

做不抱怨的老师读书心得(大全20篇)

阅读是人类获取知识、修炼内心的重要手段，我们应当及时总结自己的读书体会。小编为大家整理了一些写读书心得的范文，供大家参考学习。大家快来看看吧！

做不抱怨的老师读书心得篇一

本学期，我阅读了《做不抱怨的教师》一书，从中收获颇多，现谈谈自己的一些浅显见解：

其实每个人的一生中，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。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。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。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、提升自己，人生才不会空洞，才会充满希望。

生活就像一面镜子，你笑它也笑，你哭它也哭，快乐是一天，不快乐也是一天，我们为什么不选择快快乐乐的度过每一天呢。人生在世，情绪波动是在所难免的，有时我们心情会变

得非常压抑、消极，但你只要永远怀一颗热忱的心，那么一切糟糕的心情都只是暂时的。无论遇到什么样让我们不如意的事，我们要学会不去抱怨，以一种阳光的心态去面对。其实快乐很简单，倘若在这一秒，你选择了快乐，那么无数的快乐连起来，就流成一条快乐的'河；倘若在这一秒，你选择了幸福，那么无数的幸福连起来，就会成了幸福的海洋。其实快乐很简单，幸福也很简单，就像你把自己的手掌反过来一样，一秒钟就能完成，谁都能完成。

“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。乘着快乐的风帆，驶向幸福的海洋！

做不抱怨的老师读书心得篇二

仔细读完《做不抱怨的教师》一书，我陷入无尽的沉思之中，这本书确实是每一个人士的最好读物。我们每个人需要时刻对照书中罗列的工作现象，进行深入的'长期的，并不断改进自己的工作思路、工作和协调好各方关系。只有这样，不仅我们的工作快乐，同事关系融洽，而且，一切会比你想象的还要美好！活得更快乐。下面就把我自己的一点读书感受与大家共勉。

在我们周围，随时随地都可以听到：生活没意思；孩子不好好学习；也不好管，上班累，工作压力大，特别是班主任的工作。有些活不是我干的偏偏让我干，又没有奖金、又没有报酬。这些是很多人常常发生的对工作不满的抱怨情绪。

其实每个人都可能在工作中遇到挫折，每个人都有可能陷入工作发展的低谷，需要发发牢骚、排解排解生活的压力，于是，抱怨成了蔓延在社会中的一种情绪，听起来似乎无可厚非。问题是，一旦你养成抱怨的习惯，内心形成抱怨的思维模式，会使我们丧失工作的责任感和使命感，忽略工作的完成和自身的成长带来的快乐和幸福，其实，我们应该问自己，能不能不抱怨？我们从抱怨中得到什么？将心比心，单位会

聘用一位不断抱怨领导、抱怨同事的人吗？答案是肯定的。

任何一个单位无论是企业还是学校，都希望聘请一位能为单位解决问题和带来价值的得人，而不是一个喋喋不休的评论家。要知道光靠抱怨没用，他只能增加我们进取心和克服苦难勇气，让我们止步于成功的大门之外。

1、抱怨自己工作的单位。对于员工来说，重要的不是单位，也不是职位，而是停止抱怨，提升个人能力，拿出令人信服的成绩。在工作的开始，从来都是工作选择你，而不是你选择工作，同样，人活着不是工作需要人，而是人需要工作。一个人在职场上打拼，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，要知道，抱怨单位或单位的领导，只会偏离自己发展的方向，也无法提升自己的价值，最终被单位和领导抛弃。

3、抱怨同事。在工作中常抱怨同事的人，不会给你的工作带来任何的好处，反而暴露了我们的幼稚和无能。如果在工作中，你很直白的批评别人，让别人丢了脸面，自尊心受到了侮辱，那么我想最终的结果只能是造成双方不欢而散、难以收拾的局面。如果你能灵活运用将心比心，多多考虑同事的利益和要求，那么你一定能在职场上游刃有余，否则，你可能会成为一个到处树敌和不受欢迎的一个人。

抱怨工资挣得太少，不如想方设法让你的工资信封变厚；与其抱怨领导太严厉，不如努力把把工作做好；与其抱怨工作太累，不如好好寻找一下科学的工作方法；与其抱怨领导没有提供发展平台，不如打造自己的实力……其实，在每一种貌似合理的抱怨声的背后，都有一种更好的选择，那就是改变现状，做一个不抱怨的行动者。

