

不抱怨的世界读书心得(汇总13篇)

学习心得中应包含对自身学习态度和学习方法的思考，以及对学习中遇到的问题和解决方法的总结。下面是一些策划经理的工作心得，希望能给大家提供一些实用的经验和技巧。

不抱怨的世界读书心得篇一

《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。

不抱怨的世界读书心得篇二

书名为《不抱怨的世界》的一目了然地揭示了“不抱怨”的主题，引起了我的兴趣。这本书在读过之后，给了我很多的思考和启发，让我对抱怨的意义和后果有了更深入的理解。以下是我对《不抱怨的世界》的心得体会。

第二段：抱怨给自己带来的负面影响

抱怨是一种消极的情绪表达方式，它会给自己带来很多的负面影响。首先，抱怨会让人沉浸在消极情绪中，无法发现和享受生活中的美好。心情不好的时候，我们往往只看到周围的困难和不满，而失去了寻找解决问题的动力。其次，抱怨会降低人的幸福感和满足感，因为抱怨是一种对现有状况不满的表达，而无论抱怨多少，现实都不会因此改变。这种不满足感会逐渐积累，导致我们对生活变得越来越消极。总而言之，抱怨给自己带来的负面影响是显而易见的，而我们应该努力避免陷入抱怨的泥沼。

第三段：抱怨对他人关系的破坏

抱怨不仅会对自己造成负面影响，还会破坏人与人之间的关系。抱怨往往是一种消极的情绪传递，会让他人感受到我们的不满和不愉快。长期以往，他人可能会对我们感到困惑、疲惫或者失去信任，这对于维持良好的人际关系是非常不利的。而且，抱怨也会让他人感到疲惫，因为听到别人一直抱怨无法解决问题，只会让人感到力不从心。因此，我们应该尽量克制自己的抱怨情绪，以积极的态度对待周围的人和事。

第四段：改变抱怨的态度和习惯

要改变抱怨的态度和习惯，并不是一件简单的事情。但是，我们可以通过一系列的方式来帮助自己建立积极的心态。首先，我们可以尝试接受事实并学会放下，接受不尽如人意的现实。当我们认清事实，接受现实的时候，就能更好地面对问题并寻找解决办法。其次，我们可以培养感恩的心态，感谢生活中的一切好处和美好，从而减少对不如意的事情的抱怨。此外，我们还可以通过与积极的人交往、阅读励志的书籍、保持良好的身心健康等方式来改善自己的心态。通过这些努力，我们可以逐渐培养出一个乐观积极的心态，不再沉溺于抱怨的情绪中。

第五段：抱怨带来的启示与收获

通过读《不抱怨的世界》，我意识到了抱怨的负面影响以及我们应该如何改变自己的态度和习惯。我深刻体会到：抱怨只能让我们越陷越深，而改变心态才是解决问题的关键。通过积极的心态，我们能够更好地处理现实中的困难，并保持良好的人际关系。这本书让我明白了积极生活的重要性，教会了我如何将抱怨转化为行动，去寻求改变和进步。在未来的生活中，我将会坚持不抱怨，并努力培养积极的心态，去创造一个更美好的世界。

不抱怨的世界读书心得篇三

作为人类，我们常常陷入抱怨的泥淖之中，抱怨工作不顺利、生活不如意、人际关系复杂等等。抱怨似乎成为了我们面对困难时的一种自然而然的反应。然而，《不抱怨的世界》一书揭示了抱怨的危害，并呼吁人们拥抱积极的心态，通过改变我们的思维方式来创造更好的生活。读完这本书后，我深受触动，对于抱怨的态度有了更深入的思考。

首先，我认识到抱怨是一种消极的表达方式。抱怨只能让我们沉浸在负面情绪之中，进一步加重了我们的负面情绪。当我们抱怨的时候，我们只是在不断地向他人倾诉自己的不满，而没有寻求任何解决问题的方法。对于我们的身心健康来说，抱怨毫无益处，反而会导致我们的情绪更加消沉。因此，要摆脱抱怨的泥淖，我们需要转变态度，寻找解决问题的方法。

