

爱抱怨的孩子调理 不抱怨的人生读后感(精选8篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

爱抱怨的孩子调理篇一

人生，是有很多不愉快的；人生，是艰难的；人生，是不公平的；人生，是残酷的！面对人生中所有的不愉快，你是如何做的呢？以前的我，一定会抱怨。抱怨我家的经济条件不够优越，抱怨自己为什么当不上班长，抱怨父母不够宠爱我，抱怨考试题目太难，抱怨……但现在的我，不会抱怨，只会用自己很好的心态去面对！只因为我阅读了《不抱怨的人生》。我们在每一分钟、每一秒钟遇到的`事儿，其实，都可以有很多的解决方案，有很多的方式和方法去解决我们遇到的问题以及如何和我们周围的人相处。每一种方式方法都有利有弊，用什么样的心态去看待这些事和人，其实也就是一个“选择”的问题！人的一生，有太多的选择，有时候被称为抉择。“选择比坚持更重要！”选择走什么样的道路，也就是选择以什么样的心态去面对生活，面对未来，那么这种选择，决定了我们的明天和未来。

其实没有什么不能是我们抱怨的对象。生活、工作上不顺利时，发发小牢骚、吐吐苦水，似乎是一件理所当然的事。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，同样也可能存在于自己身上。

《不抱怨的人生》通过讲故事，摆事实讲道理，为处于成长

之路的职场新人们提供一个似乎真实的职场生存体验，也让职场新人们了解职场中的成长之痛，并以何种心态去对待，去看待。这些书，其实，都是在教给我们，当我们遇到在某种情况下自己认为的生活和职业中“问题”的时候，该以一种什么样的心态去看待和解决这些问题，进而成长和上升。然而，这些我们在某种情况下认为的是“问题”的问题，当我们以另外一种心态去看待，去思考的时候，这些问题，似乎看上去已经不再是什么让我们痛心疾首的问题，而是我们生活中最最正常的一部分，是我们迈向成功的必经之路。

没有哪个人的成功是一帆风顺的、是没有付出的。我非常相信英语中的一句话“no pains, no gains!”并且，时时以中学的时候，让我永记心中的一段古文：“故天降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，所以动心忍性，增益其所不能。”而鲁迅先生的一段话：“真正的勇士，敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血，敢于在寂静的黑夜中奋勇前行。”也一直是遇到苦难和身处困境之中的激励！

有人去概括佛家的思想精髓：“自觉——自我觉悟”。那么“觉悟”，其实也是一种对待世间事物的心态。有健康良好的心态，我们就可以超凡脱俗，继而优秀卓越！

在人一生的学习和工作中，使我们学习到很多面对人生，面对学习所应该具备的心态，比如：“在绝望中寻找希望，人生终将辉煌！”和优秀的人在一起，让优秀成为一种习惯！“机会总是留给那些有准备的人！”……包括国内外大学的校训，共产党的“八荣八耻”、“三个代表”，其实也都是在讲一种心态。有了好的心态人才会在不断总结中前进。

态度决定人生！——心态决定人生！用正确的心态去看每一天我们身边的人和事儿，让我们每一天都成长和进步！

爱抱怨的孩子调理篇二

我终于把这本美国最大、最受尊崇的心灵导师之一的威尔·鲍温的《不抱怨的世界》一书读完，感觉收获的颇多。它是一本值得我们大家推荐的好工具书，阅读后咱会改变自己的命运。同时文中句句精髓、有哲理、生命真谛。句句值得珍藏，值得我们在旅中当成成功秘笈，当成领袖素质的法宝！

“不抱怨，就是快乐，就是行动的良性展示”，“任何个人和团队要想成功，就永远不要抱怨，因为抱怨不如改变，要有接纳批评的包容心，以及解决问题的行动力”——这两句我要特别珍藏，对自己的人生特别重要。在实际生活中，面对困难挫折，难免有些丧气，抱怨。世界万物其实对任何人都是公平的，谁都一样平等。主要是你在困难挫折面前的接受态度，在自己的事业中，在自己的人生生活中，自己从来不要用怀疑的眼光认世界，因为那样只会让自己失去斗志，丧失前进的动力，模糊了自己宏伟目标，和生命愿景！

像在感召3c的过程中，做为林州学员，开始我自己就一直在抱怨。因为林州当地举行过大规模的基础课，因带有公益性，学费低且会场开在家门口。所以感召起来很吃力，我们自己就一直在抱怨，环境让我们难以感召.....

