

# 2023年读做不抱怨的教师读书心得体会

## 做不抱怨的教师读书心得体会(汇总20篇)

我发现在教学中，我有时会忽视学生的情感需求，导致他们对学习的积极性不高。以下是一份教学反思的范例，希望对大家的写作有所帮助。

### 读做不抱怨的教师读书心得体会篇一

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。

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。

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，更需要在日常的教学中善于积累、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。

## 读做不抱怨的教师读书心得体会篇二

暑假期间，我认真浏览了《做不抱怨的教师》这本书，收获颇丰。其间的很多感人小故事、名人的经典话语，在使我遭到鞭策、警省的同时，又给了我一次灵魂的洗礼、心灵的净化，使我不能不再重新审阅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：

天天繁忙与琐碎的工作之余，我们总会不自觉地发出一些怨言和抱怨的声音，或许说者无意，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，我们应当及时调剂心态把这些当作乐趣，由于，累与不累，实在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

天天都要经历很多事情，有开心的，也有不开心的，它们都会在心里逐一安家落户。心里的事情一多，就会变得杂乱无序，然后心也随着乱起来。有些消极的情绪和不愉快的记忆，假如充斥在心里，就会使人颓废不振。所以，扫地除尘，能够使黯然的心变得亮堂；离别烦乱；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出色！

俗语说：心宽，天地就宽。在工作中，不论是与同事、还是家长相处，都难免会有些磕磕碰碰、或小矛盾的出现。这时候，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。宽容他人，实在也是给自己的心灵让路。只有在宽容的世界里，才能阔别偏见，也才能奏出人与人之间xxx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题目把我难倒时的为难会让我面红耳赤；看到他人取得骄人的成绩时，我经常会怨天尤人，却不想通过恒久的努力，自己实在也完全可以具有。

正如于丹老师所说：“教师不但要传道授业解惑，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暖和的阳光下，把与每位学生相处看做是生命中的缘分，把天天的教学当作生命历程中的独特体验，把题目当课堂，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节课、每次活动、每个教育细节都成为与生命的交汇，与幸福的共融。

试想：假如每个孩子都怀揣梦想，都能享受童年独占的简单幸福，那末三尺讲台上的我们，便会大有作为，狭窄的教室也定会海阔天空！

心若在，梦就在。生命需要梦想，有梦想才能有豪情。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！

## 读做不抱怨的教师读书心得体会篇三

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：我终究为什么比别人差？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，承受别人的批评，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，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。

## 读做不抱怨的教师读书心得体会篇四

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。

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。比方某学生热爱劳动，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时机等等。相信任何一个学生在爱的教育下都会有所收获，安康成长。

## 读做不抱怨的教师读书心得体会篇五

仔细读完《做不抱怨的老师》一书，我陷入无尽的沉思之中，这本书确实是每一个职场人士的最好读物。我们每个人需要时刻对照书中罗列的工作现象，进行深入的长期的反思，并不断改进自己的工作思路、工作方法和协调好各方关系。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困难勇气，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 work 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。你自己改变了，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，就有怎样的出路，你做出什么样的思考，就有怎样的收入。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。

## 读做不抱怨的教师读书心得体会篇六

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。

## 读做不抱怨的教师读书心得体会篇七

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》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。

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。

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，更需要在今后的教学中善于积累、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。

## 读做不抱怨的教师读书心得体会篇八

上学期，利用读书时间看了本《不抱怨的世界》，让我感受很深。今年利用暑假期间，我阅读了《做不抱怨的教师》一书，同样感动。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。

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。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。

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

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！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！

## 读做不抱怨的教师读书心得体会篇九

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。

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。

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。

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。

读书笔记，独生子女，满意度，教师，矛盾

## 读做不抱怨的教师读书心得体会篇十

这个世界有太多的人在抱怨，可是抱怨能解决问题吗？所以我相信一句话：如果你想抱怨，生活中一切都会成为你抱怨的对象；如果你不抱怨，生活中的一切都不会让你抱怨。

为什么抱怨的人会说生活的这么累，因为他只看到了自己的付出，而没有看到自己的所得，而不抱怨的人即使真的很累，也不会埋怨生活，因为他知道，失与得总是同在的，我们做不到从不抱怨，但我们应该让自己少一些抱怨，而多一些积极的心态，因为如果抱怨成了一个人的习惯，就象搬起石头砸自己的脚，于人无益，于己不利，生活就成了牢笼一般，其实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，而这些引发的焦虑、抑郁、担心等负面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。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？怎么这么

