# 《做不抱怨的老师》阅读心得体会范文（最新11篇）

来源：网络 作者：暖阳如梦 更新时间：2024-09-12

*是啊，只有不抱怨自己，才能开发自己的潜能；只有不抱怨工作，才能获得工作的乐趣；只有不抱怨他人，才能赢得他人的尊重；只有不抱怨家人，才能获得家庭幸福；只有不抱怨压力，才能获得前进的动力！以下是小编为大家整理的关于的内容，供大家参考，希望能够给...*

是啊，只有不抱怨自己，才能开发自己的潜能；只有不抱怨工作，才能获得工作的乐趣；只有不抱怨他人，才能赢得他人的尊重；只有不抱怨家人，才能获得家庭幸福；只有不抱怨压力，才能获得前进的动力！以下是小编为大家整理的关于的内容，供大家参考，希望能够给大家带来借鉴或帮助。

**篇一：《做不抱怨的老师》阅读心得**

读了《做不抱怨的教师》一书，我深有感触。刚开始读这本书时，我很疑惑：哪有老师会不抱怨的呢?要抱怨的事情太多了：有的抱怨自己无能力，有的抱怨工作不称心，有的抱怨他人不给力……

现如今，随着时代的发展，社会的变迁，教师面临着很大的压力。抱怨，似乎也成为教师“释放”压力的一种方式。但是在这本书里的第三章有这样的观点：“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。”这就是说：“己所不欲，勿施于人。”既然我们不能苛求自己做到完美，就应当让自己对他人少一些抱怨，多一些包容、善意和尊重。因此，我们教师要调整好自己的心态，对生活充满信心，对工作充满热情，对他人充满友善。

如果一个人把时间都浪费在抱怨上，那么这个人终将一生碌碌无为。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得更好。喋喋不休的抱怨，注定于事无补。若想拥有美好前程，就要抛弃所有抱怨，学会享受生活中的乐趣。

本书中“做最好的自己”，强调的是自己和自己比，昨天的自己和今天的自己比，不断地超越自己。“金无足赤，人无完人”，我们都是普通人，任何时候都不可能做到十全十美，如果出现什么状况，就一味地抱怨自己，那我们就会陷入困境，不如把抱怨郁闷的时间用来提高自身能力，停止抱怨，全身心地投入到工作中去，为做最好的自己而努力。

读了《做不抱怨的教师》这本书后，使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”，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；少抱怨他人和社会，多检查改造自己，这才是人生的真谛!

生活就是一面镜子，你笑它也笑；你哭，它也哭。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，这样才能生活地简单而充实。

**篇二：《做不抱怨的老师》阅读心得**

当我拜读《做不抱怨的教师》一书时，我内心深受震撼。为自己往昔对工作的不满而产生的懈怠，对学生的不满而引发的愤怒，对他人的不满而导致的耿耿于怀，我心中满是懊悔、沮丧与难过。但今日读完这本书后，我的心灵仿若释然了许多。这本书恰似一剂良药抚慰了心灵，我将依据它的理论在未来的教育之途上践行自己的人生目标，实现自身的人生价值。

不抱怨工作，收获工作的乐趣

常言道：“好工作不如好身体，好身体不如好情绪。”的确如此，愉悦欢快的情绪对于工作和生活有着至关重要的影响。倘若人们整日总是愁眉不展、闷闷不乐。即便工作条件再优越，职位再高，薪水再多，也不过是枉然。因为他们缺失良好的情绪去领略工作的乐趣，自然就会怨声载道，对工作中出现的各类状况满腹牢骚。教师亦是如此，倘若我们自身没有良好的情绪，又如何能将快乐传递给学生，如何让学生愉快地投入学习呢?

高尔基曾言：“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。”一个人老是对自己的工作心生抱怨，往往并非其工作当真有多么不堪，而是其未能以良好的情绪、积极的态度对待工作。

不抱怨学生，发掘他们的闪光点

“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，教起来都感觉没什么成就感。”这是教师常有的抱怨之语，当然也侧面体现出对学生的期望。然而，这世上没有一个人是完美无缺的，也没有一个人能完全符合我们的期待。正所谓“己所不欲，勿施于人”。教师不仅要向学生传授知识，更应教导学生做人的道理。或许某个学生学习成绩并不理想，但他总有闪耀之处，我们要善于去发掘。比如，若某学生热爱劳动，就让他担任劳动委员，充分调动他的积极性，培养其组织劳动的能力；若某学生在音体美方面有特长，就为其提供展示的机会等等。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，获取前进的动力

“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、扶摇直上。身为一名现代教师，关键在于不抱怨压力，而是找出压力，利用压力，以更为从容的姿态积极应对自己的人生，进而追求人生更高层次的发展。