种种原因为借口，种种抱怨重复上演。就今天我把《不抱怨的世界》读完，才意志更为坚定了，我必须注意感召的焦点，我们感召是改变身边的人，帮他成长，是对他负责任，是我们卓越领袖的义务。我必须感召，必须行动起来拿到成果，必须有真正意义上的3c[]我成功了，我快乐，这就是勇敢者的游戏，冒险家的乐园，我要坚定走下去！百分百完成所有成果！

所以成员们，让我们从现在开始，不找理由，不再抱怨，把焦点放准，我们才能百分之百投入，百分之百卓越。努力吧

队友们！

爱抱怨的孩子调理篇三

近期，我读了美国作家威尔·鲍温写的心灵励志书《不抱怨的世界》，感慨良多。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！

在这本书中，作者分章写了抱怨与不抱怨、寻找抱怨的原因、改变抱怨的习惯、树立不抱怨的信心、不抱怨自己、不抱怨他人、不抱怨的工作、不抱怨的家庭、不抱怨的身体、感谢生活。详细地写出了抱怨的原因、后果，以及如何做一个不抱怨的人，并以一个个小故事使读者印象更加深刻，更有说服力。

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。要敞开心胸，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，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。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。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。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。

孟子曰：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”，人生旅途不可能一帆风顺、四通八达，免不了磕磕绊绊。在危机和困难来临时，我们应该端正态度，不抱怨，不放弃，勇敢接受挑战。与其抱怨，不如改变，世事无难，重在行动！

爱抱怨的孩子调理篇四

在工作中，我们经常遇到各种各样的困难。挑战在困难面前，我们发出抱怨和不满的声音能解决问题吗？能解决，还会使问题变得越来越糟糕，互相抱怨是我们自己和身边的人产生消极影响，形成恶性循环。还不如将抱怨的精力，用来思考如何解决问题，不是更好吗。

工作，日复一日，有时自己很努力成效却很微小，于是我们总会在别人身上寻找原因，某某不配合，指导不正确。对方太强大。总有成千上万的理由，却从来都没有在自己身上找原因。现在想想，我们抱怨的永远只有自己，只有抱怨自己才能转化为生产，才能化为前进的动力。

这种抱怨于人于己才是有意义的抱怨，都是愚蠢的。、无济于事的，这种消极心理更会使自己永远得不到进步，永远无法取得成功。很多时候，我们会感到不快乐，是由于我要求太多，无法去实现。我们会感到失败。由于我们总在自己客观世界，却发现事实原来不是所想的，想要快乐实在很不容易，珍惜眼前。

读《不抱怨的世界》时刻提醒自己，永远不要要求别人，要做到只有改变自己人的一辈子必要工作，要发展自己，每个人都希望实现，自己的美好愿望和理想，但他需要一辈子的奋斗才可能得以实现。然而，在现实生活中。每个人都难免遇到很多挫折和失败，或尽不如意的事情。每当有些人便不能

正确对待，引发很多抱怨。最大受益者是自己。有的人自认为才华横溢，却得小到提升，他们怀疑环境不好，对工作总是抱怨，不认为主动完成工作是自己的责任，而将苦恼和抱怨视为理所当然，这还有人自认命清高。

认识到，自己之所以失业是失职的后果。袁辉是一名汽车修理工，从开始就抱怨“太脏、太累”，讨厌这份工作，因此便偷懒耍滑，应付师傅。转眼几年过去，当时与他一同进厂的两个工友，各自凭着精湛的手艺，或被公司送进大学进修，或另谋高就。独有袁辉，仍旧在抱怨中做他讨厌的修理工。抱怨的结果当然不会得到更多的重视和提拔，不会得到更好的待遇。不抱怨是一种最起码的道德。如果你选择了在某个单位工作，就应该做到在其位、尽其责、谋其政，全身心地投入到具体工作中去，坚持对你所承担的事情竭尽全力、主动负责。这样你会得到极大的锻炼和成长，当你真正有了责任感有了全面的工作能力，相信你一定会得发展。