1、与其抱怨别人，不如改变自己。不少人在平时的工作中常常指责于别人，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。你自

已改变了，一切就会改观。这正如我们无法逾越墙壁，但我们可以绕过，同样可以达到目的。

2、把抱怨化作建设性的意见。抱怨的人其实心中早已有了对某些事情的看法或解决方法，可能是不被重视或自身不够主动，所以只能抱怨。如果把自己的想法从领导的角度加以考虑，并且以领导能够接受的方式主动提出，或者积极实施，我想你应该是非常受欢迎的。

3、学校就是你的船。无论是领导还是老师，一旦踏上这条船，我们的命运就紧密地联系在一起了，我们有着共同的方向、共同的目的地，船的命运就是所有人的命运。学校的成长，要依靠老师的成长来实现；老师的成长又要依靠学校这个平台来发展。

4、以领导的心态去工作。如果你以领导的心态来工作，那么，你就会站在全局的角度来思考你的这份工作，确定这份工作在整个工作链中处于什么位置，你就会从中找到最佳工作方法，会把工作做得更出色。以这种心态进行工作，你就不会拒绝领导安排的任务，你会认为这是表现和锻炼自己工作能力的一次机会。

5、闭上抱怨的嘴，迈出实干的腿。与其诅咒黑暗，不如点亮蜡烛。抱怨并不能解决问题，只会把事情弄得更糟，只有实干才能让问题得以解决。成功人士有一项共通点：从来不会为了解释事情的结果而编造借口，也不会抱怨事情原本应该如何发展，只会积极行动。

6、没有卑微的工作，只有卑微的态度。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，把平凡的工作做得无与伦比，就可以跨越平凡成为精英。

7、叫苦不如吃苦，生气不如争气。工作不可能一帆风顺，肯

定会有许多挫折和打击，这时候，抱怨是没有用的，只有付出加倍的努力，才能苦尽甘来、出人头地。没有苦干的精神，再好的设想，再好的规划，也只能停留在纸上或者只是一种美好的设想，始终无法变成现实。

8、乐做组织一块砖，哪里需要哪里搬。想取得一番成就，乐做组织一块砖，哪里需要哪里搬的服从精神，和不找借口找方法的行动方式，随时服从领导安排的员工，才能成为单位中最受欢迎的人，才会受到领导的青睐。

9、工作最怕不到位，到位才会有好位。就像盖子要拧到位，瓶中的水才不会漏出来一样，工作做到位，才能收到预期的效果。任何领导，都担心下属做事做不到位，把事情搞砸，因为领导也要负责任甚至负最大的责任，同样单位也会因你工作的不到位受到一定的损失，因为第一次没有做好，就需要增加再做一次的成本，这样既不经济、也无效率。

10、思路决定出路，脑袋决定口袋。有什么样的思路，就有什么样的出路，你做出什么样的思考，就有什么样的收入。所以我们必须打破墨守成规的思维定势，积极转变自己的思路，才能保证我们不被这个世界所淘汰。每个单位都欢迎不墨守成规而经常出新的员工，因为创新能力是发展的永恒动力。

抱怨使人思想肤浅、心胸狭窄，更使自己的发展道路越走越窄，最后一事无成，所以说，抱怨的最大受害者是自己。

每日反思。我为什么要抱怨？我从抱怨中得到了什么？我自己有什么地方需要改进？有没有什么方法可以解决问题？有没有赞美或表扬过别人？有没有检讨自己？有没有为自己得到的而感恩？一味地抱怨会使人的思想摇摆不定，进而在工作上敷衍了事。

做不抱怨的老师读书心得篇三

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，不如正视自己的不足。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，也有机会取得同样的成就。

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，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在不是在抱怨，有没有在抱怨，尽量注意自己的言行，一段时间后，发觉，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。

做不抱怨的老师读书心得篇四

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。

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。

做不抱怨的老师读书心得篇五

假期期间，我阅读了《做不抱怨的教师》一书，我感受颇深。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，还是苦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！

做不抱怨的老师读书心得篇六

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！

做不抱怨的老师读书心得篇七

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”，“某某同学真笨，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，充分调动他的用心性，培养其组织劳动潜力。某某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。

