# 不抱怨的世界阅读感悟

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2025-05-11

*不抱怨的世界阅读感悟(通用6篇)不抱怨的世界阅读感悟要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的不抱怨的世界阅读感悟样本能让你事半功倍，下面分享【不抱怨的世界阅读感悟(通用6篇)】，供你选择借鉴。>不抱怨的世界阅读感悟篇1当我...*

不抱怨的世界阅读感悟(通用6篇)

不抱怨的世界阅读感悟要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的不抱怨的世界阅读感悟样本能让你事半功倍，下面分享【不抱怨的世界阅读感悟(通用6篇)】，供你选择借鉴。

>不抱怨的世界阅读感悟篇1

当我们已经习惯了每天的被闹钟叫起，当我们已经习惯了每天赶拥挤的公交或地铁，当我们已经习惯了这炎热的夏天和不够给力的空调，或许，我们会听到不计其数的抱怨，有时候，自己有意无意间，也会是参与者，抱怨上几句。

可能你会说，“我发发牢骚抱怨一下难道还不行吗?我连这点言论自由都没有了?”

ok，你当然有权去抱怨，现在的社会，言论还算自由，你当然有权来畅所欲言。

也许在看过《不抱怨的世界》之前，我们都从来不曾去想过，平时发发牢骚，随口抱怨几句，这种行为，也要加以约束。我们的传统文化、经史子集中，似乎也从来没大书特书要约束抱怨。反而有“万人皆醉我独醒”、“君不见高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪”、“既生瑜何生亮”，这些文豪、名将，他们的事迹文章无不传诵千秋，但是我们在他们的言语中，似乎也很容易体会到一丝的抱怨，屈原抱怨社会、李白抱怨朝政、周瑜抱怨老天。

抱怨，是一种态度，一种面对问题面对结果的能动反映。无意的抱怨，说明你已经完完全全习惯于用这种态度去面对这类问题，可能对你来讲，这些事，重复的频率相当的高，你的思维已经产生了条件反射。比如：气温太热，有点吃不消，可能我们会随口说一句：“要死了，这么热”!这句再也平常不过的一句话，其实就是“抱怨”，怨天太热。

而有意的抱怨，则可能是你有意识地为了宣泄心中的不满或不快。比如，早高峰的地铁车厢里，人多到举步维艰。也许此时你又会脱口而出“哦，挤死人了!”。这个就是有意识的发泄心中的不悦。

人，为什么要抱怨?《不抱怨的世界》，把这个问题的答案给我们分析得非常非常的透彻。

人，只有朝前看，才会有快速的进步，你看得越远，进步的步伐就越快。而抱怨，会使我们有意无意地产生满足现状的错误意识，而减缓我们前进的步伐，甚至让我们止步不前或倒退!所以我们要排除抱怨。其实，冷静地想一想，生活中，真正值得你去抱怨的事情有多少呢?

为了让我们能清楚的认识到，我们每个人现在对于“抱怨”这个行为处于什么阶段，换言之，让我们清楚的认识到我们离成功还有多远，所以《不抱怨》的作者把“到达不抱怨的世界”的步骤划分为四个阶段：

无意识的无能à有意识的无能à有意识的有能à无意识的有能

我们无意识的抱怨，这是最初的阶段，这个也是大多数人的状态。而如果你能无意识的从来不抱怨任何事情，那你就已经达到了最高境界。所以，这个世界上，优秀的人总是那么少，因为很少人能做到从来不抱怨。

现代人的生活，很累。特别是生活在像上海这样的大城市里。每天我们不知道要经历多少事情，脑袋要处理多少信息。在这种环境下，有些人会整天愁眉苦脸，而有些人却喜笑颜开的。这就是生活的态度。我经常对别人说这么一句话：过一天，开心地过也是过，不开心地过也是过，都是过这么一天，那何必选择不开心的呢?又何必有这么多的抱怨呢?

同样是工作，我相信，没有一个老板喜欢看到自己的员工老是抱怨。同样，我也相信，没有一个员工喜欢遇到一个老是抱怨的老板!

