

最新不抱怨的世界读书笔记(优秀6篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

不抱怨的世界读书笔记篇一

书中提到的，我们在日常生活中总会有有意无意的种种“抱怨”细节，一下子把我的回忆拉到了大学时光自我评价。有一个同学至今使我难忘。他就是一个无时无刻都在抱怨生活的人，他生活得痛苦，他四周的同学也觉得与他在一起很难过。

看完《不抱怨的世界》，再结合身边活生生的例子，不难发现，我们经常抱怨的事情，只是在当时的心境下觉得像晴天霹雳一样，但只要恢复平静之后，回头看，我们就会觉得一切都是过眼云烟，神马都是浮云。随着时间的流逝，很多事似乎连性质都变了。实在，事情还是那件事情，唯一改变的只是我们的心境。

假如我们碰到题目时，一开始就能以冷静的态度和平和的心境往看待和处理，很多题目都不再是题目。当工作不顺利时，是否能够暂时放下一切，或许到空旷的地方走一走，呼吸下新鲜空气，再重返办公室，烦躁的心情只会让工作越来越糟。当生活不如意时，是否可以将其当成一种难得的经历，人生因起伏而出色，横看成岭侧成峰，或许换个角度就能发现另一处风景，换个心情便能重新启程，怨天尤人只能使自己陷进困境不得自拔。不抱怨的人看世界总是天堂，总抱怨的人走到哪都像是地狱，你愿意过那种人生呢？答案无疑是前者。

山重水复疑无路，柳暗花明又一村，人生总是如此。有时不是别人，而是自己把自己逼到一个死角，痛苦不已。但也只有自己，才能救赎自己，关键就在于是否能改变心态。这也是领导们为什么总不停告诫地我们，在工作中，必须要先处理好自己的心情，再处理事情。不同的文字，实在阐述的都是同个简单却很难做到的道理：心态决定一切！

让我们用《不抱怨的世界》来警醒自己，不以物喜不以己悲，保持乐观平和的心态，努力工作，专心生活，做个快乐pa人吧！

不抱怨的世界读书笔记篇二

《不抱怨的世界》是美国知名牧师威尔·鲍温，发起的一项“不抱怨”活动，他邀请每位参加者戴上一个特制的紫手环，只要一察觉自己抱怨，就将手环换到另一只手上，以此类推，直到这个手环能持续戴在同一只手上21天为止，以前妈妈曾经买过这本书，当看到那个紫色的手环后，我很喜欢，紫色让我的心情很平静，但是我真的可以按照书上写的那样做么？我想那可能对于我来说很困难吧。

但是当我了解到这本说在不到一年的时间里，全世界就有80个国家、600万人热烈参与了这项运动，学习为自己创造美好的生活，让这个世界充满平静喜乐、活力四射的正能量。那么我是不是也可以成为其中的一份子，戴上紫手环，接受21天的挑战，为自己创造心想事成的无怨人生！

记得有媒体评论这本书说，会改变你的命运！把坏事当好事办，人生就只有快乐、没有抱怨。我开始细细品读《不抱怨的世界》，竟然在不知不觉中受到作者不抱怨思想的召唤，渐渐融入到不抱怨活动中。现在正好借助这次机会，将自己的心得体会写下来。

其实，抱怨无非是一种不满情绪的释放，人们抱怨是为了获

得他人的同情和安慰，似乎抱怨了就会得到别人的理解和帮助。事实如何呢？抱怨并不会改变我们的处境，它对我们的生活没有一丝一毫的好处。相反，抱怨只能使我们的情绪变坏，健康受损，工作效率降低，人际交往受挫，严重影响我们的生活质量。

以我自己的经验为例，读高中时，我抱怨数学老师讲课不好，渐渐厌烦上数学课，后来通过老师家长的帮助，我开始强迫自己喜欢数学不再抱怨，后来我真的喜欢上了数学，结果数学成为了我高考的提分科目。这使我得出一个结论：抱怨产生的消极情绪只能给我们的生活带来负面影响，可谓百害而无一利。抱怨自己不如改变自己、抱怨他人不如帮助他人、抱怨社会不如奉献社会。

