

最新不抱怨的世界读书心得体会(优秀6篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

不抱怨的世界读书心得体会篇一

以下是由本站pq小编为大家推荐的不抱怨的世界读书笔记，欢迎大家学习参考。

如饥似渴地读完《不抱怨的世界》后，有种熟悉的感觉，于是想起佛经《感恩歌》中所唱的“莫生气”，一西方、一东方，但二者是殊途同回的，所提倡的都是一种阔达的心境、平和的心态。

“莫生气”道：“人生就像一场戏，由于有缘才相聚。相扶到老不轻易，是否更该往珍惜。为了小事发脾气，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。”

可见，我们之所以会“气”，只因我们总在“抱怨”。

实在，你我皆凡人，哪能不抱怨。有时候抱怨是一种发泄的途径，重要的是，抱怨之后，我们接下来的行为，是积极地停止抱怨改变心态，还是消极地不停抱怨直至内伤。

有时我们总是很愚笨，总拿别人的错误来惩罚自己，使自己

变得不开心。与其抱怨别人哪里哪里不好，不如把抱怨的时间用来检视自己是不是哪里哪里可以做得更好，不断地改变自己、完善自己，这是个一举两得、利人利己的美事。

想起一个很简单很老套但却很富哲理的故事，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，无论天晴天雨，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，无论天晴天雨，总有一个女儿生意好。”于是，那个老人家天天都笑呵呵的，开心不已。

这便是心态！“不抱怨”就是一种心态，只有调整好自己的心态，以正面乐观积极地态度往面对生活与工作，往与人相处，则自己开心了，四周的人也会被感染而变得快乐，工作自然也会事半功倍，生活自然也就随着幸福美满了。

“莫生气“，摆正心态，化消极为积极，便是我对《不抱怨的世界》的解读。

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。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为中停了下来，没有让事情更糟糕，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，可是书中的一句话让我顿然醒悟：“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，去接受它吧。请记住，永远都不要抱怨。”

早已听闻“紫手环”的魔力，终于有机会体验一回。但正如《不抱怨的世界》开卷语所说的，“紫手环”只是一种象征、一种媒介、一种手段，最根本的还是改变自己的内心。或许要真正达到“不抱怨”很难很痛苦，实在这只是寻找内心平静的一个过程。

《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，让我不禁联想到近期热播的电视剧《婚姻保卫战》，该剧导演赵宝刚在被问到“取得婚姻保卫战胜利、双赢的秘诀是什么？”时，他回答：“别企图要求别人，要做的只有改变自己。”我以为赵导的这句话与“不抱怨”所提倡的精神境界是异曲同工的。俗话说心态决定状态，只有摆正我们自身的心态，才能发现他人的美。

在想想现在的工作，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，对手太强大……等等，总有成千上万的理由，却无一条是关于自己的，就算有也是运气太背之类的。现在想想，实在我们能“抱怨”的永远只有自己，只有“抱怨自己”才能转化为生产力，才能转化为前进动力，这种“抱怨”于人于己才是有意义的。抱怨别人、抱怨外部都是愚蠢、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，是由于我们要求太多却无法实现；很多时候，我们会感到很失看，是由于我们总按着自己的设想臆造客观世界，却发现事实原来不是所想的。想要快乐实在很轻易，珍惜眼前便可；想要满足实在很轻易，平常心接受现实便可。

读《不抱怨世界》，用“紫手环”时刻提醒自己：永远别企图要求别人，要做的只有改变自己！

不抱怨的世界读书心得体会篇二

这其实就是一面心灵的镜子。里面并没有什么大道理，只是用很普通的方式；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，是愤怒还是难过……而这本书里的就是返照内心的镜子，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。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”所能给与我们做到的。

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，我改怎么办？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”。

不抱怨的世界读书心得体会篇三

此书在美国，《时代周刊》与《纽约时报》联合美国nbc电视台发起的“影响你一生最重要的一本书”投票，仅次于《圣经》对人类的影响度。

作者通过许多平易近人的生活故事，以及温暖恳切的心灵建议，一步步探索了我们为何会抱怨，抱怨如何破坏我们的生活，以及我们又如何驱除这种杀伤力十足的表达方式等等，多以及个问题。作者聚集了全书中最核心理念，即：任何人和团队要想成功，以及解决的行动力。