其次，书中提到的把目光放在“解决方案”而非“问题”上，给了我启示。当我们遇到问题时，通常会将注意力集中在问题本身，从而更加强化的了问题的存在。然而，如果我们能将目光放在寻找解决方案上，我们将更加积极主动地去思考如何解决问题。这种积极的思维方式会激发我们内在的创造力，帮助我们找到解决问题的方法。因此，我们在遇到问题时，应该学会转变思维方式，将精力花在解决问题上，而不是一味地抱怨。

此外，书中提到了“换位思考”的重要性。很多时候，我们抱怨的源头来自于我们只站在自己的角度思考问题，而没有试图从他人的角度来理解。当我们感到被冒犯或受到不公平对待时，我们往往会怀有愤怒和抱怨的情绪。然而，当我们试图换位思考，从对方的角度来思考问题时，我们也许会理解对方的苦衷，减少自己的抱怨。换位思考让我们有更全面的视角来看待问题，也有助于我们与他人建立更好的沟通和理解。

最后，书中强调了积极心态的重要性。面对困难和挫折，我们有两种选择：抱怨和诉苦，或者积极地面对和解决问题。正如书中所说，抱怨只会让我们停滞不前，而积极的心态会让我们变得更加强大。无论面对多大的困难，我们都应该相信自己的能力，并积极寻找突破困境的方法。只有积极地面对问题，我们才能创造更好的未来。

总而言之，《不抱怨的世界》这本书在呼吁人们改变抱怨的态度，拥抱积极的心态以创造更好的生活。抱怨只会让我们陷入消极情绪的漩涡，而积极面对问题能够帮助我们找到解决问题的方法。当我们能摆脱抱怨的束缚，将注意力放在解决问题和积极思考上，我们将有更多机会克服困难。读完这本书后，我更加坚信积极心态的力量，我希望能积极地面对人生的挑战，创造一个更加不抱怨的世界。

不抱怨的世界读书心得篇四

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？”当我看到这本书名时，我还觉得它和一般的励志书一样，用着命令的口吻，像独裁法西斯一样的教育读者，可当我拿到这本书时，我就被它的媒体推荐所吸引：

“这本书写得既睿智又直指人心，抱怨就是推开自己想要的东西，如果让这个世界听见了，就会带来更多的坏事给你。”

“抱怨是最消耗能量的无益举动。有时候，我们不仅会针对人、也会针对不同的生活情境表示不满；如果找不到人倾听我们的抱怨，我们还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，来得恰是时候，它正是我们现代人最需要的。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。”

这些看似平淡的话语却都已经道出在面对困难时少有的人生真谛。当我看完这本书时。感觉所有不抱怨的生活智慧全部囊括在这本书中。人生在世，总会有不如意，会有各种险阻。在巨大的城市生活压力下，做到不抱怨越来越成为一件很难的事。然而这本书却给出了答案。“终此一生，我们都处在各种各样的关系中，与父母之间、与朋友、与兄弟姐妹、与爱人、与同事或者与某位萍水相逢之人……你决定着关系的路线。是你——不是上帝，不是其他人，不是你的命相，不是命运，不是职业、年龄、种族、教养，也不是你有多少钱——决定了你的关系走向何方。关系现在是，而且将来会一直是，人生的一部分。它是人类最大的难题，本书将告诉你如何在各种关系中，实现爱、平和、喜乐，使人生变得美好而圆满。”

诚然，我们每天都面临着事业发展的压力，同行业者竞争的压力，生活成本的压力，似乎我们越来越像一块海绵，生活喜欢的挤干我们生命中每一滴精力，每一点梦想，让我们在它的重压之下，做着只顾眼前的奴隶。我们每天抱怨着高房价，高油价，高通货膨胀，让我们的生活得不到一丝的快乐，觉得生活是暗淡无光，看不到希望。我并不是有意要为这些开脱，也不是为了这些存在即为合理的解释。而是就像书上这段文字一样：

