

# 不抱怨的世界读书感悟(汇总8篇)

爱国标语是对国家、人民、民族等爱国主义价值观的表达和传达，它可以激发爱国热情，树立正确的国家观。我们身边充满了爱国标语，它们鼓舞着我们为祖国贡献力量。如何设计一条好的爱国标语是传播爱国情怀的关键。这些爱国标语不仅具有情感共鸣力，更带给我们思考和行动的力量。

## 不抱怨的世界读书感悟篇一

假期闲来无事，又拿起了美国知名牧师威尔·鲍温所写的《不抱怨的世界》，其实在几年前，我就已经阅读过它，我被这本书吸引，是因为它强大的广告攻势：威尔·鲍温发起了一项“不抱怨”活动，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。觉得很难吗？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！于是，我也买了这本书，戴上了紫手环，的确有用，我逐渐发现自己的抱怨在减少，但直到今天，却也没有杜绝自己的抱怨。而且我可悲的发现，随着我工作时间的加长，自己及身边同事的抱怨却越来越多了，为什么呢？为什么教师会如此多的抱怨呢，只是一味的制止有用吗？时下，从中央到地方要求给学生减负，其实作为教师的我们，何尝不需要减负呢？我看过一个统计数据，有关方统计了11000名老师，问“你幸福吗？”真正表明自己幸福的只有76人。为什么会这样呢？我不禁想起了一次校本培训时一位领导的讲话。他说到教师之所以感觉不幸福，不愿意搞校本研究，是因为一、教师工作忙，没时间；二、压力很大，既有质量又有安全，没心思；三、中心分散，没精力；四、竞争积累，没实力；五、学生调皮，没对策；六、期望太高，

没希望。用几个字来概括教师的工作就是：忙、盲、茫；繁、凡、烦。我深有同感。

那么，作为一线教师的我们，到底该如何来面对这些压力呢，一味的抱怨只能缓解一时的心境，却使我们的现状得不到丝毫改变，甚至抱怨会像口臭一样传染。我认为要改变我们的心态。

首先要知足。知足，我们耳熟能详，就是满足和快乐。有些人之所以感觉不幸福、不快乐，多半是由于不知足。

让我们学会知足吧，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。学会知足吧，知足会让我们懂得许多生活的情趣，从许多不经意的小事中获得美的享受。学会知足吧，让我们学习诸葛亮的“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”的修身养性，学习刘禹锡的“斯是陋室，惟吾德馨”的安贫乐道和范仲淹的“不以物喜，不以己悲的”旷达豪迈。保持“知足常乐”的良好心态，从而在生命的过程中享受“知足”的快乐！

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。

有一句话说得好：“所谓幸福，是有一颗感恩的心，一个健康的身体，一份称心的工作，一位深爱你的爱人，一些可信赖的朋友”。是的，这就是我们的财富，每天早上起来，我都会心存感激，我觉得生活是那么的美好，都值得我们去感恩。感恩于学校创造了舒心的工作环境，人性化的管理模式让我们的学习生活那么愉悦，感恩于领导对我工作的关心；感恩于每一次工作给我带来的磨练与成长、感恩于工作伙伴对我的每次帮助；感恩于兄弟姐妹带给我的幸福和快乐……这本书让我对感恩有了太深的领悟，就让我们以感恩的心来生活，生活就会充满阳光。

所以让我们珍惜时间，珍惜工作吧，就在这平凡的工作岗位上，踏踏实实的工作，实实在在的做人，在工作的舞台上，实现自己的人生价值！用心品味，你会发现，其实每一天，都有每一天的独特滋味；每个岗位，都能收获沉甸甸的人生。

你想传染抱怨还是乐观，这只是一念之间，但我们都要记得，开心是一天，不开心也是一天，何况工作占了我们生活的很大比重，我们何不开开心心地对待工作，过好每一天的二十四小时呢？让我们相互传染快乐和运气，让我们一起来发现生活的奇迹，时时感恩，享受生活的每一天，真正做一名阳光教师吧！

