

# 别急老师今晚随你弄-悠然自得老师的放松之夜

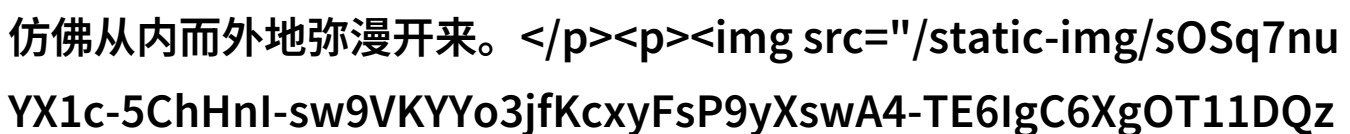
悠然自得：老师的放松之夜



在这个忙碌而又压力重重的时代，老师们也需要一点儿休息和放松。别急老师今晚随你弄，这句话背后隐藏着一种生活哲学——享受当下的美好，不要总是把自己绷得太紧。

记得张老师，他每天都在课堂上辛勤工作，一有空闲就埋头于教材和作业。然而，他忽略了自己的身心健康，最终导致了疲惫不堪和情绪低落。

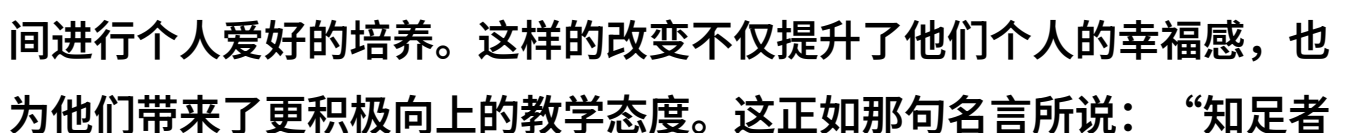
在一次偶然的机会上，张老师尝试了一场全新的体验——瑜伽课程。他发现，当他能够静下心来，感受身体与呼吸之间的联系时，那种放松感仿佛从内而外地弥漫开来。

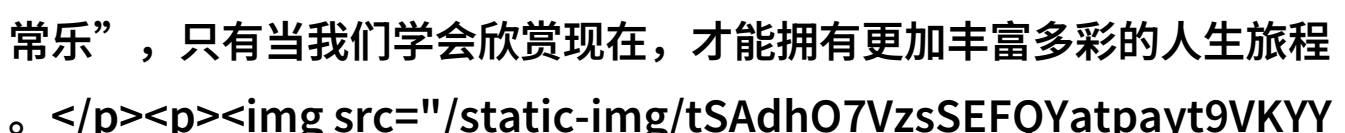


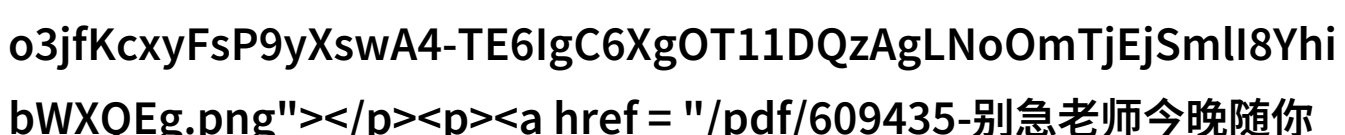
李女士是一位音乐教师，她经常因为学生们的进步速度慢而感到沮丧。但她意识到，只有让自己充满活力和乐趣才能真正激发学生们学习的热情。她开始参加爵士舞课程，每当音乐响起，她就会忘却一切烦恼，与舞蹈共舞，那份快乐似乎能传递给她的每一位学生。

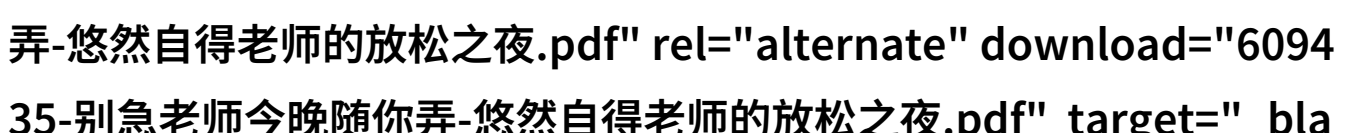
这两位老师通过“别急老师今晚随你弄”的方式找到了自己的平衡点，他们学会了在繁忙中找到时间进行个人爱好的培养。这样的改变不仅提升了他们个人的幸福感，也

为他们带来了更积极向上的教学态度。这正如那句名言所说：“知足者常乐”，只有当我们学会欣赏现在，才能拥有更加丰富多彩的人生旅程。









[下载本文pdf文件](/pdf/609435-别急老师今晚随你弄-悠然自得老师的放松之夜.pdf)