

最新不抱怨的世界读书心得体会(模板10篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？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。

不抱怨的世界读书心得体会篇一

以前很长一段时间，我总是爱抱怨：早晨眼睛刚刚睁开就开始抱怨了，谁也没招我惹我，我便一顿抱怨；天气晴朗，万里无云，我抱怨，怎么不下场雪呢？空气这么干燥，一点清新的空气都没有；可真下起了雪，我还是会抱怨，怎么下了这么大的雪？这样的鬼天气干什么都不方便；至于工作和生活，不顺心不如意的地方那么多，我更是抱怨得没完没了。

抱怨有什么用呢？抱怨什么用也没有，但我一直把抱怨当成了一种生活习惯。因为抱怨可以宣泄，可以麻醉心灵，甚至会把自已的某些挫折、失败归于外界因素。

不过，自从认真阅读了《不抱怨的世界》这本书后，对我触动很大。这本书让我意识到，与其抱怨别人，不如调整自己的心态，只有学会了宽容，才能够乐观地生活。

“为什么受伤的总是我？”很多人就像这首歌唱得那样，总觉得自己很“受伤”或很委屈。在工作上，总觉得自己付出的多而回报的少；在生活上，总觉得自己贡献大而被承认的少；在人际交往中，总觉得自己真心实意而人家却虚情假意……如果这些想法总是在心中涌动，不抱怨才怪呢！

在生活和工作中，我们会经常遇到各种各样的难题和挑战，

在困难面前，倘若就知道发出抱怨和不满的声音，能解决问题吗？非但不能，甚至会使问题越来越糟糕。因为互相抱怨，会对身边的人产生消极影响，形成恶性循环。试想，将抱怨的精力用来思考和解决问题，不是更好吗？不抱怨是做人的美德，是一种明智的处事原则，是一种超脱，是自我精神的释放，是以清风明月的态度从从容容地对待一切，待到廓清云雾，必定是柳暗花明。

不经历风雨，怎能见彩虹？人生旅途不可能一帆风顺，免不了磕磕绊绊，在危难和困难来临时，我们应该端正态度，不抱怨不放弃，勇于接受考验。诚如《不抱怨的世界》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！”

这可真是付出终有回报，无怨方能无悔。

不抱怨的世界读书心得体会篇二

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。

不抱怨的世界读书心得体会篇三

按照局读书。实践。成才活动安排，我选读了《不抱怨的世界》。这本书对抱怨这种行为产生的原因、行为表现做了非常深刻和全面的诠释，分析地非常到位。作者威尔·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，或是可以避免反感的事件。在此基础上，作者还建立了一套可操作的方法（紫手环运动）来帮助人们减少抱怨的行为，可以使读者“身体力行”。

没读这本书之前，我对抱怨也没有什么深切体会，读完这本书才发现，抱怨在我们日常生活中随处可见。抱怨工作忙的，抱怨收入少的，抱怨统计工作清苦的……等等。同时，抱怨对人们的影响还真大。联想到自己也常常对着朋友抱怨，对着同事抱怨，仔细思考起来，我想不会仅仅是为了发泄那么简单，恰恰是朋友们给予的同情、关怀和正向的认知才是我最想要的，也正是这些因素导致抱怨已经成为一种我无法觉察的习惯了。但是，实际上，抱怨这种行为的负面作用也是

非常大的，不仅影响人际关系，更影响自我的人生态度。因此，所有志在走向成功的人必须学会不抱怨。

读完这本书，我觉得这本书对我的工作、生活乃至做人帮助也非常大。在生活中，不抱怨是一种积极向上的精神状态。那么如何来做到不抱怨？读完这本书，我也收获了心灵的“紫手环”：应该时刻注意调整自己的心态，减少抱怨，努力地接纳自己、确定自我价值；遇事多从自己身上寻找问题，努力控制自己的情绪，在任何时刻都要努力保持积极良好的心态；在工作上，遇到什么棘手的事情或困难，不要怨天尤人，应该静下心来，多找找自身问题，多想想解决办法；不能将眼光只着眼于眼前的困境，而是要用发展的眼光看到未来，看到漫长的工作历程。因为，在漫长的工作中，眼前的困境仅仅是沧海一粟而已，我相信自己会有很多机会来改变的。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。”虽然这条路还很长很远，还需要我付出无法想像的努力和代价，但是既然做了选择就应该积极地走下去，勇敢地面对前进道路中的各种不确定。

