

最新做不抱怨的教师读书心得(实用14篇)

教学反思可以帮助教师保持教育教学的创新性和活力。以下是小编为大家收集的军训心得范文，仅供参考，希望能够给各位同学提供一些启发和借鉴。这些范文涵盖了个人在军训中的体会与感悟，对学习生活的思考与规划，以及如何将军训心得运用于实际等方面的内容。希望大家能从中找到共鸣，也能在撰写自己的军训心得时有所启示。让我们一起来看看，共同感受军训的奇妙之处。

做不抱怨的教师读书心得篇一

歌德曾说：“读一本好书，就是和许多高尚的人谈话。”很荣幸读到这本书《做不抱怨的教师》，作为一名刚刚踏上工作岗位的新教师，虽然我还没有真正走上讲台不能真正体会到一名教师的工作和生活，但在正式工作之前看到这本书，无疑是给我上课一堂很好的岗前思想教育课。从中我获取了丰厚的人生智慧，领悟了“不抱怨”获得一切成功前提，因为无悔的事业，不抱怨；成功的人生，不抱怨；卓越的教师，不抱怨。这本好书犹如生活中的明灯，指引着我前行的方向，更增强了我“好读书”的责任和“读好书”的兴趣。

细品《做不抱怨的教师》一书，我深刻地认识到抱怨是懦弱、无能的最好诠释，它像幽灵一样到处游荡、扰人不安。抱怨自己让我们将关注点放在自己不想得到的东西上。因此，当我们抱怨自己时，我们就远离了自己想要的东西，而且抱怨越多，距离越远。

或许我们在工作中会觉得有很多不自在，不满足，不愉快的事情，客观的条件让我们颓废、悲观。我国的教育条件非常非常的不均衡，可以说是天壤之别，这点大家都理解。为这等等事，我们就要叹个气吗？我不是说不应该。光叹气就能

改变局面吗？我以为，在不能改变局面的情况下，叹气没用，那只是白白浪费力气的！一个学校，如果教师的身心健康得不到保障，很难说能培育出身心健康的学生，由于学生正处在一个人格形成和完善的关键时期，除了知识上的需求之外，更多的是对如何做人的理性思考，他们需要知道如何才能成为一个对自己、对他人，对社会有用的人，而教师在学生成长过程中的示范作用是至关重要的。当教师的负面情绪带入课堂时，必将导致教学工作效率下降，师生关系紧张等问题的发生，而问题的出现反过来又加剧教师的负面情绪，久而久之，教师身心疲惫，情绪易激动，身体上的各种不适症状如头痛、头晕、乏力、失眠、食欲减退时有发生，有些老师因此而不得不退出讲台，有些老师甚至还会产生过激行为，学生、学校、家庭、社会将因此而蒙受难以逆转的损失。

我觉得，我们应该更用心地去教学生，去感受学生，去感受生活带给我们的另一份财富。如果我们用心，是可以教给学生很多东西的，不光光只是知识！教不了学生当博士不要紧，教他们当好人意义更大一些！环境不好，我们就给学生描绘什么是美好的环境。我们给学生希望，他们就成为我们的希望了。你是笑着面对自己的希望呢，还是哭着面对希望呢？笑着面对希望，希望会越来越多，你会找到越来越多的快乐！生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。“不以物喜，不以己悲”，时时注意保持快乐的心情，做一个阳光老师，拿得起，放得下，生活就会简单而充实。

不抱怨工作，获得工作的乐趣，一位伟人曾经说过：“有所作为是生活中的最高境界，而抱怨是无所作为，是逃避责任，是放弃义务，是自甘堕落”。如果你还有时间抱怨工作，那么你就有时间将工作做好。喋喋不休的抱怨，注定于事无补。若想拥有美好的前程，就要抛弃所有的抱怨，学会享受工作中的乐趣。

有一句俗话说得好：“好工作不如好身体，好身体不如好心情”。的确，愉悦快乐的心境对工作和生活都有着极重要的

作用。如果我们整天愁眉苦脸、郁郁寡欢，那么纵使工作条件再好，职位再高，薪水再多也是徒劳无用的。因为我们没有好心情去享受工作的乐趣，自然就会怨声四起，抱怨工作中的各种问题。教师亦是如此。

高尔基曾经说过：“工作如果是快乐的，那么人生就是乐园；工作如果是强制的，那么人生就是地狱。”一个人之所以总是抱怨自己的工作，往往并不是因为他的工作真的有多糟，而是因为他没有用一种良好的心情，用一种积极的态度对待自己的工作。

抱怨的人还有一种原因就是不敬业，一个人一旦缺乏敬业精神就不会尊重自己的工作，也不会将眼前的工作于自己的人生意义联系在一起，更不会产生职业的神圣感、使命感和责任感。缺乏敬业精神的人，工作起来就很被动，凡事总是应付了事，并且一旦遇到一点小麻烦、小挫折就会抱怨不已。如果我们在工作上尽心尽责，并且将敬业变成一种习惯，那么我们在工作上的表现就会优于常人：一丝不苟，认真负责，有始有终。而且正因为我们用心地完成自己的工作，所以能从工作中获得更多的经验，更容易取得成就，并且一辈子会从中受益。

卡耐基说过：“岁月使你皮肤起皱，但是失去了热忱，就损伤了灵魂”。热忱是保持心灵滋润的必需品。在现实生活中，一个人一旦远离了对工作的热忱，就容易心生抱怨。相反，如果你能永葆一颗热忱的心，一心一意将时间和精力投入工作当中，那么无论你遇到什么样的工作任务，你都不会感到疲惫、消沉、抵触。热忱，会调动全身的每一根神经，使之全神贯注地完成他内心渴望完成的事情。可以说，任何人都可以对工作满怀热忱，只是有的人把热忱深埋在心底。