“狮子如果能追上羚羊，它就生存，如果它跑不过羚羊，只能饿死。羚羊如果抱怨不公平，那青草——羚羊的“早餐”该向谁抱怨？羚羊还能跑，青草连逃跑的机会都没有！羚羊要想活下去，只有平时加强训练，提高奔跑的速度，让自己跑得更快，即使跑不过狮子，也要比其他羚羊跑得快，只有这样才能得以生存。”

对现实生活中我们无法改变的事实进行的抱怨是无用的，可以说是在自己的内心继续强化了潜在的困难。抱怨会消磨你的意志，吃掉的前进的动力，接下来就是要为自己的失败寻找借口。永不抱怨的人生态度才是第一位的。我们可以把抱怨的时间和精力来想解决问题的办法，或者是分散自己的精力，让自己在另外一个方面有所建树。就像书评中说的“遇到挫折要从容面对，不抱怨、不放弃……只要继续努力，就一定会成功”“把坏事当好事办，人生就只有快乐、没有抱怨。”

就像书中所说的那样，给我们自己带上隐形的紫手环。然后朝着梦想前进。“凡是你所渴望的东西，你都有资格得到，快朝梦想前进吧。不要打压自己、替自己找借口，或是假借批评和抱怨，将注意力转移。你应该要接受不安感来袭，同时在这样的时刻支持自己。”不抱怨的世界，也告诉我们同样一个道理，做永远比说重要。

抱怨的人的心态往往是悲观的，甚至觉得整个世界都是悲惨世界，停下了前进的脚步。这本书正是传递这样的生活智慧给我们，面对困难的时候，不是对愤世嫉俗的抱怨没完，也拿不是“吃亏是福”的聊以自慰，而是让我们行动起来，戴上我们生活中紫色的手环，看见了压力、不公平和困难不要像往常一样去抱怨，把精力去寻求解决的最佳方案，“把坏事当成好事去办”。不抱怨的世界，不抱怨这个世界，自己会真真正正的收获到好处，真真正正的会在人生上取得成功。

不抱怨的世界读书心得篇3

不抱怨的世界读书心得篇五

读书是我们成长的重要一部分，而对于读书的态度也极大地影响着我们的学习效果和人生态度。在我的学习过程中，我

深刻感受到，不抱怨是我们应该持有的一种态度。不抱怨的心态可以帮助我们更积极地面对困难，更快乐地享受读书的乐趣。

第二段：困难是成长的机会

读书中，我们难免会遇到各种困难和挑战，例如读不懂的难词、复杂的句子结构、琐碎的知识点等。如果我们一味地抱怨，那么我们将无法克服这些问题，也无法提高自己。相反，如果我们能够积极面对困难，我们会发现每一次的努力都是一次宝贵的成长机会。通过克服困难，我们可以提升自己的阅读能力、拓宽自己的知识面。同时，我们也会逐渐培养起一种勇往直前的心态，更加坚强和自信地面对生活中的各种挑战。

第三段：积极思维的力量

抱怨的心态是一种消极的态度，它会使我们陷入情绪的低谷，无法发现问题的解决方法。相反，如果我们能够以积极的心态去面对问题和困难，我们就能够更广阔地思考，找到新的思路和解决方案。积极的思维会帮助我们更好地应对挫折，从而给自己带来更多的快乐和成就感。在读书的过程中，如果我们能够以积极的心态去面对一次次挑战和困难，我们就能更快乐地享受到阅读所带来的乐趣，也能更有效地吸收知识。

第四段：读书的乐趣

读书不仅仅是为了获得知识，更是一种享受。如果我们满腹牢骚，抱怨读书的枯燥和无趣，那么我们会错过很多美妙的故事、精彩的情节和深刻的思想。相反，如果我们能够摒除抱怨，用一颗渴望和好奇的心去阅读，我们就会发现读书的乐趣无穷无尽。每本书都是一个世界，每次阅读都是一个冒险，我们可以在书中与各种人物结识、了解不同的文化、

