

# 最新读不抱怨的世界心得体会 不抱怨的世界读书心得体会(优秀9篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

## 读不抱怨的世界心得体会篇一

近来，董事长给我们推荐了美国心灵导师威尔·鲍温的最新力作《不抱怨的世界》，本人有幸先阅为快。该书确实值得我们认真学习和领会，相信会让各位受益匪浅，甚至使你的命运得以改善，享受到工作和人生的快乐！

人的一生，必然要工作，要发展自己，每个人都希望实现自己的美好愿望和理想，但他需要一辈子的奋斗才可能得以实现。然而，在现实生活中，我们每个人都难免要遭遇很多挫折和失败或不尽如人意的事情。每当这时，有些人便不能正确对待，产生不满，引发很多牢骚和抱怨，往往是怨天、怨地、怨命运、怨同事、怨领导……其实抱怨的最大受害者是自己。有的人自认为才华横溢，却得不到提升，他们怀疑环境不好，对工作总是抱怨不休，不认为主动完成工作是自己的责任，而将诉苦和抱怨视为理所当然；还有不少人自命清高、眼高手低，他们动辄感到自己的能力没有得到展示、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，聪明才智没有用于思考如何尽善尽美做好工作，而是整日抱怨，把大好的光阴和精力，在怠慢的蹉跎中白白浪费掉了。一个人一旦被抱怨束缚，不尽心尽力，应付工作，在任何单位都是自毁前程。没有人会因为喋喋不休的抱怨而获得奖励和提升，在10个失业者中至少有9个人抱怨原上级或同事的不是，绝少有人能够认识到，自己之所以失业是失职的后果。

袁辉是一名汽车修理工，从开始就抱怨“太脏、太累”，讨厌这份工作，因此便偷懒耍滑，应付师傅。转眼几年过去，当时与他一同进厂的两个工友，各自凭着精湛的手艺，或被公司送进大学进修，或另谋高就。独有袁辉，仍旧在抱怨中做他讨厌的修理工。抱怨的结果当然不会得到更多的重视和提拔，不会得到更好的待遇。不抱怨是一种最起码的道德。

付出终有回报，无怨方能无悔。这也是我一生工作中的实践体会吧！

## 读不抱怨的世界心得体会篇二

抱怨是容易的，正如心理专家所言，“抱怨带来轻松和快感，犹如乘舟顺流而下，那是因为我们是在顺应自己负面思考的天性，而停止抱怨，改而用积极的态度去欣赏事物美好光明的一面，却需要意志力。”的确，抱怨是很多人生活的常态——工作、家庭、人际、天气、交通……这些都是抱怨的对象。抱怨的人是不快乐的，他永远只会在不快乐的出发点原地打转，没有意识到自己在思维和行为上需要的改变。抱怨是容易的，而停止抱怨，却需要意志力。

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。本书作者提出的神奇“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。）来的恰是时候，它正是我们现代人最需要的。人生不可能总走上坡路，情绪也会有高峰和低谷，但是，抱怨一切并不会改变生活的不如意。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，让自己世界充满平静喜乐、活力四射的正面能量。这样一来，

你的生活会有想象不到的大转变，你的人生也会更加地美好、圆满。

徐小平激情坦言：“不抱怨是一种生活态度，一种看似简单却很有讲究的大智慧，它更是一种精神，大到国家、小到个人都需要这种精神，也匮乏这种精神。”是的，让我们一起来理会威尔·鲍温所提倡“不抱怨”的精神，感受下1本书1只手环21天改变600万人命运的魔力。戴上紫手环吧！与身边的朋友一起迎接即将出现的“2009中国不抱怨年”。

### 读不抱怨的世界心得体会篇三

最近，我读了《不抱怨的世界》这本书，联系现实，感触颇深。

人生在世，不如意事十有常有的，我们每个人都难免遇到一些挫折或者不满意的事情，这时候大多数人都会不自觉的去发牢骚，抱怨自己，抱怨他人，抱怨周围的一切。其实抱怨只是源于我们内心深处的忧虑与不安，是一种消极的人生态度。当现实与理想有差距时，大多数人都会不停的抱怨。

当我们看到了生活中的缺憾与不完美的一面，自然而然就会抱怨。但是，抱怨并不能使我们遇到的事情有所好转，甚至会变得更加糟糕，所以，我们与其抱怨世界，不如改变自己，用一颗宽容的心去看待世界，看待周围的人和事。人越是抱怨就会越不开心，对于可以改变的事情，我们就勇于发现问题，从容解决问题。对于无可改变的事情不如去愉快的接受，勇敢的承担。