生活处处有压力，随着生活成本的提高，人们的生存压力也不可避免的越来越大，很多人抱怨生活不如意也正是因为生活压力过大引起的，面对同样程度的压力，不同的人有不同

的态度，因而也拥有不同的生活状态。放眼自然界，没有风月的侵袭，就没有青松在凛冽寒风中抵挡风雪的画面；没有风雪的侵袭，就没有白杨在大漠黄沙中傲然挺立成一道绿屏的风景。对人而言，压力正如风雪，生活正如轻松白杨。如果没有压力的推动，生活就像一卷白纸一样空荡荡的。有压力，人才会有拼搏的历程，生活才会变得精彩。一个人倘若过于幸福，缺乏压力感，就会深陷懒惰，怠慢和拖延之中，对挑战人生的意义和快乐浑然不知，如果生活失去压力这一燃料，就会失去温暖和光明，如同一潭死水一般既冰冷又凄清。相信我们都不愿做历史的过客，岁月的浮尘，在这个充满活力和竞争的社会里，终日躲避压力，坐着发呆，自怨自艾地让大好时光白白流走，不仅可怕，更是可悲。若想活得精彩，活出自我，就要学会接受压力的鞭策和折磨。

一位伟人曾经说过：“有所作为是生活的最高境界，而抱怨是无所作为，是逃避责任，是放弃义务，是自甘堕落。”喋喋不休的抱怨，注定于事无补。若想拥有美好的前程，就要抛弃所有抱怨，学会享受工作中的乐趣。正所谓“己所不欲，勿施于人”，既然我们不能苛求自己做到完美，那么应当让自己对他人少一些抱怨，多一些包容、善意和尊重。在人生漫长的岁月中，我们总会遇到各种各样的困难和挫折，面对这些挫折，假如一个人以充足的精神、足够的理由和信心生活下去，以阳光向上的心态面对，用努力代替抱怨，那么我们就用困难和挫折铺平我们前进的道路，为自己的未来加分添彩吧！

阅读，让我充溢而快乐，更让我明白教育需要爱心，学生渴望关爱。让我们以‘教唯以爱，学唯以笃’的思想公正地对待、欣赏每一位学生；让我们怀着一颗慈母般的爱心，滋润每个学生的心田；让我们用苏霍姆林斯基那种“海纳百川”的宽广胸怀，去接纳学生，期待学生的成长吧！

做不抱怨的教师读书心得篇二

女儿今年刚毕业走上工作岗位，感觉给她看看这本书非常有必要，当给她看这本书时，她边翻书边说，这是给你们老师看的，可一会功夫，她就入了迷。正如一位同行所说，《做不抱怨的教师》，这个名字可以更换为好多啊，比如，做不抱怨的领导、明星、大老板。

抱怨是一种语言而不是行动，当一个人过多地被语言困扰的时候，他会失去行动力。这个世界上的快乐、对社会的价值、对他人的承诺，其实都体现在行动上。爱是一种行动，善良是一种行动，慈悲是一种行动，这一切靠抱怨是无法实现的。

如何做到不抱怨，我们要想清抱怨会带来什么好处？抱怨的好处无非是获得他人的同情，证明自己的无辜，获得心理的平衡，再往后想，就很空洞。不抱怨呢，就是不给自己放纵的借口，觉得自己有最积极乐观的心态，有充足的智慧和行动力可以让事情转危为安，学会一个人独立承诺责任，能改变自己，就能帮助他人。

当然，我们说的不抱怨，不是说无论遇见多难受的事情都沉默和闭嘴。大家都看过《贫嘴张大民的幸福生活》——张大民一个下岗工人，妈得了老年痴呆，妹妹白血病，弟兄几个争一间房，自己的小屋还长棵树但是贫嘴两个字是他解构苦难的一种方式，他能调侃，不把这些事情当回事。

想要做到不抱怨，就要学会接受。这种接受要从接受自己开始，中国老话说：寸有所长，尺有所短，每一个人都有着不可替代的优势。不抱怨，接受命运赐给你的东西，不是认命，不是容忍，不是忍气吞声，而是在接受的前提下，迅速找到你与这个境遇相逢后的最佳方式，找到去改变它最大的可能。

一个心态积极、乐观的人是有行动力的。从小事做起，只要坚持就能改变自己。诚如书中说的，改变你的言语，改变你

的思维，停止抱怨，在好事发生时表达感激，你就能改变自己的人生，也让所有人的未来更美好。

做不抱怨的教师读书心得篇三

暑假期间，我阅读了《做不抱怨的教师》一书，感受颇深。

抱怨产生不了任何喜悦，也不会让我们的生活和工作添姿加彩，反而会让我们的负面情绪不断叠加，从而产生更多的不快。教育是一种智慧，教师要具有育人的智慧。在我们的教育工作中，如果抛弃让学生人人灿烂的想法，顺应自然，那么孩子们的笑脸会不会更多些呢？就像有些老师，学生考了96分还是不够，似乎只有100分才能算优秀。我们教师总是不满足于孩子的成绩。就像有的学生上课稍不认真，一旦被老师抓住，马上就会被批评一顿；下课跟同学有些小摩擦，又被认为是打架。其实冷静下来，仔细想想，一堂课40分钟，谁能保证什么小动作也不做。只要学生改正过来就行了。很多时候，学生之间的小摩擦，也不那么紧要。这正如自然万物的生长一样，在摩擦的过程中，学会了与他人相处的‘艺术’。因此，我们教师让学生在摩擦中学会生存，在摩擦中成长，这是一种自然选择的过程，而在此过程中，我们教师不必代劳。