做不抱怨的老师读书心得篇八

从事广场筹备工作已经一年多了，在这段时间内，我很少能有时间踏实下来读读书。这次能利用经理学习日的机会读完《做不抱怨的员工》这本书，收获匪浅。现总结出如下心得体会：

一、无处不在的抱怨

正如书中所言，在工作中我们身边充斥着各种各样的抱怨：抱怨薪水与付出不相符，抱怨每天都在帮别人干活，抱怨上级领导的管理方式，抱怨工作量大，抱怨该得到的奖励拿不到手，抱怨工作中受了委屈也没有人管，抱怨后勤保障不到位、抱怨每月都要在休息时间跑到单位开会，抱怨筹备期的管理制度不规范……我和身边的同事们为什么会有这么多的抱怨，为什么对现在的工作会有这么多的不满。

读完这本书后，我了解到原来是每个人都可能在工作中遇到挫折，每个人都有可能陷入工作发展的低谷，需要发发牢骚、排解一下心理和生活上的压力，这些抱怨原本是无可厚非的，但是一旦养成抱怨习惯，内心形成抱怨的思维模式，会使我们丧失工作的责任感和使命感，忽略完成工作的成就感和自身进步所带来的精神快乐和物质满足。

二、抱怨能给我们的工作带来什么

任何一个企业都希望聘请到一位能为单位解决问题和带来价值的人，而不是一个喋喋不休的评论家。要知道光靠抱怨解决不了任何问题，也改变不了自身的工作现状，他只能使我们丧失进取心和克服困难的勇气和信心，降低现有的工作质量和办事效率，严重影响了我们自身的发展，将我们拒之于成功大门之外。

工作，人活着不是工作需要人，而是人需要工作。一个人要

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，抱怨单位或领导，只会偏离自己发展的方向，也无法提升自身价值，最终被单位和领导所抛弃。因此，停止抱怨是我和部门内所有员工从现在开始必须认真对待的事情，停止抱怨也许能得到比抱怨前更多的收获。

三、如何做一个不抱怨的员工

抱怨工作太苦太累，不如想办法改善我们的工作流程和工作标准，尽量使工作流程简单化、标准化和规范化，确保每个员工均能按标准去开展工作，这样就可减少繁琐、避免处理事情的标准不同意，也能有效避免工作中的差错和过多的无用功。

抱怨工资太少，不如想方设法让你的工资数额加大；与其抱怨领导太严厉不具有同情心，不如努力把工作做好，不因为自身的原因而影响整个部门的效率，只有团队的作用实现了，个人的愿望才能实现。

要想做一个不抱怨的员工，就需关注以下几点：

1、无休止的抱怨别人，把抱怨养成了习惯，那样做的结果必然是于事无补，与其抱怨别人，不如改变自己。试着换位思考，不断调整和改变自己的认识和观点，也许许多结果就可能是顺理成章了。

2、员工有抱怨也许是好事，因为员工能重视现有的工作，对单位中的某项工作有自己的想法和评判标准，如果管理者能把员工的抱怨化作建设性的意见，对工作的顺利进展还是能起到一定的作用的。员工若能把抱怨换成建议提出，帮助管理者解决工作中的问题，那么这样的员工也是领导比较喜欢的员工。

3、不同级别的员工在思考问题时的出发点和立场是不同的，

我们可以要求每位员工均以领导的心态去工作。适当调整自身的位置，站在更高一层去思考问题，你就会从中找到最佳工作方法，会把工作做得更出色。以这种心态进行工作，你就不会拒绝领导安排的任务，你会认为这是表现和锻炼自己工作能力的一次机会。

蜡烛。所有成功人士均有一项共通点：从来不会为了解释事情的结果而编造借口，也不会抱怨事情原本应该如何发展，只会积极行动。

5、每个工作岗位都有它的价值所在，每项工作也没有高低贵贱之分，只有做得好或者不好的区别。即使处于平凡岗位，只要你通过自己的努力，把平凡工作做得无与伦比，就可以跨越平凡成为精英，态度决定一切这句话的真正含义需要抱怨者在工作中予以重新认识。

6、安保工作不可能一路顺风，尤其在筹备期内更是存在着不确定性，会有许多挫折和打击，需要员工树立踏实肯干的精神和加倍的努力，要有乐做一块砖，哪里需要哪里搬的服从精神和不找借口找方法的行动方式，才能成为单位中最受欢迎的人，才会受到领导的青睐。

