

2023年不抱怨的世界读后感 不抱怨的世界读书心得(通用9篇)

“读后感”的“感”是因“读”而引起的。“读”是“感”的基础。走马观花地读，可能连原作讲的什么都没有掌握，哪能有“感”？读得肤浅，当然也感得不深。只有读得认真，才能有所感，并感得深刻。什么样的读后感才能对得起这个作品所表达的含义呢？以下是小编为大家收集的读后感的范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

不抱怨的世界读后感篇一

抱怨，是每个人在面对困难和不公平时，最自然的表现，当我们设身处地面对这样境况的时候，经常会说：“事情都已经这样了，难道还不允许我抱怨两句么？”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。

在现实生活中，在我们渴望寻找人生幸福和快乐之时，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、怨同事、怨领导……其实抱怨的最大受害者是自己。抱怨虽然没有明显的恶果，但一种心怀感恩、宽容大度的态度却给我们带来另外一种人生，如果做到这一点我们的人生会更加快乐。

细细想想，人生真正值得抱怨的理由真的很少，但人都不想抱怨，可都禁不住的报怨。也许经过了众多挫折和困苦之后，人们需要更多的抱怨，可是抱怨又有什么用处，又能解决什么问题。

书中写道“你会为了最微不足道的小事而感恩，就连以前觉得理所当然的事也不例外”“活出感恩的生命，而非抱怨的

生命，就能发挥这种确保健康的力量。”

是的，对生活怀有一颗感恩之心的人，生命会时时得到滋润，即使遇到再大的困难，也能熬过去，喜欢抱怨的人，即使是福至将来也会变成祸。曾经看过这样一段话：“活在感恩的世界里：感激斥责你的人，因为他助长了你的智慧；感激绊倒你的人，因为他强化了你的能力；感激遗弃你的人，因为他教导你应该自立；感激欺骗你的人，因为他增进了你的见识；感激伤害你的人，因为他磨练了你的心志……”这是一种积极的心态，一种智慧的生活态度，人人都怀有一颗如此感恩的心，那么人生一定会过得坚实而有信心！因为感恩，我们才拥有了一个多彩的社会。

《不抱怨的世界》这本书，让我更加的坚定了我内心深处的想法：与其抱怨，不如改变；改变不了外界，但一定可以改变自己。

我们都有过抱怨年龄，怀念曾经的，那份单纯善良的心；眼里充满了阳光，知足常乐。不知什么时候开始，我们的眼睛里有了沙子，风越来越大，眼睛和心都在被磨砺。

随着年龄的增长，我们遇到越来越多的人和事，有越来越多的想法。即使是内心平静的人，也会有大大小小的抱怨。

每个人的标准都不一样，你眼中的正常可能是别人的底线，别人的习惯也可能是你的极限。有一些不熟悉或不满意是正常的。面对这些复杂的客观存在，我们如何对待，在很大程度上影响着我们的各种关系。

《不抱怨的世界》，引领我们开始了一场声势浩大的不抱怨运动。

遵循作者的思路，更多的体会：不抱怨，不仅是一种心态，一种感受，更是一种能力，一种智慧。不抱怨，是发自内心

的同理心、宽容和理解。宽恕与尊重，原本就是一种优雅的存在。

本书提供了一些实用的培训方法，我们可以根据具体的操作细节进行“不抱怨”培训。有些理论或方法并不是空洞的。

作者将“不抱怨”的思想渗透到生活的每一个细节中，并通过实例起到了很好的启示作用。

“21天练习手册”中的每日箴言，与心对话很简单，但很有效。“愤怒是会传染的，即使错了，也要保持微笑”“想要改变他人，你必须树立一个榜样”“温暖别人，你会得到意想不到的惊喜的结果”，当我们每次抱怨冲动时，深呼吸，伴随着这些谚语在心里，慢慢平静下来。

书中附带的“不抱怨手镯”，当我们戴上时，就是戴上了“不抱怨”这一信念，就像一位热情的导师，时刻在我们耳边醒来。

“积极思考，停止抱怨，好运就会降临。”

