

最新不抱怨的教师心得体会和感悟(大全8篇)

通过撰写实习心得，可以更好地回顾自己的实习成果和成长。以下是一些教师们写的精彩教学反思，欢迎大家一起学习和交流。

不抱怨的教师心得体会和感悟篇一

有许多老师经常在我面前抱怨：“我工作那么认真，学生就是不愿学、不爱学，成绩就是上不去。”还有的说：“可悲呀，学生越来越笨，真是一代不如一代。”“家长越来越难伺候了。”听了他们的抱怨，想想自己曾经也是这样，对工作的不满而懈怠；对学生的不满而愤怒；对他人的不满而耿耿于怀。心里老是觉得憋屈，沮丧，难过，苦闷，觉得干老师这个行业太累了。自从我读了《做不抱怨的教师》一书后，我的心情无比轻松，工作起来也不那么累了。

记得有一句话给我留下深刻的印象“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。若想拥有美好前程，就要抛弃所有抱怨，学会享受工作中的乐趣。”

说的太好了，抱怨的人生是可悲的，抱怨的生活是没有色彩的，抱怨不会使班上的孩子优秀，抱怨也不会让家长理解你的苦衷，抱怨更不会使自己成为一名优秀的教师。反而会给我们带来许多烦恼，导致疾病缠身，好工作不如好身体，好身体不如好心情，愉悦快乐的心情对工作和生活有着极其重要的作用。作为“人类灵魂的工程师”我们要以阳光的心态去面对孩子的犯错，以平和的心情面对家长的无理取闹，用努力工作来代替抱怨，以身作则，给孩子们树立榜样，过一种幸福快乐的教育生活，并把快乐传给学生，让学生在快乐

中茁壮成长。

不抱怨的教师心得体会和感悟篇二

暑假里，学校为每位老师下发了《做不抱怨的教师》一书，通过阅读全书内容，我对抱怨有了崭新的认识，感觉该书既是一本提升自己的职场宝典，同时也是一部改变心态的行动指南。如何才能做不抱怨的教师？这本书给了我们答案。

这本书的内容可用一句话概括就是“一个中心，八个章节”。中心是告诉人们要停顿抱怨；八个章节就是分别从八个方面分析不抱怨的原因及结果。读完这本书后，我觉得自己还是挺有收获的，下面谈几点感想，对自己日后的工作赋以一种勉励和鞭策。

抱怨其实是一种胸襟不宽的表现。在现实工作和生活中，我们每个人都不可能永远一帆风顺，每个人都有抱怨的理由。但抱怨往往都是无济于事，遇到不顺心的时候，要更多地在自己身上找原因，而不要总是责怪他人。作为众多平凡教师中的一员，更要学会停顿抱怨，培养大度容人、见贤思齐的良好品质；摒弃私心杂念，以平和的心态对待遇到的繁杂事情；保持淡泊宁静，在工作中追求素质的提升、人格的完善和理想的实现。

人的一生其实很短暂，什么是幸福，我觉得幸福就是一种心态，是相对而言的。财富上的不平等客观存在，物质的追求也永无止境，所以我们要在比较中学会知足，不要在物质名利上进展盲目攀比，不要为一些小事而斤斤计较。从08年的汶川到玉树的震灾，再到当前的洪水泛滥、山体滑坡，有多少人面临着流离失所、生离死别，比起他们来，至少我们还活着。当然我们说的这种“知足”不是困难面前的无为或取得一点成绩就沾沾自喜停滞不前，而是一种淡然，也就是现在大家都谈的淡定。感恩是一种做人的态度，一种优良品德。有人说：这个世界值得抱怨的事情实在是太多了，怎么感恩？

其实我们要善于换位思考，要保持良好的心态。把困难当作一种磨练，把挫折当成一种挑战。

爱因斯坦在一次演讲中说过：“我时常因为想到我的生活大部分要依赖于同为人类者的工作而感到不安，而且我知道我欠他们极大的债。”就拿我们自己来说，任何工作也都需要依赖各部门同仁的配合与帮助，因而任何人都会有要感谢的人或事。或许这并不是什么大恩大德，只不过是工作中的点滴小事，比方，感谢学生在课堂上的积极配合，感谢同事悉心的为自己递一杯水，感谢领导允许自己请假，但正是这些看似微乎其微的细节会聚在一起，才能真切的反映出别人对自己的关心与帮助，才能在别人和自己的内心发挥不可估量的作用。

不抱怨的教师心得体会和感悟篇三

暑假期间，我阅读了《做不抱怨的教师》一书，感受颇深，《做不抱怨的教师》读书心得。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，心得体会《《做不抱怨的教师》读书心得》。