我们教师经常也会抱怨：现在的孩子怎么那么不听话？怎么那么坐不住？怎么那么难教？怎么那么不爱学习？家长怎么也不管管等等。其实，冷静想想，可能是我们教师有些小题大做了，上课思想开小差，我们提醒一下就行了；和同学闹矛盾，告诉他们要友好相处，不能太冲动。其实转脸他们也就忘了所有的矛盾了。有的同学作业没做齐，可能确实是家里有事，给耽误了，也只是偶尔没有完成。有的同学考试没考好，因为他就只能考成那样，也就那水平，他已经尽力了。当面对学生的问题时，我们教师要试着相信自己的学生，试着控制自己的情绪，这样一来，不但问题能迎刃而解，师生双方都学会了好多道理。

每个孩子成长阶段的需要不尽相同，懵懂无知的时候要知道灌输引导；渐渐长大些便要放手；等他完全独立了还有鞭策鼓励。爱不是只用单一的方式一路贯彻到底，爱是讲层次的。只要善于引导，灵活多样的使用教育方法，对症下药，天才可能就出现我们的手中。我们应该更积极的去教学生，去感受学生。去感受生活带给我们的另一份财富。如果积极，是可以教给学生很多东西的，不仅仅是学科知识！学生成不了博士不要紧，使他们成为一个有用的人，对社会有贡献的人意义更大一些！我们给学生希望，他们就成为我们的希望了。你是笑着面对自己的希望呢，还是苦着面对自己的希望呢？笑着面对希望，希望会越来越多，你会找到越来越多的快乐！

生活就是一面镜子，你笑它也笑；你哭，它也哭。不以物喜，不以己悲，时时注意，保持快乐的心情，做个阳光老师。用一颗宽容的心对待每一个孩子！这样才能生活的简单而充实。

做不抱怨的教师读书心得篇四

这个学期是感觉是最漫长的时期。当每个人都完成了这学期的学习后，学校要求每个人交德育作业，上传材料包，阅读后写心得。

每个人都在抱怨。这时我读了一本书《做不抱怨的教师》，看到书名为自己感到羞愧。

书的第一章就看到这样一句话：抱怨是懦弱、无能的最好诠释，他就像一个四处游荡的幽灵，令人不安。

读过这本书之后，让我明白：在漫长的岁月中，我们总是遇到各种各样的困难和挫折，面对这些挫折，假如一个人有充足的精神，足够的理由和信心生活下去，用努力代替抱怨，那么我们将用困难和挫折为我们的进步铺平道路，自己的未来增添色彩。

教师的身份和责任决定了我们一定要承受更大的压力，我们做老师，教学生，难道教学生学会抱怨吗？与其抱怨黑暗，不如燃起蜡烛。

今年，我很感谢学校领导对我辞去班主任工作的支持。我有更多的时间教学和休息。我借用高尔基的一句话：如果工作是快乐的，那么生活就是天堂；如果工作是强制性的，生活就是地狱。

看着可爱的同学，给我一个笑脸，一个亲切的问候，有时给我一些糖果，这份好心情只有当老师才能体会。

经常听到周围的同事抱怨某某同学真的很差，老师的心情也很郁闷。我认为孩子的天赋是多方面的，我相信任何一个学生在爱的教育中都会有收获，健康成长。

作为一名教师，我认为有必要摒弃一切抱怨，学会享受工作的乐趣，努力做好自己的工作，让正能量围绕在身边。

教育是复杂的，老师的一言一行都会被孩子们模仿。不要抱怨教师这份工作，用我们的'心去教学生，去感受学生。去感受生活带给我们的另一份财富。

做一个阳光老师。为你的孩子树立榜样。未来，我将以更加阳光的态度迎接每一天。

做不抱怨的教师读书心得篇五

前段时间，我阅读了《做不抱怨的教师》一书，感受颇深。一向以来，教师这一职业被认为是天底下最光辉的事业。但是随着时代的发展，独生子女是越来越多，家长对教师的要求也是越来越高，这就无形之中给我们教师带来压力。所以我们教师要调节好自我的心态，对生活充满信心，对工作有较好的满意度，建立良好的人际关系。这样才能生活的简单

而充实。

抱怨产生不了任何喜悦，也不会让我们的生活和工作添姿加彩，反而会让我们的负面情绪不断叠加，从而产生更多的不快。教育是一种智慧，教师要具有育人的智慧。在我们的教育工作中，如果抛弃让学生人人“灿烂”的想法，顺应自然，那么孩子们的笑脸会不会更多些呢？就像有些老师，学生考了96分还是不够，似乎只有100分才能算优秀。

我们教师总是不满足于孩子的成绩。就像有的学生上课稍不认真，一旦被老师抓住，立刻就会被批评一顿；下课跟同学有些小摩擦，又被认为是打架。其实冷静下来，仔细想想，一堂课40分钟，谁能保证什么小动作也不做。只要学生改正过来就行了。“很多时候，学生之间的小摩擦，也不那么紧要。”这正如自然万物的生长一样，在摩擦的过程中，学会了与他人相处的艺术。因此，我们教师让学生在摩擦中学会生存，在摩擦中成长，这是一种自然选取的过程，而在此过程中，我们教师不必代劳。

我们教师经常也会抱怨：此刻的孩子怎样那么不听话？怎样那么坐不住？怎样那么难教？怎样那么不爱学习？家长怎样也不管管？其实，冷静想想，可能是我们教师有些小题大做了，上课思想开小差，我们提醒一下就行了；和同学闹矛盾，告诉他们要友好相处，不能太冲动。其实转脸他们也就忘了所有的矛盾了。有的同学作业没做齐，可能确实是家里有事，给耽误了，也只是偶尔没有完成。有的同学考试没考好，因为他就只能考成那样，也就那水平，他已经尽力了。当应对学生的问题时，我们教师要试着相信自我的学生，试着控制自我的情绪，这样一来，不但问题能迎刃而解，师生双方都学会了好多道理。

