

2023年做不抱怨的教师读书笔记心得 做不抱怨的教师读书心得体会总结(精选17篇)

学习心得可以帮助我们总结学习方法和技巧，以提高学习效果。在下面的范文中，我们可以看到教师是如何通过反思来提高自己的教学水平的。

做不抱怨的教师读书笔记心得篇一

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。

一、不抱怨工作，获得工作的乐趣。

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。

二、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”。教师不仅要教

授学生知识，更应该教学生做人的道理。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，培养其组织劳动能力。某某生在音体美方面有特长，可为其提供他的展示机会等等。相信任何一个学生在爱的教育下都会有所收获，健康成长。

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，不抱怨自己的选择！怀一颗宽容的心，静静等待孩子在跌跌撞撞中成长！

做不抱怨的教师读书笔记心得篇二

这个学期是感觉是最漫长的时期。当每个人都完成了这学期的学习后，学校要求每个人交德育作业，上传材料包，阅读后写心得。

每个人都在抱怨。这时我读了一本书《做不抱怨的教师》，看到书名为自己感到羞愧。

书的第一章就看到这样一句话：抱怨是懦弱、无能的最好诠释，他就像一个四处游荡的幽灵，令人不安。

读过这本书之后，让我明白：在漫长的岁月中，我们总是遇到各种各样的困难和挫折，面对这些挫折，假如一个人有充足的精神，足够的理由和信心生活下去，用努力代替抱怨，那么我们将用困难和挫折为我们的进步铺平道路，自己的未来增添色彩。

教师的身份和责任决定了我们一定要承受更大的压力，我们

做老师，教学生，难道教学生学会抱怨吗？与其抱怨黑暗，不如燃起蜡烛。

今年，我很感谢学校领导对我辞去班主任工作的支持。我有更多的时间教学和休息。我借用高尔基的一句话：如果工作是快乐的，那么生活就是天堂；如果工作是强制性的，生活就是地狱。

看着可爱的同学，给我一个笑脸，一个亲切的问候，有时给我一些糖果，这份好心情只有当老师才能体会。

经常听到周围的同事抱怨某某同学真的很差，老师的心情也很郁闷。我认为孩子的天赋是多方面的，我相信任何一个学生在爱的教育中都会有收获，健康成长。

作为一名教师，我认为有必要摒弃一切抱怨，学会享受工作的乐趣，努力做好自己的工作，让正能量围绕在身边。

教育是复杂的，老师的一言一行都会被孩子们模仿。不要抱怨教师这份工作，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。

做一个阳光老师。为你的孩子树立榜样。未来，我将以更加阳光的态度迎接每一天。

做不抱怨的教师读书笔记心得篇三

仔细读完《做不抱怨的教师》一书，我陷入无尽的沉思之中，这本书确实是每一个职场人士的最好读物。我们每个人需要时刻对照书中罗列的工作现象，进行深入的、长期的反思，并不断改进自己的工作思路、工作方法和协调好各方关系。只有这样，不仅我们的工作快乐，同事关系融洽，而且，一切会比你想象的还要美好！活得更快乐。下面就把我自己的一点读书感受与大家共勉。

一、工作中无处不在的抱怨现象

在我们周围，随时随地都可以听到：生活没意思；孩子不好好学习；也不好管，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。

其实每个人都可能在工作中遇到挫折，每个人都有可能陷入工作发展的低谷，需要发发牢骚、排解排解生活的压力，于是，抱怨成了蔓延在社会中的一种情绪，听起来似乎无可厚非。问题是，一旦你养成抱怨的习惯，内心形成抱怨的思维模式，会使我们丧失工作的责任感和使命感，忽略工作的完成和自身的成长带来的快乐和幸福，其实，我们应该问自己，能不能不抱怨？我们从抱怨中得到什么？将心比心，单位会聘用一位不断抱怨领导、抱怨同事的人吗？答案是肯定的。

二、抱怨能给我们工作带来的是什么

任何一个单位无论是企业还是学校，都希望聘请一位能为单位解决问题和带来价值的得人，而不是一个喋喋不休的评论家。要知道光靠抱怨没用，他只能增加我们进取心和克服困难勇气，让我们止步于成功的大门之外。

1、抱怨自己工作的单位。对于员工来说，重要的不是单位，也不是职位，而是停止抱怨，提升个人能力，拿出令人信服的成绩。在工作的开始，从来都是工作选择你，而不是你选择工作，同样，人活着不是工作需要人，而是人需要工作。一个人在职场上打拼，要想成就一番事业，除了要有能力外，还要有涵养，不能动不动就发牢骚，要知道，抱怨单位或单位的领导，只会偏离自己发展的方向，也无法提升自己的价值，最终被单位和领导抛弃。

