

2023年不抱怨的世界读书心得(汇总15篇)

参加培训后，写一份培训心得可以帮助我更好地巩固所学知识。小编为大家整理了一些优秀的实习心得范文，供大家参考和学习。

不抱怨的世界读书心得篇一

前段时间看了一本书叫《不抱怨的世界》，这是近期一本很热的新书。书里提倡的一个活动是倡导人21天里不说抱怨、批评的话。随书还附送了一条紫色的手环给你试验，具体做法是：把手环戴在手上，如果说了抱怨的话，那个手环就要从这个手换到那个手上去，每说一次都要换，如果做到21天手环都没有动过，那证明成功了。21天是一个蜕变的过程，经过21天就会形成一种固定的习惯。结果很多人都通过这个活动发现自己在生活中的抱怨是多如牛毛。并且通过这个活动成功了的人真的实现了自我的蜕变。

有些人认为自己平时属于性情比较好的人，应该不会有什么抱怨的。但是以这个21天不抱怨的标准来看自己的时候，还是觉得有很大的改善空间的。虽然我还没有勇气做这个实验，但是在看这本书的过程中，我明显地感觉到自己平时的抱怨真实远超乎我自己所能感到的。因为平时抱怨多了，成了习惯，觉得抱怨一下也不是什么问题，以至于人就麻木了。再来看身边的人，你越来越能发现怎么人就是那么喜欢抱怨呢？而那个人却一点感觉都没有。

不抱怨的人省了很多心烦的理由，也让自己看任何事情都能从正面找到正确的能量，以至于能帮助自己成就很多事情。但是总是习惯抱怨的人总是口里说出不好的事情，就会有一种能量真的把不好的事情都向你靠近了。这个能量相吸“法则”很奇妙但千真万确。那么我们为什么还要把不好的东西

给自己找出来呢。

这个时候我看事情的角度真的很不一样了。提案晚宴上我跟p坐一起，她一来就不改本性地东说西说，超级兴奋。如果平时可能我觉得她很烦，觉得她真是一个超级的八卦。但是那天我却觉得她原来是一个那么活泼的人。其实也只有是活泼的人才能有那么多“八卦”的内容啊。另外c小姐是另外一个公司的翻译，她水平很高，并且在宴席上能跟日本老板打成一片，成晚斡旋在其中不亦乐乎。反观自己静静地坐着好像很平庸。如果是以前，可能我会自卑，恨自己为什么就不能像她那样活泼又有人缘。那天我欣赏她的同时也觉得自我感觉良好。她有她的八面玲珑，我有我的性格，我就是我，我不需要按别人认为的标准去做，安静地做自己也挺好的。这是我第一次有这么强烈的感觉要做自己就是最好的了。有这样的感悟真的很感恩。

想来挺可笑的，之前我家的楼层大堂搞装修，地上粘了满了胶水。我不知情的情况下一脚踩下去，结果后果很难看，我那晚就不停地对身边每一个人抱怨此事，觉得自己受了莫大的伤害一样。而且连续几天都在抱怨他们这样搞得我们出行十分不便等等；有时候去银行办事遇到办事不力的职员我也要很恼火地把当天他们的工作表现向周围的人抱怨吹嘘一番，以此来证明自己好像很受委屈一样。其实这样做，真的把自己当成了“怨妇”了，形象是极其难看。当我一发现这一点，就觉得真受不了自己。

不抱怨的世界读书心得篇二

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，拥有一个“纯净无暇”的世界——不抱怨的世界!