探索未知的领域。只有敢于阅读、享受读书的过程，我们才能真正从中受益，得到近乎无穷的智慧和快乐。

第五段：创造美好的人生

读书的过程就是人生的过程，它不仅仅是为了学习知识，更是为了提升自己、开拓自己的眼界和思维方式。如果我们时刻抱怨读书的压力和困难，我们就会无法真正领略到读书给我们带来的乐趣和价值。相反，如果我们能够用一个积极、乐观的心态去面对读书的过程，我们就能够更好地感受到读书的美好和它给我们带来的积极影响。读书的过程不是一帆风顺的，但只要我们心怀感恩、坚持坚韧，我们就能够在不断成长的过程中创造出属于自己的美好人生。

总结：

通过不抱怨的心态，我们可以更积极地面对困难，更快乐地享受读书的乐趣。我们应该相信，每一次的努力都是一次宝贵的成长机会，每一个困难都是我们展翅飞翔的平台。只要我们保持积极的思维，我们就能够更好地面对挫折，更快乐地享受读书的过程。读书不仅是为了获取知识，更是为了提升自己、开拓人生的视野。在读书的过程中，我们要用一颗好奇的心去阅读，享受每一本书带来的乐趣和智慧。只有不抱怨，我们才能真正从读书中获得力量，创造出属于自己的美好人生。

不抱怨的世界读书心得篇六

最近我们学校很流行一本书《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”在自己个性中能生根。

在这个世界上有太多的事情要抱怨：工作忙了，成天要风吹日

晒了，消费水平涨了，家庭压力大了，生活环境差了，孩子的成绩下降了，或是感冒发烧头疼了，都要抱怨一番，怨天怨地，怨当今的社会不公，怨人心不古，怨金钱至上，……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。

自从我读了这本书，自从我带上了这个紫手环，书中抱怨不如改变的理念，正不知不觉悄然影响着我平时的工作与生活，当我有时再说抱怨的话时，心里马上就会有声音提醒我，“你在说抱怨的话，停止抱怨”，在听到身边的人抱怨时，我也会告诉他们，不要说抱怨的话，抱怨不如改变。首先让我们学会知足，让我们用一种超然的心态对待眼前的一切，对生活不挑剔，不苛求，不怨恨。其次是感恩，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。最后是珍惜。光阴一去不复返，只有把握住最值得珍惜的时刻，我们才能抓住现在，抓住未来。而让我更加欣喜的是这只紫手环停留我右手的时间也越来越长了，我真真切切地感受到了紫手环神奇的力量，正如它的颜色物语一样，我的思想正在发生着蜕变，心底里那份积极向上的细胞正在活跃起来，生活中正面思考的雪球愈滚愈大，我学会了用微笑来面对生活和工作，面对着一群群的孩子，我变得更有耐心、爱心啦，更积极、宽容了，更能善待身边的每一个人了！也变得更快乐了！紫手环，只是能起到监督的作用，从现在开始一种阳光的、积极的、独特的心灵体验，让我每天的抱怨少一点点，试试自己的人生会不会有所改变！

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己的人生照样很精彩。反思我做教师的行为，还算庆幸，我一直没有鄙视过哪个学生，也没有一直打击某个孩子。但

是，在有意无意中，我可能真的太过严厉，要求过高。今后，努力做个不抱怨的老师，不抱怨孩子的犯错，不抱怨家长，不抱怨自己的选择！怀一颗宽容的心，静静等待孩子在跌跌撞撞中成长！

最后，再次把书中的一句话和大家分享：“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，而不要抱怨！”

不抱怨的世界读书心得篇七

《不抱怨的世界》这本震惊世界的心灵励志书，它用一只手环向我们传递了“抱怨不如改变”的生活理念。世界首富比尔·盖茨在推荐这本书时说：没有人能拒绝这样一本书，除非你拒绝所有的书。