一个单位、一个企业、一个领导，他们都会重视人才，选拔人才。每个人无论职位高低，都应当把自己的聪明才智在工作中充分展现出来。当你通过勤奋努力取得了成绩、做出了贡献的时候，也就是你受到肯定和重用、体现个人价值、享受工作快乐的时候。

付出终有回报，无怨方能无悔。这也是我生工作中的实践体会吧！每个人在生活中，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，总是想在抱怨中寻找一种安慰，我们不想承认，自己过得很消极，总是在逃避。无刻在抱怨，抱怨这个月的生活费不够用了，抱怨老师批评了自己，抱怨同学欺骗了自己，每天总是生活在抱怨，但书中一位因车祸截肢的太太，在重大车祸之后，她经受了千辛万苦，不停的开刀与康复，饱受身体和精神的挑战，她是个很有资格“抱怨”的人：怨天，怨地，怨命运，怨她撞击它的驾驶者。但是她没有！她相反每天祈祷感谢救助他的医生，护士，和每天照顾她的丈夫，她谢天谢地，她感谢诸神，感

恩自己可以浴火重生。

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，你的人生也会大有改变。

爱抱怨的孩子调理篇五

最近市场上畅销一本书《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”在自我个性中的生根。

工作和生活中我们常常听见有人抱怨，不是抱怨职位、待遇、工作的环境，就是抱怨同事、上司、老板过分注重“关系网”，抱怨成为一种普遍的社会现象，它贯穿于人们生活的始终，就像纤维在绳子中无处不在。生活在这种抱怨文化中，我们的想法、感觉、做法常常会因为抱怨、争吵、吹毛求疵、批评而受到影响。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，同样存在于自我身上。出现差错时，我们大多数人的第一反应就是“该抱怨谁呢？”

我们真的应对了这么多不公吗？抱怨让我们的生活发生了进取的变化吗？大多数人都会坚定地回答：没有。太多的抱怨只是增添了我们无尽的忧愁，只是让我们更加悲观地去应对生活。然而，为什么人们总要抱怨？原因也许是：人们只看到了生命中缺憾与不完美的一面。

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我的人生照样很精彩。你不能改变容颜，你何不想一想放纵笑容；你不能改变天气，你何不改变心境。俗话说：风

雨之后才见彩虹。人生也是如此，历经磨练往往能造就精彩的人生。

发明家爱迪生为了寻找做灯丝的最好材料曾做了1000多次实验，并且都失败了。有一邻居嘲笑他：“你怎样做1000多次实验都失败了？”爱迪生说：“我不是发现了1000多种不适宜做灯丝的材料了吗？”爱迪生能换个角度看待失败，深信必须能获得最适宜的材料，正因为有这自信，所以能不懈努力，最终最终获得成功。

小时候兄弟姐妹中就属我的成绩最差，哥哥姐姐们都顺利地考上了中专走上工作岗位，而我两次都没有考上中专，并在第一年的高考中落榜，邻居们经常会拿我和哥哥姐姐们比较。我也曾心灰意冷、抱怨老天爷为什么不给我一个聪明的头脑？在父母的开导下，我重新回到学校，我从自身找原因，改变学习状态和方法，一步一步从抱怨到少抱怨到不抱怨，经过一年的刻苦学习，1996年我以优异的成绩考上了大学。大学毕业参加工作后，我没有因有了稳定的工作而松懈，我先后经过了企业法律顾问资格考试和公务员考试，并在20xx年进入渝水区检察院工作，我边工作边学习，攻读了在职法律硕士、经过了司法考试、学习驾驶技术，参加各项文体活动，同事们都夸我脑子聪明，学东西快。

