

# 2023年不抱怨的世界读书心得(实用10篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 不抱怨的世界读书心得篇一

抱怨在我们日常的工作生活中是一种司空见惯的行为，看完《不抱怨的世界》，受益匪浅，认识到“不抱怨”的内涵。书中说：“我们之所以会抱怨，我们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。优秀的人都不抱怨。想一想：人发怒时，怒气会毒害我们自己的血液。伤人伤己，进而抱怨无际于事。

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如此多抱怨的人，心中多了些不安，书中的一句话让我醒悟：“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”。书中就是要求我们勇于剖析自己、找出不足、勇于改变自己。由少说到学会沉默，再到安于不会沉默，再到安于不说的状态，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。

其实这世界不公平的事情太多，在现实生活中，每个人又难免要遭遇很多挫折和失败。所有这些事情，都让人感慨，令人难免抱怨不已。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。抱怨是容易的，正如心理专家所言，“抱怨带来轻松和快感，犹如乘舟顺流而下，那是因为我们是在顺应自己负面思考的天性。停止抱怨，而改用积

极的态度去欣赏事物美好光明的一面，却需要意志力。”虽然本书中教导我们不要抱怨，但我认为不抱怨真的很难，人离不开抱怨，但切忌抱怨后不要一直轮回在抱怨之中，这样既解决不了问题，又影响个人情绪，长期处于这种状态，对身体也有很大的伤害。书中主人公的狗被车撞了后，就差点让他自己成为了愤怒及抱怨的奴隶，是理智让主人公在抱怨的行为中停了下来，没有让事情更糟糕，而理智就是内心世界对自己行为的理性剖析与理解，而这一切都是“不抱怨”所能给予我们做到的。

最后引用比尔·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。”

## 不抱怨的世界读书心得篇二

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，当事情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

不抱怨的世界读书心得篇2

## 不抱怨的世界读书心得篇三

出生贫穷的威尔·鲍温以超乎寻常的毅力，考上了美国重点大

学。毕业后，他屡次找不到梦寐以求的工作，为此而感到伤心，不由地抱怨命运。但在朋友的启迪下，他站了起来，终于成为美国最伟大的心灵导师之一。他走上成功的奖台，只说了一句话：你们都拥有无尽的潜能，但只有不抱怨一切，才能取得成功！

一个个励志故事如流星一般在我的脑海中划过。威名不是靠关系和钱财买来的。真正的名人，是通过千锤百炼和不懈的努力诞生的，不是从一帆风顺和无拘无束中成长出来的，真正的成功人士，是从苦难中磨练出来的。

要有顽强的毅力，更重要的是要有一颗不抱怨的心，拥有这一切，就一定会成功的！要敞开胸怀，涵养一颗包容的心。有时，我们会因为他人不经意的一句话、一件事，而心生抱怨。而这种抱怨往往是自己被冒犯的一种宣泄。它是人际关系的腐蚀剂，会导致夫妻不睦、朋友不和，尤其在工作中，会在同事之间产生隔阂。学会包容，从某一种意义上说就是解放自己，提升自我。作为工作人员，包容就是要善于换位思考，理解、宽容他人，用海纳百川的胸襟来承受委屈、经受挫折，真正做到言行有度，举止有方，谦恭礼让，平易随和。

要直面挑战，奋扬一颗上进的心。也许你会因为领导交付的任务过于繁重而抱怨，或者由于工作毫无头绪、进展不顺而抱怨其实说到底是我们内心深处在排斥、挣扎和躲避，是一种向困难示弱的表现。就像华为总裁任正非说的那样，狮子如果能追上羚羊，它就生存，如果它跑不过羚羊，只能饿死。羚羊如果抱怨不公平，那青草羚羊的早餐该向谁抱怨？羚羊还能跑，青草连逃跑的机会都没有！过多的抱怨不仅对工作毫无帮助，而且会失去自己宝贵的信心和他人对你的信任。作为机关工作人员，在日常工作中应该想的是怎么做，而不是没办法做；面对困难和挑战，我们要坚信办法总比困难多，始终奋扬一颗上进的心。

## 不抱怨的世界读书心得篇四

《不抱怨的世界》这本震惊世界的心灵励志书，它用一只手环向我们传递了“抱怨不如改变”的生活理念。世界首富比尔·盖茨在推荐这本书时说：没有人能拒绝这样一本书，除非你拒绝所有的书。

成功需要时间、需要积累。当成长达到了成熟期，自然会结出丰硕的果实。所以，即使眼下你还不被看好，即使眼下你刚刚惨遭失败，即使你还在人生的谷底苦苦寻找出路，也不要抱怨、不要绝望：因为你的每一步，都是在书写自己成长的编年史，都是在走向成功。

