# 不抱怨的世界读后感(汇总13篇)

来源：网络 作者：雨声轻语 更新时间：2025-01-20

*很多人在看完电影或者活动之后都喜欢写一些读后感，这样能够让我们对这些电影和活动有着更加深刻的内容感悟。那么你会写读后感吗？知道读后感怎么写才比较好吗？这里我整理了一些优秀的读后感范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。不抱怨的世界...*

很多人在看完电影或者活动之后都喜欢写一些读后感，这样能够让我们对这些电影和活动有着更加深刻的内容感悟。那么你会写读后感吗？知道读后感怎么写才比较好吗？这里我整理了一些优秀的读后感范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**不抱怨的世界读后感篇一**

亚马逊购书活动那天我要上班，就提前列好了书单让爸爸帮我抢购。收到书的时候发现了这本位列我书单之外的不速之客——《不抱怨的世界》。我知道是爸爸的一番好意，但我一向不喜欢励志类的书籍，总觉得这类书都只能给予读者三分钟热度的激励，并无法带来实质性的帮助和改变。更何况我依旧自诩乐观，随意翻看了几页就搁置在一边。

所谓的“21天不抱怨运动”，是将紫色的橡胶手环戴在一只手腕上，当你发现自己正在抱怨时，就把手环移到另一只手上重新开始，坚持达到连续21天不换手。就这样，我用一根不起眼的皮筋开始了我的不抱怨之旅。

“那个人都填了第五遍的单子了。”

“那个喜欢插队的人又来了。”

“又是一群找不着卡记不得密码的人。”

当我开始注意自己是否在抱怨这件事时才发现，那根皮筋可以在一天内被换手那么多次。进行挑战的同时，我也逐渐看完了《不抱怨的世界》这本书，以期获得一些减少换手频率的方法。在看书和实践的过程中，我也收获了诸多心得。

我们为什么容易抱怨？一是为了获得认可。抱怨别人的缺点时，则是在暗示自己没有这样的缺点。“他怎么又迟到了”亦在暗示自己从不迟到。从这一角度来说，抱怨就是自夸。二是为了获取同情和注意力。“还没开门外面人就等满了，今天看样子又会很忙，昨天累了一天还没缓过来呢。”类似的抱怨在我们工作中非常之多。这些抱怨其实都是在为自己开脱，工作中出错都是有原因而应该被谅解的。三是吸引力法则。在另一个人身上注意到这个缺点，是宇宙指引我们在自己身上认出它，并加以修正的一种方式。因此前者所说的“抱怨就是自夸”，亦可能是没有意识到自身存在着同样的问题。

抱怨会削减能量，这是我切切实实体会到的。抱怨就像一个“瘾”，染上了就很难戒掉，这也正是“21挑战”难度大的原因。在不断挑战和反省的期间，我察觉到一旦某天抱怨情绪多，这一天就会愈加不顺。情绪会影响事态发展，我想这一点大多数人肯定都深有体会。也不要再信奉类似“抱怨可以排解情绪”的借口。即便有用，但根据能量守恒定律，当我们靠抱怨去排解情绪，必定会使另一个，甚至另一群人接收这一股负面情绪。己所不欲勿施于人，又有谁会喜欢被灌输负能量呢？最后削减的，又转化成自己在别人心中的印象分罢了。

记得有一回吃晚饭的时候，我抱怨起白天的工作。因为那天有个老婆婆来存了一堆破破烂烂的零钱，我清点了将近一个小时，微笑和耐心在一次次机器烦人的卡钞声中消磨殆尽。“下次千万不要来我这里存了，也不知道哪里来的这么破的钱。”我对父母抱怨道。妈妈轻描淡写地回了我一句：“别人的血汗钱呀。”我的心脏好像一瞬间被击中了，说不出话来。爸爸说我工作以后好像比以前容易抱怨了。我才意识到自己不是在抱怨一些麻烦客户就是在抱怨规定中的条条框框。也正因为如此，他借机买了这本书给我，希望我可以在工作中也能像生活中一样收获快乐。