3、抱怨同事。在工作中常抱怨同事的人，不会给你的工作带来任何的好处，反而暴露了我们的幼稚和无能。如果在工作

中，你很直白的批评别人，让别人丢了脸面，自尊心受到了侮辱，那么我想最终的结果只能是造成双方不欢而散、难以收拾的局面。如果你能灵活运用将心比心，多多考虑同事的利益和要求，那么你一定能在职场上游刃有余，否则，你可能会成为一个到处树敌和不受欢迎的一个人。

三、做一个不抱怨的行动者

抱怨工资挣得太少，不如想方设法让你的工资信封变厚；与其抱怨领导太严厉，不如努力把把工作做好；与其抱怨工作太累，不如好好寻找一下科学的工作方法；与其抱怨领导没有提供发展平台，不如打造自己的实力……其实，在每一种貌似合理的抱怨声的背后，都有一种更好的选择，那就是改变现状，做一个不抱怨的行动者。

1、与其抱怨别人，不如改变自己。不少人在平时的工作中常常指责于别人，却很少从自己身上找原因。其实，别人的存在与做法一定有其合理性。抱怨别人，不如改变自己。你自己改变了，一切就会改观。这正如我们无法逾越墙壁，但我们可以绕过，同样可以达到目的。

2、把抱怨化作建设性的意见。抱怨的人其实心中早已有了对某些事情的看法或解决方法，可能是不被重视或自身不够主动，所以只能抱怨。如果把自己的想法从领导的角度加以考虑，并且以领导能够接受的方式主动提出，或者积极实施，我想你应该是非常受欢迎的。

3、学校就是你的船。无论是领导还是老师，一旦踏上这条船，我们的命运就紧密地联系在一起了，我们有着共同的方向、共同的目的地，船的命运就是所有人的命运。学校的成长，要依靠老师的成长来实现；老师的成长又要依靠学校这个平台来发展。

4、以领导的心态去工作。如果你以领导的心态来工作，那么，

你就会站在全局的角度来思考你的这份工作，确定这份工作在整个工作链中处于什么位置，你就会从中找到最佳工作方法，会把工作做得更出色。以这种心态进行工作，你就不会拒绝领导安排的任务，你会认为这是表现和锻炼自己工作能力的一次机会。

5、闭上抱怨的嘴，迈出实干的腿。与其诅咒黑暗，不如点亮蜡烛。抱怨并不能解决问题，只会把事情弄得更糟，只有实干才能让问题得以解决。成功人士有一项共通点：从来不会为了解释事情的结果而编造借口，也不会抱怨事情原本应该如何发展，只会积极行动。

6、没有卑微的工作，只有卑微的态度。每个工作都有它的价值所在，工作没有高低贵贱，只有做得好或者不好。即使处于平凡的岗位，只要你通过自己的努力，把平凡的工作做得无与伦比，就可以跨越平凡成为精英。

7、叫苦不如吃苦，生气不如争气。工作不可能一帆风顺，肯定会有许多挫折和打击，这时候，抱怨是没有用的，只有付出加倍的努力，才能苦尽甘来、出人头地。没有苦干的精神，再好的设想，再好的规划，也只能停留在纸上或者只是一种美好的设想，始终无法变成现实。

8、乐做组织一块砖，哪里需要哪里搬。想取得一番成就，乐做组织一块砖，哪里需要哪里搬的服从精神，和不找借口找方法的行动方式，随时服从领导安排的员工，才能成为单位中最受欢迎的人，才会受到领导的青睐。

9、工作最怕不到位，到位才会有好位。就像盖子要拧到位，瓶中的水才不会漏出来一样，工作做到位，才能收到预期的效果。任何领导，都担心下属做事做不到位，把事情搞砸，因为领导也要负责任甚至负最大的责任，同样单位也会因你工作的不到位受到一定的损失，因为第一次没有做好，就需要增加再做一次的成本，这样既不经济、也无效率。

10、思路决定出路，脑袋决定口袋。有什么样的思路，就有什么样的出路，你做出什么样的思考，就有什么样的收入。所以我们必须打破墨守成规的思维定势，积极转变自己的思路，才能保证我们不被这个世界所淘汰。每个单位都欢迎不墨守成规而经常出新的员工，因为创新能力是发展的永恒动力。