小就想着喜欢呀、爱呀?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。

可是家长又会怎么想呢?“老师有点小题大作了”，不就是上课开了小差吗，提醒一下，下次别这样就行了;不就是跟同学闹点矛盾吗，他们现在不是好的很吗，告诉他们下次收敛点，别太冲动就行了;这次作业没做好，确实是家中有事，他也只是偶尔没完成吗，告诉他别再出现这样的事了就行;考试成绩不好，他也就这水平，我以前也这样……其实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。

以前，我也时常抱怨，抱怨在校时间太长，以致自己年幼的孩子无人照顾;抱怨工作的压力太大，以致教师的身体状况不佳;抱怨教师的待遇太低，教师的福利太少……但是当我读完《做不抱怨的老师》，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，如咱们在校时间长，孩子一人在家，从另一个角度看就是锻炼了孩子的独立能力，孩子学会了自己照顾自己，还学会了做比较简单的饭菜;教师的平均寿命太短，咱们控制不了生命的长度，但可以拓宽自己生命的宽度……邓小平说：“发展才是硬道理。”我们必须发展，只有发展，才能真正提升自己的生命质量。所以我决定改变自己，别再抱怨，把抱怨的时间和精力用在阅读好书、研究教学等有意义的事情上，用心平气和的心情，远离浮躁的心境，来细细品读自己所拥有的幸福。累了，伸伸懒腰;困了，看看远处的风景;烦了，想想人生是多么的美好;厌了，找家人说说内心的苦闷，让倦怠从此随风而去……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。

## 读做不抱怨的教师读书心得体会篇十一

抱怨是成功的天敌，快乐的克星，抱怨是弱者的标签，人生的毒药。但生活中我们并非事事顺意，要做到不抱怨并不容易。

生活中有很多事情能激怒我们，当我们放纵自己的怒火，任其掀起一场风暴时，别忘了，自己也处于风暴中间，所以我们要学会控制怒气，并且尽快的排除怒气。不要觉得生活中的每一件都在与你作对，要活的轻松、快乐。不要为了打翻的牛奶哭泣，不要为过去的错误懊恼，不要让明天的乌云遮没了今天的太阳，不要让明天的烦恼困扰今天的自己，人生的每一天都是崭新的，我们要好好的把握现在，享受现在，放眼未来，朝着成功的方向，坚定地前行。

仔细读完《做不抱怨的老师》一书，我陷入无尽的沉思之中，工作中无处不在的抱怨现象如孩子不好好学习，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。

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！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，时时注意保持快乐的心情，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。

与其抱怨，不如埋头苦干。作为人类灵魂的工程师，应时刻铭记身上的重担，把埋怨的时间和心思都用到提升自身素质上，让我们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，做一个不抱怨的践行者。

反思我做教师的行为，还算庆幸，我一直没有鄙视过哪个学生，也没有一直打击某个孩子。但是，在有意无意中，我可能真的太过严厉，要求过高。

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！

放假大会上，学校给我们教师每人发了一本书——《做不抱怨的教师》，刚拿到书，心中不免抱怨连连，好不容易放个假，还布置这么多事。匆匆翻完第一遍，其实感触还蛮深，不少句子更有“一语惊醒梦中人”的感觉。又细致地读了一遍，联想起很多自己的生活工作状态，真是受益非浅，才理解了校领导的良苦用心。