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。

不抱怨的教师心得体会和感悟篇四

寒假期间，我认真阅读了《做不抱怨的教师》这本书，受益匪浅。其间的许多感人小故事、名人的经典话语，在使我受到鞭策、警醒的同时，又给了我一次灵魂的洗礼、心灵的净化，使我不得不再重新审视我的职业与正确的人生态度。下面，我就谈几点我的学习体会：

每天繁忙与琐碎的工作之余，我们总会不自觉地发出一些牢骚和抱怨的声音，也许说者无心，但却会给听者带来不快。我们不否认现在的学生不好教育，会给老师带来很多麻烦，但作为为人师者，我们应该及时调整心态把这些当做乐趣，因为，累与不累，其实完全取决于自己的心态。

正如书中所言：心灵的房间，不打扫就会落满灰尘。蒙尘的心，会变得灰色和迷茫。作为教师，面对家长和学生、我们每天都要经历很多事情，有开心的，也有不开心的，它们都会在心里一一安家落户。心里的事情一多，就会变得杂乱无序，然后心也跟着乱起来。有些消极的情绪和不愉快的记忆，如果充斥在心里，就会使人委靡不振。所以，扫地除尘，能够使黯然的心变得亮堂；告别烦乱；把一些无谓的痛苦扔掉，快乐就有了更多更大的空间；把事情理清楚，才能变压力为动力，使我们的工作因充实而精彩！

俗话说：心宽，天地就宽。在工作中，无论是与同事、还是家长相处，都难免会有些磕磕碰碰、或小矛盾的出现。这时，

我们必须学会换位思考，善待他人，让自己少一些抱怨，多一些包容、善意和尊重。

正如书中所云：宽容是一种美德。宽容别人，其实也是给自己的心灵让路。只有在宽容的世界里，才能远离偏见，也才能奏出人与人之间和谐的生命之歌！

反思自己在以往的工作中，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；看到别人取得骄人的成绩时，我往往会怨天尤人，却不想通过恒久的努力，自己其实也完全可以拥有。

正如于丹老师所说：“教师不仅要传道授业解惑，还应有对学生生命的陪伴和提携。”身为教师的我们，应让心灵时刻沐浴在温暖的阳光下，把与每位学生相处看做是生命中的缘分，把每天的教学当作生命历程中的独特体验，把问题当课堂，把责怪转化为责任，把抱怨变换成合作，把死角做成亮点，让自己与学生相处的每一节课、每一次活动、每一个教育细节都成为与生命的交汇，与幸福的共融。

试想：如果每个孩子都怀揣梦想，都能享受童年特有的简单幸福，那么三尺讲台上的我们，便会大有作为，狭小的教室也定会海阔天空！

心若在，梦就在。生命需要梦想，有梦想才能有激情。相信，能集快乐、宽容、梦想于一身的我们，定会创造出五彩缤纷，有滋有味的教育生活！

不抱怨的教师心得体会和感悟篇五

在看《做不抱怨的老师》这本书时之前，我个人这样认为：作为教师的我们每天面对的是性格各异的学生，每天都和学生打交道，我们虽然斤斤计较，但我们为的是竭尽全力去教育每一位学生，期望着每一位学生都能成为国家，成为社会

的有用之才，而恰恰就是这种期望值太高，理想和现实的差距，加之生活中的一些琐碎事情，难免会产生一些不稳定的情绪，从而引起抱怨，抱怨是情理之中的事情，抱怨与我们从事的职业相关，抱怨是可以理解的。但是当我读了这本书后我的思想观念得到了改变，长时间的抱怨不利于我们自身的发展，不利于我们的工作，不利于我们的家庭，与其喋喋不休的抱怨自己，不如寻找原因，克服困难，迎头赶上！与其喋喋不休的抱怨工作，不如保持良好心态，享受工作的乐趣！与其喋喋不休的抱怨他人，不如多一些理解与宽容，赢得他人尊重！

在我读完这本书后，我的两个质疑已不再是质疑了，《做不抱怨的老师》这本书表面看起来是针对教师而写的，但是当我读完这本书后，就会发现，这本书不仅仅适合于教师，它还适合于各个行业，各个领域。因为它贴近我们的生活，贴近我们的实际。它从不同视角教导我们努力做一名不抱怨的教师，做一名积极向上的教师，做一名优秀高效的教师。那么如何才能做到使自己远离抱怨，做一名不抱怨的教师呢？我认为应该做到三个方面：1不抱怨自己。2不抱怨工作。3宽容、善待他人。