成功需要时间、需要积累。当成长达到了成熟期，自然会结出丰硕的果实。所以，即使眼下你还不被看好，即使眼下你刚刚惨遭失败，即使你还在人生的谷底苦苦寻找出路，也不要抱怨、不要绝望：因为你的每一步，都是在书写自己成长的编年史，都是在走向成功。

当我们采用可以激发心中正能量来面对生命中的人或事物，这样就不会再让我们烦心，还会给我们带来实质的助益。我们可以改变自己的言语，可以改变自己的习惯，我们逐渐变得沉默，沉默能让我们自省反思、慎选措辞，让我们说出自己希望能创造性能量的言论，而不是任由不安驱使我们发出又臭又长的牢骚。

林肯曾经说过：“摧毁敌人最好的方法，就是把他变成朋友。”要达到这种转变的第1步，就是从内心开始做起。而我们的言语，会把我们的思想内容告诉这个世界。快乐或悲伤，由我们的言语来决定。我们的言语有着强大的力量。当我们改变嘴里说出来的话，就会开始改变自己的人生。试试看，刚

开始可能会觉得有点困难，但是请仔细观察，它是如何改变了我们对人、事物的看法。当我们改变用语时，景况也会跟着改变。

我非常喜欢《不抱怨的世界》这本书，现在我把这本书推荐给大家，它真的是一本很好的书，相信大家看过以后，一定会受益终生！

不抱怨的世界读书心得篇八

读书是人类获取知识、开阔思维的重要途径，而心得体会则是读书后的一种总结和思考。然而，在读书的过程中，人们常常会遇到困难和挫折，而习惯性地抱怨往往会使我们错过读书的机会。因此，我认为在读书时不抱怨非常重要。本文将结合我的亲身经历和观察，探讨读书心得体会不抱怨的重要性和益处。

第二段：不抱怨提升阅读效果

首先，不抱怨能提升阅读效果。抱怨常常会引发负面情绪，让我们对读书产生厌烦和消极情绪。当我们抱怨时，我们的关注点从文本转移到了自己的情绪上，阅读的效果就会受到影响。相反，如果我们能保持积极的心态，专注于阅读，我们就能更好地理解文本内容，体会到作者的意图，获取更多的知识和思考。

第三段：不抱怨培养毅力和耐心

其次，不抱怨能培养毅力和耐心。阅读一本书往往需要较长的时间，而且在阅读过程中常常会遇到难懂或乏味的内容。如果我们抱怨和抗拒这些困难，我们可能会选择放弃阅读，错过了在困难中成长的机会。然而，如果我们能坚持不抱怨，我们就能通过持久的努力和耐心克服困难，最终获得一本书的全面收益。

第四段：不抱怨塑造积极人生态度

此外，不抱怨能够塑造积极的人生态度。在读书过程中，我们可能会遇到与作者想法不同的观点或者不喜欢的内容。如果我们习惯性地抱怨，我们就会陷入消极情绪中，无法积极思考 and 对待这些观点。相反，如果我们能保持开放的心态，虽然我们可能不赞同，但我们能够从中获得不同的视角和思考方式，扩展自己的思维，变得更加包容和理解。

第五段：结论

总之，读书心得体会不抱怨是一个非常重要的品质。不抱怨能够提升阅读效果、培养毅力和耐心，塑造积极的人生态度。因此，在我们读书的过程中，我们应该努力克服抱怨的习惯，以积极的心态去面对读书的挑战和困难。只有这样，我们才能真正从书中获取知识，获得成长和启迪。

不抱怨的世界读书心得篇九

第一段：引言（引入不埋怨不抱怨读书心得体会的重要性）

读书是一种重要的学习方式，可以拓宽我们的知识面，提升我们的思维能力。然而，读书过程并不总是轻松愉快的，可能会遇到各种各样的困难和挑战。面对这些困难和挑战，我们不应该抱怨或埋怨，而是要以积极的心态去面对和解决问题。不埋怨不抱怨读书是一种良好的心态，能够让我们更好地享受阅读的乐趣，并从中获得更多的收获。