不抱怨的世界读书心得篇三

最近，我读了《不抱怨的世界》这本书，联系现实，感触颇深。

人生在世，不如意事十有_，我们每个人都难免遇到一些挫折或者不满意的事情，这时候大多数人都会不自觉的去发牢骚，抱怨自己，抱怨他人，抱怨周围的一切。其实抱怨只是源于我们内心深处的忧虑与不安，是一种消极的人生态度。当现实与理想有差距时，大多数人都会不停的抱怨。

当我们看到了生活中的缺憾与不完美的一面，自然而然就会抱怨。但是，抱怨并不能使我们遇到的事情有所好转，甚至会变得更加糟糕，所以，我们与其抱怨世界，不如改变自己，用一颗宽容的心去看待世界，看待周围的人和事。人越是抱怨就会越不开心，对于可以改变的事情，我们就勇于发现问题，从容解决问题。对于无可改变的事情不如去愉快的接受，勇敢的承担。

做一个不抱怨的人，凡事都得懂得知足、惜福、感恩，做一个豁达的人，以一颗平常心坦然面对生活中的起起落落。

不抱怨的世界读书心得篇四

人活在世上，在短暂的人生旅程中，没有谁能永远一帆风顺。人生际遇，一如起起伏伏的大海波涛。

当我们遭遇到逆境或生活的烦恼时，无论大如国家安危、全球环境、人类未来境况，还是小如个人前途、失眠、孩子吵闹等等事情，我们都会多多少少发一通牢骚——独自或向他人——以此宣泄内心的不满，也就是人们平时所说的抱怨一番。

然而，那只是短暂的安慰。抱怨最终导致的结果却并不是快乐，也非积极向上的。

为什么？

美国的威尔·鲍温牧师在他畅销世界的著作《不抱怨的世界》中，通过自己的亲身经历，向我们明确传达了抱怨对人们生活造成的巨大伤害，以及许多人参与“不抱怨运动”成功后的喜悦和不可思议改变。这些美好的改变，促使更多人意识到抱怨对自身和他人的危害，从而进一步影响了世界各地成千上万的人去加入以换紫手环来消除抱怨的运动中去。

读罢此书，我心潮澎湃，久久难平。

以前，我们认为某人做错了一件事，我们看不惯，会批评他的行为，或向他人宣泄自己心中的不平是很自然的事。殊不知，这样的行为，对人对己都毫无裨益，而且极易成为破坏人际关系的导火线。

他人的言行如果是错误的，我们去批评甚至抱怨，并不能让其马上改正。我们在抱怨他人的言行并试图改变别人时，只会让其更加执守自己的本意。因为，从人性本质上讲，没有谁愿意让人强迫。那是对人不尊重的行为。只要我们客观地

面对现实，并从根本上自我改善，进而以脱胎换骨的面貌影响他人，达到认同，并在周围人群中产生涟漪效应，才有可能让别人从内心真正地改变自己，也就有可能对世界产生影响。

抱怨本身并不能令事情向良性方向发展。火车晚点时我们的抱怨声再大，也无法让火车在原定时间开走。那么，我们为何要耗费精力和时间去做无意义的事呢？不如用那些精力和时间去做些力所能及的快乐事情。直接面对现实永远比抱怨现实有价值得多。

有时候，我们会从抱怨某件事或某个人中取得暂时的快慰，引起他人的同情和怜悯。事实证明，这无异于饮鸩止渴。抱怨声中，我们推卸掉了本该承担的责任，把自己的狡黠、无知和自私赤裸裸地暴露在光天化日之下。此种行为，智者不取，德高者不屑。抱怨声中，昔日自己千辛万苦建造起的坚固壁垒瞬间崩摧，我们得到的只有冷眼、孤独、失败，还有一点同情。虽然没人愿意这样，但在我们每天的生活中却无意识地重复制造着这种自我摧残的火药。日久天长，火药累积多了，就会自燃，让我们的生活陷入不可挽回的覆灭深渊。

所以，在不顺和烦恼面前，停止抱怨是最明智的做法。或者，更进一步，舍弃它。像丢弃一张用过的满是污垢的纸巾一样，把抱怨这种不良习惯丢弃吧！你会发现，你并没有损失什么呢，舍弃了抱怨，你却开启了追逐梦想的奋进之门，激发出生活的正能量，也从中得到了一个清新安宁的世界。

同类相吸，也是一种自然法则。相同类型的人必定会招引类似的人。当你某一天抱怨少了，你会发现自己周围的人犯的错误也少了，他们的抱怨也同你一样，减少了许多。你的身边，总是回荡着和谐的旋律。

