

不抱怨的世界第一部分读后感 不抱怨的世界读书心得(通用8篇)

当看完一部影视作品后，相信大家的视野一定开拓了不少吧，是时候静下心来好好写写读后感了。那么该如何才能够写好一篇读后感呢？接下来我就给大家介绍一些优秀的读后感范文，我们一起来看一看吧，希望对大家有所帮助。

不抱怨的世界第一部分读后感篇一

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。”

许多时候，我们并非意识不到这一点，但就是不愿意直面，并且用心做出改变，有时候，随着心理的惯性，也不知道如何改变。但是，改变不如意的现状，也是人类的本性，抱怨带来的消极作用，人们意识到了之后，还是会有改变的欲望自然升起。当改变之光随着情绪上的抵触被带进了生活，就由“有意识的无能”踏入了“有意识的有能”。

我们开始留意自己的言语措辞，以沉默代替抱怨。这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，但习惯性的东西总是会带来安全感，即使是替代式的。我们常常在发奋维持不抱怨与落回现状之间挣扎，改变自我的勇气、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。

对旧有习性的挑战必然带来生活层面上的某些变更，鲍温温和而又坚定地指出：在这场把生命导向光明、用心的内在改变中，如果其他东西的确是阻碍，工作，或者朋友都就应思考放下。

放下抱怨，这并不等于在困境面前不作为，或者放下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、宽容和同理心，也不容任何机构以任何名义窃取盗用。

《不抱怨的世界》并非是一部阐释观念或解析心理的作品，而是一场“不抱怨户外”的发起、描述、记录与召唤。正是那些已经改变了全球数百万生命的事例，展示了抱怨的普遍性，以及相似的蜕变流程。

所有的描述至多只是路标，真正的开始总是握在你自己手中——如果践行，如果坚持，已经足够造成改变的敞开，穿透我们杂乱无章、充满问题而又缺乏审视的生活。

“不抱怨”只是一把钥匙而已。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。

不抱怨的世界第一部分读后感篇二

《不抱怨的世界》这本书，让我更加的坚定了我内心深处的想法：与其抱怨，不如改变，改变不了外界，但一定可以改变自己。

面对这些，《不抱怨的世界》告戒我们：立即停止抱怨！这就像一个人得胃病了，得吃药！但是吃药不是根除胃病的最终办法，而是养胃。同样，我们“不抱怨”的好习惯，也需要通过某些程序促进养成。而这些程序就是“改变”。如何改变呢？《不抱怨的世界》里，改变还有一个意思，那就是当你无法改变环境的时候，积极的改变自己的心态！

很多时候，不在其位，不知其事，改变自己的心态要求我们先要学会换位思考。当感觉别人很风光，而自己事事不如意时，不要抱怨自己运气不佳，或许别人比自己付出了更多不

为人知的代价。多站在别人的立场考虑问题，尽管自己真的受到委屈，你也许都会觉得没什么大不了的。这就是《不抱怨的世界》送给我们的：很多事情，就怕人去“做”，只要你敢于去做，事情就会自然而然的顺畅了。之后，你会发现，原来让自己思虑重重的困难，竟然本是小事一桩。真正优秀的人都是不抱怨的人，她们总会把消极的想法从自己的内心扫除怠尽，让自己的内心充满阳光、充满希望。

与其抱怨，不如改变，世无难事，重在行动。

不抱怨的世界第一部分读后感篇三

在《不抱怨的世界》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。

在读书的同时我也不断地反思自己，作者写道爱抱怨的人的六大特征：易自暴自弃、牢骚不断、不懂得珍惜、与快乐无缘、爱自怨自艾、适应能力差。其实我自己也抱怨过，不懂得珍惜过，总是盼望着拥有什么，可拥有后又觉得没有期待中的好，转而又盼望新的东西，一直不懂得珍惜自己拥有的。而实际上，自己却丢失了好多东西，包括亲人、朋友也会远离自己。做人要懂得知足才能常乐，抱怨的人总是会与悲伤、痛苦相随。所以说，以后的我们要排除这六大特征，做一个不抱怨的人，享受生活的美好。

与抱怨的人相反，不抱怨的人有常见的七种表现：有宽大的胸襟，阳光乐观，有等待的耐力、坚强，易受人待见，以正确的态度对待缺陷，有一颗感恩的心。其中，以正确的态度对待缺陷深入我心。一位哲人曾经说过，一种缺陷，如果发生在爱抱怨的人身上，他会把它作为失败的借口，竭力利用