## 不抱怨的世界读书感悟篇二

在贯穿生命的路途中磕磕碰碰不顺之事时有发生，这些挫折和失败是我们人生中所经历的一部分，我们无法改变。有句话不是说“没有岩石阻挡，哪能激起漂亮的浪花？”。但耳边就总会听见抱怨工作的压力、家庭的压力、升职加薪、房款车款……生活原本就有许多元素，有快乐有痛苦，有压力有轻松，我们不可能只拥有幸福快乐。然而一些抱怨也正如威尔·鲍温在书中指出的，“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。”其实不然，我们并非意识不到这一点，但就是不愿意直面并积极作出改变。

我们每天都在做不同的事，和不同的人打交道，工作生活中大大小小的不如意，有时总习惯性地不能正确对待，产生不满，引发很多牢骚和抱怨，往往是怨天、怨地这些怨气不仅无济于事使自己情绪低落，或许也会将消极情绪带给身边朋友、家人。

## 不抱怨的世界读书感悟篇三

1、抱怨是在讲述你不要的东西，而不是你要的东西。

2、思想造就你今天的模样，也将被明天的思想牵引着走。

3、当你成为更快乐的人，你会传递出乐观和希望，和其他理念相似的人互相共鸣。

1、抱怨对方的过失，其实伤害着自己也是受伤的人，站在对方的立场上去感受。

2、抱怨就是表达哀伤、痛苦和不满。我们的抱怨多半是“听觉污染”

3、乔·沃许(joe walsh)歌曲《人生一直都很好》(life been good)

4、“达克效应”学习尝试一门新的东西，就需要花时间坚持下去。

1、“寻找就必寻见”耶稣

改变你想说的话，改变思维，不要抱怨。

2、心理学家罗宾·科瓦斯基：抱怨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。

3、psychosomatic(心身)psych(心)和soma(身)有三分之二的疾病是源自于病人的心理。

4、选择一个月中的几天抱怨，活出感恩的生命，而非抱怨。

5、健康的沟通是：直接和你发生问题的人谈，只跟那个人谈。  
[1]

1、如果你一直在生气或抱怨，别人也不会有空理你。——史蒂芬·霍金

2、抱怨会变得不受欢迎，戒掉像烟和酒一样上瘾的抱怨，获得更多属于你的人脉。同性相吸，异性相斥。思想是能量。远离抱怨的人群。

3、别人的闲话和抱怨，是因为你也存在同样的缺点。亦你赞赏别人之处，是因为你也有同样的特质。

4、人类的天性是曳引、同步，会调整成周遭相同的模式，如地心引力，是一种原理。当你呆在抱怨者身边时，你的抱怨会更多。

5、最好的训诫就是以身作则——富兰克林

## 不抱怨的世界读书感悟篇四

除非你同意，没有人能伤害你。

有两件事，我们大多数人都会同意：

1、这个世界有太多的抱怨。

2、我们过的不是我们想要的生活。

然而，形成抱怨的原因是什么，我们为何会抱怨，我们以为抱怨能带来什么好处，抱怨是如何破坏我们的生活，而我们又怎样让自己和周遭的人停止抱怨，为什么我们过不上我们想要的生活？而这些问题是威尔·鲍温(will bowen)的《不抱怨的世界》一书及他发起的“二十一天不抱怨运动”要回答的。

按照韦氏辞典的定义，抱怨(complaint)有两重意思：表达哀伤、痛苦或不满，提出正式的控诉或指责。根据抱怨对象的不同，抱怨还可分成对自己的抱怨和对他人、外界的抱怨。

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，或是可以避开反感的事件。作者鲍温现身说法，讲述自己13岁参加中学舞会，因害怕邀请女生跳舞，转而抱怨自己太胖，女生是不会接受他的邀请的，从而引发同学们的同情并避开了这件害怕的事。自此他犯上了“抱怨上瘾症”，以后的日子，无论是工作上，还是人际关系上的问题，他都归因于他的体重。

我们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。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。