不抱怨生活，就会心平气和地看待周围的人事物，也会对周

围的环境和他人的言行做出客观公正的评判。这种评判是令人信服的。

不抱怨的世界读书心得篇五

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正的言说权。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。

不抱怨的世界读书心得篇六

抱怨是我们日常工作中常见的行为。通过阅读威尔·鲍温的《不抱怨的世界》，我学到了很多，体会到了“不抱怨”的内涵。

在书中，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。”

读完这本书，我深受感动。当我慢慢地沉浸在书中的世界里，我发现它其实是灵魂的一面镜子。这里面没有什么伟大的道理，只是一种很普通的方式，一种很普通的情况，告诉我们一种对待生活的态度，让我们更多的了解自己。

在镜子里，我们可以看到我们的外表是否整洁，我们脸上的

表情是愤怒还是快乐……而这本书反应我们的内心世界，它是乐观的还是消极的？这些也许不会出现在我们的脸上出现，但它们或多或少在语言中的产生。

当然，有些人认为抱怨是一种宣泄，一种调节情绪的方式。把抱怨俗称“唠嗑”，偶尔认为“唠嗑”有助于调节内心的平衡，有助于摆脱心中的阴影。

在书中，我看到有很多像我这样的人，突然发现自己是一个有很多抱怨的人，心中多有不安。

，但是书中的一句话让我顿悟：“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。”

在书中，要求敢于分析自己，发现自己的不足，敢于改变自己。从少说到学会沉默，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”。

当我们不抱怨时，我们的心理就只有快乐，当每个人都抛弃抱怨时，世界一定会更加和谐。

最后，引用比尔·盖茨的话说：“生活是不平等的，接受它。记住，永远不会抱怨。”

不抱怨的世界读书心得篇七

抱怨，是每个人在面对困难和不公平时，最自然的表现，当我们设身处地面对这样境况的时候，经常会说：“事情都已经这样了，难道还不允许我抱怨两句么？”不抱怨如何让人发泄，长期不抱怨会不会得病。其实不抱怨是人生的一种境界，是一种放下挫折和不满去寻找和追求新目标的一种衔接方式。

在现实生活中，在我们渴望寻找人生幸福和快乐之时，我们每个人都难免要遭遇很多挫折和失败或不尽如人意的事情。每当这时，有些人便不能正确对待，产生不满，引发很多牢骚和抱怨，往往是怨天、怨地、怨命运、怨同事、怨领导……其实抱怨的最大受害者是自己。抱怨虽然没有明显的恶果，但一种心怀感恩、宽容大度的态度却给我们带来另外一种人生，如果做到这一点我们的人生会更加快乐。

细细想想，人生真正值得抱怨的理由真的很少，但人都不想抱怨，可都禁不住的报怨。也许经过了众多挫折和困苦之后，人们需要更多的抱怨，可是抱怨又有什么用处，又能解决什么问题。

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。

《不抱怨的世界》这本书，让我更加的坚定了我内心深处的想法：与其抱怨，不如改变；改变不了外界，但一定可以改变自己。

我们都有过抱怨年龄，怀念曾经的，那份单纯善良的心；眼里充满了阳光，知足常乐。不知什么时候开始，我们的眼睛里

有了沙子，风越来越大，眼睛和心都在被磨砺。

随着年龄的增长，我们遇到越来越多的人和事，有越来越多的想法。即使是内心平静的人，也会有大大小小的抱怨。

每个人的标准都不一样，你眼中的正常可能是别人的底线，别人的习惯也可能是你的极限。有一些不熟悉或不满意是正常的。面对这些复杂的客观存在，我们如何对待，在很大程度上影响着我们的各种关系。

《不抱怨的世界》，引领我们开始了一场声势浩大的不抱怨运动。

遵循作者的思路，更多的体会：不抱怨，不仅是一种心态，一种感受，更是一种能力，一种智慧。不抱怨，是发自内心的同理心、宽容和理解。宽恕与尊重，原本就是一种优雅的存在。

