# 做不抱怨的教师心得体会(大全12篇)

来源：网络 作者：雪海孤独 更新时间：2024-01-26

*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。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。做不抱怨的教师...*

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。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**做不抱怨的教师心得体会篇一**

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”。课件，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，位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！

**做不抱怨的教师心得体会篇二**

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》。

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。

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“已所不欲，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。

。

**做不抱怨的教师心得体会篇三**

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。

**做不抱怨的教师心得体会篇四**

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，但是当我读完这本书后，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！

**做不抱怨的教师心得体会篇五**

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！

文档为doc格式。

。

**做不抱怨的教师心得体会篇六**

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

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。

最近几天，办公室同事谈论最多的便是加工资，根据要求学校按照排名确定名单，于是出现了几家欢喜几家愁的现象。听着别人谈论，正好在看《做不抱怨的教师》一书，书中许多感人小故事、名人的经典话语，让我的心灵得到净化，也使我重新审视我的职业与正确的人生态度。

这本书阐述了不抱怨的8个方面，分别是：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。

抱怨是什么?抱怨是懦弱、无能的最好诠释，它像幽灵一样到处游荡、饶人不安。而我们现在抱怨压力、抱怨工作，是因为我们被繁琐的工作忙得焦头烂额，被学生调皮气到极点，被繁重的教学任务而承受着重重的压力，有时一个简单的知识讲了好多遍还是做不出，有时不该犯的错误还需要不停地提醒，因此我们抱怨生活，埋怨工作。但是想想看人无完人，我们自己都做不到十全十美，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。

教书育人是教师的首要任务。我们是辛勤耕耘的园丁，用知识的雨露、用道德的阳光培育出鲜艳的花朵。因此我们要化使命为动力，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，从而实现自己的人生价值。

做不抱怨的老师其实就在于你是否能真的拥有一个豁达平和的心境。那么摆正心态，化消极为积极，就可以拥有一个乐观开朗的心态。放下所有的不满、失望不抱怨了，心中的锁就会随之打开。永远别想要求别人，要做的只有改变自己，生活自然会过得轻松有趣。也许这个过程很艰难，但只要我们努力就一定有所改变。作为老师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，我们要让自己的语言充满阳光，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。

人生岁月中，我们总会遇到各种各样的困难和挫折，面对这些挫折，我们用充足的精神、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。

不抱怨是人生的一种境界，是一种放下挫折和不满去寻找和追求新目标的一种衔接方式。当我们真正做到不抱怨，再加上努力和拼搏，我们的事业就会成功，我们的人生才会更加美好。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!

我们校长非常喜欢看书，经常向老师学生推荐一些书籍看。今年放暑假前，学校老师人手一册《做不抱怨的老师》，老师们在暑假掀起了读书的热潮，有的老师还推荐给自己的家人看。大家都深深被这本书吸引了，这是一本心灵励志书，它向我们传递了“抱怨不如改变”的生活理念，我非常赞同书中的很多观点和方法，这本书，不仅让我、也让我的家人受益匪浅。

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。

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。

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。

。

**做不抱怨的教师心得体会篇七**

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，充分调动他的积极性，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。

**做不抱怨的教师心得体会篇八**

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！

**做不抱怨的教师心得体会篇九**

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。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。

**做不抱怨的教师心得体会篇十**

在这个世界上有太多的人抱怨，但是抱怨能解决问题吗?所以我相信一句话:如果你想抱怨，生活中的一切都会成为你抱怨的对象;如果你不抱怨，生活中就没有什么会让你抱怨。

为什么抱怨生活的人会说太累了,因为他只看到他的付出,但没有看到他们的收获,而不抱怨即使真的很累的人,不会埋怨生活,因为他知道,得失总是存在。

我们不能做到的从不抱怨,但是我们应该让自己少抱怨,因为如果抱怨变成一个人的习惯,生活就成了一个监狱,事实上,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。”

长期以来，我们的教师这个职业被称为人类灵魂的工程师，是天下最光荣的职业。随着时代的.发展，社会的进步和独生子女时代的到来，社会和家庭对教师的要求越来越高。

这些消极的情绪，如焦虑，抑郁和担心正在悄悄地侵入我们的身体和思想，我们的老师过着悲惨的生活。

我经常听到老师抱怨(我以前也抱怨过):为什么现在的孩子这么难教?你为什么不那么喜欢学习呢?怎么想的那么小就谈爱啊，怎么父母都不管……那些不安的孩子，连同他们的父母，似乎是我们最大的问题。

以前，我也经常抱怨，抱怨上学时间太长，让自己年幼的孩子得不到照顾;抱怨工作压力太大，老师的身体状况不好;抱怨教师工资低，教师福利太少等等。

但当我读完《做不抱怨的教师》的时候，我明白了，抱怨环境不如自己努力，通过自己的努力，才能真正体现个人的成长。我们也许不能改变环境，但我们可以改变自己。

教师的平均寿命太短，我们不能控制生命的长度，但我们可以拓宽自己生命的宽度。

因此，我决定改变自己，停止抱怨。我要把时间和精力花在有意义的事情上，如阅读好书，研究和教学。

生活就像一面镜子，你笑了，它也笑了;你哭，它就哭。做一个阳光老师，生活会简单而充实。

**做不抱怨的教师心得体会篇十一**

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，于已不利，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。

**做不抱怨的教师心得体会篇十二**

。

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”。课件，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，位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！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！