“21天不抱怨挑战”我已经进行了一个多月，最长一次不换手记录仅仅5天。但是逐渐地，在这个挑战的过程当中，我意识到抱怨一次，换一次手，然后提醒自己下次注意克制情绪，并不是根本的解决办法。就好比面对约束我们的各项规章制度，强迫自己去遵守只会越来越反感，理解其防范风险和保护我们的意义，才会使自身的合规行为自然而然，顺理成章。其次，我们就可以辩证地去看待工作中的每一个问题，理解更多的可能性，从而使自己从抱怨中解脱出来。那个一直填错单子写不好字的人，小时候念不起书，在外也必定因此吃过不少苦；那人老是插队，恰恰是我们错误的解决方式给了他“可以插队”的意识；类似丢卡忘密码的马虎事儿，我们自身也常常在犯……自身学会理解和不抱怨以后，我似乎也更加能够理解客户的抱怨，从而更好地为他们解决问题。

不抱怨的根本方法不是克制，而是理解。这样的道理，父母从小就教给了我，我却在刚步入社会的不适应当中迷失忘却了。这本书，亦或说是这根皮筋，仿佛成了一面镜子，一面返照内心的镜子，让我看到自己没有外露的内心世界究竟是积极乐观还是消极低沉。抱怨不可怕，可怕的是不改变。无论是皮筋还是紫手环，都只是一种象征，一种媒介，最根本的还是改变自己的内心。抱怨之前，先自省，是不是自己也有同样的缺点。有，则改进，无，则多一分宽容和理解。

**不抱怨的世界读后感篇二**

早已听闻“紫手环”的魔力，最终有机会体验一回。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我的内心。或许要真正到达“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，要做的仅有改变自我。”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，仅有摆正我们自身的心态，才能发现他人的美。

在想想此刻的工作，日复一日，有时自我很努力，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，却无一条是关于自我的，就算有也是运气太背之类的。此刻想想，实在我们能“抱怨”的永远仅有自我，仅有“抱怨自我”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我永远得不到提高、永远无法取得成功。

很多时候，我们会感到不欢乐，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我的设想臆造客观世界，却发现事实原先不是所想的。想要欢乐实在很轻易，珍惜眼前便可；想要满足实在很轻易，平常心理解现实便可。

读《不抱怨世界》，用“紫手环”时刻提醒自我：永远别企图要求别人，要做的仅有改变自我。

**不抱怨的世界读后感篇三**

当看完一本著作后，相信你一定有很多值得分享的收获，不妨坐下来好好写写读后感吧。到底应如何写读后感呢？以下是小编为大家整理的《不抱怨的世界》读后感，欢迎阅读，希望大家能够喜欢。

其实抱怨在我们日常的工作生活中是一种司空见惯的行为，《不抱怨的世界》这本书呢，确实是一本能够给人以气力的.励志书籍，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。”

在当今这个社会中，不管是工作还是生活，总会有太多人抱怨工作太忙，压力太大，工资太低，房价物价太高等等一些情况，甚至于找不到女朋友或者是男朋友都要抱怨社会不公，抱怨自己的命不好，好像只有这样不断的抱怨才能发泄出不满，才能得到别人的同情，但是恰恰相反，因为有能力的人从来不会抱怨。在这本书中，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。”抱怨是最消耗能量的无益举动。有时候，我们的抱怨不仅仅会针对人、也会针对不一样的生活情境，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。

就拿我们现在目前的工作来说，在工作中，现在每个月的业绩压力大，很多一线就会抱怨，你看谁谁谁这个月又完成了，或者是你看看谁谁谁这个月又是第一等等，然后你和一个同事抱怨，然后这个同事又和其他人去抱怨，这个一个接着一个，久而久之就会感到自己的潜质没有得到展示、领导对自己不重视、单位对自己不公平，因而在思想上产生严重的抵触情绪，根本就没有去思考怎么更好的完成工作，完成业绩，不尽心尽力的去完成工作，一味的只是在应付工作，无论上面给你下发多少任务，你都是没有办法满足也没办法完成的。