“金无足赤，人无完人”我们都是普通人，任何时候，做任何事情都不可能做到十全十美。当身边出现状况的时候，太多的人第一个反应就是抱怨自己。在这种情况下，我们应该做的.不是一味的去抱怨自己的行为，而是主动的，积极的去反思，去更正自己的行为。勇敢的去正视周围的困境，全力以赴的去解决困难。尽快的从这种阴影中摆脱出来。作为教师的我们面对众多的学生，我们的身份和职责决定了我们势必要承载更多的压力，这是一个不争的事实，那么我们为何不在认清事实的前提下，放弃抱怨呢？所以我们要远离抱怨，让自己在不断的反思中提高自身能力，爆发自身潜能。一个人只有意识到自己身上的潜能，才会树立信心，坚定信念，从不轻易地贬低自己，抱怨自己。也只有不断的挑战自己，开发自己，我们才可能在逆境中越来越强，才能实现自我开

发、自我超越，发挥自己潜能，创造辉煌人生！

不抱怨的教师心得体会和感悟篇六

以前，我总在抱怨，抱怨教师工作的艰辛，抱怨身体不适，抱怨生活的压力等等，一切的不顺心的事都会放在心上，挂在嘴边，为了什么，只博同情和理解？抱怨过后，发现这些不但不能改变我的处境，而且还传染着周围的人，也影响了别人的情绪。看了这本书后，让我知道，教师的身份和职责决定了我们势必要承载更多的压力，既然这是一个不争的事实，那么我们何不在认清事实的前提下，放弃抱怨呢？西方国家有句谚语：“与其抱怨黑暗，不如点燃蜡烛。”是啊，与其抱怨自己各方面都不如别人，不如正视自己的缺乏。当我们看到别人在某些方面比自己优秀时，应当理性地判断：我究竟为什么比别人差？分析原因以后，要坚信自己有能力，也有时机取得同样的成就。

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决的信念，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，对待同事和他人，就像一位哲人说过：“善待他人就是善待自己”，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。

当我开始在心里关注这件事后，我开始有意识的去注意我的言语，说话前经常会考虑我是不是在抱怨，有没有在抱怨，尽量注意自己的言行，一段时间后，觉察，自己原来有这么多的事情想去抱怨，我慢慢开始调整自己的心态，减少抱怨，努力的接纳自己、确定自我的价值。遇事多从自己身上找原因，努力控制自己的情绪，在任何时候都保持积极良好的心态。渐渐的感受到它慢慢的在改变我的生活。我也感觉自己轻松多了，也多了自信，发现自己的生活，也有很多闪光的

地方。

在工作当中，我借用高尔基的一句话：“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。”我会学会保持良好的心情，用一种积极的态度对待自己的工作。怀着快乐的心情，我相信，不管是什么工作，不管是什么样的困难，我都会快乐的面对，而且我相信我会在工作中收获更多的乐趣。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。

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。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。

不抱怨的教师心得体会和感悟篇七

歌德曾说：“读一本好书，就是和许多高尚的人谈话。”很荣幸在开学的前半个月读到这本书《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”的兴味。

前苏联著名教育家苏霍姆林斯基有句名言：读书对一所学校意味着什么呢？——意味着这不是一所真正的学校。由此我联想到，读书对一个教师意味着什么呢？——意味着这不是一个真正的教师。课堂是个大舞台，有的教师可以在舞台上纵论古今，挥洒自如，演出一幕幕精彩壮美的活剧；有的教师则期期艾艾，捉襟见肘，令孩子们失望。每每看到这样的反差，我的灵魂就会被孟子说的“人之患，在好为师”这句话所敲打着，因为，一旦成为老师，就要为学生们“传道授业解惑”，成为“知识”的代表和化身，要给学生一杯水，我们除了准备一桶水之外，还应该为自己找到知识的源头，每天向源头汲取活水，正如朱熹所说的：“问渠哪得清如许，为有源头活水来。”源头在哪呢？那便是书。为人师者，最紧要的是读书，坚持不懈地读书。

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。

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性情绪，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。

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。如果用心，是可以教给学生很多东西的，不光光是知识！教不了学生当博士不要紧，教他们当好人意义要大一些！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。

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。

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，用一种积极地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，而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的完成自己的工作，所以能从工作中获得更多的经验，更容易取得成就，并且一辈子从中受益。

卡耐基说过：“岁月是你皮肤起皱，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与工作当中，那么无论你遇到什么样的工作任务，你都会感到疲惫，消沉，抵触。没有消极的情绪，你自然也不会