四、改变抱怨心态的训练方法

抱怨使人思想肤浅、心胸狭窄，更使自己的发展道路越走越窄，最后一事无成，所以说，抱怨的最大受害者是自己。

每日反思。我为什么要抱怨？我从抱怨中得到了什么？我自己有什么地方需要改进？有没有什么方法可以解决问题？有没有赞美或表扬过别人？有没有检讨自己？有没有为自己得到的而感恩？一味地抱怨会使人的思想摇摆不定，进而在工作上敷衍了事。

做不抱怨的教师读书笔记心得篇四

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。

做不抱怨的教师读书笔记心得篇五

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。下面是整理的关于《做不抱怨的教师》读书心得体会范文，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，不要輕易的贬低自己，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。

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！

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，“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，做不抱怨的人，做不抱怨的工作，过不抱

怨的生活。

作为教师，曾被繁琐细致的工作而忙到焦头烂额，曾被学生闯祸气到怒火冲天，曾被繁重的教学任务而承受着重重的压力，慢慢地，我们就开始抱怨生活，埋怨工作。我有时抱怨学生：早自习不开口读书；简单的作业题做不会；测验的卷子也不交；一个简单的知识讲了好多遍还是做不出，真是急死了人、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。人总有一块自己看不到的地方，那里就是一个人的盲点，那里就是自己所站的位置，人的盲目性让我们毫无意义的抱怨自己，却不会主动反思，改正自己的行为。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。

而作为老师就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，教师要让语言充满阳光，时刻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。

由于教师的工作对象是一群观察细致入微并善于模仿的孩子，他的一言一行、一举一动无不处于最严格的监督之下，因此，教师必须注重自爱，只有以身作则，才能为人师表。除了自爱以树立良好的师表形象之外，教师还必须爱人。对学生的热爱是教师在履行职责时对教育对象所产生的一种高尚的道德情感，这种情感是教育的基础。因为没有爱，也就没有真正的教育。

教师的责任概括而言就是“教书育人”。我们经常把学生比作祖国的花朵，而教师就是辛勤耕耘的园丁，用知识的雨露、用道德的阳光培育出鲜艳的花朵就是教师这类园丁所肩负的重任。教师明确自己的使命，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，为祖国的教育事业贡献一份力量，从而实现自己的人生价值。

老师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，却又少了。有句名言：“没有学不好的学生，只有不会教的老师。”这话是很有道理的，学生们不会学，也许并不是他们笨，而是老师使用的方法不适宜。面对一百多个学生，老师们总是使用一种方法授课，却期望得到一样的结果，这怎么可能呢？每个学生的学习能力不同，掌握知识的技巧也不相同，有的学生擅长于逻辑思维，有的学生擅长于形象思维，学习的结果自然是有差异的。所以，差生是慢慢形成的：因为他们总是不适应老师的方法，慢慢地成绩就差了。这也可以从有的学生换个老师学习成绩就上来了找到依据。老师要对每个学生对症下药，要求很高，班大人多，老师不可能有这么多精力。所以要因材施教和进行小班教学。

在实际生活中，常常是带着抱怨的心情冲进办公室，而办公桌上的杯子早已被同事给倒上了开水；自己有事了中午值班，同事主动帮着自己值班；感冒了，同事帮忙看班，学生亲切的一句问候，甚至一个微笑、点点滴滴，温暖和谐，有这样团结包容的团队，这样一群可亲可爱的孩子。还有什么可抱怨的？心情又在乌云之后忽然变成了晴天。

是的，我们不能选择我们的学生，但是我们可以改变自己的心态。其实不管是责任心、细心，还是宽容心，只要我们拥有阳光般的心态，就会少些烦恼多些快乐。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，在温暖和谐的办公大家庭中，怀着阳光的心态去迎接每一天。

做不抱怨的教师读书笔记心得篇六

我以前只知道教育需要“爱”，却不知道如何才能更好地表

达这份爱。一直以来，我认为“严”才是真正的爱，因为有句俗话说得好：“严是爱，松是害。”所以，在我的课堂中，我决不允许学生有丝毫的怠慢，哪怕回一下头，摸一摸下巴……我都认为这是违反课堂纪律的，必须予以“严惩”。当然，这“严惩”指的是批评教育。在这样的“高压政策”下，学生们出奇的“乖”，学习成绩也是有目共睹的。为此，我一度沾沾自喜，为自己的“高明”而“喝彩”。其实，在我的内心深处一直渴望能和孩子们一起玩、一起乐，但师道尊严令我望而却步。看了李镇西老师的“童心是师爱的源泉”，才唤醒了我心中尚未完全泯灭的童心。我才真正认识到那是因为我缺少一份童心。