第二段：不埋怨不抱怨读书的意义和价值

不埋怨不抱怨读书的意义和价值在于培养我们的耐心和毅力。读书并非一蹴而就的过程，往往需要长时间的积累和不断地摸索。在这个过程中，我们会遇到理解困难、阅读材料枯燥、信息过多等种种问题。然而，正是在这些问题的磨砺中，我

们才能培养出耐心和毅力，坚持下去，不被困难击倒。

第三段：培养不埋怨不抱怨的方法和技巧

要培养不埋怨不抱怨读书的心态，首先要正确认识困难的存在。困难并非不可逾越的绊脚石，而是我们成长和进步的机会。我们要学会以积极的心态去面对困难，将其看作是自我成长和提升的契机。此外，我们还可以制定明确的学习目标，分解任务，合理安排时间，提高工作效率。同时，我们也要注意培养良好的学习习惯和方法，比如制定阅读计划，选择适合自己的学习环境等。

第四段：不埋怨不抱怨读书心得体会的收益

不埋怨不抱怨读书心得体会可以让我们更好地享受阅读的乐趣，并从中获得更多的收获。当我们以积极的心态来面对读书过程中的挑战和困难时，我们会发现读书的乐趣远远超越了困难所带来的痛苦。通过不断地学习与摸索，我们的知识面得以拓宽，我们的思维能力得以提升。在这个过程中，我们收获了知识和智慧，也收获了坚持不懈和勇于挑战的品质。

第五段：总结（强调不埋怨不抱怨读书心得体会的重要性）

不埋怨不抱怨读书心得体会是一种积极向上的心态，对我们的学习和生活具有重要的影响。通过积极面对困难，我们可以更好地提升自己的素质和能力，并在人生的道路上走得更远。因此，我们要时刻保持不埋怨不抱怨的心态，以求取更大的进步和成就。读书对于我们来说是一座宝藏，而不埋怨不抱怨才是打开宝藏的钥匙。

不抱怨的世界读书心得篇十

第一段：读书使我学会接受现实

作为人类，我们经常面临挫折和困难，然而，抱怨并不能解决问题，只会让我们的心情更加糟糕。通过读书，我学会了接受现实。书中的主人公往往也会面临很多挫折，但他们并没有抱怨，而是积极的面对和解决问题。比如在《老人与海》中，主人公每次渔获被鲨鱼抢走都没有心灰意冷，而是再次出海。这种坚持和积极的态度深深打动了我，让我反思自己的抱怨心态。

第二段：读书培养了我的宽容心和理解力

抱怨往往源于缺乏宽容心和理解力，人们往往容易对别人和事物进行偏见和批评。通过阅读不同类型的书籍，我开始了解到每个人都有自己的不同，每个人都有自己的生活方式和思考方式。《三国演义》这本书是我感悟宽容心和理解力的重要来源。书中的各个人物性格迥异，他们之间的相处之道也不同，但是他们可以共同奋斗，团结一心。这让我明白了在与他人相处时，我们应该以宽容和理解的心去对待他们，而不是抱怨他们的不同之处。

第三段：读书提高了我的解决问题能力

抱怨往往是怨天尤人，对问题的无力解决只会使问题变得更复杂。读书是我提高解决问题能力的捷径之一。通过阅读，我学会了从不同的角度去思考问题，并寻找解决问题的办法。在《傲慢与偏见》这本书中，女主角伊丽莎白经历了很多矛盾和挑战，但是她总能冷静地思考问题，并采取合适的解决方法。尤其是在面对自己一直以来的偏见时，她能勇敢地接受错误，并努力改正自己。这种坚韧的品质深深影响着我，使我能更加理性地面对困难，寻求解决之道。