最后就像书上说的“凡是你所渴望的东西，你都有资格得到，快朝梦想前进吧。不好打压自我、替自我找借口，或是假借批评和抱怨，将注意力转移。你就应要理解不安感来袭，同时在这样的时刻支持自我。”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。抱怨自我的人，就应试着领悟接纳自我；抱怨他人的人，就应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。

**不抱怨的世界读后感篇四**

抱怨在我们日常的工作生活中是一种司空见惯的行为，但很少有人去主动改变这一现状，抱怨本身并不能解决问题，只会让事情变得更糟，改变别人很难，不如改变自己。

中国古代哲学中讲“修身、齐家、治国、平天下”，“治国、平天下”和“兼济天下”的境界对于我们这些普通人来说有点远，至少我们可以做到“修身、齐家”和“独善其身”，当然首先要学会不抱怨。

choose选择，change改变。首先我们选择了不抱怨，然后才能改变抱怨的现状。

有位名人曾讲过，“靡不有初，鲜克有终”。诚实面对情绪，安于自己的不安，发现自己的不足，诚实、勇敢的面对它。不要等到年老时才后悔：“当我年轻的时候，我梦想改变这个世界；当我成熟以后，我发现我不能够改变这个世界，我将目光缩短了些，决定只改变我的国家；当我进入暮年以后，我发现我不能够改变我们的国家，我的最后愿望仅仅是改变一下我的家庭，但是，这也不可能。当我现在躺在床上，行将就木时，我突然意识到：如果一开始我仅仅去改变我自己，然后，我可能改变我的家庭；在家人的帮助和鼓励下，我可能为国家做一些事情；然后，谁知道呢?我甚至可能改变这个世界。”

从现在起，去做一个积极的人，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。抱怨是容易的，而停止抱怨，却需要意志力。常言道“胜人者有力，自胜者强”。现在，让我们向“抱怨”宣战，做一个真正的强者。

**不抱怨的世界读后感篇五**

《不抱怨的世界》的作者认为：优秀的人，都不抱怨，因为抱怨过后，一切照旧，问题该怎么解决还得怎么解决。如此说来：抱怨毫无用处，只是徒增听觉污染。可是大家都是凡人，生活中太多不如意：消费水平涨了，家庭压力大了，房子太贵了，生活环境差了，或是感冒发烧头疼了，你会抱怨吗？怨天怨地，怨社会不公，怨人心不古，怨金钱至上，怨命如纸薄很多时候我们都情不自禁的要抱怨几声，借此抒发心中的不快。这一切是人之常情，相信我们经常遇见。2025南都周刊4月26日报道：心理学家批《不抱怨的世界》：抱怨有益身体健康。作为一本世界级畅销书，《不抱怨的世界》赢得了太多的赞赏，也让手腕上的紫色手环红极一时。但心理学家认为这本书的很多观念并不正确，抱怨有时候是我们身体的求救信号，不发牢骚不说出抱怨的人是癌症性格一种，对身体不利。当你遇到不开心的事情时，找一个好朋友，好好交流一下，将自己的烦恼与痛苦都统统说出来，朋友只需要听与赞同。抱怨通常是向朋友倾诉与求助的信号，获得他人的理解与支持，这本身也是生命不可缺少的一部分，讳疾忌医，只会给人带来更多压力和不健康的身体。

威尔·鲍温是一位牧师，大概听习惯了别人的祷告，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。”他认为，抱怨的目的有三种：得到好处，改变他人，获得同情或帮助。但是每个人的抱怨是不一样的，正如心理学家认为：抱怨其实也可以是一种美好的宣泄方式，将阴影视为朋友与伙伴，平等地接纳，让痛苦与烦恼有一个宣泄的途径，就像大禹治水，从堵到疏，一字之差，效果却完全不同。普通人的抱怨的目的很多时候只是一种情绪的宣泄。

