

读做不抱怨的教师心得体会 不抱怨的世界教师读书心得(实用10篇)

军训心得的写作可以激发我们对军队和国家的责任感和使命感，鼓励我们为国家的安全和发展贡献自己的力量。以下是我为大家整理的一些精选读书心得范文，希望能够帮助大家提升写作水平。

读做不抱怨的教师心得体会篇一

书中详细写了如何做一个不抱怨的人。首先是不抱怨自己，先让自己变得更好、更坚强，提高自己的能力，不要轻易否定自己。有句话说得好：如果你连自己都看不起，那么谁会看重你。然后是不抱怨他人，不抱怨对手，不抱怨同事，不抱怨领导，不抱怨客户。不要抱怨对手太强大，那是因为自己的努力还不够，相反，要感谢你的“敌人”。

的确，他们曾经让你羞愧愤怒，让你咬牙切齿、痛不欲生，然而当你有一天回过头去看，你会发现，他们激发你的斗志，让你一次又一次的突破自我，实现自我。他们，才是你最应该感激的人。再然后是不抱怨工作，不抱怨家庭。

对于工作，自己虽从未感受过工作的辛苦以及快乐，但从作者的字里行间却把自己认作每一个例子的主人公，从中学到了不上的“经验”，为自己以后的工作生涯建好了桥梁。

家庭是每个人都有的，不要抱怨自己的家庭不富裕，自己的爸妈如何如何不好，相反，不富裕并不代表不幸福，只要一家人一条心，快乐永远不会离开你。

不抱怨的世界教师读书心得

读做不抱怨的教师心得体会篇二

“人只有一块自己看不到的地方，那里是这个人的盲点，那里就是自己所站的位置。“人的盲目性让我们毫无意义地抱怨自己，而却不会主动去反思、改正自己的行为。

抱怨与苦恼的真正根源，并不源于我们在工作和生活中所遇到的困难，而在于我们对它持有的态度。即使是”恼人“的事情，换一种心情、换一个角度看待，也能让人感到心满意足。

拜读完《做不抱怨的教师》，心灵仿佛释然了许多。在今后的工作和生活中，力争从以下三个方面好好做起。

一、不抱怨自己，开发自己的潜能。

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。卡耐基曾说过：“不能激励自己的人，一定是一个平庸的人，无论他的才能如何出色。”自我鼓掌、自我喝彩，就是肯定自己、激励自己的最佳方式，它的作用是强大的，足以让我们树立信心，驱动自己付诸实际，并不懈地坚持下去，最终也足以彻底改变自己。为自己的有所行动、有所付出而鼓掌。

一位伟人曾经说过：“有所作为是生活中的最高境界，而抱怨怎无所作为，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。喋喋不休地抱怨，注定于事无补。若想拥有美好前程，就要抛弃所有抱怨，学会享受工作中的乐趣。把敬重自己的工作当作个人习惯的人，在事业上取得成功的概率往往比一般人要高很多。敬业是一种责任精神的体现，一个对自己的工作怀有敬业精神的教师，才会真正地为学生、为学校、为

社会作出贡献，自己也才能远离抱怨，从工作中得到无穷的乐趣。

二、不抱怨他人，赢得他人的尊重。

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”，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。不和别人比，做最好的自己。作家郑辛遥：“生活累，一小半源于生存，一大半源于攀比。”西方一句谚语：“与其抱怨黑暗，不如点燃蜡烛。”一旦我们意识到既有的事实无法让自己超越别人，那就应当坦荡荡地接受这个事实。

三、不抱怨当干活在快乐的氛围里。

真正遥不可及的不是十年以后，而是十年之前。很多人都习惯抱怨眼前的不如意，或者追悔早已逝去的过去，却失去了最容易得到，也最应该享受的当下时光。往昔不可追，我们有什么理由不善待正握在手中的寸寸光阴呢？活在当下是一种全身心地投入，那一刻生命因此具有一种强烈的张力。这是使生活丰富的唯一方式。高尔基说过：“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。”与其抱怨，不如埋头苦干。把埋怨的时间和心思都用到提升自身素质上，以书中的事例为借鉴；以书中不抱怨的心态为行为准则；以书中改变抱怨的方法为思路，做个不抱怨的践行者。

从今以后，努力做个不抱怨的老师。站在学生的立场思考感受学生的切身利益，及时地调整自己的教学方法；站在同事的立场思考，体会同事的难处，用一颗包容的心体谅对入站在领导的立场思考，领悟领导的用心良苦，用积极向上的态度迎接新的考验和挑战。

