

# 做不抱怨的老师读后感(汇总8篇)

欢迎词是一种用文字表达欢迎和祝贺的形式，它能够起到引导人们情绪的作用，让来宾感受到主办方的用心和热情。那么在写一篇较为完美的欢迎词时，我们需要考虑哪些关键点呢？；作为一场盛大活动的开场白，欢迎词要如何让人留下深刻的印象？；欢迎词的内容应有哪些方面的体现才能发挥其功能和效果？；一篇精彩的欢迎词有哪些特点？；如何运用语言技巧和修辞手法来增加欢迎词的感染力？；欢迎词用词应该注意哪些文化和场合因素？；欢迎词的结构和逻辑顺序应该如何拟定？；在欢迎词中如何恰到好处地表达对来宾的感谢和欢迎之情？；如何在欢迎词中使用恰当的修辞方法来调动听众的情感？；欢迎词如何更好地契合整个活动的氛围和主题？具体的活动安排请大家拭目以待，敬请期待。

## 做不抱怨的老师读后感篇一

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。

## 做不抱怨的老师读后感篇二

读一本好书如同和名师对话，今天让我真正领会。因为以前我工作的哪一方面不顺利，我会和同事抱怨，和家人抱怨，同事一看到我的情绪不好就会顺情说好话，可家人却说，你别把事情放心上，你可能是更年期。弄得我不知如何是好。

今天有幸读了《做不抱怨的教师》这本书，让我找到了自己。我深深的知道了抱怨是懦弱。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。同时，爱抱怨自己的人是内心不够强大的人。我们要正确看待自己，因为“金无足赤，人无完人”我们都是普通的人，任何时候都不可能做到十全十美。

诸如一句话所言“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。自我抱怨不能改变任何事实，只有反思后行动远远要胜过一味的抱怨。所以，如果想顺利完成一件事或者自己想有一个突破的话，首先就是要学会独立，独立思考，勇于承担责任。只有自己独立了，才会有让自己内心变得更加的可能。世界上并没有什么救世主，我们只能靠自己，抱怨自己，只会让我们停滞不前，得不到进步，只有做到自信。自立。自强，我们才能激发出无限潜能。最终冲破困境走向成功。

在《欲速则不达》这一内容中，我找到了在一节课上。和课下的不该发的生气抱怨。因为我知道了，我们可以以为人师表的态度劝慰别人，但是我们永远也劝慰不了自己。当我们对同行或他人的过错予以嘲笑的时候，却很难将这种过错警示自己。面对功名利禄，纵然是我们这些平日的教师，也难免会急于求成，乱了分寸。我们应该深知”人不是火柴，不能一擦就冒“。对于教书育人的教师而言，冲动无疑是致命的缺点。

有人说：”还能冲动，表示你对生活还有激情；总是冲动，表示你还不懂生活。如果此时你还能学生的表现不佳而偶有冲动，说明你还不懂教育。作为一名教育工作者，我们要做的事情很简单，那就是怀着一颗充满爱的心，静静地陪他成长，不时的施点肥。除除草，不经意间，你的小幼苗就会成长为栋梁之才。当遇到问题学生的时候，多问几遍自己“是否能再温柔一些，是否能再耐心一点”，涓涓细流般的引导，会成就一个人的未来。

书犹药也，和好书交朋友，受益匪浅！

## 做不抱怨的老师读后感篇三

抱怨在我们日常的工作生活中是一种司空见惯的行为，通过认真阅读这本《不抱怨的教师》，我感到受益匪浅，认识到“不抱怨”的内涵。这本书从12个不角度重点从教师的思

想问题入手，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。本书以优美生动的文笔介绍了大量的故事、案例，帮助教师始终保持乐观向上、积极进取的阳光心态。借鉴和吸收了来自社会领域和管理领域的很多先进思想与理念，青年教师可以得到很多实用的建议；班主任教师可以掌握很多攻心的妙计；追求高效的教师可以学会养成关键的好习惯。同时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。这些故事、案例、素材，教师既可以自己阅读体会；也可以作为教学资源应用到课堂中，讲给学生听；同时还可以在写作论文、反思中引用。具备广泛的实用性，是一个非常丰富的应用素材库。

这本书可以帮助教师成为一个不抱怨的教师、一个积极向上的教师、一个优秀高效的教师，要成为这样一个教师，必须要懂得发现生活中的美，发现教育中的美；任教多年的教师需要新思想的营养，青年教师需要更多教学方法和建议；教师与学生交往要会攻心，在生活上要有情趣；成为一个好教师要进行必要的修炼，更要养成不断更新知识的好习惯；学习古今中外的教育大家如何当一个好老师，从中得到启迪；学会从故事中发现教育智慧，从故事中学习心理学。