本书提供了一些实用的培训方法，我们可以根据具体的操作细节进行“不抱怨”培训。有些理论或方法并不是空洞的。

作者将“不抱怨”的思想渗透到生活的每一个细节中，并通过实例起到了很好的启示作用。

“21天练习手册”中的每日箴言，与心对话很简单，但很有效。“愤怒是会传染的，即使错了，也要保持微笑”“想要改变他人，你必须树立一个榜样”“温暖别人，你会得到意想不到的惊喜的结果”，当我们每次抱怨冲动时，深呼吸，伴随着这些谚语在心里，慢慢平静下来。

书中附带的“不抱怨手镯”，当我们戴上时，就是戴上了“不抱怨”这一信念，就像一位热情的导师，时刻在我们耳边醒来。

“积极思考，停止抱怨，好运就会降临。”

近期，我读了《不抱怨的世界》，感慨良多。

人的一生是在工作和生活的重复中度过的，难免会遇到不如意。大多数人在遇到不如意时，便开始抱怨，怨天、怨地、怨他人，却从来不会自我反省。

其实抱怨最伤的是自己的身体。有的人学历高，却长时间得不到提拔，他们开始怀疑没有得到领导的重用，由此对自己的工作起了抱怨；有的人眼高手低，他们感觉领导对自己没有重视，没有把自己放在更好的环境来展示才华，从而把美好的光阴和精力白白浪费掉了。一个人一旦和抱怨交上朋友，抱怨会告诉他负面的工作和生活态度，遇到问题总会在别人身上找缺点。

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，大企业家马云曾说，不抱怨的态度是人生的第一态度。我们不能目光短浅，要把眼光看长远，直至看到未来的美好日子里去。

一个人遇到挫折、失败那是暂时的，绝不能一厢情愿地认为这些所谓的责任应该由别人来承担，为了我们能够快快乐乐地过好每一天，我们应该用不抱怨的这把钥匙锁住自己愉快的心情，让自己亲密的人愿意积极地靠近我们，从而唤醒我们渴望已久的改变。

抱怨在我们日常的工作生活中是一种很常见的行为，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，就和我们做任何事情的理由一样，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，有人认为抱怨是一种宣泄，一种情绪的调节方式。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。

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。我们应该勇于找出不足、勇于改变自己。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。

人人都是平等的，我们应该学会理解学会忍让，大家不要抱怨。让我们活在一个不抱怨的世界！

一口气读完《不抱怨的世界》，感悟颇深。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，问题怎么解决还得怎么解决。

我还想引用一个大家都熟悉的故事——“给加西亚的信”。罗文在尔知道加西亚将军的名字而没有任何联系方式，没有援军也没有同伴，也不知道如何寻找的情况下，历经磨难穿_战火纷飞危险重重的古巴丛林，最终成功的将信交到加西亚将

军手中。这是一件多么令人惊讶的事！

换做我们，肯定会一通怀疑或抱怨：“没有电话和地址我怎么找到加西亚将军，要穿越古巴丛林才能到达目的地那是多么愚蠢的事！我再也坚持不下去了！”但罗文是一个伟大的信使，这正是他异于常人之处，他没有任何抱怨，毅然决然的踏上征途，最终完成使命。

不抱怨的世界读书心得篇八

抱怨，是我们在日常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》，让我受益匪浅，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。”

《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。

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。

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”。

不抱怨的世界读书心得篇九

在《不抱怨的世界》一书中，胡志强的太太受尽千辛万苦，不停地开刀与康复，饱受身体与精神双重折磨，是最有资格“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”，对“不抱怨”的含义了解得越透彻。这本书就是反照内心的镜子，让我们看清自己不能外露的内心世界，究竟是乐观向上的，还是消极低沉的。有人认为抱怨是一种宣泄，一种情绪的调节方式，在没有看到这本书之前我也是这么认为，觉得偶尔发发牢骚有助于自己内心调节和摆脱心灵阴影。但看完这本书后发现，原来抱怨是一种流行病，你的抱怨会唤起他人的共鸣，不但不能找到解决的方法，还可能导致无法收拾的结果。这就不禁让人思考，为什么人们会抱怨？人们往往只看到了生活中的缺憾与不完美的一面，当现实与理想有差距时，当事情的发展背离自己的期待时，抱怨便随之而生，这也是我们生活的常态。