在单位我是一名进取心强、扎实肯干的人，在家庭我有一个支持我工作且很有职责感的丈夫，还有一个懂事乖巧的女儿，父母也都还健在，我觉得自我挺幸福美满的。这样的现状告诉我，是因为我遵循了书中的许多观点和理念——“遇到挫折要从容应对，不抱怨、不放弃……只要继续努力，就必须会成功”。

回头看看，其实关键不在于命运是否给予我一个聪明的头脑，而是在于自我是否努力过。《不抱怨的世界》一书中也印证了这一观点，即“无论何事，你付出多少，就会得到多少”。

经过这些，我感悟到：抱怨不如改变。

要做到不抱怨，我们首先应当改变我们的心智，我们应当理解现状，可是不应当安于现状，我们无法改变他人，但我们能够改变自己。我们必须认定我们会发展得更好，会有更完美的明天。

然后，我们就要行动。光想是不能实现“改变”更不能实现“变好”。虽然领导的想法很难猜，可是他们都喜欢忠诚、进取、有才的下属。我们何不忠诚一点，热爱我们的工作一点，更多地从团体利益出发，为单位发展出谋献策；我们何不勤奋一点，进取一点，有效利用和执行各项任务，做好本职岗位的事，力争上游，进之以猛、持之以恒；我们何不让我们变得有才，我们需要学习，学习各种理论，学习前人的经验，学习是最有效最直接的升值办法，它能给我们积蓄的资本和能量，等着我们去利用和爆发。

我们要热爱生活，热爱生命，要有自信，要朝着既定目标不懈努力，要像大诗人艾青所说的那样，“即使我们是一支蜡烛，也应当蜡炬成灰泪始干；即使我们是一根火柴，也应当在关键时刻有一丝光亮”。

在此，以《不抱怨的世界》一书中的观点和理念提醒自我与大家共勉：一是如果不喜欢一件事，就改变那件事，如果无法改变，就改变自我的态度，不要抱怨；二是改变自我的言语，改变自我的思维；三是只要成为进取改变的模样，你就能改变世界。每个人都拥有无尽的潜能，不抱怨才能迎来成功！

爱抱怨的孩子调理篇六

这个世界有太多人在抱怨，工作太忙，任务多，压力大，消费高，家庭压力大，生活环境差□pm2.5,或是感冒发烧，阴天下雨，都要抱怨一番，怨天怨地，怨社会不公，怨人心不古，

怨命不好，似乎借此发泄自己的不满，并获得他人的同情，抱怨不仅仅发生在某个人身上，也不单单是一个国家的人，抱怨似乎已成为一个全球性的问题。

本书不是心灵鸡汤，而是教你直面这个天天在发生的问题，让你意识到自己原来也不知不觉地在抱怨，原来身边的人都或多或少在抱怨。书中推行的紫手环行动，是为了帮助你自己认识到你在不知不觉中的抱怨，抱怨的频率，每次抱怨都把紫手环换到另外一只手上，换的过程意识到自己是在抱怨，从而逐渐降低抱怨频率。

要消除抱怨，首先看看什么是抱怨？人为什么会抱怨？

向可以帮助你改善环境的人提出意见，就不是抱怨；如果你是对着自己或其他无关之人责难或悲叹当前的状况，那就是抱怨。抱怨就是把焦点放在我们不想要的东西上头，所谈论的是负面的，出错的事情；如果抱怨天气热，天气会热得让你无法平静下来；如果抱怨工作多，你会感觉工作永远也做不完；如果大声喊“痛”，伤害就会出现，如果抱怨，就会遇上更多想要抱怨的事。我们把注意力放在什么上头，那个东西就会扩大。这是行动上的“吸引力法则”。

很多人抱怨自己的身体健康，却不是因为真的生病，而是“病人的角色”让他们取得附带的好处，例如他人的同情或是可以避免不想做的事件，如上学，上班。

书中提到“心身症”这个名词，心身症主要是患者的心理运作过程，而非生理因素所引发。很多疾病是病人自己创造的，根据医生估计，有百分之六七十七的疾病，都是患者“自以为生病”造成的结果，医生的三分之一的时间，都是在诊疗这样的病人-他们生病的原因其实都有其心理根源。报告显示，有一半的癌症病人是被告知自己得了癌症后吓死的。医生如果告诉病人，有一种药很可能治愈他们的疾病，这种药对这些病人发挥的功效，就要比使用了相同药方，却没有收到这