通过阅读此书，我们看到了自己真是的，潜在的一面与自身性的弱点，这使得我们能够更好的审视自己，并试着改变自己，学会感激，感激那些帮助过我们的人，感激那些伤害过我们的人，感激我们周围的一切，默默陪伴着我们。

不要去抱怨，以为抱怨的实质就是表达哀伤、痛苦或不满，抱怨就是推开自己想要的东西，从而使其结果更糟糕。在日常生活中，我们就会用书中的观念和理念竟是自己，渐渐的就会减少抱怨，直至不抱怨，因为此时的我们深刻的懂得了抱怨是嘴消耗能量的无益举动。

如果你心中仍有不甘，你可以研究一下成功人士的生平，你会发现他们之所以成功并不是排除了生命中的挑战。不向别人陈述自己受到多少委屈，而是开始寻找挑战中的祝福。同样，你对待事物的态度，也就是你内在思维的外在表现，就如20世纪的激励大师说的“我们拥有的一切都是我们自己造成的，可惜对于这一点，只有成功承认”我们的人生，就是一成电影，就看我们怎么演，而演的如何，演的好不好，都是我们自己填写的结局。

书中通过一只手环向我们传递了“抱怨不如改变”的生活理念，手戴紫手环者只要一察觉到自己有抱怨情绪，就将手环

换到另一手上，如此反复，直到手环在一只手上连续21天为止，21天不抱怨不批评别人，不到一年，你就会慢慢改变，当然这并不是只神奇的手环，只是此时此刻得你心态变了。

其实我们每个人无时无刻都在创造自己的人生，重点是真正争起缰绳，引导马匹大柵我们要去的地方，抵达目的地，而不是到我们不要去的地方。

不要抱怨，心平气和的看待周围的一切，不利条件是你一生的财富，而这份财富只有经得起风浪的人才能俘获，收起抱怨的废话吧！勇敢迎接挑战，用积极的心态去面对，而成功往往青睐于积极的人。

不抱怨的世界读书心得体会篇四

本文目录

1. 不抱怨的世界读书笔记
2. 《不抱怨的世界》读书笔记精选
3. 《不抱怨的世界》获奖读书笔记

《不抱怨的世界》是由陕西师范大学出版社出版的心灵励志书，作者是威尔·鲍温，译者是陈敬旻。请看下文。

我始终坚信，读书使人明智，使人温柔，使人感恩世界。读《不抱怨的世界》，让我进一步验证了我的信条。

如果说中国式的书籍让我们谦顺，那么外国的书籍让我们深入内心，去剖析我们的生活，去放大那些我们不曾注意的细节。威尔·鲍温的鼓励让我毅然带上了那个紫色的手环，去改变爱抱怨的我，去成就不抱怨的世界。不知道我为什么去相信不抱怨的作用，也不知道我何时去坚定的执行它，可我知道是抱怨让我的电子竞技团队走向了分散，让我的朋友与我行同陌路，也让我深深地自责。我不是一个圣人，甚至是

一个非常喜欢抱怨的人，玩游戏的时候，我会因队友的不佳表现而抱怨，做项目的时候我会因合作人的失误而抱怨，在学校会因不符合我习惯的规定而抱怨，这些抱怨像一把把刻刀，在他人的心灵上留下伤痕，永远留下疤痕，也让自己处于风口浪尖。

抱怨是最消耗能量的无益举动。我的失败让我在遇见这本书的时候爱不释手，用3天时间读完了他，仅用一瞬时间带上了那个紫色的手环。21天里，我把手环在左右手上来回调换，也以一种惊异的眼光发现自己竟然如此的爱发牢骚。书里曾说：如果持续21天手环不换手，不抱怨的习惯就算真正养成。而我的21天却从未到达，因为我的手环被一个同学试戴之后再也无法安稳地套在我的手上，那时我曾愤怒于他毁坏了我的手环，可转念一想，让我们不抱怨的不是手环的束缚，而是自己内心的释然。

从那时起，我的心中有了手环，也更加能平淡的去看待生活的起起伏伏。不抱怨的世界让我的生活逐渐远离了自私，让我能主动的去感悟生活的美好而容忍不平。放弃你的哀怨，去体验不抱怨的生活，感谢这本书让我更加乐观与积极，也希望大家都能尝试着去体验一下自己的21天。人生因不抱怨而精彩。