让我们把生命看作是一个连续不断的选择过程，在每一个选择关头都有前进与倒退的冲突。有时可能会走向防卫、退缩，有时也会向成长迈出一步。而成长包含了走向未知，常常要放弃熟悉的生活方式，结果我们倾向于害怕成长。我们其实是在拒绝、反抗我们的伟大潜能，对这种逃避成长的倾向，马斯洛命名为“约拿情结”。抱怨是“约拿情结”的体现，它源于自我价值感低落，它是安全的，它属于低能量层次的对话，不会威胁到彼此；通过抱怨，人们逃避生命的拓展、成长与改进。

依据自身的“抱怨上瘾症”疗愈经验，鲍温总结出走出不抱怨的四个阶段，即无意识的无能，有意识的无能，有意识的有能及无意识的有能。他认为要成为不抱怨的人，就要历经

每一个阶段，一步都不能省却。你不可能跳过这些阶段，直接达到永续的改变。

在“无意识的无能”阶段，你对自己的抱怨(无能)毫无所觉(无意识)的。此阶段抱怨就好比口臭，当它从别人的嘴里吐露时，我们会注意到；但从自己的口中发出时，我们却充鼻不闻。

在“有意识的无能”阶段，你对自己的抱怨(无能)已能有所察觉(有意识)。你能察觉到周遭及自己的抱怨，你身边都是一些爱发牢骚、怨声载道的人，你和你的朋友在一起时讨论的主题往往演变成一场抱怨比赛，讨论的语调会变成：“这不算什么，我告诉你……”

在这个阶段，征求一位“不抱怨的同伴”是非常有用的一件事。找一个也在挑战不抱怨目标的人，彼此鼓励，互相打气。找一个能帮你以积极的态度重塑生活样貌的人，帮助你去发掘眼前任何情境中的光明面和良善点。不要把眼前这一刻视为理所当然，这一刻是一去不回、永不再现的。

在“有意识的有能”阶段，沉默将更经常出现。而沉默比抱怨更有建设性，喋喋不休只是在对你周遭的人们发送一个讯息：你觉得不自在，无法忍受让沉默来掌控局面。沉默能让你自省反思、慎选措辞，让你说出你希望能传送给创造性能量的言论，而不是任由不安使你发出又臭又长的抱怨。觉得抱怨是理所当然的人，哪里也到不了，只会在同一个不快乐的出发点原地打转。我们的焦点必须要放在我们希望发生的结果上，而不是我们不要的事情上。如约翰·肯尼迪所言“有些人只是看到当前的现状，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？”

在“无意识的有能”阶段，你已经重塑了自己的思考模式。你已经可以“无意识”(毫无所觉)地达到“有能”(不抱怨)状态。你会开始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。你的态度，也就是你内在思维的外在表现，决定了人们和你之间的关系。一个在办公室里散播阳光和喜乐的人，具有黄金般贵重的身价。成为不抱怨的人，将获得一份最重要的礼物，就是你对他人的影响力。你将活出让他人效仿的样子，你将成为领袖，站在最前线开疆拓路，让其他人追随。你是人性大洋中的一道涟漪，在世界上引发着回响。

埃莉诺·罗斯福(eleanor roosevelt)曾说：“除非你同意，任何人都不能伤害你。”而甘地(gandhi)也说：“若非拱手让人，任何人无法剥夺我们的自尊。”令人受害最深的不是悲惨的遭遇，而是“默许”那些遭遇发生在自己的身上。你不是一个他人和环境的受害者，而是“昨日之我”的选择造就了“今日之我”。

正如该书的副标题所言[stop complaining and start enjoy the life you always wanted]停止抱怨，你就已在通往你想要的生活的路上了。每个人都守着一扇只能从内打开的改变之门，除了自己，谁也不能帮你打开这扇门。

## 不抱怨的世界读书感悟篇五

最近正在读一本《不抱怨的世界》，虽然涉嫌心灵鸡汤，但是还是对于目前的我有了一定帮助。生活、工作总是有诸多压力，除了事情本身的压力外，很多来自外来的因素，不靠谱的同事、态度恶略的客户。虽然看了一些文章，只是简单的提到不要抱怨，或者远离喜欢抱怨的同事，但却没有的东西，这本书分为上下两卷，系统的分析了如何学会不去抱怨，列举了作者生活中很多的案例。虽然鸡汤喝多了对心灵也不好，但偶尔喝喝还是滋味甜美滴。

