# 不抱怨的世界读后感800字

来源：网络 作者：心如止水 更新时间：2025-05-25

*寒假之中,领导将这本书发到了我们每个教师手中,听到这个书名,我就猜想:领导发这本书肯定是有一定的用意,于是回到家迫不及待的开始读起来。读完之后，我想：真的如我所料。在现实生活中，我们每个人在成长的过程中又难免要遭遇很多的挫折和失败。每当这时...*

寒假之中,领导将这本书发到了我们每个教师手中,听到这个书名,我就猜想:领导发这本书肯定是有一定的用意,于是回到家迫不及待的开始读起来。

读完之后，我想：真的如我所料。在现实生活中，我们每个人在成长的过程中又难免要遭遇很多的挫折和失败。每当这时，如果不能正确对待，心中产生不满，那么必定引发很多牢骚和抱怨，往往是怨天、怨地、怨命运…… 在看这本书之前，我就是一个经常抱怨的人，从不控制自己的脾气，一有牢骚，就开始自言自语抱怨个不停。我有种天不怕地不怕的架势。例如：驾车到烟台等地，遇上堵车开始抱怨：破烟台不好，这么多车。遇上天气不好，下雪天车爬不上坡。我就抱怨：什么破车？又抱怨我老公不买好车？遇上工作中的活没干完，教导主任又开始催，我又抱怨：催什么催？还让人喘气吗？遇上学生学习学不会，又抱怨：什么样的爹妈怎么生出这么笨的孩子？…….类似的牢骚很多很多,在发这些牢骚的时候,我确实天不怕,地不怕.无所顾及.但是从没想过,别人听到了我的牢骚是什么感受,不仅会降低我个人的形象,而且还会伤害同事之间的感情.更为重要的是,这是我面对人生的一种消极的方式.损人又不利己.有人会说，不抱怨怎么让人发泄，不抱怨会不会得病？现在想想，不抱怨其实就是人生的一种境界，是一种放弃挫败而去积极面对，寻找追求新目标的最佳方式。只有真正做到不抱怨，加上努力和拼搏，工作才会更加愉快，人生才会更加美好。书中不乏至理名言，但我却深深的记住了一句话：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。

不抱怨表现在很多方面：在家中我扮演很多角色：妻子、女儿、母亲。积极的人生态度包括对家人的宽容，对长辈父母的耐心、孝心；对丈夫的温柔、体贴之心；对孩子的责任心等。如果我们面对家人的时候能少一些抱怨，多一份爱，我想我们的家庭会更和睦。在学校里，我扮演的是下属和孩子们的家长，学生家长的朋友。积极的人生态度还包括对领导的支持鼓励，对学生的“四心”，对家长的真诚之心。只有服从领导的下属，才是一个积极向上、不断进步的下属，只有将别人的孩子看做自己的孩子那样，才能用心换来心的沟通。如果在面对工作的时候能少一份抱怨，多一份努力，心怀感恩，用一颗宽容的心投入工作时，你会发现你所期待的一切又已“水到渠成”。过多的抱怨不仅不能解决问题。而在生活中，如果我们能够做到不抱怨，我想我们的生活肯定会丰富有趣许多，因为在不好的事我们也能快乐的享受，我们的身心都会愉悦的。我想：让我们做一个健康、积极乐观、向上的人，这才是领导发这本书给我们的最终目的吧。

老师们，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。让我们多一份快乐，少一份抱怨吧！

人活在这个世界上，怎么可能会不抱怨？这分明就是对这个充满了抱怨的世界里最大的抱怨。

我从小就养成了抱怨的习惯。妈妈正在做饭，突然发现酱油没有了，而我正在写作业，妈妈突然打断我的思路：“你去买一瓶酱油回来。”“为什么，我爸不是正在那儿看电视。”在一旁看电视老爸：“让你去，你就快去，别废话。”我撅起大嘴，甩搭着胳膊，十分不情愿的去了，一路上都在不停地抱怨，直到回到家里我还在抱怨着，甚至在吃晚饭的时候我还在抱怨着，第二天跑到学校依然和同桌抱怨着，就这样抱怨成为了我摆脱不了的习惯。说到这个例子，我想说我们抱怨的太多，是因为我们弱小，我们无能为力，我们认为这样做不公平。妈妈正在做饭，她不可能放下锅去买酱油，可是爸爸正在闲着，而我不敢反抗的原因是因为爸爸是大人，他的权力比我大，我除了抱怨两句无能为力，但在当时我们并不认为抱怨是一种无能的表现。

