

读书心得做不抱怨的教师 做不抱怨的教师 读书心得(精选9篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

读书心得做不抱怨的教师篇一

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！

读书心得做不抱怨的教师篇二

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。

读书心得做不抱怨的教师篇三

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！

读书心得做不抱怨的教师篇四

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解释，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。

读书心得做不抱怨的教师篇五

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”“xx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x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x学生热爱劳动，就让他担任劳动委员，充分调动他的积极性，培养其组织劳动潜力；xx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。

读书心得做不抱怨的教师篇六

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》书中的每个真实的案例，都对我有所触动。

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？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？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。

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，更需要在平日的教学中善于积累、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。

我们要正确面对种种压力，用阳光的心境缓解压力，用积极的人生态度挑战压力，让自己的工作充满挑战性，在这广阔

的操场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，不抱怨自己的选择！怀一颗宽容的心，静静等待孩子在跌跌撞撞中成长！

读书心得做不抱怨的教师篇七

教师的职业性质具有特殊性，教师的工作对象是正在成长中的活生生的孩子。教师的日常行为表现对学生来说就是重要的教育资源，试想一个牢骚满腹的教师，能培养出具有阳光心态的学生吗？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，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。

在《做不抱怨的教师》一文中第八章中《适者生存就是硬道理》中写到在英国威斯敏斯特教堂的地下室有一块墓碑上写到：当我年轻的时候，我的想象力没有任何局限，我梦想改变这个世界。当我渐渐成熟的时候，我发现这个世界我是不能改变的，于是我将眼光放得短浅了一些，那我只改变我的国家吧！但是我的国家似乎也是我无法改变的。当我到了迟暮之年，抱着最后一丝努力的希望，我决定只改变我的家庭、我最亲近的人，——但是，哎！他们根本不接受改变。

现在我的临终之际，才突然意识到：如果起初我只改变自己，接着我就依次改变我的家人。然后，在他们的激励和鼓励下，也许可以改变我的国家。

抱怨终究是没用的，因为这个世界根本不会搭理你的怨言，只会把你淘汰出局。想要改变现状，就要改变自己。与其抱怨，不如接受这个现状，并且去适应他。所以现在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。在考试“压力山大”的情况下我们依然可以不布置机械重复的作业，可以做到不拖课，可以在提高自身的专业水平上下些功夫。这样，才能真正体现出一个教师的职业素养。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。

俞敏洪也写过《爱抱怨的人永远无法成功》一文。因为抱怨是在讲述自己不要的东西，而不是自己要的东西。所以，抱怨会让自己与成功渐行渐远。

读书心得做不抱怨的教师篇八

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。

读书心得做不抱怨的教师篇九

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。