读做不抱怨的教师心得体会篇三

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。于丹也说过“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。

教学是一门科学，又是一门艺术，这已成为广大教师和教育理论工作者的共识。艺术是什么？艺术就是“无意于法则，而自合于法则”“从心所欲不逾矩”的完美体现。黄爱华老师的教学艺术体现了以下几个特点：

人之生存，全借天地。若想让自己在任何环境下都能像青松一般坚韧不倒，就要学会不抱怨环境，并怀着一颗平常心，让自己更加理智地改变自己，扎稳根基，适应环境，持之以恒，最终成就一生的荣耀。

暑假期间，我阅读了《做不抱怨的教师》一书，感受颇深。刚开始看到书名，心里想着，哪有老师会不抱怨呢？要抱怨的事情太多了。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。抱怨，似乎也成为“释放”压力的一种方式。但

是这本书里的第一章有这么一句话：“抱怨是懦弱、无能的最好诠释，他像幽灵一样到处游荡、饶人不安。”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。

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。于丹说过：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。

换位思考，自己的孩子也不是十全十美，自己的孩子是掌心里的宝，无论自己所教多少孩子，都会分到多少个家庭，每个孩子的背后都拥有庞大的亲情集团，教育孩子是大工程“望子成龙，望女成凤”是天下所有父母的共同心愿意。我也知道“地荒是一季，人荒是一辈”，这样想法，报怨的情绪就少了。不抱怨他人，赢得他人的尊重。

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！

读做不抱怨的教师心得体会篇四

这几天读了《做不抱怨的老师》，刚看第一遍觉得平平的。可细读了以后，才真正理会了其中的道理。也许有人会说，不抱怨如何让人发泄，长期不抱怨会不会得病。其实不抱怨是人生的一种境界，是一种放下挫折和不满去寻找和追求新目标的一种衔接方式。真正的做到不抱怨，再加上努力和拼搏，你的事业会更加成功，你的人生会更加美好。

生活中，工作中，我们总会遇到各种各样的不顺或不公，每当这时许多人会习惯性地抱怨自己的运气坏，自己的生活糟糕。其实即使事实确实如此，没完没了地抱怨，不但改变不为现实，还在浪费着我们大量的时间和精力，而且还会影响我们周围的人，使亲人和朋友也遭受伤害。其实，只要我们与人，与社会接触，每个人都会遇到很多困难和问题，这时就会有不满和抱怨。抱怨和发泄也许会让我们得到些许放松，但“这是一个波动的世界，当我们发出这些负面的电磁波时，一定的’时间之后，这样的负面信息又会重新回到我们自己身上。”“骚扰我们的，是我们对事物的意识，而不是事物本身。”“如果你以抱怨逃避的心态去看待问题，那么你的信心消失，困难和问题就是一面高高的墙，阻碍你的脚步，可如果你正确认识现实，用积极乐观的心态去对待，困难和问题变成了一座连接成功彼岸的桥，让你走向光明。”

书中不乏至理名言，但我却深深的记住了一句话：任何人和团队要成功，就永远不要抱怨，因为抱怨不如改变，要有接纳批评的包容心，以及解决问题的行动力。

试想，将抱怨的精力用来思考如何解决问题，不是更好吗？做不抱怨的老师所提倡的精神在于你是否能真的拥有一个豁达平和的心境，摆正心态，化消极为积极，可以拥有一个乐观开朗的心态。放下所有的不满、失望。不抱怨了，心中的锁就会随之打开。永远别想要求别人，要做的只有改变自己，生活自然会过得轻松有趣。也许这个过程很艰难，但如果我们一起为这个目标努力吧，相信一定会有收获的。

读做不抱怨的教师心得体会篇五

作为一名教师尤其需要一颗强大的内心，因为我们需要面对和解决的问题比一般人还要多，如果没有与之对抗的勇气和坚定的信念，只知道一味地抱怨和苛刻自己，那么在面对诸多问题时，只会束手无策。只有自己满怀信心且百折不挠、越挫越勇，游刃有余地解决各种可能出现的问题，虚心向别人学习，取长补短，接受别人的批评，让自己获得成长。

阅读了《做不抱怨的教师》一书，我感受颇深。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。

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；等他完全独立了还要鞭策鼓励。爱不是只用单一的方式一路贯彻到底，爱是讲层次的。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。

