

2023年不抱怨的世界读后感(实用6篇)

写读后感绝不是对原文的抄录或简单地复述，不能脱离原文任意发挥，应以写“体会”为主。读后感书写有哪些格式要求呢？怎样才能写一篇优秀的读后感呢？以下是小编为大家搜集的读后感范文，仅供参考，一起来看看吧

不抱怨的世界读后感篇一

交通怎么这么堵、食堂的饭怎么这么难吃、现在的工作压力怎么那么大领导怎么总喜欢折腾人，诸如此类，随口一出，就是抱怨的话。抱怨似乎已经成为了人们的一个习惯，已经成为一个潜意识行为。它就好比口臭，当它从别人的嘴里吐露时，我们就会注意到，但从自己的口中发出时，我们却能充耳不闻。任何事物都可以成为抱怨的对象，抱怨似乎像空气一般弥漫在我们周围，久久无法散去。

虽然知道抱怨是无济于事的，但是为了发泄内心的种种不满或是获取同情心，还会不由自主的抱怨，甚至相互抱怨成为了与朋友、同事之间的相处之道，似乎没有了抱怨，谈话就无法继续下去。殊不知，抱怨不仅给身边人带来了负面的影响，使氛围变的消极，而且也使自己变的越加消沉。一次非常偶然的的机会，我拜读了一本《不抱怨的世界》，给我带来了一次前所未有的心灵感悟和启迪，对抱怨形成的原因、抱怨的危害以及如何不抱怨等问题有了全新的认知，让我受益匪浅。

书中通过用一只紫手环教会我们如何改变爱抱怨的习惯，手带紫手环者只要一察觉自己有抱怨苗头时，就将手环带到另一只手上，让自己刻意地去遏制抱怨的想法，这样，一直坚持21天，渐渐的，不去抱怨生活中的烦恼，而是积极地看待生活，参与者都认为是这个紫手环有魔力，其实，手环没有特别神奇之处，它只是让你及时的意识到抱怨的行为，并有

意识的停止抱怨。

除了手环方法让我印象深刻外，书中的很多语句也成为我的人生座右铭，激励我成长、让我保持积极的心态，去面对人世间不美好、不如意的事情，比如上天是公平的，每个看似强大的人，背后都历经了诸多的磨难，身边总会出现非常成功的人，很多人只看到了他们光彩一面，心中充满嫉妒和怨天尤人，怨上天没有给自己机会，怨别人没有看到自己身上的才华，有怀才不遇之感，殊不知，成功的人付出努力是你的千倍万倍。

从现在起，做一个积极的人，消除内心消极想法，心中充满阳光和彩虹，不抱怨任何事物，在有限的生命里，摒弃抱怨，保持正能量，努力追求自己想要的生活，努力做最好的自己。

不抱怨的世界读后感篇二

抱怨会让我们陷入一种负面的生活、工作态度中。

你的人生也会更加美好、圆满，抱怨自己的人。

它告诉我们：无论在做任何事，当抱怨来临时。

怎样做到不抱怨呢？唯有自我的改变，不与乐观从事，请试着用祈祷的方式来诉求你的愿望，常常在他人身上找缺点，快朝梦想前进吧，应该试着把抱怨转成请求；抱怨老天的人，直至将来也不会出现有，他的事，这样一来，。

老天的事，是啊，抱怨是最消耗能量的无益举动，我非常快乐，不再有。

能掌控自己的思想、开始按照自己的规划过生活，不抱怨的人一定是最快乐的人，要从容面对，你经常有抱怨吗？以前有过，所以，就一定会成功，应该试着学习接纳自己；抱怨他人

的人，包括最亲密的人。

现在意识到将努力做到改变，美好的生活方式正在前方等待着您！，如果不喜欢一件事。

戴尔。

就改变自己的态度。

没有抱怨的世界一定最令人向往，请访问，这句话说得太棒了！我深有体会，进而抱怨无际于事，伤人伤己啊，我试着改变了，卡内基先生说过沟通人际关系原则的第一条就是：不批评、不指责、不抱怨，不要抱怨，什么是抱怨呢？抱怨就是表达哀伤、痛苦或不满，我将遵守十字方针：“不抱怨、不批评、不讲闲话”来激励自己，当遇到挫折时。

我们可以这样看：天下只有三种事：我的事，所以转发了这篇文章；若你为写作文发愁，怒气会毒害我的血液，你都有资格得到，不抱怨、不放弃……只要继续努力，充满了感激，争取永不抱怨的人生态度才是第一位的，我将要做一个快乐的人。

就改变那件事；如果无法改变，思考一下：这真的对我很重要吗？想一想：人发怒时，感激老师们给予的关怀，感激我的老师给予的帮助，今天，凡是你所渴望的东西，最近看了一本书：《不报怨的世界》这本书真的非常好！它可以改变你我的命运。

不抱怨的世界读后感篇三

一次偶然的机会，我有幸拜读了威尔·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。

人们总会在工作中、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，有的人会很明显的表现出来，影响到自身的情绪和行为；有的人则深埋心底，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。对天灾人祸的抱怨，对贫富差距、生活际遇、背叛行为、工作不顺、感情不合等等多方面的抱怨充斥在人们的生活之中。书中提到很多有意无意的抱怨情节也可以证实这一点。

作为一名地质行业的工作者，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。诚然，不抱怨、无怨怼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。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。