不抱怨的世界读书笔记（2） | 返回目录

《不抱怨的世界》开卷语所说的，“紫手环”只是一种象征、一种媒介、一种手段，最根本的还是改变自己的内心。或许要真正达到“不抱怨”很难很痛苦，实在这只是寻找内心平静的一个过程。

《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，让我不禁联想到近期热播的电视剧《婚姻保卫战》，该剧导演赵宝刚在被问到“取得婚姻保卫战胜利、双赢的秘诀是什么？”时，他回答：“别企图

要求别人，要做的只有改变自己。”我以为赵导的这句话与“不抱怨”所提倡的精神境界是异曲同工的。俗话说心态决定状态，只有摆正我们自身的心态，才能发现他人的美。

在想想现在的工作，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，对手太强大……等等，总有成千上万的理由，却无一条是关于自己的，就算有也是运气太背之类的。现在想想，实在我们能“抱怨”的永远只有自己，只有“抱怨自己”才能转化为生产力，才能转化为前进动力，这种“抱怨”于人于己才是有意义的。抱怨别人、抱怨外部都是愚蠢、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，是由于我们要求太多却无法实现；很多时候，我们会感到很失看，是由于我们总按着自己的设想臆造客观世界，却发现事实原来不是所想的。想要快乐实在很轻易，珍惜眼前便可；想要满足实在很轻易，平常心接受现实便可。

读《不抱怨世界》，用“紫手环”时刻提醒自己：永远别企图要求别人，要做的只有改变自己！

《不抱怨的世界》：成功只垂青积极主动的人，只要你敢于担当，勇于接受挑战，任何艰难险阻都会变成坦途。小学语文教学论文任何事情就怕人去“做”，只要你敢于去做，事情就会自然而然地变得顺畅了。之后，你会发现，原来让自己思虑重重的困难，竟然本是小事一桩。优秀的人，都是不抱怨的人。他们总是会把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。

不抱怨的世界读书笔记（3） | 返回目录

《不抱怨的世界》是美国知名牧师威尔·鲍温，发起的一

项“不抱怨”活动，他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，以前妈妈曾经买过这本书，当看到那个紫色的手环后，我很喜欢，紫色让我的心情很平静，但是我真的可以按照书上写的那样做么？我想那可能对于我来说很困难吧。

但是当我了解到这本说在不到一年的时间里，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、活力四射的正能量。那么我是不是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！

记得有媒体评论这本书说，会改变你的命运！把坏事当好事办，人生就只有快乐、没有抱怨。我开始细细品读《不抱怨的世界》，竟然在不知不觉中受到作者不抱怨思想的召唤，渐渐融入到不抱怨活动中。现在正好借助这次机会，将自己的心得体会写下来。

其实，抱怨无非是一种不满情绪的释放，人们抱怨是为了获得他人的同情和安慰，似乎抱怨了就会得到别人的理解和帮助。事实如何呢？抱怨并不会改变我们的处境，它对我们的生活没有一丝一毫的好处。相反，抱怨只能使我们的情绪变坏，健康受损，工作效率降低，人际交往受挫，严重影响我们的生活质量。

以我自己的经验为例，读高中时，我抱怨数学老师讲课不好，渐渐厌烦上数学课，后来通过老师家长的帮助，我开始强迫自己喜欢数学不再抱怨，后来我真的喜欢上了数学，结果数学成为了我高考的提分科目。这使我得出一个结论：抱怨产生的消极情绪只能给我们的生活带来负面影响，可谓百害而无一利。抱怨自己不如改变自己、抱怨他人不如帮助他人、抱怨社会不如奉献社会。

在我意识到抱怨给我们的生活带来危害后，我开始认真探究如何消除抱怨思想，树立积极的生活态度。首先，当我遇到不良处境时，我就会先问问自己，真有那么糟糕吗？这件事值得抱怨吗？对一个健康的，智力正常的成年人来说，真没什么可抱怨的。其次，即使真遇到什么挫折，也应该积极地面对，自强不息、开拓进取。抱怨不能解决任何问题，一味的怨天尤人，只能使事情更糟，想要改变现实，只有努力向前。正如霍金所言，“生活是不公平的，不管你的境遇如何，你只能全力以赴。”

