

最新爱抱怨先生阳光英语读后感(通用6篇)

读后感是种特殊的文体，通过对影视对节目的观看得出总结后写出来。那么该如何才能够写好一篇读后感呢？下面我就给大家讲一讲优秀的读后感文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

爱抱怨先生阳光英语读后感篇一

抱怨在我们日常的工作生活中是一种司空见惯的行为，透过认真阅读威尔·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：“我们之因此会抱怨，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。”

是“不抱怨”所能给予我们做到的。

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，但是书中的一句话让我顿然醒悟：“诚实应对情绪，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，就就应诚实勇敢的应对它；就就应去想办法结束它，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。

最后引用比尔·盖茨的一句话“人生是不平等的，去理解它吧。请记住，永远都不好抱怨。”

爱抱怨先生阳光英语读后感篇二

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，它告诉我们：无论在做任何事，当遇到挫折时，要从容面对，不抱怨、不放弃……只要继续努力，就一定会成功。

争永不抱怨的人生态度才是第一位的。

抱怨是最消耗能量的无益举动，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，你的人生也会更加美好、圆满。

怎样做到不抱怨呢？-----唯有自我的改变。

戴尔·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。抱怨会让我们陷入一种负面的生活、工作态度中，常常在他人身上找缺点，包括最亲密的人，不抱怨的人一定是最快乐的人，没有抱怨的世界一定最令人向往。

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，不要抱怨。是啊，这句话说得太棒了！我深有体会。

我将遵守十字方针：“不抱怨、不批评、不讲闲话”来激励自己。

想一想：人发怒时，怒气会毒害我的血液。伤人伤己啊，进而抱怨无际于事，不与乐观从事。

什么是抱怨呢？ 抱怨就是表达哀伤、痛苦或不满。

今天，我试着改变了，所以，我非常快乐，充满了感激。感激我的老师-韩冰给予的帮助，感激咨询线老师们给予的关怀。

凡是你所渴望的东西，你都有资格得到，快朝梦想前进吧，美好的生活方式正在前方等待着你！

爱抱怨先生阳光英语读后感篇三

认真读完一本名著后，相信你一定有很多值得分享的收获，这时最关键的读后感不能忘了哦。那么如何写读后感才能更有感染力呢？以下是小编精心整理的《不抱怨的世界》读后感，仅供参考，欢迎大家阅读。

“《不抱怨的世界》让你相信，你真的能改变自己的人生，并疗愈灵魂的失调状态，因为你自己就是一种祝福。”这句话是美国《洛杉矶时报》对于这本书的评价。近来，我也有幸拜读这位美国最伟大、最受尊崇的心灵导师之一——威尔·鲍温的著作。一本书、一只手环，改变爱抱怨的你，成就不抱怨的世界。读完这本书之后，让我对抱怨有了新的认识，同时也受益匪浅，对我的工作和人生规划等方面都有了极大的指导和帮助意义。

其实在生活当中，我们每个人都难免会有一些抱怨，在生活上遇到的不顺遂，发发小牢骚、吐吐苦水，这些在大多数人的`眼里就是理所当然的事。但是不要忘了一个重要的理论“吸引力法则”，当我们在说一些负面和不开心的事时，就会收到负面和不快乐的事，讲一个比较通俗的例子：当一个女生受到过一次感情上的创伤时候，肯定就会抱怨世界上没有一个好男人，当她在抱怨的时候就已经在心底种下了一个“不相信世界上有好男人”的种子，所以即使会遇到好男人，这一个深藏内心的种子就会窜出来，让她开始怀疑，这样即使遇到，也会错过吧。其实抱怨的最大的受害者就是我们自己，抱怨不会有很明显的恶果，但是如果心怀感恩、宽容大

度就会给我们带来不一样的人生。

著名的人际关系学家戴尔·卡内基先生在他的著作中总结的30条沟通人际关系原则中，第一条就是：不批评、不责备、不抱怨。抱怨会让我们陷入一种负面的生活、工作态度中，常常在他人身上找缺点，包括最亲密的人。如果我们在生活中、工作中只会抱怨，那么成功只会离你愈来愈远，真正的成功只会垂青积极主动的人，而不是一直对工作中各种事务抱怨，那样只会让我们产生抵触心理，实际一点的说如果你只会抱怨，那么以后的升职加薪公司的领导又凭什么来选择你呢。当我们把这些消极的想法从自己内心中扫除殆尽，让自己的内心充满阳光、充满希望。你会发现，人们不但欣赏积极主动的人，还会对其充满敬佩。因为世界上少有这样的人，所以，世上也少有成功的人。一句话，庸人是因为自己而平庸的，也是因为不断抱怨而平庸的。