孟子曰：“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能”，用一句歌词来概括，“不经历风雨，怎么见彩虹”。人生旅途不可能一帆风顺、四通八达，免不了磕磕绊绊。在危机和困难来临时，我们应该端正态度，不放弃，勇敢接受挑战。诚如《不抱怨的世界》书中所言，“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。”

读完这本书，我想说，抱怨与否不重要，事后你的态度如何，要用积极地心态面对各种各样的的难题和挑战，这才是最重要的。

**不抱怨的世界读后感篇六**

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。”

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，就就应诚实勇敢的应对它；就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。”

**不抱怨的世界读后感篇七**

近期，我读了美国作家威尔·鲍温写的心灵励志书《不抱怨的世界》，感概良多。出生贫穷的威尔·鲍温以超乎寻常的毅力，考上了美国重点大学。毕业后，他屡次找不到梦寐以求的工作，为此而感到伤心，不由地抱怨命运。但在朋友的启迪下，他站了起来，终于成为美国最伟大的心灵导师之一。他走上成功的奖台，只说了一句话：你们都拥有无尽的潜能，但只有不抱怨一切，才能取得成功！

在这本书中，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。

一个个励志故事如流星一般在我的脑海中划过。威名不是靠关系和钱财买来的。真正的名人，是通过千锤百炼和不懈的努力诞生的，不是从一帆风顺和无拘无束中成长出来的，真正的成功人士，是从苦难中磨练出来的！

要有顽强的毅力，更重要的是要有一颗不抱怨的心。要敞开胸怀，涵养一颗包容的心。有时，我们会因为他人不经意的一句话、一件事，而心生抱怨。而这种抱怨往往是自己被冒犯的一种宣泄。它是人际关系的腐蚀剂，尤其在工作中，会在同事之间产生隔阂。学会包容，从某一种意义上说就是解放自己，提升自我。也许你会因为领导交付的任务过于繁重而抱怨，或者由于工作毫无头绪、进展不顺而抱怨，其实说到底是我们内心深处在排斥、挣扎和躲避，是一种向困难示弱的表现。过多的抱怨不仅对工作毫无帮助，而且会失去自己宝贵的信心和他人对你的信任。面对困难和挑战，我们要坚信办法总比困难多，始终奋扬一颗上进的心。

孟子曰：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”，人生旅途不可能一帆风顺、四通八达，免不了磕磕绊绊。在危机和困难来临时，我们应该端正态度，不抱怨，不放弃，勇敢接受挑战。与其抱怨，不如改变，世事无难，重在行动！

**不抱怨的世界读后感篇八**

这个世界有太多人在抱怨，工作太忙，任务多，压力大，消费高，家庭压力大，生活环境差，pm2.5,或是感冒发烧，阴天下雨，都要抱怨一番，怨天怨地，怨社会不公，怨人心不古，怨命不好，似乎借此发泄自己的不满，并获得他人的同情，抱怨不仅仅发生在某个人身上，也不单单是一个国家的人，抱怨似乎已成为一个全球性的问题。

本书不是心灵鸡汤，而是教你直面这个天天在发生的问题，让你意识到自己原来也不知不觉地在抱怨，原来身边的人都或多或少在抱怨。书中推行的紫手环行动，是为了帮助你自己认识到你在不知不觉中的抱怨，抱怨的频率，每次抱怨都把紫手环换到另外一只手上，换的过程意识到自己是在抱怨，从而逐渐降低抱怨频率。

要消除抱怨，首先看看什么是抱怨？人为什么会抱怨？

向可以帮助你改善环境的人提出意见，就不是抱怨；如果你是对着自己或其他无关之人责难或悲叹当前的状况，那就是抱怨。抱怨就是把焦点放在我们不想要的东西上头，所谈论的是负面的，出错的事情；如果抱怨天气热，天气会热得让你无法平静下来；如果抱怨工作多，你会感觉工作永远也做不完；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。我们把注意力放在什么上头，那个东西就会扩大。这是行动上的“吸引力法则”.