第四段：读书让我学会珍惜

抱怨常常与对生活中的不满和不足有关。通过阅读，我学会了珍惜眼前人和事。在《红楼梦》一书中，宝玉的爱恨情仇

和富贵荣华都使我反思了人生的价值和意义。书中的主人公们都在追求他们心中的理想和幸福，但是他们的生活却并不完美，总存在着种种不如意。这使我意识到在许多时候，我们应该学会珍惜已经拥有的，而不是抱怨自己没有的。

第五段：结尾

通过阅读，我明白了不抱怨的重要性。抱怨只会让我们陷入消极的循环中，而不抱怨则能使我们拥有积极乐观的心态，有助于解决问题和接受现实。因此，我将始终坚持读书，并将读书心得体会应用到我的实际生活中，不抱怨，珍惜当下，积极面对人生的挑战和困难。

不抱怨的世界读书心得篇十一

美国史上最著名的心灵导师之一威尔-鲍温，发起了一项“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。不到一年，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、活力四射的正面能量。而你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！

这是偶尔在《不抱怨的世界》这本书中看到的，刚看到书名时很不解，我们生存的世界充满抱怨，但我们也讨厌抱怨，“不抱怨的世界”是什么，从来都离我们很遥远。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。

《不抱怨的世界》作者提出的神奇“不抱怨”运动，来的恰是时候，它正是我们现代人最需要的。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。

之前我从没想过关于生活中的抱怨的问题,没有仔细思考或想过原因、过程,因为抱怨已成为自己和他人生活中理所当然会出现的现象,没有人从不抱怨。鲍温认为,我们之所以会抱怨,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。许多抱怨涉及了从他人身上诱发涉及了从他人身上诱发特定的人际互动反应,例如同情或认可。比如说,人们可能会抱怨自己的身体健康,却不是因为真的觉得生病,而是‘病人的角色’能让他们取得附带的好处,例如他人的同情,或是可以避免反感的事件。后来看完了才知道抱怨他人的原因之一,是要让自己在互相较之下,显得更为优秀。当我指出你的缺点时,就是在暗示我没有这样的缺点,所以我比你优秀。说得很有道理啊,抱怨的背后是自夸和吹牛,而没有安全感、质疑自己的重要性、不确定自我价值的人,才会吹牛和抱怨。我们自觉不配得到想要的东西,缺乏自我肯定,便藉由抱怨把自己想要的东西推开。在我们的抱怨中,我们也对世界传递出自己是受害者的讯息,而这么做,也将会为自己引来更多的加害者。

来到齐鲁已经一年有余了,这段工作阅历确实让我学到了很多在书本上学不到的知识,也锻炼了自己各方面的能力。与人交往的时候也确实遇到了一些喜欢抱怨的人,弄得大家都没有工作情绪了,成天就是抱怨,毫无益处。也许大家都应该多看看这本书,尽量拒绝抱怨,因为拒绝抱怨,才能有健康的沟通,问题才能得到解决。

从现在起,做一个积极的人,谈论自己想要的事物、而不是抱怨不要的东西。这样大家都想和你共事或为你工作,而你会缔造更高的成就、得到更多的收获,远胜过自己梦想所及。给它一点时间,同时仔细观察,这一切就会发生。

不抱怨的世界读书心得篇十二

作为一种重要的学习方式，读书对于提升个人修养、扩展知识面、启迪思维等方面有着重大的影响。然而，在读书的过程中，我们常常会遭遇到各种困难和挫折，容易心生怨言和抱怨。然而，不埋怨不抱怨读书可以帮助我们保持积极的心态，取得更好的阅读效果。在我多年的读书经历中，我深刻体会到了不埋怨不抱怨读书的重要性与价值。

第二段：不埋怨不抱怨读书的重要性

首先，不埋怨不抱怨读书能够帮助我们摆正心态。在学习过程中，遇到难题或者适应不良的情况时，我们往往容易陷入消极的情绪中。而如果我们能克服这种情绪，保持积极的心态，就能更好地面对问题，寻找解决办法。其次，不埋怨不抱怨读书可以提高我们的学习效率。抱怨和埋怨只会消耗我们的精力和时间，让我们无法专心投入到阅读中去。而当我们能够放下这些无谓的情绪，将全部心思用于阅读，我们就能够更好地吸收和理解书中的内容。最后，不埋怨不抱怨读书也是一个德行和态度的体现。一个拥有积极向上的心态和态度的人，必然更容易受到他人的欢迎和尊重，更容易与他人建立良好的人际关系。