1、想要改变一个人，首先你要先改变自己对他人的看法—这是改变别人的唯一途径。每个人都有自己独特的性格特点，



你对别人的看法决定了你和他相处的关系，当你给他贴上“坏人”的标签，那他做的一切事情都会让你觉得不舒服。

2、你对别人的态度，最终决定了别人对你的态度。

3、不要去试图拯救别人。

因为同理心的影响，我们会想着能够去解救同样遇到困难的人。我们会对他人施以“怜悯”，即从内在去理解别人的痛苦和烦恼。但是“怜悯”并不是去改变或拯救别人，你施与拯救的手，也可能被“咬住”，这不是怜悯。每个人有自己的路，没人是为了让别人改变自己而来到这个世界上的。总是试图去干预别人，以为这样就能让他人摆脱痛苦，这并非真正的怜悯。

4、学会区分“分辨”和“评价”的差异。分辨，可以让人学会区分什么可以保护你、满足你，给你的生活带来幸福和快乐。而评价，来自于你内在的需求，你需要通过评价来证明你所做的每一件事都是正确的。评级只不过是证明自己正确的一项证据。当你发现自己的证据无法证明自己的行为时，人就会用评价和愤怒去掩饰自己内心的不安。

1、抱怨在字典里的含义是“表达悲伤，痛苦或不满”，作者将抱怨的定义扩展为“对现存问题过分和积极的陈述，而不是去寻求解决方式”。抱怨只是徒劳的诉述一种情绪，而且由于反复陈述，会造成痛苦重复、情绪变得愈加暴躁或低落。而陈述只是针对目前情况的事实陈述，不带有陈述者的感情色彩。比如炎热的夏天，我们说“今天是个大热天”，这就是一个简单的陈述，而“今天真是太热了”就是一种抱怨，它表达了说话人的一种消极态度。学会用积极或者不加感情色彩的陈述，是解决问题的第一步。

2、尝试神奇的一句话‘您可能不知道’。有时候我们真的会对同事或家人有一些看法或建议，不妨尝试一下这个句子。

比起赤裸裸的祈使句，这句话真的是很神奇。这句话开头的建议，能够说明你对对方做这件事表示充分理解，知道别人不是为了让你烦恼才这样做的。把“请别这样做”的否定语气，改为‘请那样做’，大多数的建议就会变得容易让人接受。当你正在埋头核算一堆报表，但是旁边的同事却一直在大声聊天，你可以试试，把“别吵了，闭嘴吧，我快烦死了”换成“你可能不知道，我正在核算一个非常复杂的报表，如果你能稍微降低一点音量，会对我的帮助非常大”，相信大多数人都会降低音量的。

### 3、学会询问。

1、学会和而不同。每个人有自己独特的性格特点，接受对方和自己的不同，欣赏彼此的不同之处，才能让人和人之间的相处更加融洽。吃了一辈子的咸豆腐脑，偶尔尝试一下对方的甜豆腐脑，也许一个不错的尝试。

2、不为现实争辩。我们日常经常会和同事、家人争论某些事，也会听到别人争论。分析争论的大部分内容，其实都是对现实的争论不休。每个人都在试图用自己过去的知识、所见去证明自己对事实的正确判断。但其实世界是在变换的，人观察世界的角度、认知的阶层都会形成我们自己对现实世界的独特认知。有人认为咖啡是如此苦涩，有人却认为咖啡回甘。如果下次再出现吵架，发现源头是‘现实’，不如果断闭嘴，因为两个人的看法都可能是对的，只是角度不同。能为‘真相’论对错，不因‘现实’争长短，只因‘现实’总给我们留下太多的想象空间。

以上是我的分享。很久没有写过什么工作以外的东西，读书笔记也停留在记录和简短的想法描述。所以听说有这个读书会，我第一时间加入了，一方面是希望有人能督促我读书，一方面是被迫写一些东西，活跃一下思维。写到这里，向上回看一下，我真的需要好好练习写作了。