“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》读书笔记范文二】

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。

一、不抱怨工作，获得工作的乐趣。

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。

二、不抱怨学生，发现他们的闪光点。

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》读书笔记范文三】

作为现代教师，知识和能力在当下已经不再是突出的问题，非学术方面的品质显得尤为重要，比如进取心、爱心、健康心、责任心。很多时候，不是能否胜任的能力问题，而是能否对职业产生认同和对生活、工作抱有热情和积极态度问题。

做不抱怨的教师首先要心理阳光。为了使受教育者的人格健康发展，教师必须致力于塑造自己高尚的人格，而后去照亮别人，这就要求教师自己的心里要有阳光和火种，要保持积极乐观的心态，从容面对教育工作中的一切困难和挫折。教育工作是复杂的，对于每一位教师来说，不可能一帆风顺，难免会遇到挫折和失败，这就需要具备成熟的理智感，正确的挫折观，积极的自我暗示，良好的情绪调控能力，以及合理地情绪排泄的方式。日常生活工作中，教师要让自己的语言充满阳光，时刻用母亲般的胸怀对待学生和教育事业，塑造好老师的阳光心态，做一个阳光教师。

做不抱怨的教师就要有爱。教师工作是充满爱的事业，这种爱包括自爱与爱人两个方面所谓自爱，是指从爱护教育者的名誉出发，严格要求自己，努力做到自尊、自重、自立、自强，从而获得学生、家长和社会的尊重与信任，成为可敬可爱的人。由于教师的工作对象是一群观察细致入微并善于模仿的孩子，他的一言一行、一举一动无不处于最严格的监督之下，因此，教师必须注重自爱，只有以身作则，才能为人师表。除了自爱以树立良好的师表形象之外，教师还必须爱

人。对学生的热爱是教师在履行职责时对教育对象所产生的一种高尚的道德情感，这种情感是教育的基础。因为没有爱，也就没有真正的教育。

做不抱怨的教师就要对教师职业投入满腔热忱。只有热衷于一件事，才能全身心地为之付出努力。教师也是一样，只有对教师职业投入积极的情感，才能把教书育人当作一项事业而不是谋生的`职业来经营，才能教出更多优秀的学生。如果没有对教师职业投入积极的感情就不能一如既往地坚持下去，没有这种默默坚守的伟大，便不会得到社会及民众的认可，所以说，作为教师就应该以教师的标准要求自己，热爱教育、积极投身教育，挖掘教育的乐趣所在，长久坚持，便会享受到桃李满天下的快乐。

做不抱怨的教师就要明确自己肩负的责任。教师的责任概括而言就是“教书育人”。我们经常把学生比作祖国的花朵，而教师就是辛勤耕耘的园丁，用知识的雨露、用道德的阳光培育出鲜艳的花朵就是教师这类园丁所肩负的重任。教师明确自己的使命，化使命为动力，才能不断地消除奋斗道路上的苦与累等消极因素的影响，才能调整心态，不断进取，为祖国的教育事业贡献一份力量，从而实现自己的人生价值。

总之，教育寄托着亿万家庭对美好生活的期盼。教育是国计，也是民生，教育是今天，更是明天。教育的关键在教师，教师的不抱怨和正能量尤为重要。

【《做不抱怨的教师》读书笔记范文四】

暑假期间，我阅读了《做不抱怨的教师》一书，感受颇深。刚开始看到书名，心里想着，哪有老师会不抱怨呢？要抱怨的事情太多了。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。抱怨，似乎也成为“释放”压力的一种方式。但是这

本书里的第一章有这么一句话：“抱怨是懦弱、无能的最好诠释，他像幽灵一样到处游荡、饶人不安。”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。

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1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1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。

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1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个孩子！这样才能生活的简单而充实。

读做不抱怨的教师心得体会篇六

闲暇时间，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。

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！这样才能生活的简单而充实。

读做不抱怨的教师心得体会篇七

在这个世界上有太多的人抱怨，但是抱怨能解决问题吗？所以我相信一句话：如果你想抱怨，生活中的一切都会成为你抱怨的对象；如果你不抱怨，生活中就没有什么会让你抱怨。

为什么抱怨生活的人会说太累了，因为他只看到他的付出，但没有看到他们的收获，而不抱怨即使真的很累的人，不会埋怨生活，因为他知道，得失总是存在。

我们不能做到的从不抱怨，但是我们应该让自己少抱怨，因

为如果抱怨变成一个人的习惯，生活就成了一个监狱，事实上，生活本身就是最大的幸福。

诚如《做不抱怨的老师》书中所言，“凡是你所渴望的东西，你都有资格得到，快朝梦想前进吧。”