总而言之，若想改变生活走出低潮，停止抱怨，是重新出发的第一步。遇到挫折从容面对，不抱怨、不放弃……只要继续努力，就一定会走向成功。对生活不抱怨，用积极的态度去面对，自然也会成为快乐的人。

爱抱怨先生阳光英语读后感篇四

运用智慧就能不抱怨，一个人的成功，意志力和决心的力量是不容忽视的，它是成败的重要关键。这是我最喜欢的一句话，它是远雄企业集团董事长，赵腾雄对《不抱怨的世界》的评价！！

当我如饥似渴地读完《不抱怨的世界》之后，突然想起了比尔·盖茨曾说过的一句话：“人生是不公平的，习惯去接受它吧。请记住，永远都不要抱怨！”

人生就像一场戏由于有缘才相聚。相扶到老不轻易，是否发

脾气，回头想想又何必。别人生气我不气，气出病来无人替。我若气死谁如意？况且伤神又费力。邻居亲朋不要比，儿孙琐事由他往。吃苦享乐在一起，神仙羡慕好伴侣。

《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，让我想起一个很简单很老套但却很富哲理的故事：从前有一个老人家整天愁眉苦脸，一邻居问其原因，只听老人家抱怨道：“我有两个女儿，大女儿卖雨伞，小女儿卖鞋，天晴的时候大女儿生意不好，下雨的时候小女儿的生意不好，无论天晴下雨，我总要想到有一个女儿生意不好就会伤心流泪。”那个邻居开解道：“那您应该感到开心啊，天晴的时候小女儿生意好，下雨天的时候大女儿生意好，无论天晴下雨，总有一个女儿生意好。”于是，那个老人家天天都笑呵呵的。

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，我们会感到很失望，是由于我们总按着自己的臆想世界，但事实原来不是所想的。想要快乐实在很容易，珍惜眼前便可；想要满足实在很容易，平常心接受现实便可。

《不抱怨的世界》所提倡的精神在于你是否能真的拥有一个阔达平和的'心境，摆正心态，化消极为积极，可以拥有一个乐观开朗的心态。放下所有的不满、失望。不抱怨了，心中的锁就会随之打开。永远别想要求别人，要做的只有改变自己，生活自然会过得轻松有趣。也许这个过程很艰难，但如果我们一起为这个目标努力吧，相信一定会有收获的！

爱抱怨先生阳光英语读后感篇五

刚开始看书的时候，是因为有个朋友告诉我，看书能够提高一个女人的内涵及修养，所以我想我也应该改变一下现在庸俗的状况了。

提到《不抱怨的世界》，第一眼看见，说实话没什么感觉，在我还没有任何反应的时候它已经在我手里了，既然这样，那就了解了解它好了。

在看完第一节的时候，我就被这本书有所吸引，但不能说深深的，以前对这种几百页都是“讲道理”的书，可以说是很排斥，我也不知道这本书是哪里吸引了我，让我有要把它看完的冲动，也许是因为它所讲的道理正是自己身上发生的，所以会对它感兴趣。

这本书主要就是鼓励大家快乐的生活，而不是抱怨生活，利用生活中的材米油盐，反应当代人的生活状况，但是很多人都不愿承认自己是个爱抱怨的人，说到这里我们就不得不提到这本书的“传播者”，紫手环。

作者威尔·鲍温和大家玩了一个游戏，而这个游戏的主角就是上面所提到的紫手环，游戏规则是这样的，大家把紫手环戴在手上，一旦你发现自己抱怨了，那就把紫手环从这只手移到另一只手上，一直重复，记录一天你所移动手环的次数，看看你到底是不是个爱抱怨的人。如果你可以做到坚持21天不抱怨，那么，你就成功了，不要小看这个游戏，告诉你，这是个挑战，不信，你试试。有人问，为什么非得是紫手环，说实话，紫手环只是这个游戏的象征，其实它没什么意义，你可以随便一个手环，甚至是随便的一个东西，只要在你抱怨的时候可以移动，提醒你的东西都行。当然有人会说，这根本就没什么用，那么你就错了，在你移动紫手环或其他东西的时候无形中就分散你的注意力，而人的正常反应都是觉得自己又抱怨了，所以想要停止这列行为。而时间一久，习惯也就形成了，没有谁会喜欢满腹怨言的自己。