不抱怨的世界读书心得体会篇四

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，而停止抱怨，改而用积极的态度去欣赏事物美好光明的一面，却需要意志力。的确，抱怨是很多人生活的常态工作、家庭、人际、天气、交通这些都是抱怨的对象。抱怨的人是不快乐的，他永远只会在不快乐的出发点原地打转，没有意识到自己在思维和行为上需要的改变。抱怨是容易的，而停止抱怨，却需要意志力。

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。本书作者提出的神奇不抱怨运动，（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。)来的恰是时候，它正是我们现代人最需要的。人生不可能总走上坡路，情绪也会有高峰和低谷，但是，抱怨一切并不会改变生活的不如意。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，让自己世界充满平静喜乐、活力四射的正面能量。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。

徐小平激情坦言：不抱怨是一种生活态度，一种看似简单却很有讲究的大智慧，它更是一种精神，大到国家、小到个人都需要这种精神，也匮乏这种精神。是的，让我们一起来理会威尔鲍温所提倡不抱怨的精神，感受下1本书1只手环21天改变600万人命运的魔力。戴上紫手环吧！与身边的朋友一起迎接即将出现的xx中国不抱怨年。

不抱怨的世界读书心得体会篇五

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，我觉得天下只有三件事：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。

不抱怨的世界读书心得体会篇六

2019年的7月4日，是我很难忘的一天。那一天我得到了一份珍贵的礼物——紫手环。

紫手环被喻为不抱怨的礼物，书里说它有着无穷的力量，戴上它我们就已经踏上了成功的道路。多么神奇啊！我迫不及待地打开了《不抱怨的世界》。首先映入眼帘的是各个名人对书的评价，再往后翻就是序言中胡志强妻子的亲身经历。车祸给她的身体带来了重大的伤害，而她自己却选择了勇敢的面对，她不放弃对生活的希望，她不抱怨，她感恩，她感谢为她抢救、医疗、付出辛劳的天使们，她谢天谢地，感恩自己可以浴火重生。

为什么，我们总是在不停的抱怨，人都是有欲望的，欲望促动进步，可欲望太大会象气球吹得太大而破裂。学习了这本书之后才明白以前对生活的抱怨是多么的无知，我发觉我有

了小小的进步。其实所谓的公平和不公平谁也说不清，每个人每天都有不同的不满足。我喜欢那些不抱怨的人，因为他们心里往往憋着一股劲，他们知道，抱怨没有用。抱怨者抱怨的对象往往是上帝、命运之类虚幻的东西，或者是对之无能为力的人，他抱怨是由于他不能使他们变化。而不抱怨的人则会针对具体的困难做出具体的对策，他憋着的那股劲在背后支撑着他，是他永恒的动力。人越是报怨自己不快乐，自己就会越不快乐，因为我们自己把注意力集中到了不该注意的地方。有些时候我自己总是去计较别人怎么怎么样，而忘记了自己该怎么怎么样。去抱怨别人，其实就是在抱怨自己，因为每个伤害别人的人，他自己本身就是一个受伤者，而且是一个长期的受伤者！其实想想我们真的可以不去抱怨，至少做到不在自己的嘴里说出去！对于无可改变的事情，不要去抱怨，愉快地接受、勇敢地承担。是的，不去抱怨，你会拥有解决问题的从容；不去抱怨，你会拥有阳光灿烂的心情；不去抱怨，你会拥有天的广袤、海的胸怀。