**篇三：《做不抱怨的老师》阅读心得**

常言有云：“茶香足以怡情，何须酒浓；书香自能馥郁，毋庸花艳。“闲暇之余，我品读了《做不抱怨的教师》，这本书诠释了成为不抱怨教师所能收获的快乐和幸福，助力作为教师的我们勇敢直面生活中的艰难、问题与挑战，唤醒对生活、职业与教育的美好感悟。书中的感人故事，经典话语，给予曾一度面对工作迷茫时的我鞭策和警醒，为我增添了思想上的养分，心灵上的慰藉，让我对教师这份职业有了更深刻的认识，同时也对自己的职业生涯有了更清晰的规划。

随着时代的潮涌与社会的进步，人们观念与价值取向悄然变迁，独生子女被家庭视为掌上明珠，家长以及社会对教师的期待与要求也随之升腾，我们肩头的重担愈发沉甸。每天都会面对各种挑战和困难，这些问题可能会让我们感到疲惫和无力，甚至产生抱怨的情绪。工作中，耳畔常回荡起诸如此类的抱怨声：“我们班的xxx同学实在难管教了!”“哎，xxx同学理解能力太差了，这道题我讲了数遍她(他)仍然不会”“我们班学生的纪律实在太差了……”试想一下，如果我们整日里唉声叹气、不停抱怨，会给孩子们带来怎样的影响。反之，当孩子们开开心心地迈入校园时，迎接他们的是教师灿烂的笑容和温柔的言语；当学生遭遇挫折、心灰意冷之际，基于他们的是谆谆教导，如暖阳一般温暖他们的心房；当学生成绩不理想时，我们不离不弃；当学生成绩优异时，我们亦喜亦严，以平等的眼光对待每一个孩子，成为他们的知心人。那么当我们付出了精力与汗水之后，回首之时，孩子们殷切的目光会告诉我们，所有的辛劳都没有白费。

高尔基曾经说过：“工作若是快乐，那么人生便是乐园；工作若是强制，那么人生便是地狱。”一个人之所以常常抱怨自己的工作，往往并非因为工作真的糟糕，而是因为其没有以乐观和积极的心态去对待工作。正所谓：心灵的房间不打扫就会落满灰尘。所以，对于作为教育者的我们，每天面对天真可爱的孩子们，更需要拥有健康的心态。对于教育人而言，生活与享受生活、上课与享受上课、教育与享受教育是有所不同的，保持乐观、平和、健康的心态，乃是成为优秀教师的基本条件。保持良好的心态，不仅关乎教师个人，也关乎教育。教师良好的心态能够激发孩子积极向上的勇气，可以塑造孩子阳光健康的人格，因此，让我们在教育过程中少一些埋怨，多一些满足。

学会善于发现学生的优点和进步，用鼓励和赞扬，激发学生的自信和积极性；学会善于与家长沟通，寻求合作与支持，共同为学生的成长努力；学会在面对困难和挑战时，不轻易退缩。积极寻找解决问题的方法；学会用积极的态度去影响学生，让他们也学会乐观面对生活。学会调节自身心态，对生活充满信心，对工作怀抱热情，建立良好的人际关系，成为内心充满阳光的教师，成为每一个孩子成长道路上的明灯，用行动诠释着教育的真谛。虽然成为一名不抱怨的教师并不容易，但这种坚持和努力却意义非凡。

人生漫漫，我们总会遭遇各种各样的困难与挫折，面对这些逆境，只要我们信念坚定、心态阳光，以努力代替抱怨，用爱与责任，培育出一代又一代的栋梁之才，我们的教育之道一定会一路繁花。

**篇四：《做不抱怨的老师》阅读心得**

最近，我阅读了《做不抱怨的教师》一书，感受颇深。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。

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。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。如果真的用心，是可以教给学生很多东西的，不仅仅是学科知识，还能使他们成为一个有用的人，对社会有价值的人。

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；对他人的不满而耿耿于怀。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。不抱怨工作，在工作中寻找乐趣。

俗话说得好：“好工作不如好身体，好身体不如好心情。”的确，愉悦快乐的心情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。因为他们没有好的心情去享受工作的乐趣，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，倘若我们没有好心情，如何将快乐传达给学生，如何让学生愉快学习呢?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。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。

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，把这种负面情绪带到了课堂，让自己的工作变得焦头烂额，现在回想一下，感觉心惊肉跳，怎么可以有这种想法呢?醒悟的瞬间心情轻松了，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，要发现他们的闪光点。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。

读了这本书，我会延续以前的做人态度，不悲不喜，不卑不亢，多工作，少抱怨。累了伸伸懒腰；困了，望望远处的风景；烦了，想想人生是多么的美好，活着真好；厌了，找家人说说内心的苦闷，让倦怠从此随风而去。

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自己的身边。

**篇五：《做不抱怨的老师》阅读心得**

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《做不抱怨的教师》，作为一名刚刚踏上工作岗位的新教师看到这本书，无疑是给我上了一堂很好的思想教育课。从中我获取了丰厚的人生智慧，领悟了“不抱怨”是获得一切成功前提，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。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!我们给学生希望，他们就成为我们的希望了。

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，用一种积极的态度对待自己的工作。

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。

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!