## 不抱怨的世界读书感悟篇六

《不抱怨的世界》是最近走俏的一部励志书。不过与那些试图整体重构读者脾性的同行不同，本书只是希望让读者能做到“不抱怨”而已。

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。按照书中描述，这个过程一般需要4~8个月。顺利实现21天“不抱怨”的读者，基本也就实现了“平和心态”在自己个性中的生根。

这是一幅美好的“图景”吧。尽管作者兴致高昂的表示已有600万人参与了这项活动，我却更相信“免费邮寄紫手环”是导致参与人数如此众多的原因。这是有现实依据的，比如北京清晨免费派送大白菜的活动总能吸引上千老年人踊跃排队。所以，假如这紫手环在工艺装饰上更为考究的话，吸引6亿人填写申请单也不是难事。

但对于“不抱怨”本身，是有话可讲的。人因其出身、财富、机遇等各方面的不同造成后天差异，要想让自己在明明查看到此种差异的前提下又保持“不抱怨”是很难的。本书为倡导此种理念，开出了一些“诱惑”读者选择“不抱怨”的药方。

“你抱怨的事真有那么严重吗”一节的要义是“抱怨会让你失去更多。”这是通过一个男子在试图追捕肇事逃逸人员过程中的省悟展开的。肇事者撞了男子的猎狗，男子开车紧追，路上突然想到如果在这样的飙车过程中受伤甚至不治，给家人带来的伤害远胜于狗的死亡。由此“那一刻，我稍微平静了下来，想起我如果在开车时丧命，对桂儿和莉亚而言，就要比金吉尔受伤更难以平抚了。在我和那个驾驶人的距离慢

慢拉近时，我也把车速降到了可以控制的程度。”

“抱怨疾病，是在消灭健康的能量”一节则以“乐观意念能挽回健康”游说读者。虽然当今的科学研究还很难证实这是否具有合理性，但如下一点应该是对的：即便意念一点也不能挽回健康，但它可以使比如绝症患者更为快乐的走完余生。

纯粹的“利诱”未必能让普通人保持恒心，这正是威尔·鲍温引入“紫手环”的原因。“紫手环”并不因为它的“紫色”或“是手环”而具备任何特殊因素，它只是鱼线上的游标而已，起一个提示作用——“只要一察觉自己抱怨，就将手环换到另一只手上”——你完全可以换成别的什么，只要它够醒目且便于脱卸即可。

我并不认为顺着听闻的热潮而加入“紫手环”活动就能把人带入“不抱怨”的境界，这正如让白领学几天乞丐，可是不会自动养成朴素那样。“不抱怨”是个人充分内省后达到的心灵状态，它首先要求具备独立思考能力，比如上面谈及的驾车男子就是例证。

在此之上，它又要求一种继发的执行能力，否则“不抱怨”的理性光芒马上会被“忍无可忍”等热血豪迈给压下去。不妨从另一角度举例，很多人在公车上有过让座的欲望，但最后没能站起来，因为一种“此举不合群”的心理暗示阻碍了让座行为的开展——越来越多的学生不肯主动举手也是一样的原因。克服这种心理恰恰需要“虽千万人吾往矣”的特立独行胆识，而这与上述随大流申领“紫手环”或集体装乞丐活动完全是南辕北辙。

人为什么会抱怨，归根到底是现实与欲望之间存在差距，因此更高层次的“不抱怨”往往都从淡化欲望着手。比如佛说“寂灭”，道家倡导“无为”就是这样的意思。当人充分肯定现实，不存在强烈欲望时，抱怨又从何谈起呢？是故《庄子》说“一以己为马，一以己为牛。”意思是人家叫我

是牛，很好，叫我是马，也好。人把虚荣的欲望去掉了，就不会在乎别人怎么说自己。而到了这种境界，也就不会简单把“唾面自干”当成懦夫行为了。

本书其实也看到了“紫手环”的单薄，为此向读者推荐了一组修习“不抱怨”的心灵阶梯：

- 1、无意识的无能；
- 2、有意识的无能；
- 3、有意识的有能；
- 4、无意识的有能。

结合上面的例子，想让座而不敢为即处于第二境界。以紫手环或“利诱”导致的“不抱怨”属于第三境界。而最终的目标肯定是将“不抱怨”内化为一种无意识，或说下意识。要达成这样的境界，必须从了解、克制、淡化自己的欲望入手——这是很难的，当然我猜如威尔·鲍温先生，一定早能做到对“600万”信徒的真实进展“不抱怨”了。