在我意识到抱怨给我们的生活带来危害后，我开始认真探究如何消除抱怨思想，树立积极的生活态度。首先，当我遇到不良处境时，我就会先问问自己，真有那么糟糕吗？这件事值得抱怨吗？对一个健康的，智力正常的成年人来说，真没什么可抱怨的。其次，即使真遇到什么挫折，也应该积极地面对，自强不息、开拓进取。抱怨不能解决任何问题，一味的怨天尤人，只能使事情更糟，想要改变现实，只有努力向前。正如霍金所言，“生活是不公平的，不管你的境遇如何，你只能全力以赴。”

最后，我认为提高生活质量和幸福指数的重要途径是敞开心灵、接纳现实、乐观豁达，把抱怨的思想转化为积极的行动，这样就能积跬步而成千里，逐步实现自己的目标。我想人们之所以常常产生抱怨的情绪，很大一部分原因是觉得自己得到的不够多，不够好。如果只想索取，恐怕永难感到满足和快乐。与其让自己生活在抱怨的世界里，不如去感受“赠人玫瑰，手留余香”的快乐。用自己的所学、所长奉献他人，奉献社会，创造更有意义的人生。

我在思考，如果人们都能摆正心态，不再一味追问我得到了

什么、我应该得到什么、我还没有得到什么?而是扪心自问,我付出了什么、我奉献了什么、人们因我得到了什么,我想不仅我们的生活会更充实快乐,和谐社会的构建也将更加充满希望。读《不抱怨的世界》已经过去很多年了,紫手环的力量也一直影响着我,虽然还没达到最高境界“无意识的有能”,但对生活中的小矛盾,小摩擦我已能泰然处之。记得有一次上课时,同学看见从不戴任何首饰的我竟然戴了一只紫手环,问我是何含义,我告诉他们紫手环的秘密,希望他们也可以不再抱怨自己的生活,快乐的生活。

如今的自己已经是大学生了,开始更加真实的接触这个世界,开始了解世界,《不抱怨的世界》也已经很久没有读过了,这次借着这个机会开始重新阅读,发现自己的心境早已和原来不同了,开始有了更深的感悟,有了更深的了解。希望自己以后可以正确的面对这个世界,不抱怨的快乐生活。

不抱怨的世界读书笔记篇三

美国史上最著名的心灵导师之一的威尔鲍温,发起了一项“不抱怨”运动,邀请每位参加者戴上一个特制的紫手环,只要一察觉自己抱怨,就将手环换到另一只手上,以此类推,直到这个手环能持续戴在同一只手上21天为止。不到一年,全世界就有80个国家、600万人热烈参与了这项运动,学习为自己创造美好的生活,让这个世界充满平静喜乐、活力四射的正面能量。而你也可以成为其中的一份子,戴上紫手环,接受21天的挑战,为自己创造心想事成的无怨人生!

这是偶尔在《不抱怨的世界》这本书中看到的,刚看到书名时很不解,我们生存的世界充满抱怨,但我们也讨厌抱怨,“不抱怨的世界”是什么,从来都离我们很遥远。抱怨是最消耗能量的无益举动。有时候,我们的抱怨不仅会针对人、也会针对不同的生活情境,表示我们的不满。而且如果找不到人倾听我们的抱怨,我们会在脑海里抱怨给自己听。

《不抱怨的世界》作者提出的神奇“不抱怨”运动,来的恰

是时候，它正是我们现代人最需要的。看完这本书，我觉得天下只有三种事：我的事，他的事，老天的事。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，请试着用祈祷的方式来诉求你的愿望。这样一来，你的生活会有想象不到的大转变，你的人生也会更加地美好、圆满。

之前我从没想过关于生活中的抱怨的问题，没有仔细思考或想过原因、过程，因为抱怨已成为自己和他人生活中理所当然会出现的现象，没有人从不抱怨。鲍温认为，我们之所以会抱怨，就和我们做任何事情的`理由一样：我们察觉到抱怨会带来好处。许多抱怨涉及了从他人身上诱发涉及了从他人身上诱发特定的人际互动反应，例如同情或认可。

《不抱怨的世界》

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

不抱怨的世界读书笔记篇四

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。

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？长期抱怨之后，也许有一天我们会真正成为现代的“祥林嫂”。我们要学会更多的放弃，放弃过去的挫折带给我们的伤害和痛楚，我们要对未来充满信心，为自己寻找更多的前进的借口。