它来偷懒、求恕、懦弱。与之相反，不抱怨的人会笑对缺陷，他不仅会有种种方法来将它克服，且缺陷丝毫不会阻碍他成就伟大的事业。

不抱怨的世界第一部分读后感篇四

近期，我读了《不抱怨的世界》，感慨良多。

人的一生是在工作和生活的重复中度过的，难免会遇到不如意。大多数人在遇到不如意时，便开始抱怨，怨天、怨地、怨他人，却从来不会自我反省。

其实抱怨最伤的是自己的身体。有的人学历高，却长时间得不到提拔，他们开始怀疑没有得到领导的重用，由此对自己的工作起了抱怨；有的人眼高手低，他们感觉领导对自己没有重视，没有把自己放在更好的环境来展示才华，从而把美好的光阴和精力白白浪费掉了。一个人一旦和抱怨交上朋友，抱怨会告诉他负面的工作和生活态度，遇到问题总会在别人身上找缺点。

这本书也恰恰告诉我们，抱怨给我们只会带来伤害，因此我们遇到事情应当积极地去面对，大企业家马云曾说，不抱怨的态度是人生的第一态度。我们不能目光短浅，要把眼光看长远，直至看到未来的美好日子里去。

一个人遇到挫折、失败那是暂时的，绝不能一厢情愿地认为这些所谓的责任应该由别人来承担，为了我们能够快快乐乐地过好每一天，我们应该用不抱怨的这把钥匙锁住自己愉快的心情，让自己亲密的人愿意积极地靠近我们，从而唤醒我们渴望已久的`改变。

不抱怨的世界读书心得

不抱怨的世界第一部分读后感篇五

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。

不抱怨的世界第一部分读后感篇六

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xx中国不抱怨年。

不抱怨的世界第一部分读后感篇七

按照局读书。实践。成才活动安排，我选读了《不抱怨的世界》。这本书对抱怨这种行为产生的原因、行为表现做了非常深刻和全面的诠释，分析地非常到位。作者威尔·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的人际互动反应，例如同情或认可。比如说，人们可能会抱怨自己的身体健康，却不是因为真的觉得生病，而是‘病人的角色’能让他们取得附带的好处，例如他人的同情，或是可以避免反感的事件。在此基础上，作者还建立了一套可操作的方法（紫手环运动）来帮助人们减少抱怨的行为，可以使读者“身体力行”。

没读这本书之前，我对抱怨也没有什么深切体会，读完这本书才发现，抱怨在我们日常生活中随处可见。抱怨工作忙的，抱怨收入少的，抱怨统计工作清苦的……等等。同时，抱怨对人们的影响还真大。联想到自己也常常对着朋友抱怨，对着同事抱怨，仔细思考起来，我想不会仅仅是为了发泄那么简单，恰恰是朋友们给予的同情、关怀和正向的认知才是我最想要的，也正是这些因素导致抱怨已经成为一种我无法觉察的习惯了。但是，实际上，抱怨这种行为的负面作用也是非常大的，不仅影响人际关系，更影响自我的人生态度。因此，所有志在走向成功的人必须学会不抱怨。

读完这本书，我觉得这本书对我的工作、生活乃至做人帮助也非常大。在生活中，不抱怨是一种积极向上的精神状态。那么如何来做到不抱怨？读完这本书，我也收获了心灵的“紫手环”：应该时刻注意调整自己的心态，减少抱怨，努力地接纳自己、确定自我价值；遇事多从自己身上寻找问题，努力控制自己的情绪，在任何时刻都要努力保持积极良好的心态；在工作上，遇到什么棘手的`事情或困难，不要怨天尤人，应该静下心来，多找找自身问题，多想想解决办法；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

未来，看到漫长的工作历程。因为，在漫长的工作中，眼前的困境仅仅是沧海一粟而已，我相信自己会有很多机会来改变的。正如书中所说：“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，还需要我付出无法想像的努力和代价，但是既然做了选择就应该积极地走下去，勇敢地面对前进道路中的各种不确定。

不抱怨的世界第一部分读后感篇八

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己。

很多时候，我们会感到不快乐，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，因为我们总按着自己的设想臆造客观世界，最终才发现原来事实不是我们所想的。其实想要快乐是比较容易的，那就是珍惜眼前的便可；想要满足是异常容易的，那就是用积极的平常心去接受现实罢了。