有的事情，我觉得只要跟孩子好好说说就行了。毕竟没有不犯错的孩子，关键是他不要放下学习，继续努力，我们没必要严加管教，另眼看待，不能带着有色眼镜看学生，对学生

要多加鼓励，少些批评，鼓励他们。

每个孩子成长阶段的需要不尽相同，懵懂无知的时候要明白灌输引导；渐渐长大些便要放手；等他完全独立了还有鞭策鼓励。爱不是只用单一的方式一路贯彻到底，爱是讲层次的。只要善于引导，灵活多样的使用教育方法，对症下药，天才可能就出现我们的手中。我们就应更用心的去教学生，去感受学生，去感受生活带给我们的另一份财富。如果用心，是能够教给学生很多东西的，不仅仅是学科知识！

学生成不了博士不要紧，使他们成为一个有用的人，对社会有贡献的人好处更大一些！我们给学生期望，他们就成为我们的期望了。你是笑着应对自我的期望呢，还是哭着应对自我的期望呢？笑着应对期望，期望会越来越多，你会找到越来越多的快乐！生活就是一面镜子，你笑它也笑；你哭，它也哭。“不以物喜，不以己悲”，时时注意，持续快乐的情绪，做个阳光老师。用一颗宽容的心对待每一个孩子！

做不抱怨的教师读书心得篇六

每个人的一生中，都会遇到各种各样的挫折，很多时候，我们都会选择抱怨，为什么命运不公？为什么我们的人生会充满这些挫折与磨难？我们一味的抱怨，可结果却是怎样呢？并未因为我们抱怨有所好转。《做不抱怨的教师》这本书分为八个篇章，从不抱怨自己、不抱怨工作、不抱怨他人等方面进行了阐释，从中我收获颇多。

其实我们仔细想一想：喋喋不休的抱怨，注定于事无补，倒不如把那些时间和精力用在解决问题上，我们就把这些挫折当做我们人生的一种历练，只有这样，我们才会不断的成长。

其实我们老师在工作中，都会遇到一些不顺的事，比如班级同学忘带作业、贪玩、不学习、上课搞小动作……我们不停地抱怨，不仅解决不了问题，还影响自己的心情。

世界上没有十全十美的人，也没有一个人让自己完全满意。正所谓“己所不欲，勿施于人”，既然我们不能苟求自己做到完美，那么也应该自己对他人少一些抱怨，多一些包容、善意和尊重。我们的学生由于其年龄特点，现在他们正是贪玩、好动的时候，自我约束能力较低，这就需要我们教师耐心地进行约束、引导，与他们多沟通、交流，这会比我们对他们严厉的批评会好很多。

《做不抱怨的老师》告诉我们，抱怨环境不如自己努力，通过自己的努力，才能真正实现个体的生命成长。我们也许改变不了环境，但是，我们完全可以改变自己。所以，换个角度看问题，情况就有翻天覆地的变化。其实生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。“不以物喜，不以己悲”，做一个阳光老师，生活就会简单而充实。

做不抱怨的教师，做不抱怨的人，做不抱怨的工作，过不抱怨的生活。

做不抱怨的教师读书心得篇七

有人说：“读一本好书，就是和一个品德高尚的人对话。”这话一点不假，《做不抱怨的教师》书中的每个真实的案例，都对我有所触动。

这本书让我明白了：在人生漫长的岁月中，我们总会遇到各种各样的困难和挫折，面对这些挫折，假如一个人以充足的精神、足够的理由和信心生活下去，用努力代替抱怨，那么我们就用困难和挫折铺平我们前进的道路，为自己的未来加分添彩。

抱怨产生不了任何喜悦，也不会让我们的生活和工作添姿加彩，反而会让我们的负面情绪不断叠加，从而产生更多的不快。教育是一种智慧，教师要具有育人的智慧。在我们的教育工作中，如果抛弃让学生人人“灿烂”的想法，顺应自然，

那么孩子们的笑脸会不会更多些呢？我们教师总是不满足于孩子的成绩。就像有的学生上课稍不认真，一旦被老师抓住，马上就会被批评一顿；下课跟同学有些小摩擦，又被认为是打架。其实冷静下来，仔细想想，一堂课40分钟，谁能保证什么小动作也不做。只要学生改正过来就行了。“很多时候，学生之间的小摩擦，也不那么紧要。”这正如自然万物的生长一样，在摩擦的过程中，学会了与他人相处的艺术。因此，我们教师让学生在摩擦中学会生存，在摩擦中成长，这是一种自然选择的过程，而在此过程中，我们教师不必代劳。

我们教师经常也会抱怨：现在的孩子怎么那么不听话？怎么那么坐不住？怎么那么难教？怎么那么不爱学习？家长怎么也不管管？其实，冷静想想，可能是我们教师有些小题大做了，上课思想开小差，我们提醒一下就行了；和同学闹矛盾，告诉他们要友好相处，不能太冲动。其实转脸他们也就忘了所有的矛盾了。有的同学作业没做齐，可能确实是家里有事，给耽误了，也只是偶尔没有完成。有的同学考试没考好，因为他就只能考成那样，也就那水平，他已经尽力了。当面对学生的问题时，我们教师要试着相信自己的学生，试着控制自己的情绪，这样一来，不但问题能迎刃而解，师生双方都学会了好多道理。

有的事情，我觉得只要跟孩子好好说说就行了。毕竟没有不犯错的孩子，关键是他不要放弃学习，继续努力，我们没必要严加管教，另眼看待，不能带着有色眼镜看学生，对学生要多加鼓励，少些批评，鼓励他们。

总之，读了《做不抱怨的教师》这本书后，使我感悟很深，我明确了教师不但需要有勤恳、奉献的精神，更需要在平日的教学中善于积累、思考和总结、升华。“世上无难事，只怕有心人”，做个用心来教育学生的老师。今后我将向着做不抱怨的教师的方向努力工作！人生中不可能没有挫折，没有阻碍，关键是你如何对待。