很多人抱怨自己的身体健康，却不是因为真的生病，而是“病人的角色”让他们取得附带的好处，例如他人的同情或是可以避开不想做的事件，如上学，上班。

书中提到“心身症”这个名词，心身症主要是患者的心理运作过程，而非生理因素所引发。很多疾病是病人自己创造的，根据医生估计，有百分之六七十的疾病，都是患者“自以为生病”造成的结果，医生的三分之一的时间，都是在诊疗这样的病人-他们生病的原因其实都有其心理根源。报告显示，有一半的癌症病人是被告知自己得了癌症后吓死的。医生如果告诉病人，有一种药很可能治愈他们的疾病，这种药对这些病人发挥的功效，就要比使用了相同药方，却没有收到这项讯息的病人大了许多。

抱怨有用么？当你抱怨天气太热，太冷，空气太差，天气就会如你所愿了么？

当你抱怨健康问题时，丢出负面的说词，让你的身体听见，这种负面的说词反而会烙下印记，而你的想法也会将这股能力导入体内，引发更多的健康挑战，所以抱怨疾病并不会缩短生病的时间，也不会降低疾病的严重性，反而可能是企图用汽油来灭火。抱怨健康的人没有变得更健康。不满只是开端，却不能成为结果。当你抱怨某种状况，或许可以吸引其他人跟着你嘀咕，抱怨，却发挥不了多少作用。

抱怨的结果是什么？抱怨是人的惰性的反应，当一个人抱怨时也就代表他放弃主动改变现状，放弃了在这个竞争激烈，弱肉强食的社会中拼搏的信念。抱怨不但不能解决问题，还将人们困于问题当中，使得他们沉浸在失意，沮丧中，无力自拔。越抱怨，越不满，心情越差，生活质量越差。

**不抱怨的世界读后感篇九**

运用智慧就能不抱怨，一个人的成功，意志力和决心的力量是不容忽视的，它是成败的重要关键。这是我最喜欢的一句话，它是远雄企业集团董事长，赵腾雄对《不抱怨的世界》的评价！！

当我如饥似渴地读完《不抱怨的世界》之后，突然想起了比尔·盖茨曾说过的一句话：“人生是不公平的，习惯去接受它吧。请记住，永远都不要抱怨！”

人生就像一场戏由于有缘才相聚。相扶到老不轻易，是否发脾气，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。

《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，让我想起一个很简单很老套但却很富哲理的故事：从前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，无论天晴下雨，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，无论天晴下雨，总有一个女儿生意好。”于是，那个老人家天天都笑呵呵的。

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，我们会感到很失望，是由于我们总按着自己的臆想世界，但事实原来不是所想的。想要快乐实在很容易，珍惜眼前便可；想要满足实在很容易，平常心接受现实便可。

《不抱怨的世界》所提倡的精神在于你是否能真的拥有一个阔达平和的\'心境，摆正心态，化消极为积极，可以拥有一个乐观开朗的心态。放下所有的不满、失望。不抱怨了，心中的锁就会随之打开。永远别想要求别人，要做的只有改变自己，生活自然会过得轻松有趣。也许这个过程很艰难，但如果我们一起为这个目标努力吧，相信一定会有收获的！

**不抱怨的世界读后感篇十**

最近看了一本书：《不报怨的世界》这本书真的非常好！它可以改变你我的命运，它告诉我们：无论在做任何事，当遇到挫折时，要从容面对，不抱怨、不放弃……只要继续努力，就一定会成功。

争永不抱怨的人生态度才是第一位的。

抱怨是最消耗能量的无益举动，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，你的人生也会更加美好、圆满。

怎样做到不抱怨呢？-----唯有自我的改变。

戴尔。卡内基先生说过沟通人际关系原则的第一条就是：不批评、不指责、不抱怨。抱怨会让我们陷入一种负面的生活、工作态度中，常常在他人身上找缺点，包括最亲密的人，不抱怨的人一定是最快乐的人，没有抱怨的世界一定最令人向往。

