

# 2023年员工从不抱怨读后感 不抱怨的世界读后感(大全6篇)

当看完一部影视作品后，相信大家的视野一定开拓了不少吧，是时候静下心来好好写写读后感了。可是读后感怎么写才合适呢?接下来我就给大家介绍一些优秀的读后感范文，我们一起来看一看吧，希望对大家有所帮助。

## 员工从不抱怨读后感篇一

读书伴我成长、学习使人进步、知识改变命运。

书籍是人类宝贵的精神财富，是人类进步的阶梯。读书是人类获取文化精华不可缺少的重要途径，是人们认识社会和改造世界必要的学习方式。大量事实证明，有计划、有目的、坚持不懈的学习教育理论可以有效地提高教师的教育智慧与教育水平，阅读教育著作已经成为许多优秀教师迅速成长的有效方法与途径。教师的职责是“教书育人”，这种特殊的职业就决定了教师必须把读书作为一生中的头等大事，每一位教师成为“读书人”是一种职业召唤，一种义务，一种责任，因此营造书香校园，教师必须成为学生读书的楷模。

我院召开了全院教师读书动员大会，明确提出目标：创建学习型组织，营造书香校园；打造学习型教师，提升教师素质。大会由院长做了动员报告，增加了教师的读书动力和热情。随后，宣传部在全院各系部进行了精心的布置，在教师阅览室粘贴了“勤乃传道之本，博乃解惑之源”的鼓励标语。为了充实图书馆藏书，学院在书店新购买6000余元教育名家的专著和专业书籍。这些活动，在全校师生中掀起了读书新高潮。随着我院宣传部积极响应学院发起的关于“书香园。读书励志”活动后，我在空闲时间里经常去书店打发时间，无意间看到威尔·鲍温的《不抱怨的世界》，随意翻看了几页，觉得还不错就买了下来。

认认真真把这本书看完之后，感触颇多。作者在书中详细介绍了这个极富创意的“不抱怨”活动，也籍着许多故事与建议、提醒、循序渐进地分析、探索我们内心深处真正的声音与渴望。而我也在这些故事的影响下决定参与到这个影响着全世界的运动。

我们的话表明了我们的想法，我们的想法又创造了我们的生活。我们是自己命运的主人，灵魂的统帅，唯一能为你的幸福和人生负责的人，就是自己。

怎么样才能做到不抱怨呢，进而改变自己的人生呢？书上写了有四个步骤——无意识的无能、有意识的无能、有意识的有能、无意识的有能。简单的理解就是：最初你是一个习惯于抱怨的人，每天喋喋不休的抱怨并且自己毫无察觉(无意识的无能)终于有一天，你发现那些受够了你抱怨的朋友都远离了你，你身边聚集的都是和你一样的爱抱怨的人(有意识的无能)；你发现抱怨不仅没有改变你的现状还变本加厉，你想改变，你开始有意识的控制自己不抱怨，开始用沉默来给自己思考的机会，经过一段时间，你的抱怨少了，心态平和了，行为积极了，你得到了很多来自于环境的正面反馈，这些鼓励使得你不断强化的选择不抱怨，慢慢的，形成了不抱怨的习惯，此时不需要意识的控制(无意识的有能)。

威尔·鲍温在书中指出，“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。”

以前，我总在抱怨，抱怨教师工作的艰辛，抱怨身体不适，抱怨生活的压力等等，一切的不顺心的事都会放在心上，挂在嘴边，为了什么，只博同情和理解？抱怨过后，发现这些不但不能改变我的处境，而且还传染着周围的人，也影响了别人的情绪。看了这本书后，我觉得我不应该去抱怨，而是应该去解决问题。当我开始在心里开始关注这件事后，我开始有意识的去注意我的言语，说话前经常会考虑我是不是在抱怨，有没有在抱怨，尽量注意自己的言行，一段时间后，

发觉，自己原来有这么多的事情想去抱怨，我慢慢开始调整自己的心态，减少抱怨，努力的接纳自己、确定自我的价值。遇事多从自己身上找原因，努力控制自己的情绪，在任何时候都保持积极良好的心态。渐渐的感受它慢慢的在改变我的生活。

我是一名教师同时又是班主任，经常与学生打交道，并有不少学生向我抱怨，对待学生的抱怨，我先去理解他，设身处地的考虑他的感受，尽自己努力给学生关爱，并在适当的时候告诉他其实抱怨只是情绪的发泄，要重新对自己定位，尽快适应学生的角色，要有好的心态，保持乐观的情绪对今后学习工作的重要性。并正确的引导他，在学生眼里，教师能够与他们平起平坐，他们的心理也就获得了一种平衡，这样的教师最能受到学生的敬重。学生乐意与我走近，常把心里话告诉我，向我诉说烦恼，向我倾诉困难，我因此常和学生交流，这不能不说是一笔最宝贵的财富。

