**2019教师全员培训心得体会**

惠东吉隆中心小学 邱佛明

我参加了学校组织的教师全员培训，是一次难忘的充电机会，它为老师们搭建了一个很好的学习提高的平台。每天的讲座都以鲜活的实例、丰富的知识内涵及精湛的理论阐述打动了我的心，使我的思想重新焕发了激情，燃起了斗志，确实感到受益匪浅。其中，对于教师职业倦怠这个问题的探讨对我感触颇深。

　　当教师的时间长了，和许多人一样，自然而然地有了这样一些感觉：工作热情丧失了，和学生距离疏远了，对待学生的态度冷漠了，安于现状、平淡无为、得过且过，做一天和尚撞一天钟的想法增多了，甚至有了放弃教师职业的消极想法。实际上，这就是教师职业倦怠的症状表现，职业倦怠一旦产生，人的态度、行为都会发生很大变化，对教育教学工作必然产生一定的影响。那么，如何克服教师职业倦怠呢？我认为可以从以下几点努力：

　　一、保持一颗平常心

　　有的教师具有远大的教育理想和饱满的工作热情，有比较高的目标。一旦工作一时停滞不前，或者工作压力加大，很容易产生职业倦怠。一个人的时间、精力和能力有限，不是人人都可以攀登高峰的。需要教师量力而行，正视自己的能力和水平、自己的精力和时间，对自己要求要适度，不要过高，适当评价自己的工作，对自己不要求全责备。顺境时，心态平和；逆境中，心态冷静。时时保持一颗平常心。

　　二、在学生的成长中获得幸福

　　我觉得影响教师幸福指数的最直接的原因是来自学生。陶行知先生曾说过：“教师的成功是创造出值得自己崇拜的人，先生之的快乐，是创造出值得崇拜的学生”。由此可见，教师的幸福，就是看到学生的成长，在学生的进步中体会到一种他人无法体会到的快乐与幸福。教师天天与成长中的学生进行富有教育价值的交往和对话，它影响着、推动着人的生命成长，是学生情感的培育师，精神的守护神，人格的构建者。所以，当教师看到学生身上展现出自己的劳动成果时，怎么不会感到幸福呢？因此，学生不管是学业上还是生活中，哪怕是一点一滴的进步，都成为教师提高幸福指数的砝码。有付出就会有回报，我们的生活是有些重复，但这重复之中也有着许多的变化，我们也应当让学生意识到，一起享用成果学会体验“过程”的快乐。正是这样，在我们的教学工作中，每当看到学生在学习中有了进步、竞赛中获奖、考入大学、甚至多年后在社会工作中取得了喜人的成绩时，我们所得到的体验和感受不正是愉悦和幸福的吗？

　　三、不断提升自己的专业水平

　　这是克服职业倦怠的良方。自己的专业水平不断提高，从一个高度跃向一个新的高度，工作得到领导的器重，同事的赞叹，学生的认可，家长的肯定，就会获得新的成就感。而获得了新的成就感，就会更加兴致勃勃地投入到工作中去，投入到研究中去，从而进一步提高水平。这样形成了良性循环，职业倦怠自然就销声匿迹了。

　　四、丰富自己的生活，提高生活质量

　　教育的本质是让受教育者享受幸福，追求幸福。这样，从事教育的教师就应该首先享受幸福，成为幸福的人。而我们过多地要求教师做蜡烛，做火炬，燃烧自己，照亮别人。实在过于悲壮悲凉。老师“鞠躬尽瘁，死而后已”，往往牺牲了自己的时间，牺牲了自己的健康，甚至牺牲了自己的家庭，牺牲了自己孩子的前途，成年累月奋战在教育第一线。久而久之，心灵枯竭，一遇到特殊情况，自然会产生倦怠感。要改变这样状况，教师应该在紧张之余，听听音乐，跳跳舞，参加体育锻炼，节假日偕同家人外出旅游，丰富自己的生活，用幸福塑造幸福。

　　教师要想从日复一日，周而复始的教学工作中走出职业倦怠，走向快乐教学，就必须热爱教育事业，有强烈的事业心和责任感；热爱学生，像对待自己的孩子一样，关爱学生的成长；努力学习专业知识，提高专业素养；保持良好心态，做一名快乐幸福的教师。