人就是这样，大多时候，对一件事情的期望可能会很理想，很完美。而如果换自己去做这件事，可能就会抱怨为什么要求做得这么完美。这是一种无奈的矛盾。

在看完这本书之后，我深深地觉得，要达到“无意识的有能”这个阶段，真的不是一般人能做到的。我说过，“抱怨”与否，这是一种对生活态度。中国人常说，“江山易改，本性难移”。要想改变自己几十年来对生活的一种态度，改变自己的思维意识，这个不是一下子能改变的。所以，真的很佩服作者的想象力，发明了这个紫手环。带上这个之后，一方面用来时刻提醒自己，另一方面，也是让别人来监督自己。

每个人，都希望自己的将来一片光明。我曾经也经历过一段非常曲折的人生，一开始我把很多不顺就归结于父母的干预，但后来想想，抱怨过去真的毫无用处，将来还是要掌握在自己的手中。后来我奋力开始学习软件，才有了今天的小成。

人生中，总是会有一些转折点，我相信，彻底摒弃“抱怨”之后，我的下一个转折点就会来到。

目标，没有抱怨!

一起加油。

>不抱怨的世界阅读感悟篇2

《不抱怨的世界》，当我听到这个名字，就知道它一定是一本关于调整心态方面的书。看了此书，收获非常大。

当自己慢慢沉浸在书中时,才突然发现，这其实就是一面心灵的镜子。里面并没有什么大道理，只是用很普通的方式;很普通的事例，来告诉我们一种简单生活的态度。让我们更加了解自己。

没有看这本书前我会经常“发牢骚”，认为发发牢骚有助于自己内心平衡的调节，有助于摆脱各种烦恼。但当我看完这本书后，我才知道原来自己是多么的愚蠢和幼稚，这样不但不能找到解决问题的方法，还可能让你因为抱怨的而的遭到别人的误解，最终又可能导致不可收拾的结果。

当手环在自己手上来回互换时，我从未意识到自己有如此多的抱怨，如此多的不满。我好像根本没有自制力，好像自己就是一个经常发牢骚和抱怨的人，但在书中我看到了也有很多的人和我一样，突然发现自己是一个有如此多抱怨的人的那种不安的心情，可是书中的一句话却让我顿然醒悟“诚实面对情绪，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，就应该诚实、勇敢的面对它;就应该去想办法结局它;也才能最终“安于自己的不安”。书里就是要求我们勇于剖析自己、找出不足、勇于改变自己。既然喜欢抱怨，那也就想办法让他闷在心里不能说出来“在还没有说出口之前，就逮住那些话语”这样“你的紫手环已经从让你发现自己正在抱怨的工具，变成你的话语在说出之前要穿越的过滤器”。有少说到学会沉默，再到安于不说的状态，最后就能真正拥有“不抱怨的世界”.

工作在培根是幸福的，因为这里不仅仅是实现自我价值的地方，更是我成长的摇篮，在这里工作的十多年里，早已把培根当作是自己的家，而我也深知培根早已真切的接纳了我这个孩子。而我，此时已经长大，也懂得了家的重要，那么，在自己的家中工作生活的我又为何要用抱怨来回报它呢?

我谨记：永远都不要抱怨!

>不抱怨的世界阅读感悟篇3

本书，一种思想，一个行动，加入不抱怨的队伍。改变爱抱怨的自己，成就不抱怨的世界。

打开书的序幕，就象一股磁场把我吸引住，文中胡志强的太太在受尽千辛万苦，不停地开刀与复健，饱受身体与精神双重挑战的一位女性，最有资格“抱怨”的人。可她却没有怨天尤人，而是坚强地选择“向前看”，诚如书中所说，“不抱怨的磁场，将引来更多平安喜事”，正因为她有了不抱怨的心态，让她走到哪里都有来自各方无限美好的祝福，也成就了她开朗豁达的性格和人生观。从她的身上，见证了“不抱怨”的正面影响与神奇力量。