马云说过“不抱怨的态度是人生的第一态度”，我要以这样的态度去努力工作，去热爱我的生活和关爱每个学生，因为生活是面镜子，当你投给她灿烂的笑时，她会回你一个更灿烂的笑容。在校园大力开展读书活动之际，当校园真正成为书香校园的时候，当我们真正意识到“为新世纪培养读书人”这一教育的社会责任的时候，我们的学校教育面貌就一定会发生根本性的变化。最后，希望大家做个快乐的读书人，过好与书相伴的每一天。

## 员工从不抱怨读后感篇二

第一眼看《不抱怨的世界》，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，利用生活中的柴米油盐，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。

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，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。

## 员工从不抱怨读后感篇三

一本书，一种思想，一个行动，加入不抱怨的队伍。改变爱抱怨的自己，成就不抱怨的世界。它就是《不抱怨的世界》。

打开书的序幕，就象一股磁场把我吸引住，文中胡志强的太太在受尽千辛万苦，不停地开刀与复健，饱受身体与精神双重挑战的一位女性，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”，正因为她有了不抱怨的心态，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”，“不抱怨”的含义了解的更透彻。由此看来抱怨是最消耗能量的无益举动。可人为什么会抱怨？怨天尤人是一种负面的思考与具杀伤力的表达方式？是人们只看到了生活中缺憾与不完美的一面，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，这也是我们生活的常态，工作、家庭、学习、交通都是抱怨的对象，抱怨就象脚臭，它会传染，而习惯抱怨的人，就是在向自己的鞋子里倒水，如何让自己成为一个不抱怨的人，成为一个快乐的人，那就是凡事懂得知足、感恩、惜福。

心理学家说：“改变想法就是改变世界。”当你开始有意识地避免抱怨的时候，你会在突然之间，发现自己可以接受现实，并开始用一种积极的态度，感恩的心态，尝试让自己在这样的环境中，思考如何继续向着自己的目标奋进！“我们寻求的改变从来无需”外求“——它是发生于我们的内在。”

哲学家说过：“我们会成为自己想象、思考的东西。”而书中也写道“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。每一刻，你都在用自己最关注的念头创造人生。

”所以说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遭的人们，而且这种影响力会扩散开来。”“你的态度，也就是你内存思维的外在表现，决定了人们和你之间的关系。”因为，当你开始让自己变得不抱怨，快乐的时候，你会发现你周围的人也开始变得友好，你们之间重新开始建立信任！

书中讲到一位先生为了自己即将过世的太太寻找快乐，在自家周围树了一块“如果快乐你就按喇叭”的告示牌，每天几百万辆蕴含快乐的车辆从他家门口经过，这种快乐成了救治他太太的良药，她躺在房里，只要听到喇叭声，她就觉得很知足，知道自己不是孤单一人，她也享受着全世界的快乐。

生活给予我们挫折的同时，也赐予我们坚强，我们也就有了另一种阅历，对于热爱生活的人，看你有没有一颗知足的心，酸甜苦辣不是生活的追求，但它一定是生活的全部，试着用一颗知足的心来体会，你会发现不一样的人生，拥有一颗知足的心，就没有了埋怨、嫉妒、愤愤不平。知足的人并非没有欲望，只是他们善于克制自己的欲望而已。

知足常乐做为一句俗语，耳熟能详，知道满足，就总是快乐的，而快乐的根本便是惜福，珍惜拥有的一切，心里手里全是满满的，便腾不出手或心来攫取更奢侈的东西了，也就不会为得不到而抱怨。

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！

## 员工从不抱怨读后感篇四

我们开端把稳本身的言语措辞，以缄默沉静代替诉苦。这着实不是一个能方便胜任的挑战，只管诉苦和评议如口臭般污染着本身的生活情况，但风俗性的工具总是会带来安全感，纵然是替换式的。我们每每在高兴维持不诉苦与落回近况之间挣扎，转变自我的勇气、不懈地自我发觉，共同打造了一把神奇的钥匙——这把钥匙，让我们恒久以来关闭着的意识缓缓敞开。很多时候，我们并非意识不到这一点，但便是不肯意直面，并且积极做出转变，有时候，随着心理的惯性，也不知道怎样转变。不外，转变不快意的近况，也是人类的本性，诉苦带来的消极作用，人们意识到了之后，照旧会有转变的欲望天然升起。当转变之光随着感情上的冲突被带进了生活，就由“有意识的能干”踏入了“有意识的有能”。

对旧有习性的挑战必然带来生活层面上的某些变动，鲍温温和而又刚强地指出：在这场把生命导向光明、积极的内涵转变中，要是其他工具简直是阻碍，工作，大概朋友都应该思量放弃。

