**《快乐工作 健康生活》讲座心得**

 汪雷

本学期校本培训有幸聆听了周惠琴老师的《快乐工作，健康生活》讲座，本次讲座周老师围绕着“快乐工作，健康生活”我的感触很深。

我觉得生活不易，我们做教师的，要心怀感恩，“感恩”已不单单是只对我们的父母，我们的亲人，我们更应该感恩国家、社会、热衷的事业、喜爱的学生……“快乐”和“健康”是每个人追求和想要得到的，但现实的生活往往不尽如意，也许会冷不丁给我们的快乐、健康泼点冷水，也许我们毫无预防，也许对它无计可施。对于现实版的有苦有酸、有波折有坎坷的生活，我们怎么去面对，怎么去处理，周老师给我展现的更为宽广的感恩。广泛的感恩含义让我的比较狭隘的心豁然开朗。哦！原来，改变一种想法，整个心情是那么晴朗。
 其实，作为老师的我感觉快乐无时无刻不在我们身边，只是我们缺少发现的眼睛。快乐的人生会更精彩，作为一名教师，快乐的工作会赢得学生的喜爱。同样面对一件事，快乐面对的人会积极，相反则会充斥着抱怨与无奈，其实不论怎样我们都得面对，不管是责任还是荣誉、快乐还是悲伤。每个人都想快乐幸福的生活，拥有快乐的一生，但在当今社会物欲横流的时代，能幸福而开心的工作却成了一件难事。 在实际工作中，我们经常会不自觉的发出牢骚和抱怨的声音，也许说者无心，但却给听者带来不快。我们不否认现在的学生不好教育，会给老师带来很多麻烦，但作为教育者，应该调整心态把这些当做乐趣，只有这样，才能从工作中找到幸福感。 快乐是一种心态，是一种感受。丰厚的收入也许不会给你带来快乐，而面对学生们一张张可爱的笑脸，我们的心里会不由自主的看到明天的希望。作为一名教师，快乐幸福是学生点滴的进步，是对老师的声声呼唤，是你在说教之后学生感激的脸，是一次次教室里传出的爽朗的笑声。 是啊！选择了这份神圣的工作，就应告诉自己应默默的付出，在学校的这片净土上辛勤的耕耘，时刻露出幸福的笑脸，对学生，对同事，对所有爱我们的人。与其漫无目的的抱怨，还不如沉下心来思考自己的人生：想做一名快乐幸福的教师吗？想做一个完美的人吗？行动起来吧，从今天做起，开心的工作，用放大镜寻找学生身上的优点，用一颗包容与感恩的心与同事相处，用自己足够的耐心理解现在的学生，那么，你一定会成为一名快乐幸福的教师。 反思自己在以往工作中，也曾迷失过方向：没有好好备课就走进课堂，结果学生一个不经意的问题把我难倒时的尴尬会让我面红耳赤；用过于苛刻的语言训斥学生，结果课下学生不计前嫌的问候又使自己后悔莫及。孩子是天真无邪的，他们在课堂上的无礼一定是不经意的，作为教师的我们应该多给学生机会，学会等待，而不应心急与攀比。 有的老师可能会觉得自己认真的工作却几年都未评优秀，未得到公正的评价，哪来的幸福感呢！其实你可以这样想：不是你不够优秀，而是别人比你更好，你还需要等待。想想我们每天得有一半的时间是在学校度过的，如果不开心的工作，快乐哪会主动敲你的门啊！ 快乐幸福像花儿一样，而对于工作不积极的人这花儿只是昙花一现，相反，如果我们努力地实现自己的价值，快乐的鲜花会永远盛开在我们的心田里，从不曾凋谢！努力的工作，热情快乐地生活，争做一名快乐幸福的教师。

在讲座中周老师还为我们详细介绍了健康的生活方式的四个方面：第一，积极乐观的心态。第二充足的睡眠。第三适当的运动。第四均衡的营养。均衡的营养，早餐很重要！身体通过一夜的修复需要大量的营养素去补充，首先要补充足够的蛋白去为身体提供原料。还有足够的维生素给细胞提供足够的动力。矿物质也很重要的起到协调的作用，建议早餐一个老鸡蛋一杯奶一个香蕉或者一个苹果建议以上放在榨汁机里一起打碎喝下去会更好点。不要将水果的渣子滤掉。一个主食，上午可以在工作之余加点水果或者是奶类的当点心！
 早睡早起！如何才能做到[健康生活方式](https://www.baidu.com/s?wd=%E5%81%A5%E5%BA%B7%E7%94%9F%E6%B4%BB%E6%96%B9%E5%BC%8F&tn=SE_PcZhidaonwhc_ngpagmjz&rsv_dl=gh_pc_zhidao" \t "https://zhidao.baidu.com/question/_blank)：我们每个人的生活习惯都不同，健康的生活方式有利于预防疾病，延长寿命，但是，许多人并不懂得珍惜自己的健康，没有完全做到对社会、对家庭、对个人的健康负责，而是沉缅于不良的生活和行为方式之中，使自身健康遭受损害。为此，[世界卫生组织](https://www.baidu.com/s?wd=%E4%B8%96%E7%95%8C%E5%8D%AB%E7%94%9F%E7%BB%84%E7%BB%87&tn=SE_PcZhidaonwhc_ngpagmjz&rsv_dl=gh_pc_zhidao" \t "https://zhidao.baidu.com/question/_blank)提出并向全世界推广健康的生活方式，它的基本原则是：不吸烟、少饮酒、[平衡膳食](https://www.baidu.com/s?wd=%E5%B9%B3%E8%A1%A1%E8%86%B3%E9%A3%9F&tn=SE_PcZhidaonwhc_ngpagmjz&rsv_dl=gh_pc_zhidao" \t "https://zhidao.baidu.com/question/_blank)、注意锻炼。