**篇六：《做不抱怨的老师》阅读心得**

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。但假期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。

俗话说得好：“好工作不如好身体，好身体不如好情绪。”的确，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?

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。

**篇七：《做不抱怨的老师》阅读心得**

读完《做不抱怨的教师》这本书，我的心为之震撼。本书分为12册，从12个不同的视角讲述了怎样才能成为一个不抱怨的、积极向上的、优秀高效的教师?最重要的就是要抛弃教育工作中的幽怨与不满，用灿烂的笑容去面对教育这个职业。

这本书就像一剂良药慰藉了心灵，我会把从中学到的策略运用在今后的教育工作中，让自己享受工作的乐趣，教好书育好人，实现自己的人生价值。

不抱怨工作，微笑你最美

愉悦快乐的情绪对工作和生活有着极其重要的作用。如果一个人整天愁眉苦脸、郁郁寡欢，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，如何让学生愉快地学呢?一个人之所以总是抱怨自己的工作，往往不是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和用心的态度对待自己的工作。

我也曾抱怨自己工作太累，满负荷的工作量，还要兼任班主任，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，把种种负面情绪带到了班级里和课堂上，让自己的工作变得焦头烂额。此刻回想一下，感觉心惊肉跳，怎么能够有这种想法呢?醒悟的瞬间，原本觉得复杂的问题顿时变得简单了，工作踏实了，也不觉得累了，久违的热情与幸福感又回来了。

不抱怨学生，发现闪光点

有时，在我们身边会听到这样抱怨：谁谁谁不爱学习，行为习惯差，性子太慢，问什么问题都答不上来……这些抱怨的声音从侧面也反映出教师对学生的期望。其实没有一个人是十全十美的，正所谓“己所不欲勿施于人”。教师不仅是教学生知识，更应该发现他们闪光一面。我们要善于挖掘每个孩子的优点，看到他们的长处，比如说：我们班上有个男生，上课听讲不专心，爱做小动作，老师们多次跟他谈心，教育效果比较差。后来我比较关注他，发现他是个非常细心的孩子，每次整队出教室，他都会及时地把灯和多媒体都关上。后来，我当着全班同学的面表扬他，并且在放学前经常让他去拿班牌，课上让他回答一些简单的问题。渐渐地他有了一些可喜的变化，课堂上不随意走动了，小动作也少了，在校园里还会主动和老师打招呼，我感到很欣慰，这说明他在进步在成长。

每个孩子成长阶段的需要不尽相同。懵懂无知时需要引导；渐渐长大需要放手；完全独立了还需要鞭策鼓励。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，运用灵活多样的教育方法，对症下药，就会看到孩子们的进步和成长，这也是当教师的最大的幸福。

不抱怨压力，要享受教育

或许我们在工作中会觉得有很多压力，让我们感觉前途渺茫、生活悲观。但是，如果换一个角度去思考，你会有新的感受和动力。压力只不过是暂时的，也许是上天给我们最好的安排，磨炼我们的心智，让我们从中去感受生活带给我们的另一种财富。带着这样的思维去工作，你会找到越来越多的快乐!做个不抱怨的教师，要懂得享受教育。在平时的工作和生活中，多一些享受，少一些抱怨，多一些赏识，少一些责备，多一些宽容，少一些苛求。

读了这本书，我更加明确了这样的人生态度——不悲不喜，不卑不亢，多工作，少抱怨。累了，伸伸懒腰；困了，望望远处的风景；烦了，想想人生中的各种美好；厌了，找两三个知己说说内心的苦闷，让倦怠从此随风而去。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，和孩子们一起成长为更好的自己。

**篇八：《做不抱怨的老师》阅读心得**

“你快乐吗?”

“我很快乐!”

从读完《做不抱怨的教师》这本书后，我每天早晨都这样问自己，并坚定的给出自己的回答。带着愉悦的心情迎接每天的朝阳，一路向东奔赴我的工作岗位。一本书，一个转变，不仅仅在形式，也在内心。

教师工作的辛苦，不做教师的不会懂得。看似朝八晚五、节假日全休、每年还有寒暑假，然而惬意光鲜的背后，是日复一日，年复一年的披星戴月、早出晚归；是判不完的作业、备不完的课；是调节不完的学生矛盾、做不完的心理咨询；是学生安全时时记心头、刻刻如履薄冰、身心俱疲……家庭和孩子，永远排在繁杂的工作后面，只要学生在校，心就一刻不得放松。即使如此，我也永远不会否认我是热爱这个工作的，但在很长的一段时间里，我却时刻在抱怨我的工作。不止是我，还有我亲爱的同事们。我的抱怨和同事们的抱怨每天七嘴八舌的膨胀着我们的怨气，从抱怨工作蔓延至生活的角角落落，淹没和吞噬着我们的快乐。渐渐地，我都快忘记了，我是热爱这个工作的，我也是热爱这五彩缤纷的生活的。