现在，我才明白把一个个天真活泼的小学生教成“小大人”式的学生，是教育的悲哀。因为我们剥夺了他们一生中最美好的时光——童话般的童年。作为教师，在面对学生时要保持一颗童心，以自己的童心唤起学生的童心，以自己的爱心唤起学生的爱心。只有这样我们才能够走进学生的心灵，才能够表达我们对他们的爱。也只有这样我们才有资格谈我们的教育。我们要创设平等、民主、和谐的教育氛围，放下自己的架子，用爱心营造积极健康、生动活泼、民主和谐的师生关系，让爱心成为照耀学生心灵的阳光，培养学生健康的人格，使学生的素质得到全面和谐的发展。

做不抱怨的教师读书笔记心得篇七

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止抱怨；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。

（一）不要抱怨，学会做一个胸襟宽广的人。

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，更要学会停止抱怨，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。

（二）要懂得知足，学会感恩，做一个有品德的人。

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行盲目攀比，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，比如，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汇聚在一起，才能真切的反映出别人对自己的关怀与帮助，才能在别人和自己的内心发挥不可估量的作用。

（三）要积极工作，永不懈怠，做一个有上进心的人。

从教十余年来，始终坚守“堂堂正正做人，踏踏实实做事”的信念，努力认真的做好各项工作，虽然自己努力了，但也难免还存在着这样那样的不足之处，从参与五制、六制年級的课改带四个课头到后来的五个再到这学期涉及到六个，每一次工作内容的变动都会给我带来更高的要求 and 更大的挑战。教课之余少先队各项活动的开展对我来说也是极大地挑战，我也深感工作任务重、要求高，很多时候要加班加点，要做大量具体繁琐的的额外工作，而且不能出丝毫差错。所以对待这份工作我始终心怀敬畏，在以后的工作中，定会继续好好学习，从各方面严格要求自己，努力发扬任劳任怨，淡泊名利的吃苦精神；忠于职守，高度负责的敬业精神；刻苦勤奋，忘我工作的实干精神和解放思想、勇于探索的创新精神。不断提高自己的各项能力，为今后能更好的工作奠定坚实的基础。

假期里，我在新博学技校的教学楼前看到这样的警示语：

沐浴晨风，想一想，今天该怎样努力

踏着夕阳，问一问，今天有多少长进

有一首歌唱得好：“茫茫人海，漫漫长路，你我相遇，成为相互。”在教师生涯中，我们有那么多与自己相伴而行的人。也正是他们的陪伴，让自己的生活变得多姿多彩。这难道不值得我们感恩吗？如果我们在心中永远保持着爱与感谢的情怀，那么抱怨就永远不会与自己为邻。

我们要感恩，感恩生命的美好。我们的抱怨会推开、驱逐我们想要的东西，朋友，就不要抱怨，积极享受美好的人生吧！

做不抱怨的教师读书笔记心得篇八

每个人的一生中，都会遇到各种各样的挫折，很多时候，我们都会选择抱怨，为什么命运不公？为什么我们的人生会充满这些挫折与磨难？我们一味的抱怨，可结果却是怎样呢？并未因为我们抱怨有所好转。《做不抱怨的教师》这本书分为八个篇章，从不抱怨自己、不抱怨工作、不抱怨他人等方面进行了解释，从中我收获颇多。

其实我们仔细想一想：喋喋不休的抱怨，注定于事无补，倒不如把那些时间和精力用在解决问题上，我们就把这些挫折当做我们人生的一种历练，只有这样，我们才会不断的成长。

其实我们老师在工作中，都会遇到一些不顺的事，比如班级同学忘带作业、贪玩、不学习、上课搞小动作……我们不停地抱怨，不仅解决不了问题，还影响自己的心情。

世界上没有十全十美的人，也没有一个人让自己完全满意。正所谓“己所不欲，勿施于人”，既然我们不能苟求自己做到完美，那么也应该自己对他人少一些抱怨，多一些包容、善意和尊重。我们的学生由于其年龄特点，现在他们正是贪玩、好动的时候，自我约束能力较低，这就需要我们教师耐心地进行约束、引导，与他们多沟通、交流，这会比我们对他们严厉的批评会好很多。

《做不抱怨的老师》告诉我们，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。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。