近期，我读了《不抱怨的世界》，感慨良多。

人的一生是在工作和生活的重复中度过的，难免会遇到不如意。大多数人在遇到不如意时，便开始抱怨，怨天、怨地、怨他人，却从来不会自我反省。

其实抱怨最伤的是自己的身体。有的人学历高，却长时间得不到提拔，他们开始怀疑没有得到领导的重用，由此对自己的工作起了抱怨；有的人眼高手低，他们感觉领导对自己没有重视，没有把自己放在更好的环境来展示才华，从而把美好的光阴和精力白白浪费掉了。一个人一旦和抱怨交上朋友，抱怨会告诉他负面的工作和生活态度，遇到问题总会在别人身上找缺点。

这本书也恰恰告诉我们，抱怨给我们只会带来伤害，因此我们遇到事情应当积极地去面对，大企业家马云曾说，不抱怨的态度是人生的第一态度。我们不能目光短浅，要把眼光看长远，直至看到未来的美好日子里去。

一个人遇到挫折、失败那是暂时的，绝不能一厢情愿地认为这些所谓的责任应该由别人来承担，为了我们能够快快乐乐地过好每一天，我们应该用不抱怨的这把钥匙锁住自己愉快的心情，让自己亲密的人愿意积极地靠近我们，从而唤醒我们渴望已久的改变。

抱怨在我们日常的工作生活中是一种很常见的行为，通过认真阅读威尔·鲍温的这本《不抱怨的世界》，我感到受益匪浅，认识到“不抱怨”的内涵。书中鲍温牧师说：“我们之所以会抱怨，就和我们做任何事情的理由一样，优秀的人都不抱怨。”

一篇篇的翻阅《不抱怨的世界》，这是一本很棒的心灵励志书。看了这本书后心灵受到很大的触动，慢慢沉浸在书中世界时，才发现，它其实就是一面心灵的镜子。里面并没有什么大道理，只是很普通的方式，很普通的事例，来告诉我们一种生活的态度，让我们更加了解自己，有人认为抱怨是一种宣泄，一种情绪的调节方式。但当我看完这本书后，我才知道原来抱怨是一种流行病，你的抱怨会唤起他人的共鸣，让抱怨成为一种传递的心灵疾病，不但不能找到解决的方法，还可能让你因为抱怨的快感而升级抱怨的程度，最终又可能导致不可收拾的结果。

在书中我看到了也有很多人和我一样，突然发现自己是一个有如此多抱怨的人，心中多了些不安，可是书中的一句话让我顿然醒悟，诚实面对情绪，安于自己的不安，对发现自己的不足不必惊慌，既然已经产生了，就应该诚实勇敢的面对它，就应该去想办法结束它，也才能最终安于自己的不安。我们应该勇于找出不足、勇于改变自己。最后就能真正拥

有“不抱怨的世界”。当我们没有了抱怨，我们的心理就只剩下快乐，当人人都抛弃了抱怨，那这个世界就肯定更加和谐。

人人都是平等的，我们应该学会理解学会忍让，大家不要抱怨。让我们活在一个不抱怨的世界！

一口气读完《不抱怨的世界》，感悟颇深。这个世界有太多的人在抱怨：工作忙了，消费水平涨了，家庭压力大了，生活环境差了，或是感冒发烧头疼了，都要抱怨一番，怨天怨地，怨社会不公，怨人心不古，怨金钱至上，怨命如纸薄。似乎借此可以发泄自己的不满，并获得他人的同情。可是抱怨过后，一切照旧，问题怎么解决还得怎么解决。

我还想引用一个大家都熟悉的故事——“给加西亚的信”。罗文在尔知道加西亚将军的名字而没有任何联系方式，没有援军也没有同伴，也不知道如何寻找的情况下，历经磨难穿_战火纷飞危险重重的古巴丛林，最终成功的将信交到加西亚将军手中。这是一件多么令人惊讶的事！