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！

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”行动只是一把钥匙而已，在我们忙碌的生活工作中，借助这钥匙，开启我们对生活的不抱怨，用积极的态度去面对，成为一个快乐的人，一个懂得感恩的人，让我们都拥有一个“纯净无暇”的世界——不抱怨的世界！

每个人的人生都不可能是一帆风顺的，在遇到值得抱怨的事情时，我们也许可以试着不去张口，而是首先理智的思考，

然后再去马上行动，改变处境。我觉得书中一句话说得很对，“我们的想法创造我们的世界，我们的话语又表明了我们的想法。”在很多时候，也许就是我们抱怨的话语改变了我们的世界。我们原本可以轻松、积极、乐观、上进，却可能因为抱怨而变得痛苦、悲观、沉重、无所作为。这本《不抱怨的世界》为我打开了消除抱怨的美好生活，那么从现在开始改变吧，相信紫手环的力量，相信自己的力量，可以打败抱怨，创造新世界。

不抱怨的世界读书笔记篇五

一直以来不是很喜欢读外国作家的书，一来记不住人名，二来总觉得语言生涩，所以内心总是有意地规避。初看《不抱怨的世界》是抱着完成任务的心态，另外书名也还算小有吸引力。习惯看书前了解一下作者及他人对本书的评价：威尔·鲍温，美国最伟大、最受尊崇的心灵导师之一；有人说这是非常值得推荐的一本书，它会改变你的命运。

零零碎碎的时间看下来，还是不太习惯外国人的表达方式，所以记忆中只有些许片段，而印象最深的只有三个字：不抱怨。

曾几何时，我们这个社会充满了抱怨，大到对社会对体制的怨言，小到对家庭对自己的不满，太多的抱怨充斥于耳。有神经科学家和心理学家对一些面临各种刺激(包括长时间的抱怨)之人，进行大脑活动分析研究后发现，大脑的工作方式就像肌肉，如果让它听到太多的负面信息，很可能导致当事者也会按照消极方式行事，更糟糕的是长时间暴露在抱怨的环境中，还会使人变得愚蠢和麻木。

抱怨是最消耗能量的无益举动。想想也是，抱怨能解决什么问题？只会徒增自己的烦恼，还破坏别人的心情。记得正看此书时，可巧女儿来电，抱怨连天：牙疼，朋友不解人意，论文，演讲各种任务压力重重。听着女儿连珠炮似的抱怨，我

的心情瞬间糟到了极点，既有担心，又有无以言喻的焦躁，不知该怎么安慰她。这时，我就在想，当我们像这样不停地抱怨时，带给别人的恐怕同样是烦闷、不安、躁动，这对别人真的是一种伤害。

百般的劝慰之后，我随手拍下书的封面《不抱怨的世界》发给女儿，同时告诉她“在你所抱怨的每件事后面，应该都有值得你感谢的地方”，女儿无语，过后也许自悟发给我一张笑脸。

其实每个人都会向别人倾诉自己的不满，倾诉有时也未必不是一种释怀。只要我们不把抱怨装得太深。

书中有这样一句话“你如果大声喊‘痛’，伤害就会出现；你如果抱怨，就会遇上更多要抱怨的事。”就像我们接受负面的东西多了，情绪、心情会随之消沉，压抑。正如我们现在倡导的远离负能量，传播正能量。

那么如何让自己做到不抱怨呢？

我觉得最关键的是调整自己的心态，心态决定态度，态度决定行动：改变自己说的话，不要再抱怨；改变自己的思维，当你想为自己的抱怨辩解时，先扪心自问，这次的经历是否真的那么糟？让你抱怨的实际原因真的很严重吗？然后下定决心，实践不抱怨的承诺。

我们可以好好表达自己的期盼，而不需要用抱怨现状来获取想要的结果。只要将我们的渴望和可以提供解决方案的人谈，我们就会缩短等待的时间，那么我们的需求就会最大限度地被满足，也就会更快乐。

我们要认真看待所有微不足道的小事，并时时感恩。当我们决定接纳各种人事物，并从中发现其光明面时，我们就会体验到越来越多的良善和美好。

我们无法改变别人，但我们只要从自己开始，从“心”开始，对自己说“与其在抱怨中苦熬，不如把祝福送给自己”。在不抱怨中感受生活的快乐。

不抱怨的世界读书笔记篇六

一次偶然的机会有幸拜读了威尔·鲍温所写的一本《不抱怨的世界》，未曾想因此给我带来了一次极大的心灵震撼和启发。人生不如意十之八九，这句话虽然早已为大家所熟知，但真正能“看的开”的人却并不多见。