最后，我认为提高生活质量和幸福指数的重要途径是敞开心灵、接纳现实、乐观豁达，把抱怨的思想转化为积极的行动，这样就能积跬步而成千里，逐步实现自己的目标。我想人们之所以常常产生抱怨的情绪，很大一部分原因是觉得自己得到的不够多，不够好。如果只想索取，恐怕永难感到满足和快乐。与其让自己生活在抱怨的世界里，不如去感受“赠人玫瑰，手留余香”的快乐。用自己的所学、所长奉献他人，奉献社会，创造更有意义的人生。

我在思考，如果人们都能摆正心态，不再一味追问我得到了什么、我应该得到什么、我还没有得到什么？而是扪心自问，我付出了什么、我奉献了什么、人们因我得到了什么，我想不仅我们的生活会更充实快乐，和谐社会的构建也将更加充满希望。读《不抱怨的世界》已经过去很多年了，紫手环的力量也一直影响着我，虽然还没达到最高境界“无意识的有能”，但对生活中的小矛盾，小摩擦我已能泰然处之。记得有一次上课时，同学看见从不戴任何首饰的我竟然戴了一只紫手环，问我是何含义，我告诉他们紫手环的秘密，希望他们也可以不再抱怨自己的生活，快乐的生活。

如今的自己已经是大学生了，开始更加真实的接触这个世界，开始了解世界，《不抱怨的世界》也已经很久没有读过了，这次借着这个机会开始重新阅读，发现自己的心境早已和原来不同了，开始有了更深的感悟，有了更深的了解。希望自

己以后可以正确的面对这个世界，不抱怨的快乐生活。

不抱怨的世界读书心得体会篇五

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。”

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，还可能让你正因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。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为中停了下来，没有让事情更糟糕，而理智就是内心世界对自己行为的理性剖析与明白，而这一切都是“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，就应诚实勇敢的应对它；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。”

关于不抱怨的世界读书笔记500字2

在没有读过《不抱怨的世界》这本书之前，自己并没有发现自己天天有多抱怨。自从看过这本书后，才发现自己天天在抱怨，才了解我们的思想意念就像空气，除非有意识地去察觉，细心的发现，否则会像一阵风，没有人会留意。最可悲的是，我们很多人每天都有十几次甚至几十次的抱怨，对生存环境的抱怨、对交通阻碍的抱怨、对身体疾病的抱怨、对无法克服困难的抱怨、对政治现实层面的抱怨、对家人错误的抱怨、对配偶的抱怨、对子女的抱怨等等，我们每个人都有太多太多的抱怨。这个世界有太多的人在抱怨：工作忙了，消费水平涨了，家庭压力大了，生活环境差了，或是感冒发烧头疼了，都要抱怨一番，怨天怨地，怨社会不公，怨人心不古，怨金钱至上，怨命如纸薄……似乎借此可以发泄自己的不满，并获得他人的同情。可是抱怨过后，一切照旧，问题该怎么解决还得怎么解决。

不满足，是抱怨的开端，说到底其实是我们不断强调我们不想要的人或事物，细想想对一切抱怨的事物我们无能为力改变，不能解决问题，只会让问题持续在心底恒、久、远。我们何不停止抱怨，让我们的思绪控制语言，语言可以造成

行为，行为可以成就习惯，用习惯来决定自己的命运。

这本书的内容其实很简单：停止说抱怨、批评、讲闲话的习惯。

抱怨是会传染的，会自己传染也会传染给别人！相对的，乐观也是会传染的，一样会自身传染也会传染给别人！

关于不抱怨的世界读书笔记500字3

读这本书我觉得体现的是一种心性，开卷有益，这本书就像一股磁场把我吸引住，诚如书中所说，“不抱怨的磁场，将引来更多平安喜事”，正因为有了不抱怨的心态，才把我们正确的人生价值观淋漓尽致的表现了出来。

抱怨会让我们陷入一种负面的生活、工作态度中。之前在工作及生活中遇到问题或者说不是自己意想中的结果时，往往向周围的人抱怨。这时常常因为冲动做一些不得体的事情而感到懊悔，然后后知后觉，却为时已晚。于是乎：明白了微笑待人，以约束自我的思想，慢慢改正。