第三段：培养不埋怨不抱怨读书的方法

要做到不埋怨不抱怨读书，并不是一件容易的事情。在实际操作过程中，我们可以通过以下几个方面来培养这种习惯。首先，我们要树立正确的观念，认识到抱怨和埋怨只会拖累我们的前进步伐。其次，我们需要学会调整心态。在遇到困难和挫折时，我们要冷静下来，找到解决问题的方法。同时，我们也可以通过倾诉和沟通来释放内心的不满，但注意不要沉溺于抱怨中。此外，我们还可以寻找积极的影响力，比如找到一群积极向上的朋友或者寻求专业的辅导。这些积极的影响力能够鼓励我们，帮助我们坚持不抱怨不埋怨读书。

第四段：不埋怨不抱怨读书的益处

不埋怨不抱怨读书带来的益处是显而易见的。首先，我们能够更好地享受阅读的过程。没有了抱怨和埋怨，我们可以充分投入到阅读中去，体验其中的乐趣，并获得更多的启示和洞见。此外，不埋怨不抱怨读书还可以让我们更好地掌握书中的知识。当我们全身心地专注于阅读时，能够更好地理解和记忆书中的内容，提高学习效果。最后，不埋怨不抱怨读书也能够锻炼我们的耐心和毅力。阅读是一个需要长期坚持的过程，而当我们能够忍耐困难和挫折，不抱怨不埋怨时，我们的毅力和耐心就能够得到锻炼和提升。

第五段：总结

不埋怨不抱怨读书是一种积极向上、高尚的学习态度。通过不抱怨不埋怨读书，我们能够更好地调整心态、提高学习效果，同时也能够体现出我们的责任心和品德修养。因此，在我们的读书过程中，我们应该时刻提醒自己，保持积极的心态，坚持不抱怨不埋怨读书。这样，我们才能真正享受到阅读的快乐，并获得更多的收获和成长。

不抱怨的世界读书心得篇十三

为了积极响应公司开展的“读一本好书”活动，我翻开了《不抱怨的'世界》这本书。

读过这本书的应该都知道紫手环的力量，也了解21天不抱怨的挑战，就是将紫色的橡胶手环戴在一只手上，当你发现自己正在抱怨、讲闲话或批评时，就把手环移到另一只手上，重新开始，连续21天不抱怨的生活。我尝试着开始接受21天不抱怨挑战，第一天，我不停地将手上的手环换到另一只手上，简直要累坏了，粗略的计算了一下，就高达50多次，这时，我才发现自己一直对着那些无谓的事情都在抱怨，一直都让旁边的人处于听觉污染当中。

仔细观察一下，这些抱怨无非就是工作、生活、感情中的琐事。几乎没有什么不能是我们的抱怨对象。我们总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，但就是不愿意直接面对，并且积极主动地做出改变，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”。

第二天，我又开始了不抱怨之旅，在遇到不顺心或不开心的事时，试着用沉默代替抱怨，发现自己抱怨移动手环的同时在本子上记下抱怨的次数，在别人谈论其他人的不是时，试着提醒自己主动离开；虽然效果不是很明显，但是能够主动留意到自己的言论时，就是迈向挑战成功的第一步。

说实话，当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、评断、讲闲话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。

在这次挑战中，由于很多原因，我仅坚持了三天，也许那样的原因并不能成为所谓的原因，也是为自己不能坚持找的所谓借口，但是三天的挑战，确实让自己有了一些转变，能够主动意识到抱怨的情绪。虽然没有继续戴上紫手环，但是紫手环将会继续影响着我的工作和生活。