项讯息的病人大了许多。

抱怨有用么？当你抱怨天气太热，太冷，空气太差，天气就会如你所愿了么？

当你抱怨健康问题时，丢出负面的说词，让你的身体听见，这种负面的说词反而会烙下印记，而你的想法也会将这股能力导入体内，引发更多的健康挑战，所以抱怨疾病并不会缩短生病的时间，也不会降低疾病的严重性，反而可能是企图用汽油来灭火。抱怨健康的人没有变得更健康。不满只是开端，却不能成为结果。当你抱怨某种状况，或许可以吸引其他人跟着你嘀咕，抱怨，却发挥不了多少作用。

抱怨的结果是什么？抱怨是人的惰性的反应，当一个人抱怨时也就代表他放弃主动改变现状，放弃了在这个竞争激烈，弱肉强食的社会中拼搏的信念。抱怨不但不能解决问题，还将人们困于问题当中，使得他们沉浸在失意，沮丧中，无力自拔。越抱怨，越不满，心情越差，生活质量越差。

爱抱怨的孩子调理篇七

当看完一本著作后，相信你一定有很多值得分享的收获，不妨坐下来好好写写读后感吧。到底应如何写读后感呢？以下是小编为大家整理的《不抱怨的世界》读后感，欢迎阅读，希望大家能够喜欢。

其实抱怨在我们日常的工作生活中是一种司空见惯的行为，《不抱怨的世界》这本书呢，确实是一本能够给人以气力的励志书籍，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。”

在当今这个社会，不管是工作还是生活，总会有太多人抱

怨工作太忙，压力太大，工资太低，房价物价太高等等一些情况，甚至于找不到女朋友或者是男朋友都要抱怨社会不公，抱怨自己的命不好，好像只有这样不断的抱怨才能发泄出不满，才能得到别人的同情，但是恰恰相反，因为有能力的人从来不会抱怨。在这本书中，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。”抱怨是最消耗能量的无益举动。有时候，我们的抱怨不仅仅会针对人、也会针对不一样的生活情境，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。

就拿我们现在目前的工作来说，在工作中，现在每个月的业绩压力大，很多一线就会抱怨，你看谁谁谁这个月又完成了，或者是你看看谁谁谁这个月又是第一等等，然后你和一个同事抱怨，然后这个同事又和其他人去抱怨，这个一个接着一个，久而久之就会感到自己的潜质没有得到展示、领导对自己不重视、单位对自己不公平，因而在思想上产生严重的抵触情绪，根本就没有去思考怎么更好的完成工作，完成业绩，不尽心尽力的去完成工作，一味的只是在应付工作，无论上面给你下发多少任务，你都是没有办法满足也没办法完成的。

最后就像书上说的“凡是你所渴望的东西，你都有资格得到，快朝梦想前进吧。不好打压自我、替自我找借口，或是假借批评和抱怨，将注意力转移。你就应要理解不安感来袭，同时在这样的时刻支持自我。”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。抱怨自我的人，就应试着领悟接纳自我；抱怨他人的人，就应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。

爱抱怨的孩子调理篇八

亚马逊购书活动那天我要上班，就提前列好了书单让爸爸帮我抢购。收到书的时候发现了这本位列我书单之外的不速之

客——《不抱怨的世界》。我知道是爸爸的一番好意，但我一向不喜欢励志类的书籍，总觉得这类书都只能给予读者三分钟热度的激励，并无法带来实质性的帮助和改变。更何况我依旧自诩乐观，随意翻看了几页就搁置在一边。

所谓的“21天不抱怨运动”，是将紫色的橡胶手环戴在一只手腕上，当你发现自己正在抱怨时，就把手环移到另一只手上重新开始，坚持达到连续21天不换手。就这样，我用一根不起眼的皮筋开始了我的不抱怨之旅。

“那个人都填了第五遍的单子了。”