当我们采用可以激发心中正能量来面对生命中的人或事物，这样就不会再让我们烦心，还会给我们带来实质的助益。我们可以改变自己的言语，可以改变自己的习惯，我们逐渐变得沉默，沉默能让我们自省反思、慎选措辞，让我们说出自己希望能传创造性能量的言论，而不是任由不安驱使我们发出又臭又长的牢骚。

林肯曾经说过：“摧毁敌人最好的方法，就是把他变成朋友。”要达到这种转变的第1步，就是从内心开始做起。而我们的言语，会把我们的思想内容告诉这个世界。快乐或悲伤，由我们的言语来决定。我们的言语有着强大的力量。当我们改变嘴里说出来的话，就会开始改变自己的人生。试试看，刚开始可能会觉得有点困难，但是请仔细观察，它是如何改变了我们对人、事物的看法。当我们改变用语时，景况也会跟着改变。

我非常喜欢《不抱怨的世界》这本书，现在我把这本书推荐给大家，它真的是一本很好的书，相信大家看过以后，一定会受益终生！

## 不抱怨的世界读书心得篇五

最近，我读了《不抱怨的世界》这本书，联系现实，感触颇深。

人生在世，不如意事十有\_，我们每个人都难免遇到一些挫折或者不满意的事情，这时候大多数人都会不自觉的去发牢骚，抱怨自己，抱怨他人，抱怨周围的一切。其实抱怨只是源于我们内心深处的忧虑与不安，是一种消极的人生态度。当现实与理想有差距时，大多数人都会不停的抱怨。

当我们看到了生活中的缺憾与不完美的一面，自然而然就会抱怨。但是，抱怨并不能使我们遇到的事情有所好转，甚至会变得更加糟糕，所以，我们与其抱怨世界，不如改变自己，用一颗宽容的.心去看待世界，看待周围的人和事。人越是抱怨就会越不开心，对于可以改变的事情，我们就勇于发现问题，从容解决问题。对于无可改变的事情不如去愉快的接受，勇敢的承担。

做一个不抱怨的人，凡事都得懂得知足、惜福、感恩，做一个豁达的人，以一颗平常心坦然面对生活中的起起落落。

## 不抱怨的世界读书心得篇六

最近我们学校很流行一本书《不抱怨的世界》，该书的作者威尔·鲍温被誉为美国历史上最著名的心灵导师之一。他发起的“不抱怨”运动，就是想最终实现人们“平和心态”在自己个性中能生根。

在这个世界上有太多的事情要抱怨：工作忙了，成天要风吹日晒了，消费水平涨了，家庭压力大了，生活环境差了，孩子的成绩下降了，或是感冒发烧头疼了，都要抱怨一番，怨天怨地，怨当今的社会不公，怨人心不古，怨金钱至上，.....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，问题该怎么解决还得怎么解决。

自从我读了这本书，自从我带上了这个紫手环，书中抱怨不如改变的理念，正不知不觉悄然影响着我平时的工作与生活，当我有时再说抱怨的话时，心里马上就会有声音提醒我，“你在说抱怨的话，停止抱怨”，在听到身边的人抱怨时，我也会告诉他们，不要说抱怨的话，抱怨不如改变。首先让我们学会知足，让我们用一种超然的心态对待眼前的一切，对生活不挑剔，不苛求，不怨恨。其次是感恩，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。最后是珍惜。光阴一去不复返，只有把握住最值得珍惜的时刻，我们才能抓住现在，抓住未来。而让我更加欣喜的是这只紫手环停留我右手的时间也越来越长了，我真真切切地感受到了紫手环神奇的力量，正如它的颜色物语一样，我的思想正在发生着蜕变，心底里那份积极向上的细胞正在活跃起来，生活中正面思考的雪球愈滚愈大，我学会了用微笑来面对生活和工作，面对着一群群的孩子，我变得更有耐心、爱心啦，更积极、宽容了，更能善待身边的每一个人了！也变得更快乐了！紫手环，只是能起到监督的作用，从现在开始一种阳光的、积极的、独特的心灵体验，让我每天的抱怨少一点点，试试自己的人生会不会有所改变！

俗话说的好：愁一愁，白了头；笑一笑，十年少。不要抱怨，每个人的人生都不会是一帆风顺的，而正是因为有这些波波折折，才练就出异彩纷呈的人生。生活本来就不是事事如意，生活本来就不会十全十美，相反，起起落落，悲欢离合才是家常便饭。如果能常换个角度来看问题，你可能会很容易发现自己的人生照样很精彩。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。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！

最后，再次把书中的一句话和大家分享：“如果不喜欢一件事，就改变那件事；如果无法改变，就改变自己的态度，而不要抱怨！”

## 不抱怨的世界读书心得篇七

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？”当我看到这本书名时，我还觉得它和一般的励志书一样，用着命令的口吻，像独裁法西斯一样的教育读者，可当我拿到这本书时，我就被它的媒体推荐所吸引：