长期以来，我们的'教师这个职业被称为人类灵魂的工程师，是天下最光荣的职业。随着时代的发展，社会的进步和独生子女时代的到来，社会和家庭对教师的要求越来越高。

这些消极的情绪，如焦虑，抑郁和担心正在悄悄地侵入我们的身体和思想，我们的老师过着悲惨的生活。

我经常听到老师抱怨（我以前也抱怨过）：为什么现在的孩子这么难教？你为什么不那么喜欢学习呢？怎么想的那么小就谈爱啊，怎么父母都不管……那些不安的孩子，连同他们的父母，似乎是我们最大的问题。

以前，我也经常抱怨，抱怨上学时间太长，让自己年幼的孩子得不到照顾；抱怨工作压力太大，老师的身体状况不好；抱怨教师工资低，教师福利太少等等。

但当我读完《做不抱怨的教师》的时候，我明白了，抱怨环境不如自己努力，通过自己的努力，才能真正体现个人的成长。我们也许不能改变环境，但我们可以改变自己。

教师的平均寿命太短，我们不能控制生命的长度，但我们可以拓宽自己生命的宽度。

因此，我决定改变自己，停止抱怨。我要把时间和精力花在有意义的事情上，如阅读好书，研究和教学。

生活就像一面镜子，你笑了，它也笑了；你哭，它就哭。做一个阳光老师，生活会简单而充实。

读做不抱怨的教师心得体会篇八

做不抱怨的教师（教师随笔）

“现在的学生太难教，太难管了。”作为一名新教师的我一进校门就听到老师的抱怨，心里不自觉的问了自己一句：“是吗？”，抬头看了一眼天空，蓝天白云，我想我的青春会在这里生根发芽，我想我的梦想会在这里茁壮成长。因为，我喜欢，把青春碾成碎花，铺在来时的道路两旁。我知道，那一刻，青春未央，心未央，梦想却把枝头压弯，信念却把道路照亮。

我想每个从事教育工作的人都应该是怀揣梦想的人吧，至少，我认为我是，既然是怀揣梦想的人，就不要去抱怨，因为抱怨是春天的一场暴雨，摧毁将开的花朵；抱怨是夏天的一轮烈日，烦躁人的身心；抱怨是秋天的一片落叶，预示着失落即将到来；抱怨是冬天的一缕寒风，冰冷刺骨令人躲避。让我们的生活远离抱怨，充满阳光；让我们的工作远离抱怨，充满激情；请远离抱怨，才能让我们的教育梦想点亮人生。

面对生活的苦难，不同的人总会选择不同的方式来应对。真可谓是仁者见仁智者见智了。曹雪芹笔下的林黛玉在面对失去双亲又无兄弟姐妹，寄居于外祖母家，她整天郁郁寡欢，无精打采。常常向薛宝钗诉说自己的不幸，因为自己无父无母，无土地，无房屋，认为自己一无所有，一律吃穿用都是贾府的，而宝钗却不一样，有母亲，哥哥，土地等，与宝钗比起来真真是一个天上一个地下，总觉得自己寄居在贾府里会遭人嫌弃。但同样是寄居在贾府的宝钗却不这样抱怨，认为黛玉这是司马牛之叹。同样是寄人篱下，林黛玉一味抱怨，而宝钗却乐观豁达。作为教师的我们，虽不像黛玉、宝钗那样寄人篱下，但也同样面对困境：学生的成绩好坏的压力，社会对教师期望带来的压力，家长希望教师把孩子教好的压力，领导要求的教学成绩的压力等等。然而压力就像大海之中的水，“水能载舟，亦能覆舟。”压力也是一把双刃剑，

要么让你一败涂地地全军覆没，要么让你一鼓作气地扶摇直上。作为一名现代教师，个中关键在于不抱怨压力，而是找出压力、利用压力，以更加从容的姿态积极面对人生，进而追求人生更高层次的发展。在种种重压之下，我们是选择向黛玉一样抱怨还是选择欣然接受呢？答案是肯定的，我们会欣赏接受，因为我们的梦想就是把学生教好，实现自己的价值，试问我们在追求梦想，实现价值的时候又怎么会有闲暇去抱怨呢？因为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。喋喋不休地抱怨，注定于事无补。若想拥有美好的生活，就要抛弃所有抱怨，学会享受工作中的乐趣。