书看得越“深”，“不抱怨”的含义了解的更透彻。由此看来抱怨是最消耗能量的无益举动。可人为什么会抱怨?怨天尤人是一种负面的思考与具杀伤力的表达方式?是人们只看到了生活中缺憾与不完美的一面，当现实与理想有差距时，当事情背离自己的价值观时，抱怨便应运而生，这也是我们生活的常态，工作、家庭、学习、交通都是抱怨的对象，抱怨就象脚臭，它会传染，而习惯抱怨的人，就是在向自己的鞋子里倒水，如何让自己成为一个不抱怨的人，成为一个快乐的人，那就是凡事懂得知足、感恩、惜福。

“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。”的确如此，以前在平常工作中遇到挫折或遭受批评时首先跃入脑海的是由于别人的错误造成了今天的局面，而不是先从自身寻找根源。读此书后让人幡然醒悟的真言，为什么有的人会不快乐，为什么有的人会觉得其他人都对不住自己，这是因为，是在抱怨!是在把人生的不如意，小挫折，怪罪到别人的头上，是在一相情愿地认为并希望别人来为我的人生承担责任!正如他们所讲不快乐过一天，快乐也是过一天，何不快快乐乐的过一天呢?

心理学家说：“改变想法就是改变世界。”当你开始有意识地避免抱怨的时候，你会在突然之间，发现自己可以接受现实，并开始用一种积极的态度，感恩的心态，尝试让自己在这样的环境中，思考如何继续向着自己的目标奋进!“我们寻求的改变从来无需”外求“——它是发生于我们的内在。”

哲学家说过：“我们会成为自己想象、思考的东西。”而书中也写道“我们的话表明我们的想法，我们的想法又创造了我们的生活。每一刻，你都在用自己最关注的念头创造人生。”所以说改变行为就可以改变自己的人生。当我们醒悟并开始改变自己的时候，我们又验证了“我们的行为的确会影响世界，因为它会影响我们周遭的人们，而且这种影响力会扩散开来。”“你的态度，也就是你内存思维的外在表现，决定了人们和你之间的关系。”因为，当你开始让自己变得不抱怨，快乐的时候，你会发现你周围的人也开始变得友好，你们之间重新开始建立信任!

书中讲到一位先生为了自己即将过世的太太寻找快乐，在自家周围树了一块“如果快乐你就按喇叭”的告示牌，每天几百万辆蕴含快乐的车辆从他家门口经过，这种快乐成了救治他太太的良药，她躺在房里，只要听到喇叭声，她就觉得很知足，知道自己不是孤单一人，她也享受着全世界的快乐。

生活给予我们挫折的同时，也赐予我们坚强，我们也就有了另一种阅历，对于热爱生活的人，看你有没有一颗知足的心，酸甜苦辣不是生活的追求，但它一定是生活的全部，试着用一颗知足的心来体会，你会发现不一样的人生，拥有一颗知足的心，就没有了埋怨、嫉妒、愤愤不平。知足的人并非没有欲望，只是他们善于克制自己的欲望而已。

知足常乐做为一句俗语，耳熟能详，知道满足，就总是快乐的，而快乐的根本便是惜福，珍惜拥有的一切，心里手里全是满满的，便腾不出手或心来攫取更奢侈的东西了，也就不会为得不到而抱怨。

书中写道“你会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”“活出感恩的生命，而非抱怨的生命，就能发挥这种确保健康的力量”是的，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，喜欢抱怨的人，即使是福至将来也会变成祸。曾经看过这样一段话：“活在感恩的世界里：感激斥责你的人，因为他助长了你的智慧;感激绊倒你的人，因为他强化了你的能力;感激遗弃你的人，因为他教导你应该自立;感激欺骗你的人，因为他增进了你的见识;感激伤害你的人，因为他磨练了你的心志……”这是一种积极的心态，一种智慧的生活态度，人人都怀有一颗如此感恩的心，那么人生一定会过得坚实而有信心!因为感恩，我们才拥有了一个多彩的社会。

“不抱怨”行动只是一把钥匙而已，在我们忙碌的生活工作中，借助这钥匙，开启我们对生活的不抱怨，用积极的态度去面对，成为一个快乐的人，一个懂得感恩的人，让我们都拥有一个“纯净无暇”的世界——不抱怨的世界!