我们总会在工作中、生活中以及很多方面或多或少的存在着不满意和抱怨的心理，有的员工会很明显的表现出来，影响到自身的情绪和行为；有的员工可能深埋心底，却也同样为这种心理左右了自身的行为；而对于相对豁达的人来说，其实也往往也或多或少的存在一些抱怨，甚至不为自己所知道，只是一种潜意识的抱怨，这也同样一定程度的影响和左右了他们的思想和行为。对生产线忙闲不一，分配不匀，上下道不合又或者是设备问题等等多方面的抱怨充斥在员工们的工作生活之中。书中提到很多有意无意的抱怨情节也可以证实这一点。

作为一名基层管理者，无论是在工作中还是在生活当中，我同样有着自己的些许抱怨。或许不抱怨、无怨的世界也许只是一个理想中的世界，但它可以让我们向往和憧憬，去完善自身的思想，增益自身的才能。书中深入浅出的论述，也让我明白了很多道理，受益匪浅。书中通过一只手环向我们传递了“抱怨不如改变”的生活理念，手戴紫手环者只要一察觉到自己有抱怨情绪，就将手环换到另一手上，如此反复，直到手环在一只手上连续21天为止，21天不抱怨不批评别人，不到一年，你就会慢慢改变，当然这并不是只神奇的手环，只是此时此刻得你心态变了。

下面简单的谈一下我读了这本书之后的一些想法，也希望以

此为大家带来一些思考，成为自己和大家今后一种生活与工作中的激励。

一、停止抱怨

要成为一个完全没有抱怨的人很难，对生活一些不顺畅、烦心的琐事发发小牢骚似乎不是一件太大的事情，也很正常。不过，我们却忽视了一个重要的东西——吸引力法则。要知道，当一个人在说些负面和不快乐的事时，就会接收到负面和不快乐的事，书的开始，鲍温首先教给了我们如何停止抱怨，用“21天效应”的培养方法改变自己的抱怨习惯，这也是改变我们，成就无怨人生的第一步。抱怨行为不仅不能改变实际的恶劣情况，更会增添人们的负面心理，这是一种消耗能量且完全无益的运动。正如仇恨和生气郁结是用别人的错误在惩罚自己一样，抱怨又何尝不是在于事无益的惩罚自己。

二、感恩困苦

更进一步，在书中我学到的第二点，即是学会感恩，这里的感恩指的不是对我们好的人或事物，而是感恩困难，感恩一切的不顺利。“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，增益其所不能。”于困境中的我们，或者会觉得困难的难以承受，然而跳脱出来，以一种长远和凌于其上的目光来看待这一切，一切的苦难和困境未尝不是一种好事，一种磨砺和挑战。于困苦过后的自身提升是慢慢培养所不能达到的。“生于忧患，死于安乐”过于顺畅通达的人生，未必是一种好事。无论是生活抑或工作中的不顺，当我们不在将眼光着眼于现在所承受的一切，而是以一种长远和自身完善的目光来看待，那么我们就已经到了另外一个境界，也较一般人更容易去承受一切困难和理解其意义价值了。

三、成功始于困境

当我们在做到停止抱怨，感恩困境之后，我们就应逐渐懂得“成功始于困境”，这也是我在书中学到的第三点。古语云：“非淡泊无以明智，非宁静无以致远”。人唯有在这种没有抱怨，心绪平稳宁静的时候，才能有更坚定和更深远的志向与发展。在困境中拥有平和的心态，在平和的心态中寻求发展，这也达到了我们没有抱怨的更深一层的意义和作用。完全跳出于一切困难给自己的心境影响，用凌于其上的态度来观察自身所承受的，以这种平静状态去工作和生活，显然是更能够做出更加正确的抉择，逐步实现成功，这也是我们工作中需要努力的方向所在。

其实我们每个人无时无刻都在创造自己的人生，请不要抱怨，心平气和的看待周围的一切，不利条件是你一生的财富，而这份财富只有经得起风浪的人才能俘获，收起抱怨的废话吧！勇敢迎接挑战，用积极的心态去面对我们的工作，融入团队，为我们的风驰愿景而努力奋斗！