换做我们，肯定会一通怀疑或抱怨：“没有电话和地址我怎么找到加西亚将军，要穿越古巴丛林才能到达目的地那是多么愚蠢的事！我再也坚持不下去了！”但罗文是一个伟大的信使，这正是他异于常人之处，他没有任何抱怨，毅然决然的踏上征途，最终完成使命。

不抱怨的世界读后感篇二

《不抱怨的世界》这本书，让我更加的坚定了我内心深处的想法：与其抱怨，不如改变，改变不了外界，但一定可以改变自己。

面对这些，《不抱怨的世界》告戒我们：立即停止抱怨！这就

像一个人得胃病了，得吃药！但是吃药不是根除胃病的最终办法，而是养胃。同样，我们“不抱怨”的好习惯，也需要通过某些程序促进养成。而这些程序就是“改变”。如何改变呢？《不抱怨的世界》里，改变还有一个意思，那就是当你无法改变环境的时候，积极的改变自己的心态！

很多时候，不在其位，不知其事，改变自己的心态要求我们先要学会换位思考。当感觉别人很风光，而自己事事不如意时，不要抱怨自己运气不佳，或许别人比自己付出了更多不为人知的代价。多站在别人的立场考虑问题，尽管自己真的受到委屈，你也许都会觉得没什么大不了的。这就是《不抱怨的世界》送给我们的：很多事情，就怕人去“做”，只要你敢于去做，事情就会自然而然的顺畅了。之后，你会发现，原来让自己思虑重重的困难，竟然本是小事一桩。真正优秀的人都是不抱怨的人，她们总会把消极的想法从自己的内心扫除怠尽，让自己的内心充满阳光、充满希望。

与其抱怨，不如改变，世无难事，重在行动。

不抱怨的世界读后感篇三

在《不抱怨的世界》这本书中，作者分章写了抱怨与不抱怨、寻找抱怨的原因、改变抱怨的习惯、树立不抱怨的信心、不抱怨自己、不抱怨他人、不抱怨的工作、不抱怨的家庭、不抱怨的身体、感谢生活。详细地写出了抱怨的原因、后果，以及如何做一个不抱怨的人，并以一个个小故事使读者印象更加深刻，更有说服力。

在读书的同时我也不断地反思自己，作者写道爱抱怨的人的六大特征：易自暴自弃、牢骚不断、不懂得珍惜、与快乐无缘、爱自怨自艾、适应能力差。其实我自己也抱怨过，不懂得珍惜过，总是盼望着拥有什么，可拥有后又觉得没有期待中的好，转而又盼望新的东西，一直不懂得珍惜自己拥有的。而实际上，自己却丢失了好多东西，包括亲人、朋友也会远

离自己。做人要懂得知足才能常乐，抱怨的人总是会与悲伤、痛苦相随。所以说，以后的我们要排除这六大特征，做一个不抱怨的人，享受生活的美好。

与抱怨的人相反，不抱怨的人有常见的七种表现：有宽大的胸襟，阳光乐观，有等待的耐力、坚强，易受人待见，以正确的态度对待缺陷，有一颗感恩的心。其中，以正确的态度对待缺陷深入我心。一位哲人曾经说过，一种缺陷，如果发生在爱抱怨的人身上，他会把它作为失败的借口，竭力利用它来偷懒、求恕、懦弱。与之相反，不抱怨的人会笑对缺陷，他不仅会有种种方法来将它克服，且缺陷丝毫不会阻碍他成就伟大的事业。

不抱怨的世界读后感篇四

近期，我读了《不抱怨的世界》，感慨良多。

人的一生是在工作和生活的重复中度过的，难免会遇到不如意。大多数人在遇到不如意时，便开始抱怨，怨天、怨地、怨他人，却从来不会自我反省。

其实抱怨最伤的是自己的身体。有的人学历高，却长时间得不到提拔，他们开始怀疑没有得到领导的重用，由此对自己的工作起了抱怨；有的人眼高手低，他们感觉领导对自己没有重视，没有把自己放在更好的环境来展示才华，从而把美好的光阴和精力白白浪费掉了。一个人一旦和抱怨交上朋友，抱怨会告诉他负面的工作和生活态度，遇到问题总会在别人身上找缺点。