>不抱怨的世界阅读感悟篇4

首先感谢公司组织的这次读后感交流的活动，让大家能以此为契机更加深刻的交流在工作和日常生活中好的做法及更加先进的思想。《不抱怨的世界》的作者用若干个小故事利用抱怨这一种普遍存在的行为，从侧面再次的提醒了我们，只凭着专业知识及公司规章制度来领导部门是远远不够的，内部关系和内部的环境氛围也是前提之一。《不抱怨的世界》一书正是用作者亲身经历告诫着我们这一点，下面我就对《不抱怨的世界》一书的读后感向大家谈谈我的感想：

一、要想改变别人首先得改变自己

书中反复提到的一个理念就是要有一个平和的心才能认真客观的分析出任何事件的真实本质。在实际工作中我们在所难免的都会遇到任务紧、压力大、帮助别人弥补漏洞或自身犯错的情况出现，在这一的情况下迫于工作任务压力很容易出现心烦气躁的情况从而引起各种摩擦，这时一定要克制自己不要以抱怨这种形式来说某某人的不是，以此来宣泄和抱怨别人给自己造成的麻烦和舒缓自己心中的压力。俗话说育人先育己，在部门管理过程中作为一个管理者其实就是下面员工的一个榜样、一个风向标，我们抱怨别人一句下面的人就会埋怨十句，如果养成了习惯那么就会有百句、千句，到那个时候我们如果提出工作上的要求或需要改进的地方，同样我们也会遭到员工的抱怨，因为他们已经养成习惯、抱怨已经成为一种风气、一个趋势，他们会认为抱怨会让他们的工作来得更加轻松，这个趋势的兴起也就相当于互帮互助、团结友爱、群策群力的消亡。到那时一个部门也不再会有生产效率和对部门的向心力，将成为一盘散沙。这样的危机感提示了我们管理者应加强自身修养，在工作中运用一些技巧：

1.沟通工作、交流感情时语气亲切、语调柔和、措辞委婉、谈吐自然的柔性语言，可以对下属表达足够的尊重，从而获得尊重和自我实现的高层次需求。再有，在处理矛盾和冲突时，真心诚意、心平气和、商量式的解释可以达到委婉拒绝和善意规劝的效果，既尊重了别人的自尊心甚至虚荣心，又可有效地化解矛盾，维护团队的稳定与和谐。

2.和团队中的每一个人建立“朋友关系”，积极谋求他们的支持和配合，深入了解他们的需求，有针对性地提供必要的帮助。但在我们的“朋友关系”中一定要切忌“拉帮结派”，正所谓“三个臭皮匠，顶个诸葛亮”这句谚语从反面也警示了我们，当你有意识亲近群体中一个人时，那么也将会有三个人离你远去。

3.杜绝情绪管理，在工作中应努力保持积极的情绪，尽量控制自己的情绪，也是创造“和谐”所必需。始终保持清醒头脑，保持心理平衡。保持一颗平常心、平等心、平和心，始终做到精神饱满、笑口常开，努力为每一个员工创造一个宽松的环境。

二、深入员工，营造信任和快乐，建立一个和谐的团体，是我们工作中的一部分

没有抱怨，或正确处理抱怨，才能构建一个和谐的团体。也才能加强团队的合作，如果一个团队缺少了协调、配合，任何一个环节产生问题的都会影响整体功能的发挥，可谓“一荣俱荣，一损俱损”。只有大家及时沟通意见，消除分歧和误会，才能整体作战，更好的解决问题。

