

# 做不抱怨教师的心得体会 做不抱怨教师 心得体会(优秀8篇)

军训心得是我对军事训练中各个方面的总结和思考，帮助我更好地成长和进步。在写工作心得总结时，不妨借鉴一下下面为大家整理的一些范文，或许能帮助你更好地总结自己的工作经验和体会。

## 做不抱怨教师的心得体会篇一

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。

## 做不抱怨教师的心得体会篇二

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。

## 做不抱怨教师的心得体会篇三

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。

## 做不抱怨教师的心得体会篇四

暑假里，学校为每位老师下发了《做不抱怨的教师》一书，通过阅读全书内容，我对抱怨有了崭新的认识，感觉该书既是一本提升自己的职场宝典，同时也是一部改变心态的行动指南。如何才能做不抱怨的教师？这本书给了我们答案。

这本书的内容可用一句话概括就是“一个中心，八个章节”。中心是告诉人们要停顿抱怨；八个章节就是分别从八个方面分析不抱怨的原因及结果。读完这本书后，我觉得自己还是挺有收获的，下面谈几点感想，对自己日后的工作赋以一种勉励和鞭策。

抱怨其实是一种胸襟不宽的表现。在现实工作和生活中，我们每个人都不可能永远一帆风顺，每个人都有抱怨的理由。但抱怨往往都是无济于事，遇到不顺心的时候，要更多地在自己身上找原因，而不要总是责怪他人。作为众多平凡教师中的一员，更要学会停顿抱怨，培养大度容人、见贤思齐的良好品质；摒弃私心杂念，以平和的心态对待遇到的繁杂事情；保持淡泊宁静，在工作中追求素质的提升、人格的完善和理想的实现。

人的一生其实很短暂，什么是幸福，我觉得幸福就是一种心态，是相对而言的。财富上的不平等客观存在，物质的追求也永无止境，所以我们要在比较中学会知足，不要在物质名利上进展盲目攀比，不要为一些小事而斤斤计较。从08年的汶川到玉树的震灾，再到当前的洪水泛滥、山体滑坡，有多少人面临着流离失所、生离死别，比起他们来，至少我们还活着。当然我们说的这种“知足”不是困难面前的无为或取得一点成绩就沾沾自喜停滞不前，而是一种淡然，也就是现在大家都谈的淡定。感恩是一种做人的态度，一种优良品德。有人说：这个世界值得抱怨的事情实在是太多了，怎么感恩？其实我们要善于换位思考，要保持良好的心态。把困难当作一种磨练，把挫折当成一种挑战。

爱因斯坦在一次演讲中说过：“我时常因为想到我的生活大部分要依赖于同为人类者的工作而感到不安，而且我知道我欠他们极大的债。”就拿我们自己来说，任何工作也都需要依赖各部门同仁的配合与帮助，因而任何人都会有要感谢的人或事。或许这并不是什么大恩大德，只不过是工作中的点滴小事，比方，感谢学生在课堂上的积极配合，感谢同事悉心的为自己递一杯水，感谢领导允许自己请假，但正是这些看似微乎其微的细节会聚在一起，才能真切的反映出别人对自己的关心与帮助，才能在别人和自己的内心发挥不可估量的作用。

## 做不抱怨教师的心得体会篇五

抱怨在我们日常的工作生活中是一种司空见惯的行为，通过认真阅读这本《不抱怨的教师》，我感到受益匪浅，认识到“不抱怨”的内涵。这本书从12个不同角度重点从教师的思想问题入手，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。本书以优美生动的文笔介绍了大量的故事、案例，帮助教师始终保持乐观向上、积极进取的阳光心态。借鉴和吸收了来自社会领域和管理领域的很多先进思想与理念，青年教师可以得到很多实用的建议；班主任教师可以掌握很多攻心的妙计；追求高效的教师可以学会养成关键的好习惯。同时书中引用了很多古今典故、名人轶事、生活故事、励志故事、师生交往、课堂故事等等全面而丰富的素材。这些故事、案例、素材，教师既可以自己阅读体会；也可以作为教学资源应用到课堂中，讲给学生听；同时还可以在写作论文、反思中引用。具备广泛的实用性，是一个非常丰富的应用素材库。

这本书可以帮助教师成为一个不抱怨的教师、一个积极向上的教师、一个优秀高效的教师，要成为这样一个教师，必须要懂得发现生活中的美，发现教育中的美；任教多年的教师需要新思想的营养，青年教师需要更多教学方法和建议；教师与学生交往要会攻心，在生活上要有情趣；成为一个好教

师要进行必要的修炼，更要养成不断更新知识的好习惯；学习古今中外的教育大家如何当个好老师，从中得到启迪；学会从故事中发现教育智慧，从故事中学习心理学。

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，各种用人机制的改革和考核方案暂时的不完善，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，我们教师成天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影响而大打折扣。何为阳光心境呢？阳光心境是一种持久地对生活充满信心、对工作有较好满意度、有良好的人际关系、能较好适应工作环境变迁的心理状态。教师是否拥有阳光心境直接影响其生活质量和工作效率。

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。我国的教育条件非常非常不均衡，可以说是天壤之别，这点

大家都理解。为这等等事，就要叹个气吗？我不是说不应该。光叹气就能改变局面吗？我认为不能，别人怎么想，我不知道。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！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。

通过一遍一遍的读完这本书后，我应该把这本书的给我的教育启示融入到日常的教学生活中去，把智者的理念、教育与生活融为一体，当我能真正将该书的精华转化为我的教育经验，这能是我教育生涯的一宝贵的财富，我必将言传身教进行到底！

## 做不抱怨教师的心得体会篇六

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，太多的人第一个反响就是抱怨自己。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，坚决信念，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！

在我们耳边，经常可以听到很多抱怨，于丹说，“什么是抱怨？也有的人说它是一种宣泄，一种平衡，它能把觉得不如意的事情发泄出来。我们常常会给抱怨披上一层华美的外衣。这一切是在我们生活中不自觉发生的，并不完全见得是在你怒火中烧或者烦躁不堪的情况下的调节和宣泄，而是变成了一种生活中大家展示自己的一种方式。”

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，“但凡你所渴望的东西，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。随着时代的开展、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、担忧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，只要他还能承受你的话，我们就没必要严加管教、另眼相待。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……我们必须开展，只有开展，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，远离急躁的心境，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。

## 做不抱怨教师的心得体会篇七

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。

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。

## 做不抱怨教师的心得体会篇八

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，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，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。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。