这本书也恰恰告诉我们，抱怨给我们只会带来伤害，因此我们遇到事情应当积极地去面对，大企业家马云曾说，不抱怨的态度是人生的第一态度。我们不能目光短浅，要把眼光看长远，直至看到未来的美好日子里去。

一个人遇到挫折、失败那是暂时的，绝不能一厢情愿地认为这些所谓的责任应该由别人来承担，为了我们能够快快乐乐地过好每一天，我们应该用不抱怨的这把钥匙锁住自己愉快的心情，让自己亲密的人愿意积极地靠近我们，从而唤醒我们渴望已久的`改变。

不抱怨的世界读书心得

不抱怨的世界读后感篇五

寒假期间，我拿到了《不抱怨的世界》这本书，我迫不及待地读了起来，发现抱怨是如此糟糕的一件事情，而最糟糕的是我们常常深陷抱怨之中而不自觉，久而久之，让其成为了我们的一种习惯，以及看待事情的一种心态，在“抱怨的轮回”中，丧失了积极、乐观、上进的心。庆幸的是，在这本书中，作者还向我们耐心地讲述了抱怨的原因是什么，抱怨会给我们的生活带来什么，怎样才能让自己停止抱怨的轮回，怎样才能让周围的人停止抱怨，怎样才能做一个积极、乐观的工作者，做一个快乐的自己。这些都让我受益匪浅。

在细读了以后，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。

在现实生活中，在我们渴望寻找人生幸福和快乐之时，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、怨同事、怨领导……其实抱怨的最大受害者是自己。抱怨虽然没有明显的恶果，但一种心怀感恩、宽容大度的态度却给我们带来另外一种人生，如果做到这一点我们的人生会更加快乐。不抱怨需要一个过程，加入“不抱怨”活动，戴上紫手环，让快乐

代替抱怨，关闭那扇抱怨之门。

在工作中，我们更应该放弃抱怨。我们常常会抱怨工作环境不好，同事之间不够和谐，工资不高等等，但当我们放弃抱怨，心怀感恩，用一颗宽容的心投入工作时，你会发现你所期待的一切又已“水到渠成”。过多的抱怨不仅不能解决问题，只能让你的心情更加不好。学会不抱怨之后，心情会比较开朗，也会有能量去面对生活中的各种难题。

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。朋友，试着加入“不抱怨”活动吧！不要匆匆经历这个过程，这不是赛跑，而是一种过程。从带着紫手环的那一刻起，你就在改变，你用你的意志在完成一种挑战，为自己创造心想事成的无怨人生的挑战。放弃抱怨，相信自己！

不抱怨的世界读后感篇六

早已听闻“紫手环”的魔力，终于有机会体验一回，不抱怨的世界读后感。但正如《不抱怨的世界》开卷语所说的，“紫手环”只是一种象征、一种媒介、一种手段，最根本的还是改变自己的内心。或许要真正达到“不抱怨”很难很痛苦，实在这只是寻找内心平静的一个过程。

《不抱怨的世界》书中多处提到生活中一些我们经常会“抱怨”的细节，我们总是“抱怨”别人怎样不好，“抱怨”外部环境如何不利，书中所说的，让我不禁联想到近期热播的电视剧《婚姻保卫战》，该剧导演赵宝刚在被问到“取得婚姻保卫战胜利、双赢的秘诀是什么？”时，他回答：“别企图要求别人，要做的只有改变自己。”我以为赵导的这句话与“不抱怨”所提倡的精神境界是异曲同工的。俗话说心态决定状态，只有摆正我们自身的心态，才能发现他人的美。