世界经济不可能永远箭头向上，人生不可能总走上坡，情绪也一样会有高峰和低谷，所以经济进入萧条期是常态，心情遭遇低气压也是常态。

戴上紫手环，想抱怨的时候，换到另外一只手上，让自己停止抱怨。日复一日，你的行为，你的思维都已悄然改变。当你看到有人佩戴紫色手环时，就会知道他正在激励自己连续21天都不抱怨、不批评、不讲闲话。也许要真正做到确实需要一点时间，但我们可以从现在开始努力。

活出感恩的生命，拒绝抱怨的时间。总有一天我会真正活在不抱怨的世界，找到真正属于我的成功之路。

不抱怨的世界读书心得体会篇七

这本书是我朋友推荐的，刚拿到这本书我就想哪个人不抱怨，

真有意思，随手打开作者写给中国读者一封信时，有段话是这样说的：“中国人向来喜欢抱怨，我不会感到丝毫诧异”，这句话把我的倔脾气又整到了极点，哪个国家的人不爱抱怨，只要是人都会有或多或少的抱怨，偏要说中国人。带着情绪接着往下看又说道“中国人敢于直面不足，勇于面对挑战，无论面对的是抱怨倾向抑或其它，他们都会本着单纯的意图，力求改善，中国人改变自己，努力争取高品质生活的意愿是一种真正的动力。

放下手中的书籍，自己何尝不是抱怨之人，无论工作中，生活中教育子女时都在抱怨，感觉上天对我一个人不公，总是在怨天尤人这种负面的思考中表达自己，事实上如果我们想看到生命中的美好一面，一定也能看的到，关键在于我们的眼光放在哪里？作者威尔鲍温说“当我们决定接纳各种人和事物，并从中发现其光明面对，我们会体验到越来越多的良善与美好，因为我们的关注，将使这样的期待在生活中实现。”不抱怨的磁场，将引来更多平安和喜乐。

生活中的抱怨也逐渐影响到了我的孩子，小小年纪也在不断抱怨中寻找答案，却从未反思自己的错误与不足，若想改变生活走出低潮，那就是停止抱怨是重新出发的第一步，和孩子们一起享受，一起改进，当孩子学习不上进时，我们彼此从容面对，分析原因，及时查漏补缺，慢慢的少了一份抱怨，少了一份推卸，多了一份信任，现在我和孩子有个约定，就是相互监督彼此的言行，当言语举止出现不文明或心态不积极乐观是及时提醒对方，及时改正。时刻用积极的态度去面对生活中的每一天，慢慢发现不抱怨的生活才是最美的。我始终相信我和孩子只要继续努力，就算以后人生之路有太多磕磕绊绊，总会走向成功彼岸的那一天。

此刻我想说“认清自己的卑微是你奋进的力量”，不要抱怨工作的艰辛，更别数落同事及家人的不是，只要用心去对待、去感受，尽职尽责做好自己的每一天。活出感恩的生命或许我们的明天更加美丽，这样的人生将会无怨无悔。

不抱怨的世界读书心得体会篇八

近期，有幸阅读了《不抱怨的世界》，作者威尔·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，合上书本，记忆中有些许片段，而印象最深的只有三个字：不抱怨。

什么是抱怨？抱怨是一种负能量的表现方式，是一个人的生活态度的外在体现。人为什么会抱怨？怨天尤人其实是一种负面思考并具有杀伤力的表达方式，当我们只看到生活中的缺憾与不完美的一面时，当现实与理想有差距时，当事情背离自己的价值观时，抱怨便应运而生。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。当我们抱怨时可以获得别人的同情，可以为自己的失败找到外在的理由，而非自身的原因，从而从中得到安慰。久而久之，在日常生活中，当我们遇到挫折或者遭受批评时，首先跃入脑海的就是由于别人的错误造成了今天的局面，而不是先从自身寻找根源，把人生的不如意，小挫折，都怪罪到别人头上，一厢情愿的认为并希望别人来为我们的人生承担责任，但是，那些事情并不会因为抱怨而改变，反而，因为抱怨，我们的生活会变得越来越不快乐。

