

2023年西游记第一章节的读后感 不抱怨的世界第一章节读后感(优质5篇)

通过分析范本，我们能够了解到不同文体和体裁的写作特点。在写作范文范本时，我们应该注重态度的客观和真实，以增加读者对作品的信任和认同。小编整理了一些优秀的总结范本，希望可以为大家提供一些写作的思路。

西游记第一章节的读后感篇一

近日有幸读到美国史上最伟大的心灵导师之一威尔鲍温著的《不抱怨的世界》。阅读之后，发现这本书与以往许多励志书籍不同，让人耳目一新，也让我感慨良久，思绪万千：

几乎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，同样可能存在于自己身上。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。

然而这个世界存在“吸引力法则”：你如果大声喊“痛”，伤害就会出现；如果抱怨，就会遇上更多抱怨的事。书中作者鲍温现身说法，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。可能我们也曾有类似的经历。比如，事情失败了，习惯归结于他人的不体贴、不配合或不努力，从而逃避责任。这些负面思绪不只成为我们最大的敌人，还影响着别人。

依据自身的“抱怨上瘾症”疗愈经验，作者总结了走出不抱怨的四个阶段：

一、无意识的无能，是指没有意识到自己在抱怨；

二、有意识的无能，是指能觉察到自己以及周围其他人的抱怨；

三、有意识的有能，是指倾向于用沉默来便于自我反思、措辞，以便于说出有价值的话语，而非喋喋不休的抱怨；

四、无意识的有能，是指你已经重塑思维模式，习惯于不爱抱怨了，并且不需要意识控制。

如何推进四个阶段的进展，作者建立了一套实践操作性极强的方法——紫手环运动：

1、将手环戴在一只手腕上。

2、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。

3、如此交替更换，直到养成连续21天不抱怨、不批评、不讲闲话的目标为止。

4、坚持下去。平均的成功时间是4~8个月。

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，学习着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。

它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，但由于习惯性的东西总是会带来安全感，我们常常在努力维持不抱怨与落回现状之间挣扎。

但是改变自我的勇气和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。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。

当然，放下抱怨，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、宽容和同情心。

最后我引用书中的一段话：任何人和团队要成功，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。朋友，试着加入“不抱怨”活动吧！不要匆匆经历这个过程，这不是赛跑，而是一种过程。从带着紫手环的那一刻起，你就在改变，你用你的意志在完成一种挑战，为自己创造心想事成的无怨人生的挑战。放弃抱怨，相信自己！