有句话说：人到无求品自高。也许年轻时一次次的争强好胜，一次次的年少轻狂，一次次的无知幼稚被打了无声的耳光，才会懂得：有时候在包容别人的同时也是宽恕自己；在放下面子的同时也是给予对方足够的尊重；在低头认错的时候也是给自己一次机会；在做事情的时候还要想想所有付出人的艰辛与支持；在受委屈的时候也要反思自己是否做错事。多从自身找原因，多从大局考虑问题，多给予人关怀，心存善念。

读完这本书，我觉得应该有荣辱不惊，闲看庭前花开花落，去留无意，漫观天外云卷云舒的心态，要有海乃百川，有容乃大，壁立千仞，无欲则刚的胸怀。

关于不抱怨的世界读书笔记500字4

美国最伟大的心灵导师之一威尔·鲍温说：这个世界值得抱怨的事情太多了，背叛、裁员、贫富差距、精神焦虑、安全感缺失……都会让我们抱怨不断。我们有时候会抱怨困难，是因为把困难当作借口，以逃避自己向往却没有完成的目标。但是，抱怨困难并不会让问题得以解决，也不会减轻内心的痛苦。我们抱怨不公平的一切，就是企图用汽油来灭火，想抱怨的不但得不到消除，反而会带来更多的灾厄给我们。

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“中国不抱怨年”。

关于不抱怨的世界读书笔记500字5

那一年，一个小山村中走出了两个农民，他们挤上了到上海的火车。火车上，熙熙攘攘天南地北的人都有。有人说“上海繁华是没错，但是干什么都需要花钱，甚至问路也需要花钱”。其中一个农民忧心忡忡，抱怨说“早知如此，还不如留在小山村，这以后可怎样生活啊！”另一个农民眼睛亮了起来“上海真是遍地是黄金啊！居然连带路都能挣钱”，一片憧憬似的跃跃欲试。

多少年以后，眼睛亮起来的农民成为了资产上亿的企业家，而那个抱怨的农民成为企业家1200名员工中的普通一员。一种是没有信心的抱怨，一种是对机会的用心认识，两种不一样的思维境界造成了截然不同的命运成就，原因就是抱怨的对立面上，永远矗立着一扇窗户，谁打开了那扇窗户，就能改变他的命运。

抱怨的人往往无意识地在发泄和表达不满，以求获得自身心理的平衡以及别人的同情心。抱怨是在陈述你不好的东西，而不是你要的东西。那么从抱怨的对立面的逆向思维衡量，虽然获得了自身心理的平衡和别人的同情心，但是自己仍然是一个无助的可怜的弱者；抱怨不好的东西的对面，是解决问题的思路和对策，强大的管理工具“问题管理法”会提升你的业绩。冷静的思考后，抱怨往往就是现实中面临的困难和问题，意识到这一点后，对面的窗户就显露了出来。

抱怨的对面是自身意识形态的改变，意识的改变促成了自身行动的改变，行动的改变创造了事物结果的改变，事物结果

的改变将影响到自身命运的改变。如果不喜爱一件事，就改变那件事；如果无力改变，那么能改变的就是自己的态度。当发觉抱怨无济于事时，为什么不尝试着进行力所能及的改变呢？只要有一丝的变化，那么原先的结果轨迹将受到影响而变化。

当打开抱怨对面的那扇窗户后，你的思维会插上翅膀自由翱翔，你会融入一个充满创造和改变的“不抱怨的世界”。

不抱怨的世界读书心得体会篇六

早在两个月前就拿到了这本书，只是一向没有好好阅读，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，我一向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”，资料无非是众多例子+说教，不具有必须的操作性，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。

我以前受到过专初中的教育，很少有丰富的理论和实践管理。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，从侧面再次的提醒了我，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

，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

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简单的工作氛围，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，成为一个用心、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务必要为部门员工思考甚至于为了持续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，必须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。但我们必须要认清管理与被管理者之间的差距和区别，要持续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。

本书对于我的帮忙是十分大。它让我明白在以后的工作中，就应调整自己的心态，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持续用心良好的心态。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电影观后感，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，但是既然做了选取就就应用心地走下去，勇敢地应对前进道路中的各种不确定。