在寒假期间，我阅读了《做不抱怨的教师》一书，感觉受益良多。最初一看到书名，自己心里就在想，哪有老师会不抱怨呢？每天真的要抱怨的事情太多了。一向以来，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，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了很大的压力，“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：“抱怨是情弱、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，对生活要充满信心，对待工作有较强的满意度，才能建立良好的人际关系。

其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增加，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，谁又能保证什么小动作也不做，其实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样，在磨擦的过程中，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，让孩子们自己亲身去体会。

我们教师经常也会抱怨：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。当应对学生的问题时，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。

让我们一起努力，做一名不抱怨的教师。

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。

本学期，我阅读了《做不抱怨的教师》一书，从中收获颇多，现谈谈自己的一些浅显见解：

其实每个人的一生中，都会遇到各种各样的挫折，很多时候，我们都会选择抱怨，为什么命运不公，为什么我们的人生会充满这些挫折与磨难，我们一味的抱怨，可结果却是怎样呢？并未因为我们抱怨有所好转。其实我们仔细想一想：喋喋不休的抱怨，注定于事无补，倒不如把那些时间和精力用在解决问题上，我们就把这些挫折当做我们人生的一种历练，只有这样，我们才会不断的成长。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。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。教师压力之大，同行者人人皆知。但正是压力充实了看似平凡的教学工作。只有教师将工作当成一种学习、一种锻炼，并在繁忙的工作中不断地充实自己、提升自己，人生才不会空洞，才会充满希望。

生活就像一面镜子，你笑它也笑，你哭它也哭，快乐是一天，不快乐也是一天，我们为什么不选择快快乐乐的度过每一天呢。人生在世，情绪波动是在所难免的，有时我们心情会变得非常压抑、消极，但你只要永远怀一颗热忱的心，那么一切糟糕的心情都只是暂时的。无论遇到什么样让我们不如意的事，我们要学会不去抱怨，以一种阳光的心态去面对。其实快乐很简单，倘若在这一秒，你选择了快乐，那么无数的快乐连起来，就流成一条快乐的`河；倘若在这一秒，你选择了幸福，那么无数的幸福连起来，就会成了幸福的海洋。其实快乐很简单，幸福也很简单，就像你把自己的手掌反过来一样，一秒钟就能完成，谁都能完成。

“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。乘着快乐的风帆，驶向幸福的海洋！

这个学期是感觉是最漫长的时期。当每个人都完成了这学期的学习后，学校要求每个人交德育作业，上传材料包，阅读后写心得。

每个人都在抱怨。这时我读了一本书《做不抱怨的教师》，看到书名为自己感到羞愧。

书的第一章就看到这样一句话：抱怨是懦弱、无能的最好诠释，他就像一个四处游荡的幽灵，令人不安。

读过这本书之后，让我明白：在漫长的岁月中，我们总是遇到各种各样的困难和挫折，面对这些挫折，假如一个人有充足的精神，足够的理由和信心生活下去，用努力代替抱怨，那么我们将用困难和挫折为我们的进步铺平道路，自己的未来增添色彩。

教师的身份和责任决定了我们一定要承受更大的压力，我们做老师，教学生，难道教学生学会抱怨吗？与其抱怨黑暗，不如燃起蜡烛。

今年，我很感谢学校领导对我辞去班主任工作的支持。我有更多的时间教学和休息。我借用高尔基的一句话：如果工作是快乐的，那么生活就是天堂；如果工作是强制性的，生活就是地狱。

看着可爱的同学，给我一个笑脸，一个亲切的问候，有时给我一些糖果，这份好心情只有当老师才能体会。

经常听到周围的同事抱怨某某同学真的很差，老师的心情也很郁闷。我认为孩子的天赋是多方面的，我相信任何一个学生在爱的教育中都会有收获，健康成长。

作为一名教师，我认为有必要摒弃一切抱怨，学会享受工作的乐趣，努力做好自己的工作，让正能量围绕在身边。

教育是复杂的，老师的一言一行都会被孩子们模仿。不要抱怨教师这份工作，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。

做一个阳光老师。为你的孩子树立榜样。未来，我将以更加阳光的态度迎接每一天。

做不抱怨的教师读书笔记心得篇九

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》书中的每个真实的案例，都对我有所触动。

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？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。

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，在这广阔的操场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，不抱怨自己的选择！怀一颗宽容的心，静静等待孩子在跌跌撞撞中成长！

