，生活上关心，让乡村学校成为他们“第二个家”。

“练其才”，工作上压担子，增强专业获得感。青年教师学历层次普遍较高，精力充沛，工作热情高，发展潜力大，可塑性较强，但缺乏教学经验，有些还未接受过系统的职业训练。青年教师是教育的未来和希望，提高专业化水平是当务之急，重中之重。教育部门要建立岗前培训和职后培训机制，完善县域三级教研体系建设，组织开展好业务培训，用好线上线下相结合的混合式研修，让新进教师尽快转变角色，适应工作要求。学校要选配经验丰富的优秀教师、骨干教师，以青蓝结对等形式做好“传帮带”，经过一段时间的重点指导，促使他们站稳讲台，站好讲台。鼓励他们在校本研修、教研活动、课后服务、社团建设中挑重担，在实践中锻炼人才，发现人才。通过多种方式着力，促使他们从“补充式”资源，转变为乡村教育的“沉积式”人才。

“慰其心”，事业上绘蓝图，增强价值获得感。职业认同感是乡村青年教师留得住、教得好的根本。教育部门和学校要坚持师德师风第一标准，开展教育理想教育和党纪学习教育，深化对县情乡情的认识，加深对乡村教育的理解，增进青年教师的教育情怀，保持内心的安静，踏踏实实教书，认认真真育人。要落实职称聘任政策，建立教师荣誉制度，选树宣传乡村青年教师先进典型，吸纳优秀青年教师参与教代会，担任学校中层或校级干部，发挥青年党员教师的示范引领作用，增进乡村青年教师的职业认同感和价值感，坚定扎根乡村的理想信念。

乡村青年教师获得感的培育是一个系统工程，需要教育部门和乡村学校持续用力，久久为功。只有乡村青年教师在乡村找到属于自己的获得感，才能真正留得住、教得好，为全面推进乡村振兴，实现乡村教育高质量发展注入源源不断的动力。

2024年9月8日 星期日  
今日4版 第3277期  
国内统一连续出版物号 CN 61—0030 邮发代号 51—8  
责编/薛小琴 美编/陈玲  
jsb\_wb@126.com 029-87337551  
http://www.sxjybk.com