四、找对方法改变抱怨心态

抱怨使人思想肤浅、心胸狭窄，更使自己的发展道路越走越窄，最后一事无成，所以说，抱怨的最大受害者是员工自己。

1、每日进行反思。每日工作结束后，可以用几分钟时间来反思一下，我今天为什么有抱怨？我从抱怨中得到了什么？我自己有什么地方需要改进？有没有什么方法可以解决问题？一味地抱怨会使人的思想摇摆不定，进而在工作上敷衍了事。因此，我们每日要积极的、不断地反思来改变自己，用积极的心态对待工作中的“磨难”。

2、把充裕时间用来提高业务能力，停止抱怨，全身心地投入到工作中去。在抱怨之前不妨先问问自己，自己是否足够努力了？不是别人对你不公平，而是你不够努力。想得到自己理想中的公平，最好的方法就是：用努力改变现状，用事实证明自己，用能力创造公平。在面对不利的环境或者难题时，我们要把它当作一种磨砺，在工作中，对工作的结果负责，就是对自己的前途负责。

3、不少人在平时工作中常常推责于别人，却很少从自己身上找原因。其实，你自己改变了，一切就会有改观。任何指责和抱怨都是无能的表现。只有在工作中充分挖掘自身的潜能，发挥自己的才干，才能实现自己的人生价值。

做不抱怨的老师读书心得篇九

假期期间，我阅读了《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。但是随着时代的发展，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。这本书从八个方面的不抱怨来阐述：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，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。其间还有许多的感人小故事、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。

一、不抱怨，享受学生成长的过程

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。

二、不抱怨,发现学生身上的闪光点

我们经常也会抱怨: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?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,充分调动他的用心性,培养其组织劳动潜力。某某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。

三、不抱怨,获得工作前进的动力。

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。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!不以物喜，不以己悲，时时注意持续快乐的情绪，做一个阳光老师，不抱怨的老师，拿得起，放得下，生活就会简单而充实。

每个学生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。

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。

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!

做不抱怨的老师读书心得篇十

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？——意味着这是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？——意味着这是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，为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。

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！

做不抱怨的老师读书心得篇十一

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。

做不抱怨的老师读书心得篇十二

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3】

做不抱怨的老师读书心得篇十三

生活中困扰自己的事情实在太多了，作为教师这一职业，更是经常会遇到来自各个方向的问题。待遇问题始终是坚守在

一线基层工作岗位上教师挥之不去的阴影，基础工资不高，生活环境较差，改变工作环境较难。刚出校门的我们，满怀对工作的激情，对未来的教育事业满怀美好的憧憬。但是，步入教育岗位才发现一切并非想象的那样美好，基础较差的学生，无从教起，所处环境对教育的重视程度较低，有很多的留守儿童，便由衷地感叹道：“理想与现实的反差真的很大啊！”再反观自己，教学经验欠缺，在教学过程中处处碰壁，有时候会突然产生想放弃的冲动；刚进入教学这一工作体系，面对从未涉及的行业，总会感觉无所适从，经常会因为自己的大意而没有恪守尽职，从而会对自己的工作能力，事业心产生怀疑...虽然，从事教育工作的时间还不到短短的一年。但，因为自己教学经验的欠缺，在这不到一年的时光中让我深深的体会到教育工作的不易，让我碰到了几乎所有教师在教学工作中碰到过的麻烦。教学中没有学生与自己互动，自己像个小丑一样唱独角戏；由于自己疏于管教，在教学中学生敢公然挑战课堂的秩序；自己对教学方法以及教学内容的不熟悉，在教学过正中出现了过多的无用功，自己精疲力尽，学生迷惑不已；在学生屡教不改下，而发生恨铁不成钢，有心无力、无所适从的尴尬处境等等。因而在内心中滋生了不少的怨气，有时候会觉得自己不如别人，有种想逃避的感觉。幸得《做不抱怨的教师》这一本救世良药，起初仅是带着半信半疑的态度去了解，想看看别人是如何做不抱怨的教师的呢，因为在自己看来是那么的“不可能”。

歌德曾说：“读一本好书，就是和许多高尚的人谈话。”很荣幸在开学后的第一学年便读到这本书《做不抱怨的教师》，作为一名刚刚踏上工作岗位的新教师，虽然自己在教学经验上有所欠缺，在教学过程中难免到处碰壁。但，在此有幸结识这位“好友”，实属三生有幸，它无疑是给我上一堂很好的人生思想教育课。从中我获取了丰厚的人生智慧，领悟了“不抱怨”是获得一切成功前提，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”。这位好友犹如生活中的明灯，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。

