《如何做一个幸福的老师》培训心得

本次培训学习内容比较多，我想重点谈谈学习《如何做一个幸福的老师》这一课的心得。追求幸福是每一个人生活的目标之一，我们都想做一个幸福的老师。就如何获得幸福而言，讲到了三个方面：快乐学习、开心工作、美满婚姻。

也许我们可以做到快乐学习，也有美满的婚姻，但难以做到开心工作。为此，老师给我们布置了一个课后练习——“我的四象限日志”，我对这个活动比较感兴趣。连续一周，每天用五分钟的时间，写下自己在四种里的经历，无论只是一件事，或是人生中的某一段时期。写下自己曾经“忙碌奔波型”、“享乐主义型”及“虚无主义型”时期的经历。在最后一天写下处于幸福型时期的经历。

我第一天用五分钟的时间写下了忙碌奔波的经历，写了其原因及从中受到的益处，并写出了付出的代价。第二天写下了只顾享乐时的经历，写了自己该阶段的得与失。每三天写下特别痛苦时刻的经历，那个时刻所感到的绝望与无助感。第四天写下幸福时刻的经历，重温那个时刻并写下自己的感受。第五天再写痛苦时刻的经历，第六天再写幸福时刻的经历。完成了“我的四象限日志”之后，强化了幸福时刻的感受，发现“忙碌奔波型”的工作是可以转化为“幸福型”工作状态的。我们只需要把痛苦地做着某一件有意义的事情转变为怀着一种快乐的心态来做同样一件事，快乐地活在当下。而我发现当时经历的痛苦，现在想来却不是什么大事，之所以觉得痛苦或者绝望，只是当时的感受，想通了放下了，就不是什么痛苦的事儿了。而回顾了享乐型的生活之后，明白了图一时之快的弊端，自然就会趋利避害。

我知道，要想使这个活动在自己追求幸福工作的路上取得更好的效果，还得制定目标，制定长期目标和短期目标，并拟定一套具体的行程表，让其可操作并能坚持下去。我相信，我相信，这样做了，在追求幸福工作的路上，我一定能走得很远。

以上是我学习幸福课程的一点收获。