对工作产生怨念。热忱，就是一个保持高度的自觉，调动全身的每一根神经，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，如果生活点燃压力这一燃料，就会失去温暖和光明，如同一潭死水一般即冰冷又凄清。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，自怨自艾地让大号时光白白流走，不仅可怕，而且可悲。若想活得精彩活出自我，就要学会接受压力的鞭策活折磨。

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。”如果你还有时间抱怨工作，那么就有时间将工作做好。喋喋不休地抱怨，注定于是无补。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。世上没有一个人是十全十美的，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，位自己的未来加分添彩吧！“经

典”之所以称之为“经典”，就是它包含的精神理念具有超越时空的生命力，永远不会过时，这些经典迸射着美丽的教育智慧，诠释着动人的教育情怀，给了我许多教育的启示。

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，等待学生的成长吧！

不抱怨的教师心得体会和感悟篇八

华为总裁任正非曾说过：狮子如果能追上羚羊，它就生存，如果它跑不过羚羊，只能饿死。羚羊如果抱怨不公平，那青草——羚羊的“早餐”该向谁抱怨？羚羊还能跑，青草连逃跑的机会都没有！羚羊要想活下去，只有平时加强训练，提高奔跑的速度，让自己跑得更快，即使跑不过狮子，也要比其他羚羊跑得快，只有这样才能得以生存。

从这个故事里，我们能体会到：抱怨是最消耗能量的无益举动。有时候，我们不仅会针对人、也会针对不同的生活情境表示不满；如果找不到人倾听我们的抱怨，我们还会在脑海里抱怨给自己听。抱怨自己的人，应该试着学习接纳自己；抱怨他人的人，应该试着把抱怨转成请求；抱怨老天的人，请试着用祈祷的方式来诉求你的愿望。这样一来，你的生活会有想象不到的大转变，你的人生也会更加地美好、圆满。

“抱怨”真的就是口臭，它会传染，而习惯抱怨的人，就是在向自己的鞋子里倒水。如果你愿意抱怨，你会发现周围可以抱怨的事很多，烦人的交通、八卦的同事、刻薄的上司、难缠的客户、飙升的房价……可是，你要是不抱怨，也会发现乐事也不少。其实，抱怨是在提醒你做出改变与行动。抱怨并不可怕，只是，生活中我们更习惯抱怨，却不习惯改变。

清末民初有一个叫王凤仪的职业劝善家，他的主要工作就是不断去发现、寻找每个家庭里的问题，然后帮助大家梳理。比如，有一个老太太说老头对她不好，经常打她，然后就向王凤仪抱怨，说自己命很苦。没想到大善人王凤仪非但不同情她，反而说：“你拿个镜子去照照，你那张苦瓜脸永远都没有笑容，逢人就说你有多惨，即使你没嫁给这个老头，另外一个老头恐怕也要打你。”老太太一下子就明白了，原来问题不只出在别人身上。

其实我们的生命都是上帝赐予我们的，他让我们受苦受难，你只需要这样想：每个宝宝都是上帝手牵手来到这个世界上的，他会在天上看我们的一点一滴，有的时候我们的确觉得自己很苦，但你有没有听过这样一句话呢？“阳光总在风雨后，人生不经历磨难怎能见彩虹。”现在的日子虽苦，但是以后的日子会比蜜还甜。

不要抱怨上帝对你不公平，上帝那是在磨练我们，让我们有更好的生活。也不要埋怨自己的日子苦，因为你比所有人都幸福，你有自己的理想那就要向那个目标驶去，即使遇到重重阻碍，只要你有决心就不要轻易放弃。当你达到了你的理想时，你会感到无比的欣慰。只要你不放弃，上帝就会被你而感动，他也许会帮着你完成你的理想目标。所以说我们不必抱怨，就当他是我们的磨练，在磨练中成长你会有很大一笔“财富”，即使你不能实现你的理想但你也会懂得很多道理，懂得一个道理就等于你得到了一笔巨大的“财富”。

不要每天愁眉苦脸的生活，愁眉苦脸的过也是过，笑着过也是过，何必每天不开开心心呢？笑容要长挂在嘴边，即使你不高兴也不要愁眉苦脸，打开窗子让阳光走进你的房间，看着太阳就好像看着上帝，这时候上帝也在看着你，他会分担你的苦恼。或者走出家门去看看外面的世界，走到大自然，对着万物大声的把烦恼说出来，不要闷在心里，让上帝和万物帮你分担你的苦闷。

所以不要抱怨上帝对我们不公平，让我们的嘴角每天都挂有45°的笑容，让我们的每一天都过得充实！

文档为doc格式