我想每个从事教育工作的人不仅是怀揣梦想的人，还应该是拥有坚定信念的人，既然是拥有坚定信念的人，就不要去抱怨。因为抱怨是铁，包容是钢，不战胜挫折，成绩就不会响当当。抱怨是云，超越是灯，没有执着的爱之柴，就没有轰轰烈烈的成功燃烧。没有舍就没有得。不抱怨才能让事业家庭过得更精彩。一颗平淡心，一腔朴素情，尽显人生的豪迈。不抱怨才能才能使我们的信念得以坚持，因为我们的信念是我们能走稳走远的明灯。

面对工作的不顺心，有的人抱怨，有的人迎难而上。每个人的观点都不同，但观点的不同，全在于视点的不同。在汉代时期，苏武在北海牧羊，冬天冰雪数尺，夏天炎热难耐，敌人的迫害，面对恶劣的环境，苏武并没有选择放弃，并没有投降，更没有抱怨，在这一切的困难面前他一直坚持，直到汉昭帝派人把他接回。苏武为何不抱怨，为何一直坚持，一切都源于他的信念，他的坚贞不屈的气节。在教育教学中，面对学生的捣蛋行为，面对同事的无可奈何，面对领导的严格，作为教育工作者，我们难道不应该像苏武一样心存信念吗？作为教育工作者，教书育人不仅是我们的工作，更是我们的事业，我们的理想。只有站在学生的立场思考，才能感受到学生的切身利益，及时地调整自己的教学方法；只

有站在同事的立场思考，才能体会到同事的难处，用一颗包容的心体谅对方；只有站在领导的立场思考，才能领悟领导的用心良苦，以积极向上的心态迎接新的困难和挑战。

当我们在工作中，为了我们的梦想，信念不断奋斗，不断远离怨的时候，我们也应深深明白抱怨的根源，以及我们面对困境时抛弃抱怨，而采取合适的态度面对困境，走出困境。

在教学工作中，难免遇到一些让我们困惑的问题，面对这些问题，我们持有什么样的态度是问题能否解决的关键。如：在面对学生谈恋爱的问题上，很多老师的态度和做法都不一样，作为新教师的我，开始也很苦恼，我不知道怎么处理，怎么引导学生，有位老师用很抱怨的口气说：“最好的办法就是直接请家长来学校，让学生难堪，这样可以使学生的不正确行为扼杀在摇篮之中。”我想这位老师可能是处理这样的问题处理得太多了，有些厌烦，所以采取这种做法。这位老师的态度和做法固然能取得一定的效果，但我想这是我和学生，家长想要的效果吗？这不是我想要的效果，因为作为一名老师，不仅要教会学生学习，还要教学生生活，不仅要注重学生的成绩，还要关注学生的身心健康。所以，首先教师应该端正自己的态度，处理学生谈恋爱的问题，应该要“疏堵结合”，和学生分析中学时候谈恋爱的弊端，同时告知家长，让家长配合班主任，多方面教育学生，使学生得到真正的发展。不同的态度往往会带来不一样的惊喜。

在生活和教学工作中，面对困境，不要抱怨，因为我们有梦想，我们有信念，不抱怨自己，开发自己的潜能，不抱怨工作，获得工作的乐趣，不抱怨他人，赢得他人的尊重，不抱怨家人，获得家庭幸福，不抱怨压力，获得前进的动力，不抱怨环境，获得人生不败的奥秘，不抱怨挫折，为未来铺就道路，不抱怨当下，活在快乐的氛围里。

请不要抱怨道路的坎坷，工作的苦累，请坚信我们的付出是成功之花盛开的催化剂。人生就像一片海洋，海这边的苦，

不是永久的，因为我相信那边风景独好，因为，青春未央，心未央。

读做不抱怨的教师心得体会篇九

读《做不抱怨的教师》有感

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》这本书就是一本好书，读了书中的那一个个案例，受益匪浅。