看着书时，头脑中老浮现某些人某些事，想着自己其实就是在抱怨，不知不觉地在抱怨。很多不好的事都是因为说出了

抱怨，很多时间也都浪费在无谓的抱怨中。抱怨只会让自己更烦躁，更没安全感，没自信，而这些却一直都没发觉。

确实，抱怨就是为了获取同情心和注意力，以及避免去做我们不敢做的事。我们抱怨或说闲话，可能只是要让自己显得更优秀。太多的时候，都是因为抱怨了才会更不开心。说出来，想要博取同情，但其实，内心的担忧更多。对人也好，对事也好，对社会也好，抱怨永远都不能改变现实。在现实生活中，我们每个人都难免要遭遇很多挫折和失败或不尽如人意的事情。每当这时，有些人便不能正确对待，产生不满，引发很多牢骚和抱怨，往往是怨天、怨地、怨命运、怨其实抱怨的最大受害者是自己。然而，“伤害我们的人也是受伤的人”，所以，我们对他(她)所造成的痛苦而感到气愤时，我们就想这个人每天必然会领受的痛苦，没多久，我们会心态平和，忘记这一切。

是啊，每个人都面临着挫折和失败的可能，这是我们每个人人生经历的一部分。人生是不公平的，应该去接受，而且永远都不要去抱怨。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我们的抱怨，我们还会在脑海里抱怨给自己听。书的作者提出的“不抱怨”运动是我们现代人最需要的。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，应试着用祈祷的方式来诉求自己的愿望。如此一来，生活会更有想象不到的大转变，人生也会更加的美好、圆满。

正如书中所说：“停止抱怨，你就已经在通往你想要的生活的路上了。”无论如何，始终记住既然做了选择就应该积极的走下去，勇敢的面对前进道路中的各种不确定。你想传染抱怨还是乐观，这只是一念之间，但我们都要记得一件事，开开心心一天过二十四小时，不开心也同样过二十四小时，我们何不开开心心地过好每一天的二十四小时。殊不知，能够呼吸、能够走路、能够跳舞，就是一种幸福，用积极的心

态赢得好运气，用不抱怨，积累积极的、正面的能量，让我们相互传染快乐和运气，让我们一起来发现生活的奇迹，时时感恩，享受生活的每一天。

## 读做不抱怨的教师读书心得体会篇十二

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。

## 读做不抱怨的教师读书心得体会篇十三

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。当面对学生的问題时，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，不但问題能迎刃而解，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。毕竟没有不犯錯的孩子，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1个孩子！这样才能生活的简单而充实。

## **读做不抱怨的教师读书心得体会篇十四**

暑假期间，我阅读了《做不抱怨的教师》一书，感受颇深。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。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。

## 读做不抱怨的教师读书心得体会篇十五

作为老师，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。下面是关于2019《做不抱怨的教师》读书心得体会范文，欢迎阅读！

这个暑假学校为我们介绍了一本好书——《做不抱怨的教师》，刚开始心里还在想，哪有什么不抱怨的，我的抱怨多着呢。可是当我翻开这本书的第一页，就被它吸引了。他好像一个心理学家在为我看病，让我回想过去走过的路程，先不说教师，就说我是个普普通通的人，平时在生活中埋怨这个世界的不公平；埋怨父母给的太少了；别人有的我什么都没有，内心充满了那么多的不满。可是在这本书里的第一章就看到这么一句话：“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。”想想也是，究竟是什么原因导致自己一味的抱怨呢？其实，爱抱怨的根源就是自己的内心不够强大，懦弱的表现，如果自己的内心足够强大，就会勇敢地正视周围的困境，全力以赴去解决困难，哪里还会无休止的抱怨呢？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。

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。

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。

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。

这个世界有太多的人在抱怨,可是抱怨能解决问题吗?所以我相信一句话:如果你想抱怨,生活中一切都会成为你抱怨的对象;如果你不抱怨,生活中的一切都不会让你抱怨。

为什么抱怨的人会说生活的这么累,因为他只看到了自己的付出,而没有看到自己的所得,而不抱怨的人即使真的很累,也不会埋怨生活,因为他知道,失与得总是同在的,我们做不到从不抱怨,但我们应该让自己少一些抱怨,而多一些积极的心态,因为如果抱怨成了一个人的习惯,就象搬起石头砸自己的脚,于人无益,于己不利,生活就成了牢笼一般,其实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,而这些引发的焦虑、抑郁、担心等负面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。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?怎么这么小就想着喜欢呀、爱呀?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。