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。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，各种用人机制的改革和考核方案暂时的不完善，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，我们教师成天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影响而大打折扣。何为阳光心境呢？阳光心境是一种持久地对生活充满信心、对工作有较好满意度、有良好的人际关系、能较好适应工作环境变迁的心理状态。教师是否拥有阳光心境直接影响其生活质量和工作效率。

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。当教师的负性情绪带入课堂时，必将导致工作效率下降，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。

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。可是，我要说，人不是万能的，七情六欲在影响着我们，教师是不应该唉声叹气的。我国的教育条件非常非常不均衡，可以说是天壤之别，这点大家都理解。为这等等事，就要叹个气吗？我不是说不应该。光叹气就能改变局面吗？我认为不能，别人怎么想，我不知道。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！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。

通过一遍一遍的读完这本书后，我应该把这本书的给我的教育启示融入到日常的教学生活中去，把智者的理念、教育与

生活融为一体，当我能真正将该书的精华转化为我的教育经验，这能是我教育生涯的一宝贵的财富，我必将言传身教进行到底！

## 做不抱怨的老师读后感篇四

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！

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。

从今后，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！

## 做不抱怨的老师读后感篇五

作为教师，曾被繁琐细致的工作而忙到焦头烂额，曾被学生闯祸气到怒火冲天，曾被繁重的教学任务而承受着重重的压力，慢慢地，我们就开始抱怨生活，埋怨工作。我有时抱怨学生：早自习不开口读书；简单的作业题做不会；测验的卷子也不交；一个简单的知识讲了好多遍还是做不出，真是急死了人……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。人总有一块自己看不到的地方，那里就是这个人的盲点，那里就是自己所站的位置，人的盲目性让我们毫无意义的抱怨自己，却不会主动反思，改正自己的行为。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。

对亲友的真挚之情，在《爱的教育》一书中处处都有这种气息，特别是每月故事中的《万里寻母记》，让我不经为里面的主人公马尔可心生一股敬意。他的母亲在他13岁时为了摆清债务，独自一人去了阿根廷共和国的首都一个富有的人家去当了女佣，后来断绝了联系。13岁的主人公马尔可，不顾去美洲的危险毅然向他爸提出了一人去美洲找母亲的请求。

而作为老师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，以及合理地情绪宣泄的方式。日常生活工作中，教师要让语言充满阳光，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。

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。

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。

老师们常常用这句话来激励学生：方法总比困难多。但真正用到自己身上，却又少了。有句名言：“没有学不好的学生，只有不会教的老师。”这话是很有道理的，学生们不会学，也许并不是他们笨，而是老师使用的方法不适宜。面对一百多个学生，老师们总是使用一种方法授课，却期望得到一样

好的结果，这怎么可能呢？每个学生的学习能力不同，掌握知识的技巧也不相同，有的学生擅长于逻辑思维，有的学生擅长于形象思维，学习的结果自然是有差异的。所以，差生是慢慢形成的：因为他们总是不适应老师的方法，慢慢地成绩就差了。这也可以从有的学生换个老师学习成绩就上来了找到依据。老师要对每个学生对症下药，要求很高，班大人多，老师不可能有这么多精力。所以要因材施教和进行小班教学。

我们镇教育指导中心，为了培养全镇的教师们多读书、爱读书的好习惯，最近为我们推荐了一本名叫《做不抱怨的教师》的心灵励志书。这本书是《做不抱怨的教师丛书》的第一本，它从八大方面向我们传递了“抱怨不如改变”的生活理念。书中很多的案例和故事中的观点和道理，我都非常赞同。

在实际生活中，常常是带着抱怨的心情冲进办公室，而办公桌上的杯子早已被同事给倒上了开水；自己有事了中午值班，同事主动帮着自己值班；感冒了，同事帮忙看班，学生亲切的一句问候，甚至一个微笑……点点滴滴，温暖和谐，有这样团结包容的团队，这样一群可亲可爱的孩子。还有什么可抱怨的？心情又在乌云之后忽然变成了晴天。

是的，我们不能选择我们的学生，但是我们可以改变自己的心态。其实不管是责任心、细心，还是宽容心，只要我们拥有阳光般的心态，就会少些烦恼多些快乐。从今后，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，在温暖和谐的办公大家庭中，怀着阳光的心态去迎接每一天。

## 做不抱怨的老师读后感篇六

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。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：

## 一、不抱怨自己，开发自己的潜能

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，不要轻易的贬低自己，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。

## 二、不抱怨工作，获得工作的乐趣

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、主动的完成工作，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。

### 三、不抱怨他人，赢得他人的尊重

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。

#### 四、不抱怨家人，获得家庭幸福

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！

#### 做不抱怨的老师读后感篇七

最近，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！

## 做不抱怨的老师读后感篇八

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！