

2023年读不抱怨的世界心得体会 做不抱怨的教师读书心得体会(优质6篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

读不抱怨的世界心得体会篇一

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。

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！

读不抱怨的世界心得体会篇二

近来，董事长给我们推荐了美国心灵导师威尔·鲍温的最新力作《不抱怨的世界》，本人有幸先阅为快。该书确实值得我们认真学习和领会，相信会让各位受益匪浅，甚至使你的命运得以改善，享受到工作和人生的快乐！

其实抱怨的最大受害者是自己。有的人自认为才华横溢，却得不到提升，他们怀疑环境不好，对工作总是抱怨不休，不认为主动完成工作是自己的责任，而将诉苦和抱怨视为理所当然；还有不少人自命清高、眼高手低，他们动辄感到自己的能力没有得到展示、领导对自己不重视、单位对自己不公平，因而在思想上产生严重的抵触情绪，聪明才智没有用于思考如何尽善尽美做好工作，而是整日抱怨，把大好的光阴和精力，在怠慢的蹉跎中白白浪费掉了。一个人一旦被抱怨束缚，不尽心尽力，应付工作，在任何单位都是自毁前程。没有人会因为喋喋不休的抱怨而获得奖励和提升，在10个失业者中至少有9个人抱怨原上级或同事的不是，绝少有人能够认识到，自己之所以失业是失职的后果。

袁辉是一名汽车修理工，从开始就抱怨“太脏、太累”，讨厌这份工作，因此便偷懒耍滑，应付师傅。转眼几年过去，当时与他一同进厂的两个工友，各自凭着精湛的手艺，或被公司送进大学进修，或另谋高就。独有袁辉，仍旧在抱怨中做他讨厌的修理工。抱怨的结果当然不会得到更多的重视和提拔，不会得到更好的待遇。不抱怨是一种最起码的道德。

如果你选择了在某个单位工作，就应该做到在其位、尽其责、谋其政，全身心地投入到具体工作中去，坚持对你所承担的事情竭尽全力、主动负责。这样你会得到极大的锻炼和成长，当你真正有了责任感，有了全面的工作能力，相信你一定会得到发展。

一个单位、一个企业、一个领导，他们都会重视人才，选拔人才。每个人无论职位高低，都应当把自己的聪明才智在工作中充分展现出来。当你通过勤奋努力取得了成绩、做出了贡献的时候，也就是你受到肯定和重用、体现个人价值、享受工作快乐的时候。

付出终有回报，无怨方能无悔。这也是我一生工作中的实践体会吧！

谨以此与各位同仁共勉！

读不抱怨的世界心得体会篇三

暑假读了《做不抱怨的教师》，深有感触。走进中年，那种身不由己，由身至心的累，让我心力交瘁。所以时常抱怨我们有负担加重的烦恼，有力不从心的惆怅，有对事业竞争的压力，有对青春已过的失落，有对日常琐屑的牢骚，有对未来衰老的悲惧。

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。

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，尤其是人到中年的我，家里的事，孩子的事，学校里的事，自己的事，不定期的像晴雨表一样，阴、少云、晴、雷雨、乌云。心情受到琐事的影响，经常的发个小脾气，时常抱怨。有时想人到中年，就应学会去承受、去分担，承受生命里的苦难。人到中年，就应学会去珍惜拥有的，用阳光的心态去迎接每一天，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，以及合理地情绪排泄的方式。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。

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。

读不抱怨的世界心得体会篇四

读《不抱怨的世界》，掩卷沉思，感慨很多，受益匪浅。

书中提到的，我们在日常生活中总会有意无意的种种“抱怨”细节，一下子把我的回忆拉到了大学时光自我评价。有一个同学至今使我难忘。他就是一个无时无刻都在抱怨生活的人，他生活得痛苦，他四周的同学也觉得与他在一起很难过。

看完《不抱怨的世界》，再结合身边活生生的例子，不难发现，我们经常抱怨的事情，只是在当时的心境下觉得像晴天霹雳一样，但只要恢复平静之后，回头看，我们就会觉得一切都是过眼云烟，神马都是浮云。随着时间的流逝，很多事似乎连性质都变了。实在，事情还是那件事情，唯一改变的只是我们的心境。

假如我们碰到题目时，一开始就能以冷静的态度和平和的心境往看待和处理，很多题目都不再是题目。当工作不顺利时，是否能够暂时放下一切，或许到空旷的地方走一走，呼吸下新鲜空气，再重返办公室，烦躁的心情只会让工作越来越糟。当生活不如意时，是否可以将其当成一种难得的经历，人生因起伏而出色，横看成岭侧成峰，或许换个角度就能发现另一处风景，换个心情便能重新启程，怨天尤人只能使自己陷进困境不得自拔。不抱怨的人看世界总是天堂，总抱怨的人走到哪都像是地狱，你愿意过那种人生呢？答案无疑是前者。

山重水复疑无路，柳暗花明又一村，人生总是如此。有时不是别人，而是自己把自己逼到一个死角，痛苦不已。但也只有自己，才能救赎自己，关键就在于是否能改变心态。这也是领导们为什么总不停告诫地我们，在工作中，必须要先处理好自己的心情，再处理事情。不同的文字，实在阐述的都是同个简单却很难做到的道理：心态决定一切！

让我们用《不抱怨的世界》来警醒自己，不以物喜不以己悲，保持乐观平和的心态，努力工作，专心生活，做个快乐的人吧！

读不抱怨的世界心得体会篇五

抱怨会扭曲、削弱，有时甚至会破坏那些对我们的幸福安宁至关重要的关系。当我们开始抱怨时，就会忽略对方曾吸引我们的品格，转而把注意力集中在对方的缺陷上面。

我妻子桂儿曾就职于一家公司，她办公室的女员工们每月都要举行聚会，用她们的话说，是在实施一种“群体疗法”。所谓的“群体疗法”，就是在附近找家墨西哥餐馆，喝上几杯玛格丽特，然后借着酒劲，大声地抱怨形形色色的男人们。主题只有一个——男人都是狗。不用说，这些女人都没能和某个男人维持快乐、持久的关系。

现在，你可能会想，她们之所以会有这样的抱怨，是因为和男人间的关系有些不尽如人意。她们只注意到了关系中的消极面，女人相互间的“同情”，只会将问题夸大。在花了一晚上去抱怨生活中的“狗男人”之后，这些女人回到家里，禁不住就会把那个正坐在la-z-boy(一个沙发品牌)沙发上的男人看作一条“老黄狗”。她们的预期，都建立在头脑中的偏见上，认为男人就是狗，而这些女人的丈夫或男朋友们，也会感觉到她们的不满，真的会像她们预期的那样(有时比预期的更糟糕)对待她们。

你能够纠正所有扭曲的关系，将其置于一个更稳固的基础之上，你有这个能力。只要你能接受新的观念，并愿意用这些观念去创造新的经历，就可以做到这一点。

如果你已准备好，要把那些地狱般的关系变成和谐的关系，把互相侮辱的关系变成一种“不抱怨的关系”，那么，就从现在开始吧！

ps:抱怨会把我们的注意力集中到对方的缺陷上，无论是爱人亦或是朋友，亦或是自己的工作。这就是强大的吸引力法则。要改要改一定要改掉这个坏习惯。

读不抱怨的世界心得体会篇六

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。

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！