做不抱怨的教师读书笔记心得篇十

本篇，是关于《做不抱怨的教师》这本书的，主题是用一颗宽容的心对待每一个孩子，全文如下：

暑假期间，我阅读了《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。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。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。

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，还是哭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！

一文到这里就全部结束了，本文主题是用一颗宽容的心对待每一个孩子，可以参考这个思路。

做不抱怨的教师读书笔记心得篇十一

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，一节课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！

做不抱怨的教师读书笔记心得篇十二

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！

做不抱怨的教师读书笔记心得篇十三

为了培养全校教师多读书、爱读书的好习惯，学校向我们推荐了一本教育心灵励志书《做不抱怨的教师》，寒假期间，我认真地读完了这本书，确实令我感受颇深。

我们教师经常也会抱怨：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？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。当应对学生的问题时，我们教师要试着相信自我的学生，试着控制自我的情绪，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，关键是他不要放下学习，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。如果用心，是能够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，对社会有贡献的人好处更大一些！我们给学生期望，他们就成为我们的期望了。你是笑着应对自我的期望呢，还是苦着应对自我的期望呢？笑着应对期望，期望会越来越多，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，持续快乐的情绪，做个阳光老师。用一颗宽容的.心对待每一个孩子。

总之，教育寄托着亿万家庭对美好生活的期盼，教育是国计，也是民生。教育是今天，更是明天。教育的关键在教师，教师的不抱怨和正能量尤为重要。

做不抱怨的教师读书笔记心得篇十四

你以知识为载体，让一块黑板，一支粉笔成为你驰骋空间缰索。作为教师，你曾被繁琐细致的工作而忙到焦头烂额，曾

被学生闯祸气到怒火冲天，曾被繁重的教学任务而承受着重重的压力...工作没干好，学生管不好，就怨天尤人，抱怨自己。没有苦中苦，哪来甜中甜？不要像玻璃那样脆弱，而应像水晶一样透明，像太阳一样辉煌，像腊梅一样坚强。青年教师只有经过磨练、经过失败、经历风雨，才能走向成熟。不怕工作失误，不怕做事失败，就怕一蹶不振，跌倒了爬不起来。

每个工作都有它的价值所在，工作没有高低贵贱，只有做得好或者不好。即使处于平凡的岗位，只要你通过自己的努力，把平凡的工作做得出色，才能苦尽甘来、出人头地。你就可以不平凡。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，不如正视自己的不足。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，也有机会取得同样的成就。

喋喋不休的抱怨，注定于事无补，倒不如把那些时间和精力用在解决问题上，我们就把这些挫折当做我们人生的一种历练，只有这样，我们才会不断的成长。

富兰克林说：“我未曾见过一个早起勤奋、谨慎诚实的人抱怨命运不好”。

因为越勤奋，机会越多，也越可能抓住机会。就算天上掉馅饼，也要起得早，才能捡得着。李嘉诚11岁时辗转香港，寄人篱下；15岁时遭遇丧父，辍学打工。少年李嘉诚的运气，绝对算不上好。他的手表，永远比正常时间拨快了10分钟。这10分钟，就是他勤奋一生、时刻准备的度量衡。

“做最好的自己”，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，就一味的抱怨自己，那我们就会陷入困境，不如我们

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。

“世上无难事，只怕有心人”，做个用心来教育学生的老师。爱不是只用单一的方式一路贯彻到底，爱是讲层次的。我们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。

做不抱怨的教师读书笔记心得篇十五

为了培养全校教师多读书、爱读书的好习惯，学校向我们推荐了一本教育心灵励志书《做不抱怨的教师》，寒假期间，我认真地读完了这本书，确实令我感受颇深。

我们教师经常也会抱怨：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？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。当应对学生的问题时，我们教师要试着相信自我的学生，试着控制自我的情绪，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，关键是他不要放下学习，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。如果用心，是能够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，对社会有贡献的人好处更大一些！我们给学生期望，他们就成为我们的期望了。你是笑着应对自我的期望呢，还是苦着应对自我的期望呢？笑着应对期望，期望会越来越多，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，持续快乐的情绪，做个阳光老师。用一颗宽容的心对待每一个孩子。

总之，教育寄托着亿万家庭对美好生活的期盼，教育是国计，也是民生。教育是今天，更是明天。教育的关键在教师，教师的不抱怨和正能量尤为重要。

做不抱怨的教师读书笔记心得篇十六

这学期我阅读了《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。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。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！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！

做不抱怨的教师读书笔记心得篇十七

近期我研读了《做不抱怨的教师》，这本书让我受益良多。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。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，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！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！