我们要正确面对种种压力，用阳光的心境缓解压力，用积极的人生态度挑战压力，让自己的工作充满挑战性，在这广阔的操场上创造出自己精彩的人生。如果你还有时间抱怨工作，那么你就有时间将工作做好。若想有所作为，就要抛弃所有抱怨，学会享受工作中的乐趣，努力做好自己的本职工作，让正能量时刻围绕在身边。

从今以后，努力做个不抱怨的老师，不抱怨孩子的犯错，不抱怨家长，不抱怨自己的选择！怀一颗宽容的心，静静等待孩子在跌跌撞撞中成长！

做不抱怨的教师读书心得篇八

每个人的一生中，都会遇到各种各样的挫折，很多时候，我们都会选择抱怨，为什么命运不公？为什么我们的人生会充满这些挫折与磨难？我们一味的抱怨，可结果却是怎样呢？并未因为我们抱怨有所好转。《做不抱怨的教师》这本书分为八个篇章，从不抱怨自己、不抱怨工作、不抱怨他人等方面进行了解释，从中我收获颇多。

其实我们仔细想一想：喋喋不休的抱怨，注定于事无补，倒不如把那些时间和精力用在解决问题上，我们就把这些挫折当做我们人生的一种历练，只有这样，我们才会不断的成长。

其实我们老师在工作中，都会遇到一些不顺的事，比如班级同学忘带作业、贪玩、不学习、上课搞小动作……我们不停地抱怨，不仅解决不了问题，还影响自己的心情。

世界上没有十全十美的人，也没有一个人让自己完全满意。正所谓“己所不欲，勿施于人”，既然我们不能苛求自己做到完美，那么也应该自己对他人少一些抱怨，多一些包容、善意和尊重。我们的学生由于其年龄特点，现在他们正是贪玩、好动的时候，自我约束能力较低，这就需要我们教师耐心地进行约束、引导，与他们多沟通、交流，这会比我们对

他们严厉的批评会好很多。

《做不抱怨的老师》告诉我们，抱怨环境不如自己努力，通过自己的努力，才能真正实现个体的生命成长。我们也许改变不了环境，但是，我们完全可以改变自己。所以，换个角度看问题，情况就有翻天覆地的变化。其实生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。“不以物喜，不以己悲”，做一个阳光老师，生活就会简单而充实。

做不抱怨的教师，做不抱怨的人，做不抱怨的工作，过不抱怨的生活。

做不抱怨的教师读书心得篇九

假期利用空闲的时间读了《做不抱怨的教师》这套丛书的一部分，我心里感触颇多。为自己以前对工作的不满和懈怠，对学生的不满和愤怒十分懊悔。读完这些内容，我的心灵仿佛释然了许多，这本书就像一剂良药慰藉了我的心灵，我将用它的理论在今后的之路上践行自己的人生目标，实现自己的人生价值。

“抱怨是懦弱、无能的最好诠释，它像幽灵一样到处游荡、扰人不安。抱怨自己让我们将关注点放在自己不想得到的东西上，因此，当我们抱怨自己时，我们就远离了自己想要的东西，而且抱怨越多，距离越远。”这是我从文中的摘抄，印象颇深。只有不抱怨工作，才能获得工作的乐趣。愉悦快乐的情绪对工作和生活有着极其重要的作用。如果人们整天总是愁眉苦脸、郁郁寡欢。你纵使工作条件再好，职位再高，薪水再多，也是徒劳无用的。因为他们没有好的情绪去享受工作的乐趣，自然就会怨声四起，抱怨工作中出现的各种问题。教师也是如此，倘若我们没有好情绪，如何将快乐传达给学生，如何让学生愉快学习呢。

或许我们在工作中会觉得有很多压力很多不自在，不满足，不愉快的事情，客观的条件让我们颓废、悲观。但是，我要说，人不是万能的，七情六欲在影响着我们，教师是不就应唉声叹气的。我觉得，我们就应更用心地去教学生，去感受学生。去感受生活带给我们的另一份财富。如果用心，是能够教给学生很多东西的，不光光是知识！更多的是一种生活态度。你会找到越来越多的快乐！

常常听到周围的同事抱怨“这届学生笨的太多，教的都感觉没有成就感”“xx同学真笨，这么简单的问题都搞不懂。”等等。这是教师常常抱怨的声音，当然侧面也表达出对学生的期望。但世界上没有一个人是十全十美的，也没有一个人会让自己完全满意。正所谓“己所不欲，勿施于人”。教师不仅仅要教授学生知识，更就应教学生做人的道理。可能x个学生学习成绩不理想，但总有他闪光的一面，我们要善于发现挖掘。比如x学生热爱劳动，就让他担任劳动委员，充分调动他的积极性，培养其组织劳动潜力□xx生在音体美方面有特长，可为其带给他的展示机会等等。相信任何一个学生在爱的教育下都会有所收获，健康成长。

做不抱怨的教师读书心得篇十

有人说：“读一本好书，就是和许多高尚的人谈话”放假前校领导为所有教师发放的《做不抱怨的教师》一书，我读后真是受益匪浅，这本好书犹如明灯，指引着我前行的方向。更增强了我：“好读书”的责任和“读好书”的兴趣。

本书从八个章节诠释着做不抱怨教师的快乐。帮助教师直面生活中的困难、问题、挑战，唤醒教师对生活、对职业、对教育的美好感受。书中引用了很多古今典故、名人轶事、生活故事、励志故事、师生交往、课堂故事等等全面而丰富的素材。是一本值得大家研读的好书。下面我就把自己的一点读书感受与大家共勉。

一、工作中不和别人比，做最好的自己

“做最好的自己”，强调的是自己和自己比，昨天的自己和今天的自己比，不断地超越自己。“金无足赤，人无完人”，我们都是普通人，任何时候都不可能做到十全十美，如果出现什么状况，就一味的抱怨自己，那我们就会陷入困境，不如我们把抱怨郁闷的时间用来提高自身能力。停止抱怨，全身心地投入到工作中去，为做最好的自己而努力。