做一个不抱怨的人，凡事都得懂得知足、惜福、感恩，做一个豁达的人，以一颗平常心坦然面对生活中的起起落落。

## 读不抱怨的世界心得体会篇四

我小姑开了一家礼品店，春节期间正缺人手，我便走马上任了，具体负责向顾客催介琳琅满目的礼品。我对此般“玩意”有种天生的喜爱，因此几天功夫我便成了推销的行家里手。看到顾客们满意地买走了心仪的礼品，我的心情好极了，直到一天发生了一件恼人的事情。

那天，一位阿姨带着一个小男孩买走了一只阿凡达面具。第二天一早她怒气冲冲地回来了，指着面具上一块不起眼的掉漆，对我横加指责，说我把样品卖给了她。我正欲理论，小姑及时制止了我，并拿出所有的阿凡达面具让她重新挑选。

她挑了大半天也没有相中一件，小姑只好给她退了钱，即使这样，她临走时还冲着我们说，“我没有要路费，就便宜你们了。”并指着我说：“你这个丫头片子，早晚要受报应的。”说完，摔门离去。当时把我气得浑身发抖，对小姑这种极限式的忍耐更是不能理解。

说实在的，在这件事情上，我没有半点责任，当时商品是她自己挑选的，而且按店里规定，礼品离店后只换不退。小姑说，“和气生财，干了这一行当，就得把心放宽！”可是这口气，我实在咽不下去，真想跟她理论一下，方解心头之恨。

《不抱怨的世界》作者认为，“抱怨会相互传染，它会带给别人你自己意识不到的苦恼。”面对抱怨，不仅让心情压抑，也容易产生一种报复心理。原来，不仅大气、社会风气可以被污染，心情也可以被污染。因此，“当你发现你的‘朋友’是喜欢抱怨的人，那么回避他是明智的选择。”然而，正如我所扮演的这种角色，服务人员能回避顾客的抱怨吗？显然不能。所以，我思考的问题是，我们如何面对充满抱怨的世界。

出人意料的是，第三天那位妇女又回来了。她说她的儿子执意要那面面具，因此，不得已又回来选购。小姑热情的接待

了她，并跟她聊起了家常。我从网话语中得知，她刚下岗了，离了婚，孩子又不争气，她似乎生活在一个充满抱怨的世界里。小姑劝导她，如果人不得不面对一种生活，就要正视它、适应它、接受它。最后，那位阿姨对我抱歉地一笑，高兴地买走了面具。

换位思考一下，正如这位阿姨，她一直认为自己是一个经常被欺凌的弱者，就连这种简单的交易都没有安全感，因而她用一种尖刻的话语将自己的坏心情投递给我，以达到一种心理的暂时平衡。她伤害了我，是因为她早已受了伤。

我不得不佩服我小姑的气量。我记得《不抱怨的世界》上有一句话：“如果你想要其他人改变，你自己就必须先改变。”谁都不愿意忍受他人对自己的指责与抱怨，除非这种忍受能获取更多的利益，那就是给世界带来安宁。小姑敢于直面抱怨，又以笑容化解抱怨，这种社会责任的承担，在不知不觉中净化了人的心灵。在不经意间，她为自己喜爱的事业而悄悄改变着世界。

用微笑去应对抱怨，你就是传播爱的天使。如同保护环境、弘扬新风一样，净化心灵也是每个有社会责任感的人，从点点滴滴做起的。这正是我读《不抱怨的世界》的感受。

## 读不抱怨的世界心得体会篇五

《不抱怨的世界》作者是威尔·鲍温，美国的一位心灵导师，在这本书中他推广了“21天不抱怨运动”，主要做法是将紫手环戴在手上，一旦发现自己抱怨的时候，就把紫手环从一只手移到另一只手上，一直重复，记录一天你所移动手环的次数，有意识地去控制让自己不抱怨，如果你可以做到坚持连续21天不抱怨，那么，你就成功了。在这本书中，作者通过很多事例，讲述了抱怨的产生的原因、抱怨对健康、人际关系的影响，以及做到不抱怨需要经历的四个过程。

书中对抱怨这一词的解释是：表达哀伤、痛苦和不满，在我们生活中，可以说无处不存在抱怨，抱怨工作、抱怨交通、抱怨健康等等，大部分人认为抱怨是一种宣泄，可以减缓压力，在此之前我也是这么认为的，觉得跟亲人、朋友抒发下自己的不满，发发牢骚，可以排解自己的情绪。其实并非如此，我们有时候会抱怨困难，是因为把困难当作借口，以逃避自己向往却没有完成的目标。抱怨并不能解决我们所面临的问题，我们的想法创造我们的生活，而我们的语言又表明了我们的想法，抱怨只能使消极的想法根深蒂固，往往使问题、矛盾放大，同时也会把这种消极的情绪带给你的亲人、朋友，我想大家都愿意与积极乐观的人在一起，不愿意一直听到抱怨。可以说在抱怨的同时，我们其实是与我们想要的生活越来越远，事情往往是向着你抱怨的方向发展，消极的思想会生根发芽，生出更多的消极因素。抱怨会使我们关注问题的本身，以至于我们不去考虑解决问题的办法，抱怨是最消耗能量的无益举动。