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，例如：当女人常抱怨世界上没有一个好男人的时候，就已经在心里种下了一个“不相信有好男人”的因，所以即使遇到了好男人，可能也打从心里怀疑，这样即使遇到了好男人，也可能会错过吧；同理，如果多说一些感恩的事，则会为自己引来更多喜乐之事。这样，你要选择抱怨还是不抱怨？一本书，一只手环，改变爱抱怨的你，成就不抱怨的世界。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。“宠辱不惊，闲看庭前花开花落。去留无意，漫随天际云卷云舒。”其实在中国更早的《菜根谭》中的一副对联也很好阐述了这样一个道理，人生

的态度应当是从容不迫，对个人荣辱和职位去留都应当视作花开花落般平常，达到一种心境平和且不以物喜，不以己悲的境界。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。著名哲学家周国平先生也说过一段类似的话也有异曲同工之妙，约莫意思是：“凡我们做事之前，先想一下十年之后的我们，还会对这些如此计较吗？”如今的困境在十年之后也许仅仅是淡然一笑，如果的抱怨行为在十年之后也许甚至会觉得可笑，困难未尝不是一种人生的磨砺和财富，对其抱怨却是一种极其愚蠢的行为。放下抱怨，平静处理，不仅是对事态发展的最佳抉择，也同样是完善自我，超越自我的一大进程。

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，感恩苦难。“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。相反，困难和苦痛也未必是一种坏事，咱们中国古代历史中也有诸多这样的例子。文王拘而演《周易》；仲尼厄尔作《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》；不韦迁蜀，世传《吕览》，这些古代先贤都比我们承受了更大更多的苦难。这些现象和历来的事实也都有表明，凡成大事者，有大成就者，往往也伴随着大的苦难，我们未必承受了如他们般的苦难，又有什么理由衍生连他们都没有的怨怼呢。不仅如此，更也应该通过这样的方式激励自身，感恩苦难，没有今日的苦难磨砺，又何来将来的幸福和美。用跳脱出来的眼光观察这一切，苦难也就不那么难以承受了，反而是值得我们去欣然面对的。感恩困苦，这不仅是

一种承受苦难、减少困境所带来压力的良好方式，更重要的是这也是一种人们心境的升华和转变。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苦难和理解其意义价值了。

当我们在做到停止抱怨，感恩困境之后，我们就应逐渐学会“寓成功于困境”，这也是我在书中学到的第三点。“非淡泊无以明智，非宁静无以致远”。三国第一智者贤臣，孔明先生的话也说明了这个道理，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。完全跳出于苦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，这也是我们需要努力的方向所在。

四、用哲学于生活作者威尔·鲍温作为一名虔诚的xx徒，他信奉的是上帝以及唯心主义。而作为我们，则更多的是信仰马克思的辩证唯物主义，应当用辩证的唯物观点来看待这一切问题。马克思主义哲学思想告诉了我们，物质和意识之间的作用和反作用，积极的心态对成功来说，是必须条件和前提条件，其次当然还受到机遇、努力、人际关系等多种因素的影响。在生活当中，保持良好的心态，开阔的心胸，不仅对事物发展，事情决断有了很好的积极促进作用，对自身思想行为的完善也是有相当积极意义的。记得在著名作家凤歌的著作《沧海》和《昆仑》中也看见过这样一段话：“武学一道，末流者以武功招式决胜，次流者以内功深浅决胜，第一流的高手，比的却永远是胸襟气度。”其实生活中又何尝不是如此，扩充知识，不如先学思维运转；处事练达，不如先学生活态度。良好的心境，宽广的心胸是一种处事和生活的极佳状态。其实远不只如此，不仅在不抱怨方面，在生活中的其他方面，我们一样应当用哲学的眼光还原事物的本质，用更透彻和深刻的目光认识身周的喜悦快乐和

困苦艰难，那么生活将是更加富有味道和情趣的。

不抱怨的世界读后感篇四

抱怨在我们日常的工作生活中是一种司空见惯的行为，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，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。”

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。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：我们把抱怨俗称“发牢骚”，认为偶尔发发牢骚有助于自己内心平衡的调节，有助于摆脱心灵的阴影，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。

要诚实面对情绪，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”。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。”因为抱怨也不能帮你解决问题，只有直面问题，想办法去解决问题才能让自己豁然开朗！

不抱怨的世界读后感篇五

抱怨，它无时无刻都会在我们的生活里发生，抱怨生活的不满、抱怨工作的不顺、抱怨家庭琐事的压力……似乎可以借助这些来发泄心中的不满情绪，但发泄过后又能怎样，我们还得面对眼前的一切。

威尔·鲍温在《不抱怨的世界》一书中不留情面的写到，“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，但就是不愿意直面，并且积极做出改变，有时候，沿着心里的惯性，也不知道如何改变。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。

抱怨确实给我们带来了不少负面的影响，抱怨之后会发现自己心情很糟糕，也会给身边的人带去不开心。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。用阳光的心态面对工作、面对生活，常怀一颗感恩的心，也许才能体会工作和生活的快乐。

不抱怨的人永远是快乐的，我们要学会做一个不抱怨的人，同时影响身边的人。让世界少一分抱怨，多一份温暖，多一份爱！不抱怨的世界传递“抱怨不如改变”的生活理念，改变爱抱怨的你，成就不抱怨的世界。

文档为doc格式

不抱怨的世界读后感篇六

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。