## 不抱怨的世界读书感悟篇七

今天的书是《不抱怨的世界》，作者威尔·鲍温是美国的一个牧师。四五年前的书，直到现在我仍然对其中提到的观点记忆犹新，因为它深刻地影响了我的生活。

什么是抱怨呢？你对一个人说：好啦，你别抱怨啦。对方很可能回呛你一句：我没有抱怨，我只是在陈述事实！是的，抱怨常常披着‘陈述事实’的皮出现。但很好区分，心怀不满是抱怨，心平气和才是陈述；纠缠于现状是抱怨，反之则积极寻求解决。抱怨解决不了任何问题，喋喋不休的抱怨只会徒耗抱怨者和倾听者的精力。

我也曾以为抱怨式的倾诉可以让自己好过一点，但最后却发现倾听者的响应、认可、声援，不仅无法让我平复，还让我的不满成倍地爆发。每一次尝试之后，我都会更加委屈，更加不满，更加不快，更加认为自己有理。

抱怨是所有不愉快关系的共同特征，它带来的最可怕的伤害是对关系的腐蚀。关系中的一方或双方对关系产生不满，他们为了获得满意的结果，最常做的是抱怨遭遇而不是直接清晰地表达自己的意愿。为什么不直接表达意愿呢？男朋友如厕忘记掀马桶盖，心平气和地告诉他你希望他怎么做并加一个萌萌哒的马桶圈，岂不是比指责和埋怨有效的多。抱怨只会让被抱怨者感到被轻视和诋毁，反而让他更加固守那些让你讨厌的行为。

这还不是最糟糕的，有些人和恋人的相处遇到问题，却向朋友抱怨，和同事关系不好，却向配偶抱怨。背后非议总归不磊落，磊落的话即使不在场的人现身，也可以一字不漏地重复。

和某人有疙瘩，却向第三方抱怨，其实是为自己辩解，这不仅不能解决问题还制造新的问题，因为话说出去之前你是主人，说出去之后你就无法控制之后的连锁反应了，原本简单的两方问题很可能演变成复杂的三角问题。

所以聪明人也不轻易担任调解人、仲裁方，即使是两个小朋友之间的冲突也不要轻易卷入，应该让他们学会自己的问题自己解决。

健康的沟通应该是直接去找那个和你发生问题的人谈，通过正面沟通，来梳理分歧，消弭误会，解决问题。可为什么不直接说呢？因为抱怨者害怕被拒绝、被攻击、被伤害。

比如爱抱怨的员工，对待遇不满，认为遭遇不公，认为公司没有足够成长机会，你既然这么不满意为什么不辞职，择良

木而栖？要么是没有离开的勇气要么是没有更好的选择。你既然那么有理，为什么不直接找老板谈，找能管事的谈？要么没有谈的勇气，要么没有谈的实力，搞不好被炒鱿鱼。

既然如此，就不要哔哔了，把注意力放在个人能力养成，尽可能从目前职业经历里面获得成长，等你羽翼丰满，岂不就可以帅气地坐在老板面前谈谈你的要求，谈得拢就谈，谈不拢你有一手好牌，也没在怕。尖刻的语言背后藏着虚弱的理由。抱怨对抱怨者来说，就像哭泣对婴儿的作用一样。婴儿饿了，尿布湿了，一哭就有人来满足他的需要。抱怨者感到不满、需求没有得到满足时，通过抱怨来传递自己的要求。