在书中我看到了有很多人和我一样，突然发现自己是一个有

如此多抱怨的人，心中顿时多了些不安。可是书中的一句话让我猛然醒悟：“诚实面对情绪，安于自己的不安。”在工作中，我们经常遇到各种各样的难题和挑战。在困难面前，我们发出抱怨和不满的声音能够解决问题吗？显然不能。抱怨会对身边的人产生消极影响，形成恶性循环。书中要求我们勇于剖析自我、找出不足、改变自己。对发现自己的不足不必惊慌，应该诚实勇敢地面对它，并想办法改正，也才能最终平复自己的不安。

读史可知，古代许多仁人志士受到诸多磨难仍矢志不渝，不抱怨、不放弃，直至实现自己的理想。仲尼厄而作《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。对于现代人来说，他们是最好的榜样。生活本来就不是事事如意，一帆风顺的。生活给予我们挫折的同时，也让我们收获了一种阅历。而正是因为有了这些波折，才绘就出异彩纷呈的人生。对于热爱生活的人，在危机和困难来临时，会端正态度，勇敢接受挑战。借用比尔·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。”

抱怨是容易的，而停止抱怨，却需要意志力。所以，让我们向“抱怨”开战吧！

不抱怨的世界读书心得篇十

《不抱怨的世界》的确是一本能够给人以气力的励志书籍。与其他励志书籍夸大“明确的目标”远大的理想“不同，它夸大的是一种平和的心态。失败的原因千千万万，成功的例子却总那么相似，无疑都是坚强的意志和勇往直前的信念，或许，心态是坚持这些意志和信念的基础。不抱怨，才能成就美美人生。

《不抱怨的世界》之所以如此受人欢迎，乃至膜拜，便是由于书中的例子都是我们身边经常碰到的活生生的例子，引起

了我们读者的共叫，书中的例子总能让我们联想到自己，深入浅出，从自己的角度往领悟出一定的人生哲理。

例如，看这本书的时候，我就想起了那部让我流了无数眼泪的电影——《唐山大地震》，23秒，32年，改变两个女人的一生。设想，假如方登能放下对母亲的“仇恨“，不抱怨这段不愉快的童年记忆，是否她的人生是另一番景象？但那肯定会改变她母亲的一生，她母亲可以离开唐山，跟随儿子享受富裕的生活，抑或另嫁，组成美满家庭。方登就是放不下，无法停止抱怨，带着仇恨过了不愉快的32年，到最后原谅母亲的那一刻，两人相跪而泣时，可以想象，她内心是何等的开释和解脱。不抱怨了，才能发现，值得珍惜和享受的事情很多很多。

还有另一部感动了无数人的电影——《山楂树之恋》。电影之所以感动人心，引人落泪，除了那段革命时期青涩纯真的爱情让人羡慕，而最后结局的不圆满让人心生不忍之外，更感动我的是，“老三“面对疾病的那份从容乐观。即使罹患白血病，他并不抱怨老天待他的不公，也没有意志消沉，萎靡不振，而是促使他往调查与他一起工作的人都得白血病的原因，面对深爱却无法一起的”静秋“，他也没有抱怨，而是”我不能等你到25岁了，而是等你一辈子“，默默地守护。这么美丽的誓言怎能不让人动容？如此宽广的心灵如何能不让人感动？正是由于老三的”不抱怨“，才成就了这么一段美丽的爱情故事。

艺术来源于生活，电影虽是虚构，但总能让我们重新反省生活。生活中总会有这么些人，即使经济困难、身患重症，依然笑脸满面，乐观生活；但也总有一些人，即使家财万贯、身体健康，却总是闷闷不乐，郁郁寡欢。二者一对比，“不抱怨“的精神显得如此重要。有时不得不感慨，人的一生除了必须拥有几张人寿保单外，还须有一个健康的心态。只有经常感恩、不抱怨，才可能快乐地生活，拥有无憾的人生。