通过这本书的阅读后，我会有意识去提醒自己，不要抱怨，要积极去面对，要将抱怨的精力用来思考如何解决问题。虽然很长一段时间内我都做不到21天不抱怨，但是发现只要你能积极去面对，减少抱怨，就可以不由自主的快乐起来。

让生活更美好的秘诀掌握在我们自己的手中，不抱怨是一种积极的心态，一种智慧的生活态度。

## 读不抱怨的世界心得体会篇六

生活中免不了有挫折，会产生对一些事情的不满，你要注意了，你已经开始抱怨了。如果不停止，你将会怨天，怨地，怨他人，怨命运。厌恶各种对于你的问题，包括他人对你的抱怨，如果这样，我们将生存在一个满是抱怨的世界中whatshouldwedo?当我读到这篇《不抱怨的世界》是我突然明白一切的根本取决于自我。

在没读到这本书之前，我们并不是未意识到这一点，只是因为不愿意应对缺点，导致我们的宁愿不对也不承认，不愿进取的做出行动。因为我们不愿意正视我们的缺点。在书中有一个小故事：有两位建筑工人在吃午饭，其中一人说“呃！肉卷三明治……我厌恶肉卷三明治。”他的朋友什么话也没说。隔天两人又碰面吃午餐，同样地，第一个工人打开便当盒往里面看，这次他更火大了，说：“怎样又是肉卷三明治？我痛恨肉卷三明治。我厌恶肉卷三明治。”他的同事一如前日，仍然坚持沉默。

很多时候，我们会感到不欢乐，会抱怨，是由于我们要求太多却无法实现；很多时候，我们会失望，因为我们总按着自我的设想臆造客观世界，最终才发现原先事实不是我们所想的。其实想要欢乐是比较容易的，那就是珍惜眼前的便可；想要满足是异常容易的，那就是用进取的平常心去理解现实罢了。

## 读不抱怨的世界心得体会篇七

《不抱怨的世界》是最近走俏的一部励志书。可是与那些试图整体重构读者脾性的同行不一样，本书只是期望让读者能做到“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，只要一察觉自我抱怨，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”在自我个性中的生根。

这是一幅完美的“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（限一人一棵）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、机遇等各方面的不一样造成后天差异，要想让自我在明明查看到此种差异的前提下又坚持“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。”这是经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。肇事者撞到了男子的猎狗，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，我也把车速降到了能够控制的程度。”

“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，但如下一点应当是对的：即便意念一点也不能挽回健康，但它能够使比如绝症患者更为欢乐的走完余生（我们假定进取或消沉状态下余生一样长）。

纯粹的“利诱”未必能让普通人坚持恒心，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——“只要一察觉自我抱怨，就将手环换到另一只手上”——你完全能够换成别的什么，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不会自动养成朴素那样。“不抱怨”是个人充分内省后到达的心灵状



态，它首先要求具备独立思考本事，比如上头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本事，否则“不抱怨”的理性光芒立刻会被“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，但最终没能站起来，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”或团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，所以更高层次的“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，就不会在乎别人怎样说自我。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。结合上头的例子，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、淡化自我的欲望入手——这是很难的，当然我猜如威尔·鲍温先生，必须早能做到对“600万”信徒的真实进展“不抱怨”了。

## 读不抱怨的世界心得体会篇八

美国史上最著名的心灵导师之一的威尔鲍温，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。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！

这是偶尔在《不抱怨的世界》这本书中看到的，刚看到书名时很不解，我们生存的世界充满抱怨，但我们也讨厌抱怨，“不抱怨的世界”是什么，从来都离我们很遥远。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。

《不抱怨的世界》作者提出的神奇“不抱怨”运动，来的恰是时候，它正是我们现代人最需要的。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，你的生活会有想象不到的大转变，你的人生也会更加地美好、圆满。

之前我从没想过关于生活中的抱怨的问题，没有仔细思考或想过原因、过程，因为抱怨已成为自己和他人生活中理所当然会出现的现象，没有人从不抱怨。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。

## 读不抱怨的世界心得体会篇九

一篇篇的翻阅《不抱怨的世界》，感觉这是一本很棒的心灵励志书。

在现实生活中，我们每个人都难免要遭遇很多挫折和失败或不尽如人意的事情。每当这时，如果我们不能正确对待，产生不满，引发很多牢骚和抱怨，往往是怨天、怨地、怨命运……那我们就陷入一个自扰的困境，抱怨是最消耗能量的无益举动，抱怨的最大受害者还是自己。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。”

为什么会抱怨呢？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，那就是凡事要懂得知足、感恩和惜福。

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。这才是一种积极的心态，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。

从现在起，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。“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！