

# 教师读书笔记做不抱怨的教师 做不抱怨 教师读书笔记(优秀9篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 教师读书笔记做不抱怨的教师篇一

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。

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。

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。

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。

读书笔记，独生子女，满意度，教师，矛盾

## 教师读书笔记做不抱怨的教师篇二

最近，我认真阅读了《做不抱怨的教师》这本书，受益匪浅。其间的许多感人小故事、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。下面，我就谈几点我的学习体会：

每天繁忙与琐碎的工作之余，我们总会不自觉地发出一些牢骚和抱怨的声音，也许说者无心，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，我们应该及时调整心态把这些当做乐趣，因为，累与不累，其实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、我们每天都要经历很多事情，有开心的，也有不开心的，它们都会在心里一一安家落户。心里的事情一多，就会变得杂乱无序，然后心也跟着乱起来。有些消极的情绪和不愉快的记忆，如果充斥在心里，就会使人委靡不振。所以，扫地除尘，能够使黯然的心变得亮堂；告别烦乱；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精彩！

俗话说：心宽，天地就宽。在工作中，无论是与同事、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，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。宽容别人，其实也是给自己的心灵让路。只有在宽容的世界里，才能远离偏见，也才能奏出人与人之间和谐的生命之歌！

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问题把我难倒时的尴尬会让我面红耳赤；看到别人取得骄人的成绩时，我往往会怨天尤人，却不想通过恒久的努力，自己其实也完全可以拥有。

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。

试想：如果每个孩子都怀揣梦想，都能享受童年特有的简单幸福，那么三尺讲台上的我们，便会大有作为，狭小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！

## 教师读书笔记做不抱怨的教师篇三

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。但这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，获得工作的乐趣。

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。

不抱怨压力，获得前进的动力。

“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，要么让你一鼓作气地扶摇直上。作为一名现代教师，个中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。

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!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。

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。

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，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，不抱怨自己的选取！怀一颗宽容的心，静静等待孩子在跌跌撞撞中成长！

## 教师读书笔记做不抱怨的教师篇四

上学期，利用读书时间看了本《不抱怨的世界》，让我感受很深。今年利用暑假期间，我阅读了《做不抱怨的教师》一书，同样感动。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。

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。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？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。

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。

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！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！

## 教师读书笔记做不抱怨的教师篇五

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1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1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。



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。

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1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1个孩子！这样才能生活的简单而充实。

## 教师读书笔记做不抱怨的教师篇六

高尔基说过，“书是人类进步的阶梯。”在我看来书不仅是进步的工具，也是人类灵魂救赎的法宝。寒假期间，我阅读了做不抱怨的教师一书，受益匪浅。虽然书中没有给我们介绍如何去做好教育工作，如何去设计教学内容，但是却震撼了我的内心，除去了教育工作中那一丝幽怨与不满，用更灿烂的笑容去面对教育这个职业。做不抱怨的教师读后感。长久以来，社会一直给予教师这一职业最光辉的荣耀。但随着时代的发展，社会的进步，人们的思想观、价值观的改变，家长对于自己的独身子女捧为掌上明珠，对教师的要求也越来越高，施予教师的压力也随之增加。所以我们如何去调节好自己的心态，才能面对生活充满信心，对待工作抱有热情，

建立良好的人际关系，做一个不抱怨的教师。

抱怨的人生是可悲的，抱怨的生活是没有色彩的，抱怨不会使我们在教育这个行业中出类拔萃，抱怨不会使我们成为孩子心中优秀的教师，反而为我们徒增许多烦恼，让我们沉迷于对美好未来的向往之中，却感无力的恐惧之中。教育是一种智慧，是一门艺术。如果我们在教育中用朋友的眼光，用平等的地位去看待每一位学生，不让他们束缚在我们给予的枷锁之下，那么孩子是不是会更乐观一些，笑容会不会更灿烂一点。其实成绩并不是教育的最终目的，教育的本身在于“传道授业解惑”。做不抱怨的教师读后感。有些老师对于学生的成绩永远看不到满足。哪怕学生考了99分，还要抱怨没有满分，似乎只有满分才算是优秀的学生，只有满分才能证明自己的教育成果。在这种教师的压力下，学生就是考试的机器，永远没有快乐的笑容，教师也永远生活在抱怨之中。此外，爱玩是孩子的天性，但却被老师抱怨成不爱学习的坏毛病，同样学生之间的小摩擦也成为教师抱怨的话柄。其实很多时候，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交流，在摩擦中成长，这是一种自然选择的过程，而在此过程中，我们教师不必责罚抱怨，适当引导即可。