《不抱怨的世界》所提倡的精神不在于你是否带着紫手环，而在于你是否能真的拥有一个豁达平和的心境，是否能真的拥有一个乐观开朗的心态。放下所有的不满、失看吧，不抱怨了，心里的包袱就会随之卸下了，生活自然便会过得轻松有趣。或者这个过程很难，但一起为之努力吧，相信会有收获的！

不抱怨的世界读书心得篇十一

读书就是各取所需，正所谓尽信书不如无书。这本书的观点我并不全然赞同，但是其中有值得汲取的部分。

如果只是为了‘不抱怨’而‘不抱怨’，其实没多大意义而且很难做到。我们需要认识到，自己才是那个做选择，采取行动的人，而不是一边抱怨，一边保持着令你不满的现状。把注意力放在“我为自己的生活和快乐负责”上面，不要把自己当做无助的受害者只知道抱怨，也不要只是因为想做到“不抱怨”所以就忍着。

简单记录一下，以下有的是书中观点，有的是我读这本书时引发的想法。

1成长经历的四个阶段(其实对很多事都是通用的)：无意识的无能，有意识的无能，有意识的有能，无意识的有能。

2如果不喜欢一件事，就去改变它，否则就改变自己的态度。

3关注你想要的，而不是你不想要的。比如长跑时，不要对自己要“不要放弃”，而是说“我能坚持”。(关注和追求你不喜欢的东西的反面)

4分清这两者：什么是陈述事实，什么是抱怨。一件事可以有两方面，一是事实本身，二是你对它的感受。先处理你的感受，后处理事情。带着强烈的感性处理事情不会得到你想要

的结果。如果有些事需要纠正，无需克制，只要确定你只是在陈述事实，而不是蕴含着“你竟敢这样对我”的意思。告诉服务生：汤是冷的，需要热一下。这是事实。告诉服务生：你竟敢给我端一碗冷的汤？这是抱怨。

5如果你对某人有意见，直接和他沟通，不要对第三个人抱怨。如果你对某事不满，直接和可以提供解决方案的人谈你的期望。把话语的重心放在你期望什么，而不是你不满什么。

6你不能改变别人。人们改变是因为他自己想改变。如果你试图改变一个人，只会让他更加紧守现有的行为。最好的训诫就是以身作则。欣赏能激励人们表现优秀，以获得更多赏识。如果你希望一个人是淑女，就像对待淑女一样对她，如果你希望你的孩子如何，就像他已经做到了那样对他。给予正面的期待，而不是批评。批评会让人本能地想为自己辩解。

7请将抱怨冷处理。抱怨可能成为压垮人际关系的最后一根稻草。如果你说不出什么好听话，就干脆闭上嘴巴。抱怨者可能并不觉得自己在抱怨，但是别人可以清晰地感觉到你在抱怨。抱怨太多招人烦。

8没有安全感，质疑自己的重要性，不确定自我价值的人，才会通过吹牛获取赞赏，通过抱怨获取同情，或者逃避自己向往却没有实现的目标。请学会接受不安感的来袭，在这样的时刻支持自己。

9沉默是通过无限的桥梁，却也让很多人感到不自在。你说的话最好具有建设性，而不是破坏性，否则不如保持沉默。当你说个不停，并不会显得很睿智，而是说明你无法忍受沉默的局面。

10有些人是看到现状，然后问：为什么会这样？我则是梦想着未曾出现的景象，然后问：为什么不是那样？让不满驱策你去勾勒美好的远景并为之努力。

11不要把眼前这一刻视作理所当然，这个绝对不会再重现，和心爱之人共度的特别时刻，值得细细品味，好好领会。

12不要让消极的人们剥夺了你对理想生活的追寻。不要让爱抱怨的人影响了你的思想。警惕那种大家竞相抱怨自己有多惨的竞争心态。

书的结尾有一句话不错：

你是个什么样的人，将在你的世界里造成影响力。你自己就是一种祝福。

不抱怨的世界读书心得篇十二

《不抱怨的世界》这本书，让我更加的坚定了我内心深处的想法：与其抱怨，不如改变，改变不了外界，但一定可以改变自己。

面对这些，《不抱怨的世界》告戒我们：立即停止抱怨！这就像一个人得胃病了，得吃药！但是吃药不是根除胃病的最终办法，而是养胃。同样，我们“不抱怨”的好习惯，也需要通过某些程序促进养成。而这些程序就是“改变”。如何改变呢？《不抱怨的世界》里，改变还有一个意思，那就是当你无法改变环境的时候，积极的改变自己的心态！