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。是啊，这句话说得太棒了！我深有体会。

我将遵守十字方针：“不抱怨、不批评、不讲闲话”来激励自己。

想一想：人发怒时，怒气会毒害我的血液。伤人伤己啊，进而抱怨无际于事，不与乐观从事。

什么是抱怨呢？抱怨就是表达哀伤、痛苦或不满。

今天，我试着改变了，所以，我非常快乐，充满了感激。感激我的老师-韩冰给予的帮助，感激咨询线老师们给予的关怀。

凡是你所渴望的东西，你都有资格得到，快朝梦想前进吧，美好的生活方式正在前方等待着你！

**不抱怨的世界读后感篇十一**

很长时间不曾静下心来读书了，繁华而又喧嚣的城市让自己浮躁而又悸动，《不抱怨的智慧》有如一剂透心凉，让浮躁的自己在繁忙的生活中停歇下来，慢慢的将心情平静。作者在书中引用佛宗的教导和感人深思的寓言，让人爱不释手，流连忘返。

如书中所说，我们的生活节奏如高铁般的速度，城市里高楼大厦像雨后的春笋般在不知不觉中就矗立起来，在这旖旎的世界，我们被生活和工作压得喘不过气，我们背负着重担努力的奋进着，忘记了身边的红花绿草、蓝天白云和海浪沙滩。

我们每天都让担忧、烦躁、愤怒等各种负状态影响和干扰，本身我们就生活在一个高压的环境中，却还要承受着这些负面的状态，这是多么不容易的事情。所以我们要学会轻轻松松地生活，丢掉一切烦扰我们的负面状态。那么要怎样才能让自己在这纷扰的世界里享受那份清心呢?首先，我们需要学会静下心倾听他人心声和宽容他人，只有站在他人的角度去倾听才能切身体会他人的心声，当自己了解他人的的悲愤后才会懂得去谅解，去宽容。

用通俗的语言解释就是人与人之间的沟通，在与他人沟通中自己要常抱宽容之心。宽容在生活中很简单，不用低头、认错、悔过这么复杂和伤面子，也许仅仅一句温言软语，一句恰当的安慰就足够。圣贤云：“已所不欲，勿施于人。”假使我们自己对人犯了过错，我们自然希望对方原谅自己，不要向自己施出报复的行为。反之，当别人犯了错时，我们就更不可以报复别人。当你每宽容，谅解他人一次，您的身心和修养都会得到一次提升，当你在不经意中忆起此时此事你会莞尔一笑，原来所有的不愉快都是可以一笑而过的。

宽容是人性的美德。宽容能使一个人变得成熟，能让这个人用一个宽广的心胸去承载世界;能更加密切人与人之间的关系。宽容一词，散发着美妙的灵气，是人间最高贵的情操。

书中还有很多寓言故事让我深有感触之余也深受启发，比如：一对父子，行走在路上，听到俩个妇人在吵架，其中一人对着另外一人骂道：“你一点天良都没有，你不讲天理”。另外一个妇人回骂：“我怎么没有天理，你才没有良心呢”。父亲听了对男孩说：“你听，他们在讲道说教呢。”男孩说：“爸爸，她们是在互骂，不是在讲道。”父亲又说：“她们一个在讲天理，一个在讲良心，不是讲道是讲什么呢?”男孩一听，觉得有理。父亲接着对男孩说：“天理良心用来要求自己就是道，要求别人就是互骂。”

这个故事非常生动的告诉人们，我们对别人太过于苛刻，而往往对自己又过于放松，“天理、良心”本是约束人们行为的规则，可一旦被人们加以利用，就失去了它们本身的意义，不再具备使人反省自身行为的作用。更让我感触的是父亲将负面的事情用正确的方式引导孩子去看待事情的本质，这才是最难能可贵的，这短短的一个小故事让我深受教育。

当然书中还有许多这种让人深思受教育的小故事，因太多我就不多举，重点是我从这本书学到了很多，作为生活在现在的我们，在生活重重的高压下，总会有多多少少的不如意，很多人都愿意用抱怨的态度来发泄着自己的不满，而从不反思自身，老辈人说的一句话：“人生不如意十有八九。”关键是要如何面对这不如意，有人意气奋发，笑看人生，有人唉声叹气，虚度一生!