可是家长又会怎么想呢?“老师有点小题大作了”,不就是上课开了小差吗,提醒一下,下次别这样就行了;不就是跟同学闹点矛盾吗,他们现在不是好的很吗,告诉他们下次收敛点,别太冲动就行了;这次作业没做好,确实是家中有事,他也只是偶尔没完成吗,告诉他别再出现这样的事了就行;考试成绩不好,他也就这水平,我以前也这样……其实我觉得只要跟

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。

以前，我也时常抱怨，抱怨在校时间太长，以致自己年幼的孩子无人照顾；抱怨工作的压力太大，以致教师的身体状况不佳；抱怨教师的待遇太低，教师的福利太少……但是当我读完《做不抱怨的老师》，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，如咱们在校时间长，孩子一人在家，从另一个角度看就是锻炼了孩子的独立能力，孩子学会了自己照顾自己，还学会了做比较简单的饭菜；教师的平均寿命太短，咱们控制不了生命的长度，但可以拓宽自己生命的宽度……邓小平说：“发展才是硬道理。”我们必须发展，只有发展，才能真正提升自己的生命质量。所以我决定改变自己，别再抱怨，把抱怨的时间和精力用在阅读好书、研究教学等有意义的事情上，用心平气和的心情，远离浮躁的心境，来细细品读自己所拥有的幸福。累了，伸伸懒腰；困了，看看远处的风景；烦了，想想人生是多么的美好；厌了，找家人说说内心的苦闷，让倦怠从此随风而去……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。

## 读做不抱怨的教师读书心得体会篇十六

当我拜读完《做不抱怨的'教师》这本书，我心里为之一颤。为自己以前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。心里就十分懊悔、沮丧，难过。但这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。

不抱怨工作，获得工作的乐趣。

高尔基以前说过：“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情绪，用一种用心的态度对待自己的工作。

我曾抱怨自己的工作太累，一周的满工作量，再带班主任，常常搞得自己晕头转向总是抱怨不止，虽然已尽力但还是力不从心，总觉得学校对青年教师的培养策略不对，工作说变动就变动，这个年级学生的基础刚打好又被调到另一个年级，把好不容易培养起来的工作热情一下子就这样扑灭了。抱怨不给自己机会，把这种负面情绪带到了课堂，让自己的工作变得焦头烂额，此刻回想一下，感觉心惊肉跳，怎样能够有这种想法呢醒悟的瞬间情绪简单了，工作踏实了，也不感觉累了，原有的热情与幸福感又回到了自己的身边。

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。

不抱怨压力，获得前进的动力。

“水能载舟，亦能覆舟。”压力是一把双刃剑，要么让你一败涂地全军覆没，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，以更加从容的姿态用心应对自己的人生，进而追求人生更高层次的发展。

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!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。

与其抱怨，不如埋头苦干。作为人类灵魂的工程师，应时刻铭记身上的重担，把埋怨的时间和心思都用到提升自身素质上，让我们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，做一个不抱怨的践行者。

我们要正确应对种种压力，用阳光的心境缓解压力，用用心的人生态度挑战压力，让自己的工作充满挑战性，在这三尺讲台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，不抱怨自己的选取！怀一颗宽容的心，静静等待孩子在跌跌撞撞中成长！

## 读做不抱怨的教师读书心得体会篇十七

以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！下面是整理的关于《做不抱怨的教师》心得体会范文，欢迎阅读！

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：

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。

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。

赠人玫瑰，手有余香。把泥土撒向别人，首先弄藏的是自己的手，未来的路正常，身怀感恩，一心向善，不再抱怨，做个幸福的老师，做个幸福的女人。

## 读做不抱怨的教师读书心得体会篇十八

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？——意味着这不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，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。

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！

## 读做不抱怨的教师读书心得体会篇十九

最近，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！

## 读做不抱怨的教师读书心得体会篇二十

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！