婴儿啼哭不止、抱怨者喋喋不休，都让人心烦。但啼哭是没有语言能力的婴儿无助时不得已的选择。抱怨者明明可以做点什么，却像弱小的婴儿一样奔走呼号。毫不客气的说，躲在抱怨背后的都是没有实力、没有勇气、没有决断力、没有执行力的懦夫。很多时候，对环境和他人的不满，还只是表象。罗宾·柯瓦斯基博士在1996年的《心理学报》上发表的文章认为：很多抱怨反映的都不是人们对某个事物或某个人真实的态度，人们只不过是借由抱怨引导出一定的人际反应。换句话说，抱怨不过是目的，抱怨是伪装，人们抱怨的时候，其实有丰富的潜台词，有更为隐蔽的动机。抱怨主要有五个动机，寻求关注、推卸责任、自夸、获得操纵力、为欠佳的表现找借口。不过，人类的心理活动太过复杂，一个抱怨行为背后常常涵盖多重动机。

试图获得他人关注是抱怨的主要动机。很多人习惯用消极的陈述来展开一段对话。他们抱怨工作、健康、交通、天气、恋人、家人……总能找到东西来抱怨，这差不多是吸引别人关注的默认模式，但不管他们说什么，其实都不重要，因为他们想传递的真正信息是：嘿，看着我，和我说话，快来关注我。人是害怕寂寞的群居动物，获得关注是人的一项基本需求。不论和你关系是深还是浅、相处的时间是长是短，人们都需要得到你的关注。读书笔记. 当你把他们所渴望的抱怨

给予他们，或许他们就不会再有那么多抱怨了。比如，爱抱怨的主妇可能是绝望的主妇，默默付出却备受忽视，她们理应得到更多的关怀。人们之所以抱怨，可能的动机还有推卸责任。很多人抱怨现状，可是当你热心地给出一条条建议时，他却一次次地否定，最后你会发现他根本不想改变现状。他只是想让你作为证人帮他证明：情况糟糕透顶，但都是客观因素造成，不是他的错，他们根本无力改变，最好全世界都知道这一点。

然后他们就顺利从拿出行动、改变现状的责任中脱身。抱怨当然比改变容易的多，有些人一个劲儿地埋怨另一半的缺点，把摩擦和不愉快全都归结为对方的问题，当你替她着急，绞尽脑汁地给她出主意，她马上就嗤之以鼻，告诉你，你的建议不会管用。她其实只是想把自己描述成受害者。

“悲观者埋怨风，乐观者静候风变，现实者调整风帆。”

## 不抱怨的世界读书感悟篇八

不抱怨的世界，告诉我们不要过分地抱怨世界。那么大家读了之后如何写笔记的？来看看本站小编精心为你整理不抱怨的世界读书笔记，希望你有所收获。

积极面对生活，远离抱怨的世界， 威尔·鲍温发起了风靡全球的“不抱怨”紫手环运动，并成功战胜不抱怨。这本书作者塑造了一个积极的心态，和现实生活中的励志。既睿智又直指人心。

### (一)紫手环的力量

- 1、抱怨是在讲述你不要的东西，而不是你要的东西。
- 2、思想造就你今天的模样，也将被明天的思想牵引着走。



3、当你成为更快乐的人，你会传递出乐观和希望，和其他理念相似的人互相共鸣。

## (二) 抱怨的事情不是那么重要

1、抱怨对方的过失，其实伤害着自己也是受伤的人，站在对方的立场上去感受。

2、抱怨就是表达哀伤、痛苦和不满。我们的抱怨多半是“听觉污染”

3、乔·沃许(joe walsh)歌曲《人生一直都很好》(life been good)