长大了以后，才发现，打酱油这样的小事是根本不值得抱怨的。我有几个朋友分别在不同的单位上班，其中有一位是大企业里的人力资源管理（HR），有一次我们在一起吃饭，他和我讲了一件发生在他身上的真实事情。他们大企业的办公室除了老总自己一个办公室以外，其他人都是坐在一个大的办公室里，为了好管理，他们人力部一共有六个中层人员，他们六个人并排坐在一起，而部门的总监就坐在他们六个的前面，这样做就是为了监督他们更好的工作，总监还有另外一个工作就是给他们六个人打分。他们的工作性质就是谁先完成了任务，谁就可以得到较高的分数。我的朋友是一个小菜鸟，他每次总是最后一个完成，所以总监就不给他很高的分数，所以到了年底，他只得到了B，在他们公司里如果联系两年评估是B就要面临着下岗，所以他压力很大。我们在一起吃饭他一边吃一边抱怨着，听着他抱怨我没有劝他我还时不时的添油加醋，虽然我没见过你们总监，但是我觉得她一定是一个满脸横肉的老家伙，为人尖酸刻薄，听我这么一说，我的那个朋友更加的无休止了，几乎那顿饭我们没有别的话题，都围绕着他的总监在进行，吃完饭后回到家我妈妈问我：“你们今天吃的什么？”我居然回答不上来。细细想来，我们从一个朋友的角度上，我们并没有帮上他，反而是让他更痛苦，当我们听到他正在抱怨的时候不但没有制止他，而是和他一起抱怨，这样的结果就是没有让朋友认识到自己的不足，而是加剧了他对他们总监的不满，加深了矛盾，如果真有一天他失去了工作，来找你帮忙，那时候你们在抱怨总监的刻薄是没有用的了。

再说一件事情是我和我妈妈的事情。好多人羡慕我每天回到家里，就可以吃上热乎乎的饭，这一点的确我要比你们幸福很多。但是接下来我要告诉你，我妈妈每天做饭用油不会超过20克，盐也一样。她用老年人的做饭养生的标准给我一个大小伙子做饭。每天饭菜清汤寡淡，无色无味。所以我几乎每天都在饭桌上抱怨：“妈妈你今天的盐又放少了。”“少吃盐健康”“妈妈我是年轻人，少吃盐我会浑身无力，不像你们中年人。”“看谁做饭好吃去认谁当妈”我妈继续说：“你赶紧结婚，我可不伺候你了。”接下来老妈就开始无休止的抱怨，这顿饭吃下来，嘴里没味，心里也没了滋味了。抱怨有的时候会传染，就像是在身体里有个开关，你觉得你抱怨的是对的，可是有人比你还委屈。

其实，我们抱怨的话题无外乎就是以上几种情况，认为不公的事情我们会抱怨，对工作的不满我们会抱怨，对家庭的琐事我们会抱怨，一切在没有读《不抱怨的世界》这本书的时候，我的抱怨是无意识的，也就是我们从来不认为自己是在抱怨。读完这本书之后，我渐渐地发现自己抱怨的真多。抱怨的越多，越是一种无能的表现。我不敢说读完这本书，我就不抱怨了，但是有几点认识：第一，抱怨是一种徒劳。无论我们怎么抱怨都不会改变事态的发展，该是你做的一样都少不了，有时候抱怨还不如痛痛快快的吵一架，这样起码心里的是舒服的。如果你没有勇气去和你的领导吵架，我建议你也不要在背后窃窃私语的抱怨，那样是一点用都没有的。第二，抱怨是对自己的第二次伤害。有些事情看起来很不公平，但实际上也是公平的。因为从你的角度上看，你的天平多少会倾向于自己的一方，但实际上你看不见别人的背后有不为人知的故事在其中，就像我的那个朋友，总监为什么会给他打很低的分，他工作很拖沓，从来都是最后完成任务，而他总想着如何能投机取巧，却从未看到别人的努力，这就是他认为的不公平所在，最后他无休止的抱怨是对自己的第二次伤害。第三，抱怨就如同传染病，他会在空气中弥漫传播听到的人会感染。这就是为什么我们要选择紫手环，一方面是杜绝我们的抱怨，另外一方面也是让我们在说话前要三思。我们不可能把耳朵闭上，但是我们可以把嘴闭上。即使再愚蠢的人，如果他一言不发，他也是智慧的。

