

# 不抱怨的教师读书感悟(精选5篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。心得感悟对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得感悟呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得感悟范文，我们一起来看看吧。

## 不抱怨的教师读书感悟篇一

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。

教学是一门科学，又是一门艺术，这已成为广大教师和教育理论工作者的共识。艺术是什么？艺术就是“无意于法则，而自合于法则”“从心所欲不逾矩”的完美体现。黄爱华老师的教学艺术体现了以下几个特点：

人之生存，全借天地。若想让自己在任何环境下都能像青松一般坚韧不倒，就要学会不抱怨环境，并怀着一颗平常心，

让自己更加理智地改变自己，扎稳根基，适应环境，持之以恒，最终成就一生的荣耀。

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、主动地完成工作，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“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。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。

换位思考，自己的孩子也不是十全十美，自己的孩子是掌心里的宝，无论自己所教多少孩子，都会分到多少个家庭，每个孩子的背后都拥有庞大的亲情集团，教育孩子是大工程“望子成龙，望女成凤”是天下所有父母的共同心愿。我也知道“地荒是一季，人荒是一辈”，这样想法，报怨的

情绪就少了。不抱怨他人，赢得他人的尊重。

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。

今后，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！

## 不抱怨的教师读书感悟篇二

我们每个人都会遇到不愉快的事情，这时候，我们往往会抱怨。抱怨本身并没有错，但是如果我们一味地抱怨而不去解决问题，就可能使自己越来越消极，甚至影响到别人。面对不愉快的事情，我们每个人都需要学会不抱怨。

### 第二段：抱怨的影响

我们常常发现，抱怨往往会让自己持续陷入消极情绪中。这种情绪可能会影响我们在工作、学习和生活中的表现，甚至会影响我们的人际关系。此外，抱怨也很容易被别人察觉到，从而影响他人情绪，甚至会让别人觉得我们很无聊。

### 第三段：学会面对困难

如果我们总是争先恐后地抱怨，那么我们就无法解决问题。相反，我们应该学会面对困难，并努力寻找解决办法。在解决问题的过程中，我们可以提高自己的动手能力和实际运用能力，这对我们日后的生活和学习也是极为有益的。

#### 第四段：积极的心态

学会不抱怨，意味着我们要始终保持着积极的心态。无论面对什么，我们都应该保持乐观的心态，相信自己有能力、有智慧，能够克服一切困难。这种乐观态度也会使我们更容易被人欣赏和喜爱，从而得到更多的支持和帮助。

#### 第五段：结语

总之，学会不抱怨是一种非常积极的心态，可以使我们更加豁达、自信、知足。我们应该尽可能去避免抱怨，努力通过实际行动去解决问题，这样我们才能够真正地提高自己的实际能力，并成为更优秀的人。

### 不抱怨的教师读书感悟篇三

这几天读了《做不抱怨的老师》，刚看第一遍觉得平平的。可细读了以后，才真正理会了其中的道理。也许有人会说，不抱怨如何让人发泄，长期不抱怨会不会得病。其实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。真正的做到不抱怨，再加上努力和拼搏，你的事业会更加成功，你的人生会更加美好。

生活中，工作中，我们总会遇到各种各样的不顺或不公，每当这时许多人会习惯性地抱怨自己的运气坏，自己的生活糟糕。其实即使事实确实如此，没完没了地抱怨，不但改变不为现实，还在浪费着我们大量的时间和精力，而且还会影响我们周围的人，使亲人和朋友也遭受伤害。其实，只要我们与人，与社会接触，每个人都会遇到很多困难和问题，这时

就会有不满和抱怨。抱怨和发泄也许会让我们得到些许放松，但“这是一个波动的世界，当我们发出这些负面的电磁波时，一定的’时间之后，这样的负面信息又会重新回到我们自己身上。”“骚扰我们的，是我们对事物的意识，而不是事物本身。”“如果你以抱怨逃避的心态去看待问题，那么你的信心消失，困难和问题就是一面高高的墙，阻碍你的脚步，可如果你正确认识现实，用积极乐观的心态去对待，困难和问题变成了一座连接成功彼岸的桥，让你走向光明。”

书中不乏至理名言，但我却深深的记住了一句话：任何人和团队要成功，就永远不要抱怨，因为抱怨不如改变，要有接纳批评的包容心，以及解决问题的行动力。

试想，将抱怨的精力用来思考如何解决问题，不是更好吗？做不抱怨的老师所提倡的精神在于你是否能真的拥有一个阔达平和的心境，摆正心态，化消极为积极，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，但如果我们一起为这个目标努力吧，相信一定会有收获的。

## 不抱怨的教师读书感悟篇四

抱怨是人类生活中常见的一种情绪，但是在日常生活中，我们应该适当地控制自己的不满情绪。而在学校中，学会不抱怨往往会让生活变得更加美好和顺畅。尤其对于教师而言，学会不抱怨更要成为自己职业生涯中的重要品质之一。

### 第二段：不抱怨的好处

在学校中，老师是教育者，也是学生的榜样和引路人。如果老师总是抱怨，学生们也会受到影响。因此，不抱怨的老师能够更好地表现自己的积极态度和控制情绪的能力，从而成为学生心目中的好老师和表率。

另外，不抱怨的教师能够有效地改善教学环境，减少教学中的爆发和冲突。抱怨可能只是抒发情绪的一种方式，但却无法解决问题。相反，不抱怨的老师会更冷静分析问题，并找出解决问题的方法，从而营造一个更加和谐的学校氛围。

### 第三段：不抱怨的可能场景

不抱怨并不意味着忍气吞声，而是能够保持冷静并适当地表达自己的观点和意见。例如，当安排无法满足教学需求时，老师可以提出更合理的计划，而不是一味抱怨。当学生表现不佳时，不抱怨的老师可以适时地给予鼓励和批评，帮助学生找到更好的学习动力和方法。

### 第四段：如何学会不抱怨

学会不抱怨需要自我管理和提升，这需要老师注重自身品质的培养和失望心态的调整。老师可以通过多看书、多交流和参加心理辅导来提升自我管理的能力，同时可以运用正向心态来调整心态和提升情绪的自主调节能力，从而有助于发掘自身的潜力，提高内在素质。

### 第五段：总结

在学校中，老师是学生的启蒙与引路人，也是学生的榜样和表率。而不抱怨正是教师应该具备的一项重要素质。不抱怨的老师能够更好地把控教学和管理，发挥自身的潜力，提高教学水平，提升学校的整体氛围。因此，每位老师要时刻保持冷静，并且注重自身品质的提升，学会不抱怨，这也是教师职业生涯中不可或缺的生存技能之一。

## 不抱怨的教师读书感悟篇五

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，我们对她(他)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。

；