在想想现在的工作，日复一日，有时自己很努力，成效却很微小，于是我们总会在别人身上寻找原因，某某不配合，指导不正确，对手太强大……等等，总有成千上万的理由，却无一条是关于自己的，就算有也是运气太背之类的。现在想想，实在我们能“抱怨”的永远只有自己，只有“抱怨自己”才能转化为生产力，才能转化为前进动力，这种“抱怨”于人于己才是有意义的。抱怨别人、抱怨外部都是愚蠢、无济于事的，这种消极心理更会使自己永远得不到进步、永远无法取得成功。

很多时候，我们会感到不快乐，是由于我们要求太多却无法实现；很多时候，我们会感到很失看，是由于我们总按着自己的设想臆造客观世界，却发现事实原来不是所想的。想要快乐实在很轻易，珍惜眼前便可；想要满足实在很轻易，平常心接受现实便可。

读《不抱怨世界》，用“紫手环”时刻提醒自己：永远别企图要求别人，要做的只有改变自己！

不抱怨不折腾不怠慢体学习会总结

《悲惨世界》个人读书心得

《平凡的世界》读书随笔

最好的读书心得

励志的读书心得

童年的读书心得

不抱怨的世界读后感篇七

尊敬的各位领导、同事们：

《不抱怨的世界》，这是一本很好的的心灵励志书。看了这本书后心灵受到很大的触动，也从中受到了许多启迪，慢慢沉浸在书中世界时，才发现，它其实就是一面心灵的镜子。里面并没有什么大道理，只是很普通的方式，很普通的事例，来告诉我们一种生活的态度，让我们更加了解自己。在镜子里我们能看到自己的外表是否整洁，我们的脸上是什么表情，是愤怒还是喜悦……而这本书就是反照内心的镜子，让我们看到自己不能外露的内心世界，是乐观向上的，还是消极低沉的？这些可能在表情上我们没有表露，但在言语上或多或少有抱怨的产生。当然，有人认为抱怨是一种宣泄，一种情绪的调节方式。没有看这本书前我也是如此认为，我也曾经烦恼过，刚来到网络办这个部门的时候，说实话我是有点不适应的，记得刚来上班的第一天就加班，记得当时是因为要发微信，我很不解，微信为什么不能再上班期间发，为什么要等到下班之后才发，时间久了我明白了，微信所发的内容是当天发生的事情，比如星期三那天，我院举办的青年干警读书演讲比赛，那天比赛结束的时候已经要下班了，但是微信必须要在当天发出，记得那天发完微信已经是晚上8点多了。工作大概有一个月的时间，我又担任了法院之声的主播，每次写完法院之声的策划文案的时候，闫院长和李主任都要认真的检查，给予我们指导，然后我们在对文案进行修改，修改后我们还要进行录音，录音之后我们还要加音乐，这就需要一个小时甚至两个小时的时间，录制完成后，闫院长和李主任还要听一遍录音，为我们指出不足之出，我们在进行修改。一期完整的法院之声录制完成，大概是晚上9点多，但是无论多晚，无论要录多少遍录音，领导都会等待我们，会不厌其烦的为我们指出缺点和不足。我很幸运刚刚参加工作就会遇到这样的好领导，他们带给我许多正能量，从那以后我便茅塞顿开，不在因加班，工做量大而烦恼。我要更加积极主动的去工作，因为工作让我充实，工作让我快乐！

学会感恩，用阳光的心态面对生活，面对工作。只有这样，我们的生活才会更精彩，只有这样，我们才能把工作干得更出色。放弃抱怨，相信自己！

不抱怨的世界读后感篇八

在这本书中，作者分章写了抱怨与不抱怨、寻找抱怨的原因、改变抱怨的习惯、树立不抱怨的信心、不抱怨自己、不抱怨他人、不抱怨的工作、不抱怨的家庭、不抱怨的身体、感谢生活。详细地写出了抱怨的原因、后果，以及如何做一个不抱怨的人，并以一个个小故事使读者印象更加深刻，更有说服力。