《不抱怨的世界》是改变生活的开始。我们读这本书不能抱有太功利的心去阅读，改变自己二三十年甚至是更长时间养成的抱怨的习惯，我们要使自己沉静下来，冷静的想一想，我们到底在抱怨什么，有没有必要去抱怨，如果真的到了不抱怨不可的地步，我们可以选择放弃。如果还有理由继续坚持，我们就不要找借口，最后我也想对至高在上的领导们说一句话：当我们不再抱怨不公的时候，也恳请领导们不再抱怨我们做的不好，不抱怨是建立在彼此理解的基础之上。

这个月读完了不抱怨的世界，自己的收获蛮多的，本来我还觉得不就是不抱怨嘛，还用得着写一本书？只要我们不抱怨就可以了，那用这么大费周章的去写这方面的文章吗？而且还那么畅销，实在搞不懂，因为有这个疑问在，所以我就阅读了这本书，读完之后感觉自己之前的见识太浅薄了，不抱怨这简简单单的三个字其实大有文章，它不仅是一种行为，一个习惯，更是一种生活的方式，积极乐观的去看待身边的所有事物，包括不甚如人意的事情，他改变的是我们的思维方式，帮助我们用一种积极乐观向上的方式去看待所有发生在身边的事情，遇到任何的困难和痛苦挫折不顺心的事情时，都可以让我们发现这件事情带来的好处，福祸本就相依，但是身处俗世，难免不会为了一些小事影响了自己的心情，过于纠结那些小事，而忽略了真正我们需要注意的事情，通过真正的习得不抱怨，可以让我们更加专注于自己想要的事物以及真正想过的生活真正想要完成的目标上，而不是让自己的大部分精力都浪费在了去躲避去纠结那些自己不想要的事物上。

不去怨天尤人，期许自己在新阶段的事情，就会引来更多的平安和喜乐，当你把眼光放在生命中美好的一方面，你就会关注他，问题的关键在于你选择把眼光放在缺憾的一面还是美好的一方面，不抱怨是转化这个世界的意识，把抱怨转化为行动的力量，去接纳生活中的各种人事物，从而达到心想事成的效果。

首先我们可以先找到一种监督自己的方法，每次当自己发现自己说出抱怨职责的话的时候，有事情的去发现自己的这种行为，坚持21天不说任何抱怨的话，我们的话语表达了我们的想法，这可以让你成为更快乐的人，你会传送出乐观和希望，和其他的乐观的人相互吸引，是自己身处于快乐愉悦的气氛之中，创造出更美好的未来，改变世界从改变自己做起，想要做一个快乐的人，就要能掌控自己的思想，按照自己的规划生活，容许自己表达哀伤和痛苦，允许自己为人。通过改变言语不说抱怨的话达到一种思维的改变，进而改变自己的人生。

书里面有一个很有趣的观点，关于我们为什么会抱怨：因为抱怨可以获得同情和注意力，以及避免我们去做我们不敢做的事情，心里相信什么，身体就会表现出来，或者是自夸，体现在你比别人优秀这方面，在这个转化的过程中可能会失败，但是成功就是越走越近，就是从失败走向失败并依然不改热情

我们应该去思考这个问题：自信并且又有安全感的人会吹牛嘛？自然不会，自尊自重并且认同自己的长处，接受自己弱点的人，可以悠然自得的不需要别人告诉自己自己有多棒，也不需要别人的认同来肯定自己，抱怨的产生是因为自我肯定的缺乏，认为自己没有获得这个的能力，其实我们的内心是我们自己内心世界的反射，我们与他人的关系也源自于我们和自己的关系，你对别人不可能比对自己还好，一切的都从自己开始。我们不刻意去选择自己要过的人生，就会跟着他人的脚步混混沌沌的度日，你是个什么样的人，就会在你的世界造成怎样的影响力，每个人都是人性大海洋里面的涟漪，打造着更加美好的世界。我特别喜欢书里面的这句话，写在最后：凡是你所渴望的，你都有资格得到，不要在找借口，朝着梦想前进！

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