正如书中写到的几个关于意识形态的故事，“珍的葬礼”和“如果你快乐，就按喇叭”故事中的两个主人翁都应病魔缠身，中风不久便可康复的珍因为太过于自我的担心造就了他的去世，令医生们颇感意外以及“快乐提示牌”故事中，让病痛折磨然而快乐去世的女主人。从这个故事中我们可以得到启发，体会出在一定的空间一定的时间里气氛是多么重要的。员工的积极性靠调动而工作中的快乐、和谐度更能稳定员工情绪，对于一个管理者在实践的工作中我们都有一种体会，那就是当员工对待工作的态度热情高涨时能够创造出更高更加优质的效率。这种效率它与要求赶工或者单纯的完成数量上来说更加有效、更加出色，(www.lz13.cn)能使我们产品一次合格的几率提高。部门里的氛围我们作为最主要的调剂人只有在多沟通多了解之后才能真正的扮演起这个调剂人的作用，按照预定的方向循序渐进的发展。试想一下，每个员工都是大社会里的一员，来到我们小集体里规章制度遵守是必须的，但他们都有着不同的文化背景、不同经历、不同思想，如果当员工出现一般问题的时候我们怎么办。肯定得第一时间上前做起教育、疏通思想。如果互相了解不深，给员工一种我们高高在上的感觉势必做工作的难度会大大增加，而在这样做完工作后员工受到的教育和认识到的错误往往是微乎其微的。所以我们在这些事情来临之前做好我们的感情铺垫工作，至始问题来临之时我们才能真正的做到动之以情、晓之以理，来调剂部门里来自于工作上、同事之间的问题和冲突。长期下去整个部门的员工有了凝聚力维系住良好的内部关系和轻松的工作氛围，从而引发出员工自觉尊规守纪和围绕部门任务刚好各项工作的良好习惯，成为一个积极、快乐的工作者。

三、把心放开，在制度的框架内能让自己快乐翱翔

作为公司的一名管理者为部门员工考虑很多甚至于为了保持良好的工作氛围有所舍取，但我们必定是公司的中流砥柱，是连接高层领导和基层员工的重要桥梁。和公司员工之间，由于任务职责的分工本来就是处于一种管理和被管理相互冲突和矛盾的状态里。那么我们对员工的关心爱护就不能等同于放松要求、一味的放任自流，一定要把这种爱护建立在国家的法律法规和公司的规则制度这平台上面。在公司这个大舞台上面难免会出现极个别的员工因个人感情色彩的缘故给我们出上道德观念的难题，影响我们情绪甚至尊严。但我们一定要认清管理与被管理者之间的差距和区别，要保持住一个成熟管理人员冷静，尽量做到大事化小、小事化无。学会体谅员工的一时之错毕竟他们在平时工作中为了公司发展比我们付出了更多的体力，而我们在管理之中也不是为了争夺这一时之威。况且有了良好的风气以后，其实公道自在人心，管理者合理的让步往往会换得更多的尊敬，然而这种尊敬往往比高姿态、高要求使员工获得的工作动力大得多。让我们大家在不断的完善自我的过程中，踏着正规化管理不断为公司创造更多财富的道路上成为一个真真正正的快乐工作者吧。

>不抱怨的世界阅读感悟篇5

本书中，作者美国心灵导师威尔·鲍温对人们抱怨的原因、行为表现等一一做了十分深刻的诠释，分析得十分到位，而且提出了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四个阶段，最难能可贵的是，他还建立了一套可操作的方法即紫手环户外来帮忙人们减少抱怨的行为，有兴趣的各位都能够看看哦!

在现实生活中，我们每个人都一样，难免要遭遇很多挫折、失败或者是不尽如人意的事情，每当这时，大家都产生不满，引发很多牢骚和抱怨，往往是怨天、怨地、怨命运、怨同事、怨领导，自己也想当然地认为这是对自己的一种放松，是舒缓压力的一种有效途径。(lz13)对，我也是这样的想法，应对很多的工作、生活中的不满，我透过不断抱怨来掩饰自己内心的不安，来获得别人的同情和认可，在《不抱怨的世界》这本书中，威尔·鲍温不留情面地指出，“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。”其实抱怨的最大受害者是自己。

是的，正如书中阐述的抱怨不仅仅不能改变你的现状还会变本加厉，如果想改变，不妨开始动起来，有意识地控制自己不抱怨(采用说的紫手环户外)，开始慢慢地过度到用沉默来给自己思考的机会，便于说出更多有好处的话而非无好处的抱怨，经过一段时刻(21天或更久)，你抱怨减少了，心态平和了，行为用心了，你得到了很多用心的正向的反馈(表扬、成功等)，这些鼓励强化你不断地选取不抱怨。久而久之，你再遇到不顺心也已经习惯于不抱怨到达所谓的完全不需要意识控制(无意识的无能阶段)，如此，你整个思维模式已经被重新塑造!