在读书的同时我也不断地反思自己，作者写道爱抱怨的人的六大特征：易自暴自弃、牢骚不断、不懂得珍惜、与快乐无缘、爱自怨自艾、适应能力差。其实我自己也抱怨过，不懂得珍惜过，总是盼望着拥有什么，可拥有后又觉得没有期待中的好，转而又盼望新的东西，一直不懂得珍惜自己拥有的。而实际上，自己却丢失了好多东西，包括亲人、朋友也会远离自己。做人要懂得知足才能常乐，抱怨的人总是会与悲伤、痛苦相随。所以说，以后的我们要排除这六大特征，做一个不抱怨的人，享受生活的美好。

与抱怨的人相反，不抱怨的人有常见的七种表现：有宽大的胸襟，阳光乐观，有等待的耐力、坚强，易受人待见，以正确的态度对待缺陷，有一颗感恩的心。其中，以正确的态度对待缺陷深入我心。一位哲人曾经说过，一种缺陷，如果发生在爱抱怨的人身上，他会把它作为失败的借口，竭力利用它来偷懒、求恕、懦弱。与之相反，不抱怨的人会笑对缺陷，他不仅会有种种方法来将它克服，且缺陷丝毫不会阻碍他成就伟大的事业。

不抱怨的世界读后感篇九

在《不抱怨的世界》一书中，胡志强的太太受尽千辛万苦，不停地开刀与康复，饱受身体与精神双重折磨，是最有资格“抱怨”的人。可她却没有怨天尤人，而是坚强地选择“向前看”。诚如书中所说：“不抱怨的磁场，将引来更

多平安喜事。”正因为有了不抱怨的心态，让她走到哪里都有来自各方无限美好的祝福，也成就了她开朗豁达的性格和人生观。从她的身上，见证了“不抱怨”的正面影响与神奇力量。

书看得越“深”，对“不抱怨”的含义了解得越透彻。这本书就是反照内心的镜子，让我们看清自己不能外露的内心世界，究竟是乐观向上的，还是消极低沉的。有人认为抱怨是一种宣泄，一种情绪的调节方式，在没有看到这本书之前我也是这么认为，觉得偶尔发发牢骚有助于自己内心调节和摆脱心灵阴影。但看完这本书后发现，原来抱怨是一种流行病，你的抱怨会唤起他人的共鸣，不但不能找到解决的方法，还可能导致无法收拾的结果。这就不禁让人思考，为什么人们会抱怨？人们往往只看到了生活中的缺憾与不完美的一面，当现实与理想有差距时，当事物的发展背离自己的期待时，抱怨便随之而生，这也是我们生活的常态。

在书中我看到了有很多人和我一样，突然发现自己是一个有如此多抱怨的人，心中顿时多了些不安。可是书中的一句话让我猛然醒悟：“诚实面对情绪，安于自己的不安。”在工作中，我们经常遇到各种各样的难题和挑战。在困难面前，我们发出抱怨和不满的声音能够解决问题吗？显然不能。抱怨会对身边的人产生消极影响，形成恶性循环。书中要求我们勇于剖析自我、找出不足、改变自己。对发现自己的不足不必惊慌，应该诚实勇敢地面对它，并想办法改正，也才能最终平复自己的不安。

读史可知，古代许多仁人志士受到诸多磨难仍矢志不渝，不抱怨、不放弃，直至实现自己的理想。仲尼厄而作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；孙子膑脚，《兵法》修列。对于现代人来说，他们是最好的榜样。生活本来就不是事事如意，一帆风顺的。生活给予我们挫折的同时，也让我们收获了一种阅历。而正是因为有了这些波折，才绘就出异彩纷呈的人生。对于热爱生活的人，在危机

和困难来临时，会端正态度，勇敢接受挑战。借用比尔·盖茨的一句话：“人生是不平等的，去接受它吧。请记住，永远都不要抱怨。”

抱怨是容易的，而停止抱怨，却需要意志力。所以，让我们向“抱怨”开战吧！