唤醒我的是这本书——《做不抱怨的教师》。这是“做不抱怨的教师丛书”中的第一本，该丛书由张仁贤主编，世界出版社出版。作为本次教育部推行的读书活动中的一本，她悄悄的走进我的生活，改变我的生活。

是啊，只有不抱怨自己，才能开发自己的潜能；只有不抱怨工作，才能获得工作的乐趣；只有不抱怨他人，才能赢得他人的尊重；只有不抱怨家人，才能获得家庭幸福；只有不抱怨压力，才能获得前进的动力；只有不抱怨环境，才是人生不败的奥秘；不抱怨挫折，才能为未来铺就道路。不抱怨当下，才能活在快乐的氛围里。这本书分八个章节诠释着做不抱怨教师的快乐。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。

是啊，十几年匆忙的赶路，我们都快忘记生活的初衷了。我们不是为了抱怨而存在的，我们，原本都是快乐的!

原来，抱怨和快乐，仅仅一念之隔。

抱怨还是快乐，我想我会选择。不仅仅在工作中，也在生活中!

**篇九：《做不抱怨的老师》阅读心得**

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。

一味地抱怨孩子的顽皮，不如寻找更好的工作切入点。尊重学生的自尊心，使学生对学习生活充满希望，并为自己期望做到的事情努力奋斗，坚定信心，增添勇气和力量。如果对学生实施严厉申斥、大发雷霆及强制手段的教育，会给学生带来坏处，只能损伤学生的自尊心。对犯错误的学生动不动就严厉斥责，甚至恶语侮辱、体罚。这样，有的活泼好动的学生，就变成垂头丧气的“可怜虫”。所以作为班主任的我，既要尊重学生的自尊心，也要坚持正面引导，循循善诱，以鼓励说服为主，用摆事实、讲道理的方法，进行耐心细致的教育，动之以情、晓之以理，不断提高学生的思想觉悟，对学生的错误和思想问题查明原因，因势利导，使学生改正错误，提高认识。每一个学生身上都有优点和缺点，班主任应根据学生一般喜爱表扬的心理特点，积极在学生身上找出优点，找出积极因素，给予表扬、鼓励，使他们不断向好的方面转化。对后进的学生，也应以鼓励表扬为主，善于从他们身上找出闪光点，热情帮助他，增强他们的上进心。

书籍是传承文明的桥梁，是延续文化的中介。教师在人类文明的传播过程中，是延续与发展的中间环节，要吸收，然后释放，必须超前地接受，然后前瞻性地启蒙。阅读，不论是对于老师还是学生来说都应该是一件贯彻终身的事情，也只有这个样子，我们才能够不断地进步。多阅读同时也可以让老师在丰富自己学识的同时，提升教育教学水平，对今后的生活也是有很大帮助的。“学习生活化，教育学习化。”把学习、教育与生活融为一体，让学习成为我们生命中不可分割的一部分，那是，我们便拥有屹立于高山之巅的利器!

**篇十：《做不抱怨的老师》阅读心得**

当我拜读完《做不抱怨的教师》这本书，感受颇深。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。

一、不抱怨工作，获得工作的乐趣

俗话说：“好工作不如好身体，好身体不如好情绪”。的确，愉悦快乐的情绪对工作和生活有着极其重要的作用。如果人们整天都是愁眉苦脸、郁郁寡欢。纵使你工作条件再好，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，如何将快乐传递给学生?如何让学生愉快学习呢?

二、不抱怨学生，发现他们的闪光点

教师不仅仅要教授学生知识，更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，我们要善于发现并挖掘，比如某生热爱劳动，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。某生在音体美方面有特长，可带给他更多地展示机会等等。相信任何一个学生在爱的教育下都会有所收获，健康成长。

三、不抱怨压力，获得前进的动力

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。作为一名年轻教师，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。

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、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作为行为准则；以书中改变抱怨的方法为思路，做一个不抱怨的践行者。

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，在这三尺讲台上创造出自己精彩的人生!

**篇十一：《做不抱怨的老师》阅读心得**

阅读了《做不抱怨的教师》一书，我感受颇深。一直以来，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，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。这本书本书从八个方面的不抱怨来阐述：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。其间还有许多的感人小故事、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。

不抱怨，享受学生成长的过程

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。

不抱怨，发现学生身上的闪光点

我们经常也会抱怨：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?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，获得工作前进的动力。

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。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。

每个学生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。

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。

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!

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！