**不抱怨的世界读后感篇十二**

还没完全接触这本书之前，我坚信自己是乐观、开朗的人，不会抱怨，至少不是经常抱怨。但是，当我慢慢深入看这本书时，才知晓自己陷入了抱怨这个十面埋伏的困境。

我是多么的爱抱怨，以至于成为习惯也无法察觉。

我时常抱怨家里长辈的唠叨，抱怨弟弟妹妹的任性不懂事，甚至抱怨小狗给家里添乱；我也抱怨学校的一切不如己愿。当我抱怨这些的时候，发觉自己渐渐地烦躁，悲观，毫无活力，似乎对周遭的一切都失去信心。

毫不夸张地说，这本书像庙里的洪钟那样震醒了我！

它让我意识到了过去的自己，甚至包括现在的自己，都是在经常在抱怨，处于“无意识无能”状态。

“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。——诗人马雅\*安洁罗”

“我们的想法创造我们的生活，而我们的话语又表明了我们的想法。”

这两句话是我最喜欢、也是最能启示我的句子。

从这两句话我找到了不抱怨的缘由和方法，我应该遵从先知的指示，改变内心的世界来接纳外在的世界，学会不抱怨。我也遵从威尔\*鲍温牧师的指导，开始改变自己对外面世界的看法，尝试着通过接受现实来达到不抱怨的效果。事实上证明，这的确是有效的，虽然它目前尚不能根除我抱怨的劣根性，但是我不得不承认我已经开始有意识地减少抱怨。例如，我周末去银行办理业务，以往我见到这大厅里等候着这么多人，一定会心情烦躁，可是现在，我会告诉自己，应该静静地坐角落，不抱怨，可以趁机思考一些问题。

威尔.鲍温牧师发起的“二十一天不抱怨”运动，把许多人从抱怨的囚牢中解放出来，而我也正尝试爬出抱怨的牢笼。

人生，像许多哲人所说那样，就像一趟列车。

现在，我很感恩，感恩工作室给我推荐了这本好书，让我有机会注视自己内心的世界，也感恩工作室在假期鞭策我继续捧起书来学习，不至于在整个假期过着慵懒的生活。我感恩，我用感恩周遭的一切，来代替抱怨这一切。

我在黎明前的一刻，躲在黑暗的角落，侧耳细听那遥远的声音，那是来自上帝之口的语音，他说，用仁慈的爱来迎接黎明的到来吧！

**不抱怨的世界读后感篇十三**

《不抱怨的世界》这本书我是假期看的，并不是非常细，但是也把书中感兴趣的、受启发的、有感触的观点，语句着重勾画和记录了。其中选取5句与大家一起分享一下：

陈述是事实，抱怨是添加了个人色彩的陈述。例如今天是个大热天，今天的天太热了。

人们喜欢和自己相似的人呆在一起。如果我们的世界是由那些快乐、和谐以及我们支持者的图像组成，那么这些人就真的会出现在我们的世界里。相反，如果我们的世界是个阴暗、危险的地方，我们就会遇到一些不堪的人，他们的出现会加强这种现实。

人们经常以某种特定方式行事，就会形成某种特定的品质……经常做正义之举，性格就变得正义；经常举止温和，常做勇敢之事，就变得勇敢无惧。

在于他人作比较时，你很容易把自己的个性当作缺点。凡事都是一体两面，一个人的优势也常有对应的缺陷。如果你外向开朗，可能有时被认为飞扬跋扈；如果你天生腼腆保守，或许有些人觉得你不够热情；如果你善于逻辑推理，你也许会发现抽象思考有些难；如果你天生是个有眼光的人，看得到人的潜能或物质潜在的问题，也或许你过于关注遥远的将来，日常生活反而问题频出。然而天赋毕竟是天赋。问问看自己，是否愿意放弃天赋，从而减少它造成的负面作用？答案一定是no。