“那个喜欢插队的人又来了。”

“又是一群找不着卡记不得密码的人。”

当我开始注意自己是否在抱怨这件事时才发现，那根皮筋可以在一天内被换手那么多次。进行挑战的同时，我也逐渐看完了《不抱怨的世界》这本书，以期获得一些减少换手频率的方法。在看书和实践的过程中，我也收获了诸多心得。

我们为什么容易抱怨？一是为了获得认可。抱怨别人的缺点时，则是在暗示自己没有这样的缺点。“他怎么又迟到了”亦在暗示自己从不迟到。从这一角度来说，抱怨就是自夸。二是为了获取同情和注意力。“还没开门外面人就等满了，今天看样子又会很忙，昨天累了一天还没缓过来呢。”类似的抱怨在我们工作中非常之多。这些抱怨其实都是在为自己开脱，工作中出错都是有原因而应该被谅解的。三是吸引力法则。在另一个人身上注意到这个缺点，是宇宙指引我们在自己身上认出它，并加以修正的一种方式。因此前者所说的“抱怨就是自夸”，亦可能是没有意识到自身存在着同样的问题。

抱怨会削减能量，这是我切切实实体会到的。抱怨就像一

个“瘾”，染上了就很难戒掉，这也正是“21挑战”难度大的原因。在不断挑战和反省的期间，我察觉到一旦某天抱怨情绪多，这一天就会愈加不顺。情绪会影响事态发展，我想这一点大多数人肯定都深有体会。也不要再信奉类似“抱怨可以排解情绪”的借口。即便有用，但根据能量守恒定律，当我们靠抱怨去排解情绪，必定会使另一个，甚至另一群人接收这一股负面情绪。己所不欲勿施于人，又有谁会喜欢被灌输负能量呢？最后削减的，又转化成自己在别人心中的印象分罢了。

记得有一回吃晚饭的时候，我抱怨起白天的工作。因为那天有个老婆婆来存了一堆破破烂烂的零钱，我清点了将近一个小时，微笑和耐心在一次次机器烦人的卡钞声中消磨殆尽。“下次千万不要来我这里存了，也不知道哪里来的这么破的钱。”我对父母抱怨道。妈妈轻描淡写地回了我一句：“别人的血汗钱呀。”我的心脏好像一瞬间被击中了，说不出话来。爸爸说我的工作以后好像比以前容易抱怨了。我才意识到自己不是在抱怨一些麻烦客户就是在抱怨规定中的条条框框。也正因为如此，他借机买了这本书给我，希望我可以在工作中也能像生活中一样收获快乐。

“21天不抱怨挑战”我已经进行了一个多月，最长一次不换手记录仅仅5天。但是逐渐地，在这个挑战的过程当中，我意识到抱怨一次，换一次手，然后提醒自己下次注意克制情绪，并不是根本的解决办法。就好比面对约束我们的各项规章制度，强迫自己去遵守只会越来越反感，理解其防范风险和保护我们的意义，才会使自身的合规行为自然而然，顺理成章。其次，我们就可以辩证地去看工作中的每一个问题，理解更多的可能性，从而使自己从抱怨中解脱出来。那个一直填错单子写不好字的人，小时候念不起书，在外也必定因此吃过不少苦；那人老是插队，恰恰是我们错误的解决方式给了他“可以插队”的意识；类似丢卡忘密码的马虎事儿，我们自身也常常在犯……自身学会理解和不抱怨以后，我似乎也更加能够理解客户的抱怨，从而更好地为他们解决问题。

不抱怨的根本方法不是克制，而是理解。这样的道理，父母从小就教给了我，我却在刚步入社会的不适应当中迷失忘却了。这本书，亦或说是这根皮筋，仿佛成了一面镜子，一面返照内心的镜子，让我看到自己没有外露的内心世界究竟是积极乐观还是消极低沉。抱怨不可怕，可怕的是不改变。无论是皮筋还是紫手环，都只是一种象征，一种媒介，最根本的还是改变自己的内心。抱怨之前，先自省，是不是自己也有同样的缺点。有，则改进，无，则多一分宽容和理解。