很多时候，不在其位，不知其事，改变自己的心态要求我们先要学会换位思考。当感觉别人很风光，而自己事事不如意时，不要抱怨自己运气不佳，或许别人比自己付出了更多不为人知的代价。多站在别人的立场考虑问题，尽管自己真的受到委屈，你也许都会觉得没什么大不了的。这就是《不抱怨的世界》送给我们的：很多事情，就怕人去“做”，只要你敢于去做，事情就会自然而然的顺畅了。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。真正优秀的人都是不抱怨的人，她们总会把消极的想法从自己的内心

扫除怠尽，让自己的内心充满阳光、充满希望。

与其抱怨，不如改变，世无难事，重在行动。

不抱怨的世界读书心得篇十三

近期，我读了《不抱怨的世界》，感慨良多。

人的一生是在工作和生活的重复中度过的，难免会遇到不如意。大多数人在遇到不如意时，便开始抱怨，怨天、怨地、怨他人，却从来不会自我反省。

其实抱怨最伤的是自己的身体。有的人学历高，却长时间得不到提拔，他们开始怀疑没有得到领导的重用，由此对自己的工作起了抱怨；有的人眼高手低，他们感觉领导对自己没有重视，没有把自己放在更好的环境来展示才华，从而把美好的光阴和精力白白浪费掉了。一个人一旦和抱怨交上朋友，抱怨会告诉他负面的工作和生活态度，遇到问题总会在别人身上找缺点。

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，大企业家马云曾说，不抱怨的态度是人生的第一态度。我们不能目光短浅，要把眼光看长远，直至看到未来的美好日子里去。

一个人遇到挫折、失败那是暂时的，绝不能一厢情愿地认为这些所谓的责任应该由别人来承担，为了我们能够快快乐乐地过好每一天，我们应该用不抱怨的这把钥匙锁住自己愉快的心情，让自己亲密的人愿意积极地靠近我们，从而唤醒我们渴望已久的`改变。

不抱怨的世界读书心得

不抱怨的世界读书心得篇十四

在《不抱怨的世界》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。

在读书的同时我也不断地反思自己，作者写道爱抱怨的人的六大特征：易自暴自弃、牢骚不断、不懂得珍惜、与快乐无缘、爱自怨自艾、适应能力差。其实我自己也抱怨过，不懂得珍惜过，总是盼望着拥有什么，可拥有后又觉得没有期待中的好，转而又盼望新的东西，一直不懂得珍惜自己拥有的。而实际上，自己却丢失了好多东西，包括亲人、朋友也会远离自己。做人要懂得知足才能常乐，抱怨的人总是会与悲伤、痛苦相随。所以说，以后的我们要排除这六大特征，做一个不抱怨的人，享受生活的美好。

与抱怨的人相反，不抱怨的人有常见的七种表现：有宽大的胸襟，阳光乐观，有等待的耐力、坚强，易受人待见，以正确的态度对待缺陷，有一颗感恩的心。其中，以正确的态度对待缺陷深入我心。一位哲人曾经说过，一种缺陷，如果发生在爱抱怨的人身上，他会把它作为失败的借口，竭力利用它来偷懒、求恕、懦弱。与之相反，不抱怨的人会笑对缺陷，他不仅会有种种方法来将它克服，且缺陷丝毫不会阻碍他成就伟大的事业。

不抱怨的世界读书心得篇十五

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，并且用心做出改变，有时候，随着心理的惯性，也不知道如何改变。但是，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。我们常常在发奋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、用心的内在改变中，如果其他东西的确是阻碍，工作，或者朋友都就应思考放下。

放下抱怨，这并不等于在困境面前不作为，或者放下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“不抱怨户外”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。