放下诉苦，这并不即是在困境眼前不作为，大概放弃对社会不公的言说权。带有负面感情的诉苦，恰恰才是不具建设性的消极。而源于生命的酷爱，并由今生发的感恩、宽容和同理心，也不容任何机构以任何名义窃取盗用。

有一次风暴将船只打翻，鲁宾逊一个人被波浪抛到一座荒无人烟的海岛上，在那边度过了二八年孤单的时光。小说的'重要部门便是对他这段荒岛生活的生动记述。除了精彩古怪的故事外，小说最吸引人的中央便是鲁宾逊的性格。

他敢于冒险，敢于寻求自由自在，自由自在的生活。纵然漂泊荒岛，也决不气馁。在荒无人烟，缺乏最根本的生活条件的小岛上，他孤身一人，克服了许多多凡人无法想象的困难。以惊人的毅力顽强地活了上去。没有屋子，他本身搭建。没有食物，他实验着打猎，种谷子，训养山羊，晒野葡萄干，他还本身摸索着做桌椅，做陶器，用围巾晒面做面包。在岛上的第二四年，他还援救了一个野人。给他取名为“星期五”。在他的教育下，“星期五”成了一个老实的奴婢。就这样，鲁宾逊在荒岛上创建了本身的物质和精神的王国。面临人生困境，鲁宾逊的所作所为，显示了一个硬男人的坚贞性格和英雄本色。

## 员工从不抱怨读后感篇五

班主任老师向我们推荐了这本书——《不抱怨的世界》，今天，我读了其中的一则：抱怨与人际关系！

当我戴上“不抱怨紫色手环”，每天都在两只手之间换来换去，我才知道自己有多爱抱怨。细数过去，我发现，当我在抱怨时，经常都是和我的好朋友在一起抱怨，而我们闲聊的话题，很多都是抱怨这、抱怨那，甚至我还发现有一个好朋友之所以和我走到一起，是因为我们抱怨的内容方面很相像！然而，我之前的几个号姐妹儿，却慢慢地疏远我，再仔细一想——哦！我什么都明白了！

以前，我和一些同学在一起，经常说同学的闲话，可能当时说者无意听者有心，并不特别的一句话在一些同学的传论中变了味儿，让别人觉得我讨厌别人，所以渐渐地，人际关系也变得越来越差！所以，我要改掉这一缺点，让更多的同学不讨厌我，喜欢我！



读了作者的这一席话，再与我的生活相比较，似乎说得很有道理，因为抱怨，似乎真的让我变得招人怨。杜绝抱怨，才能有健康的沟通。觉得别人常在博爱有，是因为我也在抱怨，真的有这么好吗？错！抱怨只会让我加深对抱怨的依赖性，然后却找不到正确的发泄方式！

所以，从现在开始，我要尽力不抱怨；努力使自己的人际关系变好，并努力打造自己的“不抱怨世界”！

## 员工从不抱怨读后感篇六

因为出于我不明白我要到底要买什么书来看，边上网查找好书，这本《不抱怨的世界》吸引了我的眼球，便买了来看，这本书被面有些者建议上架：成功心理，那更吸引我的眼球，使我如饥似渴的看了起来。

书中分为四个部分，分别为无意识的无能，有意识的无能，有意识的无能，有意识的有能，无意识的有能。就是养成不抱怨21天中的四个阶段。

在文中，作者告诉了我们抱怨是是什么，是有什么引起和它的危害，并列举了许多有关抱怨和不抱怨的事例。还有许多的实验和读者心灵之间的交流，有许多有关书中内容的名言，还有让你怎么去让你身边的人不抱怨及一些心理反应，都很适用于生活之中。

书中有两件事最令我震撼，第一件事，有一辆卡车撞了作者家的狗，然而那个司机却跑了，作者死命追上他，设置还有这样的想法：等我追上他，一定要把那个卡车司机揍死，从中就能体会到作者是那种敢于与读者分享，最后，在愤怒之后，他就明白了：那个卡车司机虽然撞了狗，但其实他才是内心最受伤害的那个人。第二件事，作者又一次在开车时，看到路上有一个告示牌，上面写着：如果你快乐，就按喇叭。来到那个安放告示牌的人家，得之了那个只有半年光阴的女

人的丈夫给她安放的，而那个女人在每天听到那么多的喇叭声，直到世界是那么快乐，他身边也有很多快乐的人。渐渐变得乐观起来，使她战胜了渺茫的存活概率，得以拥抱生命。

这本书可能再讲一些理论是时会无聊，但是正是需要理解这正是要理解这些东西，才让我明白我的抱怨是有多么的严重，明白了不抱怨的好处，也同样开始21天的不抱怨练习，在其中，我的言语会控制了，心情也变得很好，总往乐观的方面想，也是我快乐了许多。在生活中进行，不会耗掉你的时间又能使心情变好，名副其实是一本好书。