书中也写道：我们的话表明我们的想法，我们的想法又创造了我们的生活。读过这本书后，让人幡然醒悟。改变行为就可以改变自己的人生，当我们醒悟并开始改变自己的时候，我们又验证了“我们的行为的确会影响世界，因为它会影响我们周围的人们，而且这种影响力会扩散开来。”因为当你开始让自己变的不抱怨而又快乐的时候，你会发现周围的人也开始变得友好，你们之间重新开始建立了信任。

让我们从自己开始，从“心”开始，改变爱抱怨的习惯，成为一个快乐的人，一个感恩的人，用平和的心态成就一个“不抱怨的世界”！

不抱怨的世界读书心得体会篇九

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。”

不抱怨的世界读书心得体会篇十

抱怨”是我们再熟悉不过的一种情绪，有的人几乎每一天都

会抱怨。那么，我们为什么会抱怨呢？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：我们觉察到抱怨会给我们带来好处”，或至少不觉得这样做会带来什么坏处。

产生抱怨的情形大至有这么几种：第一种希望通过抱怨能获得同情和帮助；第二种希望通过抱怨能改变身边的人；第三种希望通过抱怨表现自己的优秀；第四种是我们无意识的说出来的抱怨，比如抱怨天气不好、抱怨上班时间堵车，说这些话时很明显我们知道并不能解决问题，只是发泄一下自己不满的情绪而已。

发出这些“抱怨”的时候，我们似乎获得了一些“好处”，但其实孰不知，我们也获得了不少“坏处”。抱怨，会让你变得招人怨。总是抱怨的人，最后可能被周围的人们放逐，因为他们发现自己的能量都被这个抱怨者炸干了。我们或许也会发现身边有那么一些人，觉得精力都被他们耗尽了，他们借由抱怨的天性，把我们原有的能量都转换成怜悯。相比较之下，面对成天抱怨的人，我们应该更乐于见到面临严苛处境仍能保持乐观，努力摆脱困境的人，而且也更乐于对这样的人施与援手。反之亦然，如果我们自己也只是一味的抱怨，或者想通过抱怨来得到别人的帮助，那也只是一时的，是不可能永久的。

抱怨，会让你逐渐丧失自信。抱怨有时候是为了逃避，当遇到困难和挫折，我们常常会下意识的选择“拒绝接受”，通过各种渠道来达到这一目的，抱怨就是被最常采用的方法之一。抱怨可能会带来一时的同情、安慰和帮助，但是抱怨所带来的好处，却不包括真正的永久的解决问题。不能勇敢的面对困难，独立的解决困难，我们的自信也将被渐渐地磨损，质疑自己的重要性、不能确定自我价值、缺乏安全感。

抱怨，不能改变另一个人来满足自己的期望。人们改变是因为他们自己想改变，而想要设法改变一个人，只会让他更紧

守住现有的行为，不肯放弃。这样做，并不能解决遇到的问题，只会让问题变得更为顽固。

批评是带着利刃的抱怨，无法消弭问题，反而会扩大事端。这里的“批评”是指去找出某人或某事的缺点和毛病，这样的抱怨，往往是为了贬低某人而突出自身的优秀。当我们批评某人时，如果他觉得不公平，则会引发辩解和争执；如果他接受了，其实也是在默许他往后依然故我，所以毫无益处。

无意识的抱怨，我们不觉得有什么不妥，更没觉得给我们带来了什么坏处，真的是这样吗？书中作者说：“抱怨是在讲述你不要的东西，而不是你想要的东西。”“我们的想法创造我们的生活，而我们的话语又表明了我们的想法。”我们的言语其实有着强大的力量，在我们不断无意识的抱怨的时候，其实只是把自己的状况搞得更糟、更悲观、更被动。

综上所述，抱怨并不能为我们带来真正的好处，要想真正的解决问题，战胜困难，更需要的是端正自己的态度，自尊、自立、自信和自胜。