二、变抱怨为包涵，提升自己

要想成就一番事业，除了要有能力外，还要有涵养，不能动不动就发牢骚，在工作中常常指责别人的不是，却很少从自己身上找原因。其实，别人的存在与做法一定有其合理性。抱怨别人，不如改变自己。“也许自己不是最美的，但可以是最可爱的；也许自己不是最聪明的，但可以是最勤奋的；也许自己不会很富有，但可以很充实；也许自己不很顺利，但可以很乐观。因此，是教师，就要当最负责任的教师，谅解一些人和事，一切就会改观。要尽可能在教师职业中达到自己力所能及的最好程度。提升自己。

三、做好本职，超越自己

人常说：“革命工作，分工不同。”每个工作都有它的价值所在，工作没有高低贵贱，只有做得好或者不好。即使处于平凡的岗位，只要你通过自己的努力，把平凡的工作做得出色，才能苦尽甘来、出人头地。你就可以不平凡。

总之，读了《做不抱怨的教师》这本书后，使我感悟很深，我明确了教师不但需要有勤恳、奉献的精神，更需要在平日的教学中善于积累、思考和总结、升华。“世上无难事，只怕有心人”，做个用心来教育学生的老师。今后我将向着做不抱怨的教师的方向努力工作！人生中不可能没有挫折，没有阻碍，关键是你如何对待。

与其试图去改变世界和别人，不如改变自己。我们可以改变自己的某些观念和做法，以抵御外来的侵袭。心若改变，态度就会改变；态度改变，习惯就会改变；习惯改变，人生就会改变。当自己改变后，眼中的世界自然也就跟着改变了。少抱怨他人和社会，多检查改造自己，这才是人生的真谛。

做不抱怨的教师读书心得篇十一

高尔基说过，“书是人类进步的阶梯。”在我看来书不仅是进步的工具，也是人类灵魂救赎的法宝。寒假期间，我阅读了《做不抱怨的教师》一书，受益匪浅。虽然书中没有给我们介绍如何去做好教育工作，如何去设计教学内容，但是却震撼了我的内心，除去了教育工作中那一丝幽怨与不满，用更灿烂的笑容去面对教育这个职业。长久以来，社会一直给予教师这一职业最光辉的荣耀。但随着时代的发展，社会的进步，人们的思想观、价值观的改变，家长对于自己的独身子女捧为掌上明珠，对教师的要求也越来越高，施予教师的压力也随之增加。所以我们如何去调节好自己的心态，才能面对生活充满信心，对待工作抱有热情，建立良好的人际关系，做一个不抱怨的教师。

抱怨的人生是可悲的，抱怨的生活是没有色彩的，抱怨不会使我们在教育这个行业中出类拔萃，抱怨不会使我们成为孩子心中优秀的教师，反而为我们徒增许多烦恼，让我们沉迷于对美好未来的向往之中，却感无力的恐惧之中。教育是一种智慧，是一门艺术。如果我们在教育中用朋友的眼光，用平等的地位去看待每一位学生，不让他们束缚在我们给予的枷锁之下，那么孩子是不是会更乐观一些，笑容会不会更灿烂一点。其实成绩并不是教育的最终目的，教育的本身在于“传道授业解惑”。有些老师对于学生的成绩永远看不到满足。哪怕学生考了99分，还要抱怨没有满分，似乎只有满分才算是优秀的学生，只有满分才能证明自己的教育成果。在这种教师的压力下，学生就是考试的机器，永远没有快乐的笑容，教师也永远生活在抱怨之中。此外，爱玩是孩子的

天性，但却被老师抱怨成不爱学习的坏毛病，同样学生之间的小摩擦也成为教师抱怨的话柄。其实很多时候，学生之间的小摩擦，也不那么紧要。这正如自然万物的生长一样，在摩擦的过程中，学会了与他人相处的艺术。因此，我们教师让学生在摩擦中学会交流，在摩擦中成长，这是一种自然选择的过程，而在此过程中，我们教师不必责罚抱怨，适当引导即可。

做一名不抱怨的教师首先必须要心理阳光。教师的一言一行都会被学生所记录，只有当教师完美的塑造自己高尚的人格，才能去照亮学生的心扉。作为教师时刻要保持积极乐观的心态，从容的面对教育工作中的一切困难和挫折。教育不是一成不变的格式，时刻都会遇到不同的事情，就好比大海中的航船，不可能一帆风顺，总要经历大风大浪的考验。这就要求教师具备成熟的理智，正确的挫折观，良好的情绪调控能力。只有这样，才能时刻充满阳光，才能让学生时刻沐浴在你的阳光之下，幸福快乐的成长。

树立良好的教师形象，以身作则、为人师表。教师深受着国家、社会、学校、家长的信任与重托。教师的一言一行都将会成为孩子们模仿的对象。教师在教育中充满爱，让学生感受爱，久而久之，学生也会成为充满爱的人，有爱心的人。

做一名不抱怨的教师，用我们的心去教学生，去感受学生。去感受生活带给我们的另一份财富。生活就是一面镜子你笑它也笑；你哭，它也哭。“不以物喜，不以己悲”，保持快乐的心情，做个阳光老师、有爱的老师。

当我拜读完《做不抱怨的教师》这本书，我心里为之一颤。为自己曾经对工作的不满而懈怠；对学生的不满而愤怒。但今天读完这本书让我的心灵仿佛释然了许多。这本书就像一剂良药慰藉了心灵，我将用它的理论在今后的教育之路上践行自己的人生目标，实现自己的人生价值。

高尔基曾经说过：“工作如果是快乐的，那么人生就是乐园；工作如果是强制的，那么人生就是地狱。”一个人之所以总是抱怨自己的工作，往往并不是因为他的工作真的有多么的糟糕，而是因为他没有用一种良好的心情，用一种积极的态度对待自己的工作。