现在让我们用数学计算一下，假如每个人平均抱怨20次，乘以中国的13亿人口，得出的结果就是中国每天都有26亿次抱怨，这只是一天，如果是一周，一个月，甚至一年呢？在者如果是全世界呢？要是我们都停止抱怨，那么世上将消失

多少怨气，真是个壮观的数字。让人有点不可思议。

爱抱怨的人是不招人待见的，这个道理想必大家应该都知道，现在我要告诉大家一句拉丁文“*uvauvamvidendovariafit*”这句话的意思是：一颗葡萄树看见另一个葡萄树变色，就会跟着变色。换句话说，也就是一颗葡萄树会让另一颗葡萄树也跟着成熟。这就是所谓的曳引作用，不要小瞧曳引作用，不知道大家有没有注意到，如果宿舍里有一个人心情不好，那么整个宿舍里都是压抑的气氛，你的个人情绪会影响你身边的每个人，像这样的人，我们不自觉的就会反感，讨厌，谁会喜欢让自己不开心的人呢？所以说，抱怨很能影响一个人的人际关系，你每天拉着的那张脸，会让别人看着都难受。不要不相信，你试着换位思考一下，[]你喜欢每天都唉声叹气的人吗？你喜欢每天都看到沮丧的脸吗？如果你也不喜欢，那就试着玩玩我们的紫手环游戏，让自己不要成为别人眼里的“怨妇”。

在者，抱怨会影响一个人的健康，在你不断发牢骚的时候，你的身体潜意识就进入一个消极的状态，整个身体都是死气沉沉，你觉得你的身体能好在哪？有的人总是每天说自己这疼那疼，那么你就会发现，你越说它就越疼，而且发作平率就会越高，现在咱换一下方式，如果说今天我们一天都在干自己最喜欢的事，那么你还会感觉不舒服吗？说到这里一定会有人说，谁不想每天都干自己喜欢的事，问题是说可以就可以嘛？是，现实的社会不得不让我们每天为自己不甘做的事而忙碌，但是，这就是你的个人态度问题，就看看你会不会调整，愿不愿意调整自己的心态了，当然想要调整的话就得先学会不抱怨。

做到不抱怨有四个步骤：

- 1、无意识的无能
- 2、有意识的无能

3、有意识的有能

4、无意识的有能

无意识的无能的意思就是不知道自己在抱怨，有意识的无能就是知道自己在抱怨，有意识的有能就是知道自己在抱怨，而且懂得去控制自己，而无意识的有能就是在自己不知道的情况下已经不抱怨了。能坐到最后一步，那么你就会得到快乐证书。

不要总是去批评别人，其实在你批评别人的时候，你已经失去安全感了，因为你自身就是一个弱者，所以你要不断把自己的不安施加在别人身上，好让自己变得强势点，其实，这样你就错了，遇到事情的第一步想的是该怎么去解决问题而不是去怪别人，一味只会追究别人的人，其实他才是最蠢得，他想用别人的过错来掩饰自己的无能，是件非常可笑的事。

如果我们去餐厅吃饭的时候，你发现给你上的汤已经凉了，一般情况下人们都会很生气，然后，就会冲服务员喉，让他给你换掉，这样一来，那个服务员也会不开心，他要是下班回家在向家人抱怨怎么办，别忘了上面提到的曳引作用，在者万一他心稍微狠一下，给你饭里加些不该加的东西怎么办，但是如果我们温柔的对服务员说，汤凉了，麻烦帮我重新热一下。那么以上的悲剧就不会发生了。