“这本书写得既睿智又直指人心，抱怨就是推开自己想要的东西，如果让这个世界听见了，就会带来更多的坏事给你。”

“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的抱怨，我们还会在脑海里抱怨给自己听。本书作者提出的神奇“不抱怨”运动，来得恰是时候，它正是我们现代人最需要的。我们可以这样看：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。”

这些看似平淡的话语却都已经道出在面对困难时少有的人生真谛。当我看完这本书时。感觉所有不抱怨的生活智慧全部囊括在这本书中。人生在世，总会有不如意，会有各种险阻。在巨大的城市生活压力下，做到不抱怨越来越成为一件很难的事。然而这本书却给出了答案。“终此一生，我们都处在各种各样的关系中，与父母之间、与朋友、与兄弟姐妹、与爱人、与同事或者与某位萍水相逢之人……你决定着关系的



路线。是你——不是上帝，不是其他人，不是你的命相，不是命运，不是职业、年龄、种族、教养，也不是你有多少钱——决定了你的关系走向何方。关系现在是，而且将来会一直是，人生的一部分。它是人类最大的难题，本书将告诉你如何在各种关系中，实现爱、平和、喜乐，使人生变得美好而圆满。”

诚然，我们每天都面临着事业发展的压力，同行业者竞争的压力，生活成本的压力，似乎我们越来越像一块海绵，生活喜欢的挤干我们生命中每一滴精力，每一点梦想，让我们在它的重压之下，做着只顾眼前的奴隶。我们每天抱怨着高房价，高油价，高通货膨胀，让我们的生活得不到一丝的快乐，觉得生活是暗淡无光，看不到希望。我并不是有意要为这些开脱，也不是为了这些存在即为合理的解释。而是就像书上这段文字一样：

“狮子如果能追上羚羊，它就生存，如果它跑不过羚羊，只能饿死。羚羊如果抱怨不公平，那青草——羚羊的“早餐”该向谁抱怨？羚羊还能跑，青草连逃跑的机会都没有！羚羊要想活下去，只有平时加强训练，提高奔跑的速度，让自己跑得更快，即使跑不过狮子，也要比其他羚羊跑得快，只有这样才能得以生存。”

对现实生活中我们无法改变的事实进行的抱怨是无用的，可以说是在自己的内心继续强化了潜在的困难。抱怨会消磨你的意志，吃掉的前进的动力，接下来就是要为自己的失败寻找借口。永不抱怨的人生态度才是第一位的。我们可以把抱怨的时间和精力来想解决问题的办法，或者是分散自己的精力，让自己在另外一个方面有所建树。就像书评中说的“遇到挫折要从容面对，不抱怨、不放弃……只要继续努力，就一定会成功”“把坏事当好事办，人生就只有快乐、没有抱怨。”

就像书中所说的那样，给我们自己带上隐形的紫手环。然后

朝着梦想前进。“凡是你所渴望的东西，你都有资格得到，快朝梦想前进吧。不要打压自己、替自己找借口，或是假借批评和抱怨，将注意力转移。你应该要接受不安感来袭，同时在这样的时刻支持自己。”不抱怨的世界，也告诉我们同样一个道理，做永远比说重要。

抱怨的人的心态往往是悲观的，甚至觉得整个世界都是悲惨世界，停下了前进的脚步。这本书正是传递这样的生活智慧给我们，面对困难的时候，不是对愤世嫉俗的抱怨没完，也拿不是“吃亏是福”的聊以自慰，而是让我们行动起来，戴上我们生活中紫色的手环，看见了压力、不公平和困难不要像往常一样去抱怨，把精力去寻求解决的最佳方案，“把坏事当成好事去办”。不抱怨的世界，不抱怨这个世界，自己会真真正正的收获到好处，真真正正的会在人生上取得成功。

不抱怨的世界读书心得篇3

## 不抱怨的世界读书心得篇八

为了积极响应公司开展的“读一本好书”活动，我翻开了《不抱怨的'世界》这本书。

读过这本书的应该都知道紫手环的力量，也了解21天不抱怨的挑战，就是将紫色的橡胶手环戴在一只手上，当你发现自己正在抱怨、讲闲话或批评时，就把手环移到另一只手上，重新开始，连续21天不抱怨的生活。我尝试着开始接受21天不抱怨挑战，第一天，我不停地将手上的手环换到另一只手上，简直要累坏了，粗略的计算了一下，就高达50多次，这时，我才发现自己一直对着那些无谓的事情都在抱怨，一直都让旁边的人处于听觉污染当中。

