怀阳光心态，做幸福老师

 ——读《好看的皮囊》有感

礼河实验学校 邵静芬

　　今年，学校发了一本《好看的皮囊》这本书，其中一篇让我感触颇深。题目是“一颗阴郁的心，撑不起一张明媚的脸”，文中讲到一位虹姑娘在微博里开启了“发牢骚”模式，她在微博里发了自己几十张“穿着家居服，勤恳持家”时的自拍照，而后又在下面数落自己老公越来越无趣，说当初追求她的那个男人是个“抒情诗人”，睡觉前的晚安、早起时的早安，都能附上一两句情诗，平常的纪念日，他一个都不会落下。如今的他，下班就瘫坐在沙发上玩手机，坐等晚饭不说，还要求晚餐的标配是“三菜一汤，有荤有素”。她还抱怨老公越来越懒……总之无数的不满，当然了，微博里少不了“自怜”的成分，比如，她为了陪老公，推掉了无数次的聚会；为了给老公做好吃的，她在满是油烟的厨房里研究菜谱……这位虹姑娘只知一味的抱怨老公变了，有没有想过自己也不是从前的那个人了，自己早已放弃了曾经那个光鲜亮丽的自己，凭什么要求对方保持原样呢！其实看到这里，我只想说“一颗阴郁的心撑不起一张明媚的脸”。其实人的心态非常重要，你在生活中一张不停地抱怨，如此消极的对待，你有怎么可能看到生活中阳光、积极的一面呢？所以我们只有怀着阳光心态，才能感受到幸福啊！生活如此，工作也如此！

　　想想我们每个人的一生都不可能一帆风顺，特别是作为女人每天忙于工作、家庭、孩子、朋友，老人的照顾等等，总感觉自己有忙不完的烦恼事，也曾听到有教师抱怨，我们的教师工作劳动强度大、责任心强、工资也不高、产生厌倦工作的思想。为此，我也曾迷茫，动摇过，忘记了孩子们曾经带给我的快乐和感动，忘记了家长对我们工作信任的目光，萦绕在头脑中的全是烦杂的案头工作，家长们的诸多要求，工作的琐碎应付。徘徊之际，读书解除了我内心的困惑，通过一系列的读书学习活动，我重新全方位的思考起我的工作，对工作的认识获得一种全新的理念，感悟到职业的幸福所在。我们为什么要工作?为生存、为生活、为实现自我?人的一生中，可以没有很大的名望，可以没有很多财富，但绝不可以没有工作的乐趣。书中启迪我怎样拥有阳光心态引领幸福职场，要想拥有幸福快乐的人生，就要从保持阳光心态做起，阳光心态是幸福人生的钥匙和保证。当你用乐观、阳光的心态对待事物时，就会发现幸福就在你的身旁。

　　《半杯水的故事》给予我启发：两个口渴的人面对半杯水，悲观的人会说：“真不幸，只有半杯水了。”而乐观的人会说：“真好，还有半杯水呢!”引发快乐的原因，并不是因为水量的多少，而是在于看待问题的态度。态度可以决定一个人的成长高度，干任何工作，干任何事情，都是如此。一个人的态度决定了他能否把这件工作、这件事情做得更完善、更完美。同时，也决定一个人能否走上成功之路。

　　在我们工作中，尽管有时辛苦，有时沮丧，但是我们不得不承认，工作是实现自身价值的一个重要方面。而如何在工作中最大限度发挥自我的正能量，实现自身价值，每个人都有自己的体会。我在教育战线工作已有二十一个春秋，工作琐碎且繁杂，需要时刻保持清醒不放松，花费精力与时间去完成，不能耽误，更不能有差错，压力很大，责任更重大。正因如此，就更需要自己抱着如履薄冰、如临深渊的紧迫感与使命感，不断学习业务知识，不断总结工作规律，不断向自己提出更高地要求。只有抱着这样的态度，才能促使自己不断地进步。这中间必定会经历痛苦，如果把工作的压力和挫折，转变成了负能量，经常抱怨，越说心情越差，负面的情绪堆积最终会爆发，耗尽身体的正能量，负能量蔓延开直至影响到周围的同事和家人，如同病毒传播一样。但要是换个视角，当看到自己的劳动收获成果，看到每一个工作任务的圆满完成，看到每一点一滴进步的不易取得，都激励着自己用更昂扬的斗志，更饱满的精神去迎接下一个更大的挑战。我想，这也就是一个不断积聚正能量来激励自己更好工作的过程吧。所以——改变自己，塑造阳光心态，视工作为愉快的带薪学习，在工作中实现自我，感受职业幸福，让自己成为快乐而充满激情的人。

当我们改变自己，让自己成为快乐而充满激情的人，才能把更多的爱与阳光播撒在孩子们心上，让孩子们一路成长阳光，让孩子们的欢歌更加响亮。我怀着阳光心态，用心的工作，当自己的人格魅力，学识魅力和卓有成效的工作赢得孩子的喜爱、家长的信任、教师的尊重，我发自内心的感受到了工作所带给我的快乐。

　　虽然我们教师的工作身累、心累、脑累，但累是一种幸福的累，是一种享受的累，是一种人生快乐的累。既然我选择了教师这个职业，就要体验累的快乐，感悟累的幸福。