《不抱怨的世界》曾获得美国亚马逊。台湾金石堂。诚品书店心灵励志新书销售量第一名！畅销全球80国，1只手环21天改变600万人的命运。

希望大家有机会去看看这本书，相信一定会有所收的。

爱抱怨先生阳光英语读后感篇六

早在两个月前就拿到了这本书，只是一直没有好好阅读，直

到最近，我才静下心来认真翻阅了一遍，深感受益匪浅。

事实上，我一直对励志书籍或者成功学书籍抱以不屑的态度，因为它们绝大多数都是“空谈”，内容无非是众多例子+说教，不具有一定的操作性，往往起不到实际效果。起初以为这本书也是如此，但是真正阅读之后，才发现这本书强过很多励志书籍，给我耳目一新的感觉。

我们，都曾经受到过专业的教育，有着丰富的理论和实践中积累下来的实战经验。但《不抱怨的世界》的作者用若干个小故事利用抱怨这一种普遍存在的行为，从侧面再次提醒了我，只凭着专业知识理论及公司规章制度来领导部门是远远不够的，内部关系和内部的环境氛围也是前提之一。下面我就对《不抱怨的世界》一书的读后感向大家谈谈我的感想：

一、要想改变别人首先得改变自己

自己不要向自己部门或者是关系好的同事说某某人、某某部的不是，以此来宣泄和抱怨别人给自己造成的麻烦和缓和心中的压力。俗话说育人先育己，在部门管理过程中作为一个管理者其实就是下面员工的一个榜样、一个风向标，我们抱怨别人一句下面的人就会埋怨十句，如果养成了习惯那么就会有百句、千句，到那个时候我们如果提出工作上的要求或需要改进的地方，同样我们也会遭到员工的抱怨，因为他们已经养成习惯、抱怨已经成为部门里的一个风气一个趋势，他们会认为抱怨会让他们的工作来得更加轻松，这个趋势的兴起也就相当于互帮互助、团结友爱、群策群力的消亡。到那时一个部门也不再会有生产效率和部门的向心力，将成为一盘散沙。这样的危机感提示了我不能小看自身的素质养成，其实在工作中我们也不少动员过大家极力的提高员工的积极性来完成突击性任务、安抚和调剂情绪低落的员工。如果我们在任何时候都以一颗平和的心来处理问题，少了抱怨，我想效果会更加事半功倍。

二、深入基层、营造信任和快乐是我们工作中的一部分

病痛折磨然而快乐去世的女主人。从这个故事中我们可以得到启发，体会出在一定的空间一定的时间里气氛是多么重要的。员工的积极性靠调动而工作中的快乐度更能稳定员工情绪，对于一个管理者在实践的工作中我们都有一种体会，那就是当员工对待工作的态度热情高涨时能够创造出更高更加优质的效率。这种效率它与要求赶工或者单纯的完成数量上来说更加有效、更加出色，能使我们产品一次合格的几率提高。部门里的氛围我们作为最主要的调剂人只有在多沟通多了解之后才能真正的扮演起这个调剂人的作用，按照预定的方向循序渐进的发展。试想一下，每个员工都是大社会里的一员，来到我们小集体里规章制度遵守是必须的，但他们都有着不同的文化背景、不同经历、不同思想，如果当员工出现一般问题的时候我们怎么办。肯定得第一时间上前做起教育、疏通思想。如果互相了解不深，给员工一种我们高高在上的感觉势必做工作的难度会大大增加，而在这样做完工作后员工受到的教育和认识到的错误往往是微乎其微的。所以我们在这些事情来临之前做好我们的感情铺垫工作，至始问题来临之时我们才能真正的做到动之以情、晓之以理，来调剂部门里来自于工作上、同事之间的问题和冲突。长期下去整个部门的员工有了凝聚力维系住良好的内部关系和轻松的工作氛围，从而引发出员工自觉尊规守纪和围绕部门任务刚好各项工作的良好习惯，成为一个积极、快乐的工作者。

三、把心放开在制度框架内能让自己快乐翱翔

作为公司的一名管理者必须要为部门员工考虑甚至于为了保持良好的工作氛围而做出舍取，因为我们是公司的中流砥柱，是连接高层领导和基层员工的重要桥梁。和公司员工之间，由于任务职责的分工本来就是处于一种管理和被管理相互冲突和矛盾的状态里。那么我们对员工的关心爱护就不能等同于放松要求、一味的放任自流，一定要把这种爱护建立在国家的法律法规和公司的规则制度这平台上面。在公司这个大舞台上难免会出现极个别的员工因个人感情色彩的缘故给我们出上道德