常常听到周围的同事抱怨说：“某某同学真笨，这么简单的问题都搞不懂。”“家长还说自己的孩子够聪明，简直太笨了。”“这届学生笨的太多，教的都感觉没有成就感”等等。这是教师常常抱怨的声音，当然侧面也表达出对学生的期望。但世界上没有一个人是十全十美的，也没有一个人会让自己完全满意。正所谓“己所不欲，勿施于人”。教师不仅要教授学生知识，更应该教学生做人的道理。可能某个学生学习成绩不理想，但总有他闪光的一面，我们要善于发现挖掘。比如某学生热爱劳动，就让他担任劳动委员，充分调动他的积极性，培养其组织劳动能力。某某生在音体美方面有特长，可为其提供他的展示机会等等。相信任何一个学生在爱的教育下都会有所收获，健康成长。

如果你还有时间抱怨工作，那么你就有时间将工作做好。若想有所作为，就要抛弃所有抱怨，学会享受工作中的乐趣，努力做好自己的本职工作，让正能量时刻围绕在身边。

从今以后，努力做个不抱怨的老师，不抱怨孩子的犯错，不抱怨家长，不抱怨自己的选择！怀一颗宽容的心，静静等待孩子在跌跌撞撞中成长！

做不抱怨的教师读书心得篇十二

教师的职业性质具有特殊性，教师的工作对象是正在成长中的活生生的孩子。教师的日常行为表现对学生来说就是重要的教育资源，试想一个牢骚满腹的教师，能培养出具有阳光心态的学生吗？由于学生正处在一个人格形成和完善的关键时期，除了知识上的需求之外，更多的是对如何做人的理性

思考，他们需要知道如何才能成为一个对自己、对他人，对社会有用的人，而教师在学生成长过程中的示范作用是至关重要的。当教师的`负性情绪带入课堂时，必将导致教学工作效率下降，师生关系紧张等问题的发生，而问题的出现反过来又加剧教师的负面情绪，久而久之，教师身心疲惫，情绪易激动，各种躯体不适症状如头痛、头晕、乏力、失眠、食欲减退时有发生，有些老师因此而不得不退出讲台，有些老师甚至产生过激行为，学生、学校、家庭、社会将因此而蒙受难以逆转的损失。

在《做不抱怨的教师》一文中第八章中《适者生存就是硬道理》中写到在英国威斯敏斯特教堂的地下室有一块墓碑上写到：当我年轻的时候，我的想象力没有任何局限，我梦想改变这个世界。当我渐渐成熟的时候，我发现这个世界我是不能改变的，于是我将眼光放得短浅了一些，那我只改变我的国家吧！但是我的国家似乎也是我无法改变的。当我到了迟暮之年，抱着最后一丝努力的希望，我决定只改变我的家庭、我最亲近的人，——但是，哎！他们根本不接受改变。现在我的临终之际，才突然意识到：如果起初我只改变自己，接着我就依次改变我的家人。然后，在他们的激励和鼓励下，也许可以改变我的国家。

抱怨终究是没用的，因为这个世界根本不会搭理你的怨言，只会把你淘汰出局。想要改变现状，就要改变自己。与其抱怨，不如接受这个现状，并且去适应他。所以现在我们应该更用心地去教学生。去感受学生。去感受生活带给我们的另一份财富。在考试“压力山大”的情况下我们依然可以不布置机械重复的作业，可以做到不拖课，可以在提高自身的专业水平上下些功夫。这样，才能真正体现出一个教师的职业素养。环境不好，我们就给学生描绘什么是美好的环境吧！我们给学生希望，他们就成为我们的希望了。你是笑着面对自己的希望呢，还是哭着面对希望呢？笑着面对希望，希望会越来越多，你会找到越来越多的快乐！生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。“不以物喜，不以己悲”，

时时注意保持快乐的心情，做一个阳光老师，拿得起，放得下，生活就会简单而充实。

俞敏洪也写过《爱抱怨的人永远无法成功》一文。因为抱怨是在讲述自己不要的东西，而不是自己要的东西。所以，抱怨会让自己与成功渐行渐远。

做不抱怨的教师读书心得篇十三

前两天读了《做不抱怨的教师》一书，我感受颇深。

抱怨产生不了任何喜悦，也不会让我们的生活和工作添姿加彩，反而会让我们的负面情绪不断叠加，从而产生更多的不快。教育是一种智慧，教师要具有育人的智慧。

一直以来，教师这一职业被认为是天底下最光辉的事业。可是随着时代的发展，独生子女是越来越多，家长对教师的要求也是越来越高，这就无形之中给我们教师带来压力。所以我们教师要调节好自己的心态，对生活充满信心，对工作有较好的满意度，建立良好的人际关系。这样才能生活的简单而充实。

我们教师经常也会抱怨：现在的孩子怎么那么不听话、那么坐不住、那么难教？其实，冷静想想，可能是我们教师有些小题大做了，上课思想开小差，我们提醒一下就行了；和同学闹矛盾，告诉他们要友好相处，不能太冲动。

当面对学生的问题时，我们教师要试着相信自己的学生，试着控制自己的情绪，这样一来，不但问题能迎刃而解，师生双方都学会了好多道理。有的事情，我觉得只要跟孩子好好说说就行了。毕竟没有不犯错的孩子，关键是他不要放弃学习，继续努力，我们没必要严加管教，另眼看待，不能带着有色眼镜看学生，对学生要多加鼓励，少些批评，鼓励他们。

每个孩子成长阶段的需要不尽相同，懵懂无知的时候要知道灌输引导；渐渐长大些便要放手；等他完全独立了还有鞭策鼓励。爱不是只用单一的方式一路贯彻到底，爱是讲层次的。只要善于引导，灵活多样的使用教育方法，对症下药，天才可能就出现我们的手中。

