**《快乐工作 健康生活》讲座反思**

金玉兰

这学期我们有幸听了周惠琴校长的讲座《快乐工作 健康生活》，讲座中讲到：均衡的应该，充足的睡眠，适量的运动，乐观的心态。主要讲了如何实现“快乐工作 健康生活”？

一个偶然的机会我来到爱心学校工作，我都没想到是特殊学校，在没有接触这些孩子时，我都不知道会有那么多的特殊孩子，期初见他们我都有些害怕，我也不段在思考应该怎么教他们。说实话第一个学期我总是在抱怨，

但是我们既然选择了特教教师这个职业，那么它可能伴随我几乎一生的职业生涯，快乐过是一天，痛苦过也是一天，世界不会因为你的情绪而改变，既然这样，为什么不快快乐乐的工作，健健康康的过每一天呢？

每天要愉快面对学生，快乐生活和工作我认为应该做到以下几点。

**一、健康第一**

健康作为我们的生命之本，是最重要的准则之一。没有了健康的身体，家庭、财富、名利、快乐、幸福将都是水中花，镜中月。健康与我们的生活同行，健康与我们的生命同行。健康的时候，我们总感到时间过得很快；健康的时候，我们有人不知道珍惜，等到健康失去时，才明白它的珍贵。

**二、学会休息**

毛泽东有句名言“不会休息的人就不会工作”，一个会休息的人才会更好的工作。之所以不管我在忙，中午休息时间不工作，都尽量休息或者散步，为下午的工作充电。同样无论我多忙，都要保证充足的睡眠。假期里带着孩子去旅行，既让孩子增加了见识，又让自己的身心得到很好放松。每一次旅行，我都会更加热爱生活，感受到世界的美好，开学后就会更加精神抖擞地投入到工作中。

**三**、**拥有乐观的心态**

惜自己的生活，珍惜自己的生命，享受自己的人生。过去的就让它永远的成为过去吧，希望总在未来，做人快乐一点。让心自由的飞翔，忘记所有的痛与爱，做一个快乐的自己。现在跟孩子在一起，不会因为他们的特殊而害怕而远离，而是跟他们在一起会觉得他们很天真、很单纯、很可爱，跟他们在一起，你的身心是放松的。

1. **拥有一个知己**

寂寞的时候，可以找个人说说话，烦恼的时候，让心歇歇脚。给自己一个空间，让自己的心灵有一份纯净的湖泊。 财富不是一个人一生的朋友，而朋友有时则是你一生的财富。人人都希望有朋友，没有朋友的人是可怜的，但有一个真心的朋友是很难的，朋友不在多而在精。所谓“人生得一知己足矣”，“君子之交淡如水”就是这个道理吧。

只有这样，才有可能做一个幸福快乐的特教教师。当自己在一种幸福的状态下工作生活，我们就会发现我们的工作是快乐的，我们面对的学生是可爱的。在这种状态下，我们会更加用心工作，会收获更多的幸福。让我们在平凡的工作中找到幸福，做一个幸福的老师。