我也想改变，我就应用心地调整自己的心态，逐渐地减少抱怨，发奋控制自己的情绪，遇事多从自己身上寻找问题，解决问题，在任何时刻都要发奋持续用心良好的心态。平时的生活中，不能将眼光只着眼于眼前的困境，而是要用发展的眼光看到完美的未来，看到我漫长的生命历程，也坚信自己会有很多机会来改变的。正如书中所提到的：“停止抱怨，你就已经在通往你想要的生活的路上了。”虽然这条路还很长很远，还需要我们付出无法想像的发奋和代价，但是既然选取了就就应用心地走下去，勇敢地应对前进道路中的各种不确定的问题，享受工作和人生中的快乐!

>不抱怨的世界阅读感悟篇6

20\_年的7月4日，是我很难忘的一天。那一天我得到了一份珍贵的礼物--紫手环。

紫手环被喻为“不抱怨的礼物”，书里说它有着无穷的力量，戴上它我们就已经踏上了成功的道路。多么神奇啊!我迫不及待地打开了《不抱怨的世界》。首先映入眼帘的是各个名人对书的评价，再往后翻就是序言中胡志强妻子的亲身经历。车祸给她的身体带来了重大的伤害，而她自己却选择了勇敢的面对，她不放弃对生活的希望，她不抱怨，她感恩，她感谢为她抢救、医疗、付出辛劳的“天使们”，她谢天谢地，感恩自己可以浴火重生。

为什么，我们总是在不停的抱怨，人都是有欲望的，欲望促动进步，可欲望太大会象气球吹得太大而破裂。学习了这本书之后才明白以前对生活的抱怨是多么的无知，我发觉我有了小小的进步。其实所谓的公平和不公平谁也说不清，每个人每天都有不同的不满足。我喜欢那些不抱怨的人，因为他们心里往往憋着一股劲，他们知道，抱怨没有用。抱怨者抱怨的对象往往是上帝、命运之类虚幻的东西，或者是他对之无能为力的人，他抱怨是由于他不能使他们变化。而不抱怨的人则会针对具体的困难做出具体的对策，他憋着的那股劲在背后支撑着他，是他永恒的动力。人越是报怨自己不快乐，自己就会越不快乐，因为我们自己把注意力集中到了不该注意的地方。有些时候我自己总是去计较别人怎么怎么样，而忘记了自己该怎么怎么样。去抱怨别人，其实就是在抱怨自己，因为每个伤害别人的人，他自己本身就是一个受伤者，而且是一个长期的受伤者!其实想想我们真的可以不去抱怨，至少做到不在自己的嘴里说出去!对于无可改变的事情，不要去抱怨，愉快地接受、勇敢地承担。是的，不去抱怨，你会拥有解决问题的从容;不去抱怨，你会拥有阳光灿烂的心情;不去抱怨，你会拥有天的广袤、海的胸怀。

世界经济不可能永远箭头向上，人生不可能总走上坡，情绪也一样会有高峰和低谷，所以经济进入萧条期是常态，心情遭遇低气压也是常态。

戴上“紫手环”，想抱怨的时候，换到另外一只手上，让自己停止抱怨。日复一日，你的行为，你的思维都已悄然改变。当你看到有人佩戴紫色手环时，就会知道他正在激励自己连续21天都不抱怨、不批评、不讲闲话。也许要真正做到确实需要一点时间，但我们可以从现在开始努力。

活出感恩的生命，拒绝抱怨的时间。总有一天我会真正活在不抱怨的世界，找到真正属于我的成功之路。

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