我们应该更用心的去教学生，去感受学生。去感受生活带给我们的另一份财富。如果用心，是可以教给学生很多东西的，不仅仅是学科知识！学生成不了博士不要紧，使他们成为一个有用的人，对社会有贡献的人意义更大一些！我们给学生希望，他们就成为我们的希望了。

你是笑着面对自己的希望呢，还是苦着面对自己的希望呢？笑着面对希望，希望会越来越多，你会找到越来越多的快乐！生活就是一面镜子，你笑它也笑；你哭，它也哭。

“不以物喜，不以己悲”，时时注意，保持快乐的心情，做个阳光老师。用一颗宽容的心对待每一个孩子！

做不抱怨的教师读书心得篇十四

记得以前看过一句话：怀着感恩吃蔬菜比怀着怨恨吃肉香得多。有人也说过“抱怨是一种语言而不是行动，当一个人过多的被语言困扰的时候，他会失去行动力。”我们很荣幸的拥有了学校赠送给我们的《做不抱怨的教师》一书，读罢此书，掩卷冥思，收获颇多：

长久以来，我们教师这一职业被誉为人类灵魂的工程师，是天底下最光辉的职业。

正是这一光环罩得我们教师无所适从，又加之随着时代的发展、社会的进步、独生子女时代的到来，社会和家庭对教师的要求越来越高，使教师这份职业的不稳定性增加，增加了教师对自己未来职业的不确定性，由这些不确定性因素引发

的焦虑、抑郁、担心等负性情绪正在悄悄侵袭我们的身心，教师也就唉声叹气地过上了日子，阳光心境正慢慢退出教师的心灵，学生的身心健康也因此受到影响而大打折扣。鉴于上述的种种原因。我认为做个不抱怨的老师应从以下几点着手：

抱怨自己是懦弱、无能的最好诠释，它像幽灵一样到处游荡、扰人不安。抱怨自己让我们将关注点放在自己的不想得到的东西上，因此，当我们抱怨自己时，我们将远离了自己想要的东西，而且抱怨越多，距离越多。

有人说过：有些事情我们越做不到越抱怨，但是越是抱怨事情就越没有顺利完成的可能性。这样就形成了一个恶性循环，事情最终得不到解决。爱抱怨说明我们的内心不够强大，不够自信。

作为教师尤其要有一颗强大的内心，因为我们需要解决的问题比一般人还要多，如果我们只知道一味的抱怨，而没有与之对抗的勇气和坚定的信念，那就只会束手无策。

我们要敢于挑战自己，发掘自己身上的潜能，树立自信、坚定信念，不要輕易的贬低自己，抱怨自己。虚心向别人学习，努力自己创造，这样会使我们越来越强大！“不做愧心事，不怕鬼敲门”，堂堂正正的做人，堂堂正正的做事。仰不愧于天，俯不愧于地。

新城中学的校训是：乐知乐行，至诚至善。这其中的“乐”字却大有学问，快乐工作是一天，昏昏沉沉也是一天，“愁也一天，乐也一天”何去何从，我们大家心知肚明，我觉得教师在教育中不应该迷失了方向，丢失了信仰，“当教师真没意思”成为他们的口头禅。

不是静下心来搞研究，而是天天攀比谁的工资多，谁又买车了，谁又买房了……“不要攀，不要比，不要自己气自己”，

你选择就是最好的。当然教师这个职业是平凡的、普通的。但是，我们只要热爱自己的工作，并全身心地投入到教育事业中，终有一日，也会成为被别人仰望、受人尊敬的模范。敬业，不仅是对学生及家长、对学校和社会有个交代，更重要的是，对我们教师而言，要有一种神圣的使命感。

只有敬业的意识根植于我们的脑海时，才会更加积极、主动地完成工作，体会到工作给我们带来的乐趣。一位伟人曾经说过：“有所作为是生活中的最高境界，而抱怨是无所作为，是逃避责任，是放弃义务，是自甘堕落。”

你如果有时间抱怨工作，那么你就有时间将工作做好。喋喋不休地抱怨，注定于事无补。若想拥有美好的前程，学会享受工作中的乐趣。

世界上不有一个人是十全十美的，也没有一个人会让自己完全满意。正所谓“己所不欲，勿施于人”，既然我们不能苛求自己做到完美，那么也应当让自己对他人少一些抱怨，多一些包容、善意和尊重。

经常听到老师抱怨（我也曾抱怨过）：现在的孩子怎么那么难教？怎么这么不爱学习？怎么家长都不管？……那些坐不住的孩子，连带家长，似乎就成了我们最大的麻烦。毕竟，没有不犯错的孩子，关键是他有没有放弃学习。只要他还在努力，只要他还能接受你的话，我们就没必要严加管教、另眼相待。

当我们真正对某个学生特别关注，我们就会带上有色眼镜，我们以为我们在特别关心的同时，其实已经把他推到你最不想的那一边去了。说到底，是我们逼着孩子选择了这无奈的选择。

有家，就有幸福。在属于自己的屋檐下，我们可以尽享亲情的温暖，爱情的温馨。当然，家人之间的感情也需要精心呵

护。作为至亲，无论遇到什么问题，都应当少一些抱怨，多一些关爱、理解与宽容。

今生是一家人，是前世修来的福，佛说前世五百次的回眸才换来今生的擦肩而过，几万次的回望才换来今天的一家亲，相亲相爱一家人。想着他人的好，忘记他人的过，好好珍惜眼前属于自己的幸福，一位伟人曾说过，把世界上所有的痛苦累加在一起，你还选择属于你自己的那一份。

那深夜等你回家的一盏灯，你离家时凝望着你的眼光，那份父母久久等你回家的企盼和你所有对未来的希望都浓缩家这个小小的单位上。我们没得理由抱怨，感恩生活中的点点滴滴，享受阳光，享受温暖。

今后，我将一如既往的努力，做个不抱怨人，做个不抱怨的老师，不抱怨孩子，犯错，不抱怨家长，不抱怨自己的选择！怀一颗宽容的心！