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。

究竟是什么原因导致我们一味地抱怨呢？诚如一句话所言：“人总有一块自己看不见的地方，那里是这个人的盲点，那里就是自己所站的位置。”人的盲目性让我们毫无意义地抱怨自己，而不会主动去反思、改正自己的行为。心理学上说：“抱怨自己其实是一种懦弱的表现”因为自己不够强大，自己没有信心更没有毅力去完成这件事，所以当事情完成的不够好时，他们就会开始埋怨自己倒霉。事实上，很多人能够承受的压力、能够挑战的强度，要比自己所想像的大得多。只要我们勇敢地迈开双脚，跨出自己所熟悉的范围，实现自我开发、自我超越，就能够发挥自己的潜能，创造绚丽辉煌的人生。

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。法国民间流传着这么一句名言：“没一样工作

都蕴藏着诉说不尽的乐趣，只是有的人不知道怎样去发现它罢了。“的确，教师这个职位是平凡的、普通的。很多人甚至认为一旦进入教育领域，便无非是与学生打交道，根本上不了社会上流阶层，终生没有出头之日。其实不然，只要热爱自己的工作，并全身心投入教育事业当中，日复一日、年复一年地坚持在教育的第一线上，终有一日，你也将成为被人仰望、受人尊敬的模范。

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”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。教师压力之大，同行者人人皆知。但正是压力充实了看似平凡的教学工作。只有教师将工作当成一种学习、一种锻炼，并在繁忙的工作中不断地充实自己、提高自己，人生才不会空洞，才会充满希望。

人之生存，全借天地。若想让自己在任何环境下都能像青松一般坚韧不倒，就要学会不抱怨环境，并怀着一颗平常心，让自己更加理智地改变自己，扎稳根基，适应环境，持之以恒，最终成就一生的荣耀。

读做不抱怨的教师心得体会篇十

原本我是个事事追求完美的老师，只要是我接手的工作，我总会想尽一切办法力求自己做的最好。这本是优点，值得表扬。可就是这优点，最近让我陷入了痛苦和无奈。

本学期我任教五年级四班的语文兼班主任工作，班级人数众多，学生知识底子薄，行为习惯差，加之农村家长对教育的不关注，对孩子听之任之。最近一段时间学生不做作业的现象竟越来越多，对他们批评教育也收效甚微。这让我很头疼，于是我变得狂躁不安，开始常常抱怨——这班的孩子怎么这么不听话？怎么这么坐不住？怎么那么难教？怎么那么不爱学习？家长怎么也不管一管……满脑子都是学生的问

怨之余，随之而来的上课时我总是面带怒容，看哪一个学生都不顺眼，自己烦闷，学生的日子就更不好过了。有的学生上课稍一走神，一旦被我抓住，马上就会被我狠狠地批评一顿，批评走神的学生不要紧，其他的学生有时也会遭殃，要么被罚静坐，要么被罚抄课文；下课后，应该好些吧，可只要我发现同学之间有些小摩擦，就会被我定罪为打架斗殴。尽管他们常常小心翼翼的，可总是得不到我的表扬。时间久了，他们竟渐渐变得更加消极和对抗。而我，也就更加抱怨这群孩子了。

见我工作如此疲惫，在同事的推荐下，我阅读了《做不抱怨的教师》一书，它如同冬日的暖阳，让我的心里立刻充满了阳光，帮我指明了工作的方向。让我有种绝地重生的感觉。我不由的感叹：做不抱怨的老师真好！

《做不抱怨的教师》让我明白了没有不犯错的孩子，关键是要他们不要放弃学习，继续努力。面对孩子们的错误我们不能粗暴的严加呵斥，冷眼相待，更不能歧视犯错误的学生。

于是，在接下来的日子里，我开始放弃让学生人人“灿烂”的想法，让自己脸上的笑容多一些，灿烂一些。顺应自然，我更用心的去教导学生，去感受并接受学生的喜怒哀乐，成功和失败。渐渐地，我竟感受到生活带给我的另一份财富——学生的敬佩和他们天真无邪的笑脸。而且我还奇迹般的发现：学生们更活跃了，更关心班级了，学习的积极性也更高了。

是啊，抱怨解决不了任何问题，也不会给人产生任何的成就感，反而会让我们的负面情绪不断叠加，从而产生更多的不愉快。教育教学是一种智慧，《做不抱怨的教师》让我明白了教师能在任何状况下都不抱怨也是一种不可或缺的教育智慧。

“不以物喜，不以己悲”，让我们保持快乐的心情，做个充

满阳光的老师。用一颗宽容的心对待每一个孩子，让孩子在我们的关爱和呵护中快乐成长！

你想让你的生活充满阳光吗？你想让你和你的学生更快乐吗？那就请你也读一读《做不抱怨的教师》这本书吧！