观念的难题，影响我们情绪甚至尊严。但我们一定要认清管理与被管理者之间的差距和区别，要保持住一个成熟管理人员冷静，尽量做到大事化小、小事化无。学会体谅员工的一时之错，毕竟他们在平时工作中为了公司发展比我们付出了更多的体力，而我们在管理之中也不是为了争夺这一时之威。况且有了良好的风气以后，公道会自在人心。管理者合理的让步往往会换得更多的尊敬，这种尊敬往往比高姿态、高要求使员工获得的工作动力大得多。让我们大家在规章制度框架内都成为快乐的工作者吧。

本书对于我的帮助是非常大。它让我明白在以后的工作中，应该调整自己的心态，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。马云说过，“不抱怨的态度是人生的第一态度”。我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，看到我漫长的生命历程。因为，在漫长的生命中，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。

石一唯

几乎没有什么不能是我们的抱怨对象。我们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《不抱怨的世界》一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，但就是不愿意直面，并且积极做出改变，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”。

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，尽管抱怨和评断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。

不抱怨的世界读后感

果。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动中停了下来，没有让事情更糟。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”所能给与与做到的。

紫手环在我的手上来回互换，这让我很不安我从来没有想到我的内心有如此多的抱怨，如此多的不满。我对自己的情绪好像根本没有自制力，我非常恐惧的面对这个结果，我该怎么办？但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的那种不安的心情，可是书中的一句话却让我顿然醒悟“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；就应该去想办法结局它；也才能最终“安于自己的不安”。书里就是要求我们勇于剖析自己、找出不足、勇于改变自己。既然喜欢抱怨，那也就想办法让他闷在心里不能说出来“在还没有说出口之前，就逮住那些话语”这样“你的紫手环已经从让你发现自己正在抱怨的工具，变成你的话语在说出之前要穿越的过滤器”。有少说到学会沉默，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，我们的心灵就只剩下快乐；当人人都抛弃了抱怨，那这个世界就肯定更加和谐。我不想太多，从自己做起、从今天开始，让自己也可以有“不抱怨的世界”，最后引用比尔盖茨的一句话“人生是不平等的，去接受他吧。请记住，永远都不要抱怨！”

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。我们无意识的说出来的抱怨，比

如抱怨堵车、抱怨天气不好、抱怨电视广告太多，说这些话时很明显我们知道并不能解决问题，天气不会因为我们抱怨就好起来，电视广告也不会因为我们的抱怨就减少，我们只是说说而已，觉得说说无妨，并不担心抱怨会有什么不好。其实不然,,,,”

法改变一个人，只会让他紧守住现在的行为，不肯放弃”。通过抱怨获得同情和帮助得不偿失，因为得到的微乎其微，失去的却是最宝贵的信心，他人对自己的信心，自己对自己的信心。我们通过抱怨可能获得眼前的一点点小利益，但和失去的宝贵信任远远不能成正比，这是最亏本的买卖。

和别人在一起聊天，不要和他一起抱怨。成功就是从失败到失败，也依然不改热情。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。他们会昭告自己的成就，希望看到听者眼中投射出赞赏的目光。他们也会抱怨自己遭逢的困难，以博取同情；或是把它当作藉口，以逃避自己向往却没有完成的目标。他们会抱怨，其实是因为自觉不配得到他们想要的东西。他们缺乏自我肯定，于是便藉由抱怨，把自己想要的东西推开。

其实不能做到的根本原因还是对理论没有深刻彻底的认识，或即使认识到位了，习气不能突破。要做到的关键就是，一方面要不断的广泛学习，一方面不断的思维所学到的理论并勤于实践，书中作者提出的“移动紫手环”的方法非常好，通过实践把理性的知识转变成我们感性的行动，我们就成功了。

抱怨的深层次原因是缺乏智慧，因为没有智慧所以不明真相，不知道怎么做才能够利己利人，执著于自己的狭隘的见解，把他人及外境与自己对立起来，因为执著而不能灵活的应对周围人事物的变化，所以处处碰壁，到处乞怜，非常可悲。所以我们应该读万卷书行万里路，广学理论并勇猛践行，向所有“量大”的人学习，希望有一天我们也做到这一点，而

圆满实现“福大”。