仔细观察一下，这些抱怨无非就是工作、生活、感情中的琐

事。几乎没有什么不能是我们的抱怨对象。我们总喜欢躲在喋喋不休的抱怨后面，从中获得一种自我膨胀的优越感。我们难以且不情愿意识到，所厌恶的种种问题，譬如身边人无休止的抱怨，同样存在于自己身上。威尔·鲍温在书中不留情面地指出，“我们抱怨，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。”

许多时候，我们并非意识不到这一点，但就是不愿意直接面对，并且积极主动地做出改变，有时候，随着心理的惯性，也不知道如何改变。不过，改变不如意的现状，也是人类的本性，抱怨带来的消极作用，人们意识到了之后，还是会有改变的欲望自然升起。当改变之光随着情绪上的抵触被带进了生活，就由“有意识的无能”踏入了“有意识的有能”。

第二天，我又开始了不抱怨之旅，在遇到不顺心或不开心的事时，试着用沉默代替抱怨，发现自己抱怨移动手环的同时在本子上记下抱怨的次数，在别人谈论其他人的不是时，试着提醒自己主动离开；虽然效果不是很明显，但是能够主动留意到自己的言论时，就是迈向挑战成功的第一步。

说实话，当我们开始留意自己的言语措辞，以沉默代替抱怨，这实在不是一个能轻易胜任的挑战，尽管抱怨、评断、讲闲话如口臭般污染着自己的生活环境，但习惯性的东西总是会带来安全感，即使是替代式的。我们常常在努力维持不抱怨与落回现状之间挣扎，改变自我的勇气、不懈地自我觉察，共同打造了一把神奇的钥匙——这把钥匙，让我们长久以来封闭着的意识缓缓敞开。

对旧有习性的挑战必然带来生活层面上的某些变更，鲍温温和而又坚定地指出：在这场把生命导向光明、积极的内在改变中，如果其他东西的确是阻碍，工作，或者朋友都应该考虑放弃。

放下抱怨，这并不等于在困境面前不作为，或者放弃对社会

不公正的言说权。带有负面情绪的抱怨，恰恰才是不具建设性的消极。而源于生命的热爱，并由此生发的感恩、宽容和同理心，也不容任何机构以任何名义窃取盗用。

《不抱怨的世界》并非是一部阐释观念或解析心理的作品，而是一场“不抱怨运动”的发起、描述、记录与召唤。正是那些已经改变了全球数百万生命的事例，展示了抱怨的普遍性，以及相似的蜕变流程。所有的描述至多只是路标，真正的开始总是握在你自己手中——如果践行，如果坚持，已经足够造成改变的敞开，穿透我们杂乱无章、充满问题而又缺乏审视的生活。

“不抱怨”只是一把钥匙而已。在我们忙忙碌碌的生活中，借助这把钥匙，我们会自然延伸和深入到生活的诸多层面，唤醒我们渴望已久的改变。

在这次挑战中，由于很多原因，我仅坚持了三天，也许那样的原因并不能成为所谓的原因，也是为自己不能坚持找的所谓借口，但是三天的挑战，确实让自己有了一些转变，能够主动意识到抱怨的情绪。虽然没有继续戴上紫手环，但是紫手环将会继续影响着我的工作和生活。

## 不抱怨的世界读书心得篇九

美国史上最著名的心灵导师之一威尔-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。比如说，人们可能会抱怨自己的身体健康，却不是因为真的觉得生病，而是‘病人的角色’能让他们取得附带的好处，例如他人的同情，或是可以避开反感的事件。后来看完了才知道抱怨他人的原因之一，是要让自己在互相较之下，显得更为优秀。当我指出你的缺点时，就是在暗示我没有这样的缺点，所以我比你优秀。说得很有道理啊，抱怨的背后是自夸和吹牛，而没有安全感、质疑自己的重要性、不确定自我价值的人，才会吹牛和抱怨。我们自觉不配得到想要的东西，缺乏自我肯定，便藉由抱怨把自己想要的东西推开。在我们的抱怨中，我们也对世界传递出自己是受害者的讯息，而这么做，也将会为自己引来更多的加害者。

来到齐鲁已经一年有余了，这段工作阅历确实让我学到了很多在书本上学不到的知识，也锻炼了自己各方面的能力。与人交往的时候也确实遇到了一些喜欢抱怨的人，弄得大家都

没有工作情绪了，成天就是抱怨，毫无益处。也许大家都应该多看看这本书，尽量拒绝抱怨，因为拒绝抱怨，才能有健康的沟通，问题才能得到解决。

从现在起，做一个积极的人，谈论自己想要的事物、而不是抱怨不要的东西。这样大家都想和你共事或为你工作，而你会缔造更高的成就、得到更多的收获，远胜过自己梦想所及。给它一点时间，同时仔细观察，这一切就会发生。

## 不抱怨的世界读书心得篇十

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，拥有一个“纯净无暇”的世界——不抱怨的世界！