宽恕他人的冒犯，热爱自己的世界，同时也要尊重他人的世界和现实。

如果你还青涩，说明你仍在成长；一旦你成熟了，那离腐烂也不远了。人生就是成长。你要对自己的人生负责。这一刻尽力做，下一刻容易做。

执着期应该属于工作第一个五年，那时候对什么都很执着，很少考虑别人，冲劲儿很足，觉得自己一身能耐。

迷茫期属于第二个五年，一帆风顺的成长少，我在自己的专业发展道路上，自己的工作岗位上，不停的奔跑，可是我觉得没有得到我想象中的那种认可，我开始怀疑自己，沮丧过后，开始迷茫，无所适从。

释然期属于第三个五年，就是现在的我，我重新审视了我自己。于是我问我自己4个问题，1、你想要的是什么？我的答案体会职业的幸福和成长的快乐。2、你怎么认识你自己？我的答案，我性格鲜明，东施效颦万不可取，缺点明显，但我不拒绝改变和成长。3、对自己的打算？希望我的正能量让身边的人舒服，也渴望与那些正能量的人在一起，让我充满无穷向上的动力。因此我抛弃了第一个五年以自我为中心的执着，没有了第二个五年盲目自我否定的迷茫，进入了第三个五年为了快乐而成长，为了成长而快乐的释然。最后一个问题，是什么支撑你，不断坚持一路走来？我的答案，实验是我的荣耀，为实验工作幸福。我想这也是我15年成长最深刻的感悟，其实就是那份最初的坚守。习近平总书记号召全国教师做四有老师：“有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心。”我没有多么大的理想，也没有那么崇高的信念。我想“为了实验”这就是我的理想信念，是它一路支撑我不断克服消极情绪，积极自我改进，坚定成长的决心，一步步走下去。

只有有理想和信念的老师才能培养出有理想和信念的学生。现在的孩子理想和信念的教育其实是匮乏甚至缺失。他们太功利，他们中有很多觉得为了祖国献身，为了主义就义，为了理想牺牲，为了信仰顶礼膜拜，太傻，真彪！他们渴望安逸，渴望物质，渴望享受，咱们也得反思反思咱们自己，是不是也有这种想法，而淡忘了最初的理想和信念，丧失了最初内心的那份静土。那么让我们把它找回来，金钱和物质并不能让人感到真正的快乐，理想和信念才是快乐的源泉。

海伦，凯勒有一句话：“当一个人感觉有高飞的冲动时，他将再也不会满足于在地上爬。”美国莱特兄弟坚信自己能飞，就真的飞了。最初的孙猴就是个野猴，当他有了理想和信念时，就成了斗战胜佛。也许我们只想做平凡人，那么看看价值观的信念，原来山东杜郎口中学一穷二白，教学完全失控，在短短的三年时间，由乱而治，人心重新凝聚，教学质量回升，找回了杜郎口的尊严。成为区域、全省、乃至于全国的教育教学典范。看看对生命的信念，《最后一片叶子》中伟大的画家贝尔曼先生用心灵的画笔为病重的琼珊画出了一片“永不凋谢”的常春藤叶，燃起了琼珊对生命的信念，让她活着。再看看友谊的信念《南极大冒险》中是人与动物之间的友谊与信任支撑8只雪橇犬在南极如此恶劣自然条件下独立求生175天，他们坚信他们的主人一定会回来接他们，这就是他们的信念。最后看看生活的信念，灰太狼因为拥有捉羊的信念，无论他面对什么样的窘境，生活的压力有多大，只要想到捉羊，他就充满希望，满心欢喜，就算他从来没有捉到过羊，依然快乐而充实。

当坚守理想和信念，你就能微笑的观察生活，忘记早白的鬓发，依然纯真快乐；它像闹钟，敲碎你的黄金梦，它像肥皂，洗涤你的自私心，它像一支火把，燃烧你的潜能。别再责怪孩子功利，浮躁，无责任感，不懂得坚持，让我们先拥有正确的理想和信念，再帮助我们的孩子和学生建立这份坚守，让他们真正的放飞梦想，扬帆远航。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找