4、“达克效应”学习尝试一门新的东西，就需要花时间坚持下去。

## (三) 改变自己的话语

1、“寻找就必寻见” 耶稣

改变你想说的话，改变思维，不要抱怨。

2、心理学家罗宾·科瓦斯基：抱怨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。

3、psychosomatic(心身) psych(心)和soma(身)有三分之二的疾病是源自于病人的心理。

4、选择一个月中的几天抱怨，活出感恩的生命，而非抱怨。

5、健康的沟通是：直接和你发生问题的人谈，只跟那个人谈。

## (四) 抱怨与你的人际关系

1、如果你一直在生气或抱怨，别人也不会有空理你。——史蒂芬·霍金

2、抱怨会变得不受欢迎，戒掉像烟和酒一样上瘾的抱怨，获得更多属于你的人脉。同性相吸，异性相斥。思想是能量。远离抱怨的人群。

3、别人的闲话和抱怨，是因为你也存在同样的缺点。亦你赞赏别人之处，是因为你也有同样的特质。

4、人类的天性是曳引、同步，会调整成周遭相同的模式，如地心引力，是一种原理。当你呆在抱怨者身边时，你的抱怨会更多。

有这样一句格言：“无知就是福。”要成为不抱怨的人时，你会在“无知”的福气中，开始穿越转化的乱流，获得真正的福乐。

很多人都是习惯去注意伤害而喊“痛”。你如果大声喊“痛”，伤害就会出现；如果抱怨，就会遇上更多想要抱怨的事。这是行动上的“吸引力法则”。当你历经这些阶段，当你扬弃抱怨，当你不再去注意伤害而喊“痛”时，你的人生就会像美丽的春花般绽放。

改变自己说的话。不要再抱怨。改变你的言语，改变你的思维，你就能改变自己的人生。

健康的沟通是：直接找那个和你发生问题的人谈，而且只跟那个人谈。和另一个人谈就是抱怨；这会形成三角问题，也会继续制造问题，而不能解决问题。

抱怨就是自夸，没有人会喜欢爱吹牛的人。

还有一个事实你也必须认清：你会注意到另一个人有这些缺点，

是因为你自己也有。就像那些觉得“身边的人都满腹牢骚”而来索取紫手环的人，通常也都有惯性抱怨的倾向，你会发现自己对其他人的厌恶之处，就是你和他们的共同点，只是你對自己个性中的这一部分，还处于“无意识的无能”阶段。

如果你想指出某人的负面特质，就先挖掘看看，自己是否也有同样的倾向，然后要心怀感恩，庆幸自己有机会，能察觉这个缺点、并进行疗愈。

套用邱吉尔的说法：“成功就是从失败到失败，也依然不改热情。”

批评是带着利刃的抱怨，通常是针对某人而发出，意图贬低此人。有些人认为批评能有效地改变另一个人的行为，其实，批评倒是比较可能造成反效果。

没有人喜欢被批评。而且我们的批评往往只会扩大、却不会消弭被我们批评的事端。杰出的领导者都知道，人们对于欣赏的回应，要远比对批评的回应更为热烈。欣赏能激励人们表现优越，以获得更多赏识；批评则使人耗损，当我们贬低别人时，其实也是在默许此人往后依然故我。

你的态度，也就是你内在思维的外显表现，决定了人们和你之间的关系。

我们的外在世界，就是自己内心世界的反射；我们与别人的关系，也源自于我们与自己的关系。你对别人不可能比对自己还好，一切都是从你自己开始。

帮助他人的最好方法，就是过着不抱怨的生活，成为不抱怨的榜样。当你开始身体力行，也要同时去爱身边的人们。“爱是无条件的接纳，并着眼于光明面。”当我们决定接纳各种人事物，并从中发现其光明面时，我们会体验到越来越多的良善与美好，因为我们的关注，将使这样的期许在

生活中实现。

## 阅读后观念的改变

在读这本书之前，我一直认为，若是在工作和生活中遇到了烦心事或挫折，即使说不来不能改变什么，但抱怨一下总能释放内心的压力，让自己心里舒坦些。于是，我习惯于去抱怨身边的人和事。在读完《不抱怨的世界》这本书后，我明白：抱怨会让我们陷入一种负面的生活，抱怨就是推开自己想要的东西。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，不要抱怨。对生活不抱怨，用积极的态度去面对，自然也会成为快乐的人！

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。在本书中，威尔·鲍温除了介绍特别的“不抱怨”运动，也藉由许多平易近人的生活故事、以及温暖恳切的心灵建议，一步步地探索我们为什么会抱怨，抱怨是如何破坏我们的生活，我们又要如何驱除这种杀伤力十足的语言表达形式。戴上紫手环，给自己一个机会坚持下去，你就能拥有心想事成的无怨人生！