的航船，不可能一帆风顺，总要经历大风大浪的考验。这就要求教师具备成熟的理智，正确的挫折观，良好的情绪调控能力。只有这样，才能时刻充满阳光，才能让学生时刻沐浴在你的阳光之下，幸福快乐的成长。

树立良好的教师形象，以身作则、为人师表。教师深受着国家、社会、学校、家长的信任与重托。教师的一言一行都将会成为孩子们模仿的对象。教师在教育中充满爱，让学生感受爱，久而久之，学生也会成为充满爱的人，有爱心的人。

做一名不抱怨的教师，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。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”,保持快乐的心情,做个阳光老师、有爱的老师。

## 教师读书笔记做不抱怨的教师篇七

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1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1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。

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。

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1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1个孩子!这样才能生活的简单而充实。

## 教师读书笔记做不抱怨的教师篇八

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！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。

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。

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。

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。

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”。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，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。

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！

## 教师读书笔记做不抱怨的教师篇九

我们镇教育指导中心，为了培养全镇的教师们多读书、爱读书的好习惯，最近为我们推荐了一本名叫《做不抱怨的教师》的心灵励志书。这本书是《做不抱怨的教师丛书》的第一本，它从八大方面向我们传递了“抱怨不如改变”的生活理念。书中很多的案例和故事中的观点和道理，我都非常赞同。

也许，有些人认为：抱怨是为了发泄自己对事情的不满；抱怨是为了让自己透透气，没有什么不妥之处。但他们却没有意识到：抱怨越多，你想要的东西就会离你越远！因为：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。

记得曾经看过这样一个小故事：一个高中老师考他的儿子：“晚上6点用24小时制怎么说？”小孩望着他爸爸答不上来。父亲又把原话重复了一遍，语气也加重了，但孩子还是满脸木然。这时旁边他妈妈出来解围：“爸爸是问你，比如说下午2点是14点，那么6点是几点钟呢？”儿子神情马上放松下来，大声回答道：“哦，是这样啊，很简单，18点！”他妈妈转向他爸爸：“亏你还是高中教师，问孩子问题也不会问！你说的话太大人化了，24小时制，小孩子怎么懂得了！对待孩子要用孩子能接受的方法，不要说孩子笨，其实是你自己的方法不对头！”

这位妈妈说得真好：不是孩子笨，是你的方法不对头。当我们抱怨学生不懂时，不是学生差，是老师的方法不对头；当我们抱怨家长不理解时，不是家长差，是我们的沟通方法不对头；当我们抱怨学校工作多时，不是工作多，是我们的对待工作的方法不对头。我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呢，却又少之又少。当我们抱怨之前，先想想：我们的方法对头了吗？与其多抱怨，不如多



想办法去把事情解决，这样不是更实在吗！

你听过这样一个故事吗：

头叹息。一位聪明的仆人大胆向国王提出建言：“国王啊！为什么您要劳师动众，牺牲那么多头牛，花费那么多金钱呢？您何不只用两小片牛皮包住您的脚呢？”国王听了很惊讶，但也当下领悟，于是立刻收回成命，改采这个建议。据说，这就是“皮鞋”的由来。

想改变世界，很难；要改变自己，则较为容易。与其改变全世界，不如先改变自己。改变自己的某些观念和作法，以抵御外来的侵袭。当自己改变后，眼中的世界自然也就跟着改变了。如果你希望看到世界改变，那么第一个必须改变的就是自己。

其实，要做到少抱怨、不抱怨，也是这个道理：接受现实，改变自己。做一个心态积极、乐观的人，凡事少一些抱怨，多一些包容，多一些尊重，多一些关爱，多一些理解，那你就能改变自己的人生，也让所有人的未来更美好。