没想到开篇目录中第一段话就深深的刺激了我的眼球，让我惭愧不已“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.....而且抱怨越多，距离越远!”是啊!说的很有道理，我们不能把自己的注意力都集中在自己不希望得到的东西身上啊!我们总抱怨工作压力大，把有限的精力用来抱怨这，抱怨那，这样一来导致的结果就是：该完成的任务仍然摆在那里，时间到了总需要去做，在做事情的时候，越做越心烦，该完成的任务完成不了，达不到工作的要求;到头来，无法向上面交代，心里面就会滋生自责、尴尬等不良心态。真的到了该休息的时候又在那里担心工作上的事情，休息不好第二天无精打采的做什么事情都做不好，久而久之就会形成恶性循环，离我们非常渴望的成功是越来越远。既然这样，我们不如今朝有酒今朝酒，管他三七二十一，该干嘛就干嘛，怀着一份平常心把需要完成的工作完成掉，作上该有的反思。然后就别再想工作的事情，学会娱乐，消遣，每天放松自己，让自己保持愉悦的心情，这样第二天才能以更好的面貌迎接新的工作和挑战。

“让敬业成为一种习惯”这是本书第二章第四节的内容。在第36页中，为了阐述其中道理，我的这位好友例举了一位普通的日本邮差工人，在自己普通的岗位上获得了一项伟大、光荣的成就。在阅读她的故事后，我深深地像触电般为之震撼，俗话说得好“行行出状元”，在平凡的岗位上都可能做出杰出的事业来。这样的例子不一而足。再如□x一清洁工，就是由于自己超凡的敬业精神，最后做到了架飞机去为各个家庭做保洁的地步。像这样的例子还少吗?但是，我们现实生活中有许多人，他们往往仅看到眼前的不容易，没有长远的眼光，不断地抱怨自己的处境，急功近利，结果适得其反，不但眼前工作做不好，长远的发展更是天方夜谭。刚来到这山高皇帝远的地方，身心一时还未适应过来，对自己办不好，办不到的事情总会找到千万的理由。在工作的过程中，时不时会出现迟到，早退等不良现象，违反了学校的规章制度，就要受到相应的处罚。受到处罚后，就会抱怨，对工作的积

极性纵然下降，如不及时纠正自己的这些错误，到一年下来，工作业绩必然惨淡得很，长期以往，连自己的本职工作都无法做好，何谈向上发展呢！幸得“做不抱怨的教师”这一知己，他毫无保留的把自己毕身所学传授于我，他是那么的高大，对我生活中各个方面都给予了莫大帮助，与之相比相形见绌。在受到如此洗礼之后发自内心的下定决心洗心革面，对工作生活充满热忱。

对工作、生活充满热忱；让敬业成为一种习惯，必然难能可贵，但是，在教学过程中经常会面临许多突发事件，这就需要我们随机应变，机智的处理问题。在教学工作中最常见的问题无非是发生在同事之间、教师与学生之间。在处理各类突发事件的过程中需要我们坚守“换位思考”这一准则，学会站在对方的位置上设身处地的为之思考，这样不仅可以减少怨言，更重要的是，还能消除许多不必要的误会，减少人与人之间的摩擦。在处理人际关系的过程中，詹姆斯·罗曼说过：“观点的不同，全在于视点的不同。”只有站在学生的立场上思考，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。所以远离对他人的抱怨，这样你必定能真正了解别人的内心世界，化解彼此的误解，成为一个广受欢迎的优秀教师。

因此别再抱怨自己、工作、他人以及挫折了，把有限的时间花在刀刃上。如果你还有时间抱怨各类事情，那么你就一定有时间将它们做得更好。

做不抱怨的老师读书心得篇十四

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。

做不抱怨的老师读书心得篇十五

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！

做不抱怨的老师读书心得篇十六

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！

做不抱怨的老师读书心得篇十七

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。

做不抱怨的老师读书心得篇十八

假期期间，我阅读了《做不抱怨的教师》一书，我感受颇深。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，还是苦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！

做不抱怨的老师读书心得篇十九

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。

做不抱怨的老师读书心得篇二十

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。