

不抱怨的世界读书心得 不抱怨的世界读书心得体会样板(优质7篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

不抱怨的世界读书心得篇一

每个人在生活中，几乎没有什么不能是我们的抱怨对象。我们喜爱躲在喋喋不休的抱怨后面，总是想在抱怨中寻找一种安慰，我们不想承认，自己过得很消极，总是在逃避。

很多时候，我们每个人都知道，自己无时无刻在抱怨，抱怨这个月的生活费不够，抱怨老师批评了自己，抱怨同学欺骗了自己，每一天总是生活在抱怨中。。。

但书中一位因车祸截肢的太太，在重大车祸之后，她经受了千辛万苦，不停的开刀与康复，饱受身体和精神的挑战，她是个很有资格“抱怨”的人：怨天，怨地，怨命运，怨她撞击它的驾驶者…但是她没有！她相反每一天祈祷感谢救助他的医生，护士，和每一天照顾她的丈夫，她谢天谢地，她感谢诸神，感恩自己能够浴火重生。

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，也不容任人以任何名义窃取盗用。

当然我们也期望改变，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”。

《不抱怨的世界》，刚看到书名时很不解，我们生存的世界充满抱怨，但我们也厌恶抱怨，“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。《不抱怨的世界》作者提出的神奇“不抱怨”户外，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，就应试着学习接纳自己；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。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完美、圆满。

他写了这本《不抱怨的世界》，并发起了一项“不抱怨”户外，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。

紫色的神奇手环用法如下：

1. 将手环戴在一只手腕上。
2. 当你发现自己正在抱怨、讲闲话或批评时，就把手环移到另一只手上。
3. 如此交替更换，直到养成连续21天不抱怨、不批评、不讲闲话的目标为止。

4. 如果听到其他戴紫手环的人在抱怨，你能够指出他们就应把手环移到另一只手上：如果这么做，你先要移动你的手环，正因你在抱怨他们的抱怨。

5. 坚持下去。21天连续不抱怨手环不换手。

从此刻起，做一个用心的人，谈论自己想要的事物、而不是抱怨不好的东西。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。给它一点时刻，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。因此，让我们向“抱怨”开战吧！

不抱怨的世界读书心得篇二

《不抱怨的世界》，这是一本很好的的心灵励志书。看了这本书后心灵受到很大的触动，也从中受到了许多启迪，慢慢沉浸在书中世界时，才发现，它其实就是一面心灵的镜子。里面并没有什么大道理，只是很普通的方式，很普通的事例，来告诉我们一种生活的态度，让我们更加了解自己。在镜子里我们能看到自己的外表是否整洁，我们的脸上是什么表情，是愤怒还是喜悦……而这本书就是反照内心的镜子，让我们看到自己不能外露的内心世界，是乐观向上的，还是消极低沉的？这些可能在表情上我们没有表露，但在言语上或多或少有抱怨的产生。当然，有人认为抱怨是一种宣泄，一种情绪的调节方式。没有看这本书前我也是如此认为，我也曾经烦恼过，刚来到网络办这个部门的时候，说实话我是有点不适应的，记得刚来上班的第一天就加班，记得当时是因为要发微信，我很不解，微信为什么不能再上班期间发，为什么要等到下班之后才发，时间久了我明白了，微信所发内容是当天发生的事情，比如星期三那天，我院举办的青年干警读书演讲比赛，那天比赛结束的时候已经要下班了，但是微信必须要在当天发出，记得那天发完微信已经是晚上8点多了。

工作大概有一个月的时间，我又担任了法院之声的主播，每次写完法院之声的策划文案的时候，闫院长和李主任都要认真的检查，给予我们指导，然后我们在对文案进行修改，修改后我们还要进行录音，录音之后我们还要加音乐，这就需要一个小时甚至两个小时的时间，录制完成后，闫院长和李主任还要听一遍录音，为我们指出不足之出，我们在进行修改。一期完整的法院之声录制完成，大概是晚上9点多，但是无论多晚，无论要录多少遍录音，领导都会等待我们，会不厌其烦的为我们指出缺点和不足。我很幸运刚刚参加工作就会遇到这样的好领导，他们带给我许多正能量，从那以后我便茅塞顿开，不在因加班，工做量大而烦恼。我要更加积极主动的去工作，因为工作让我充实，工作让我快乐！

学会感恩，用阳光的心态面对生活，面对工作。只有这样，我们的生活才会更精彩，只有这样，我们才能把工作干得更出色。放弃抱怨，相信自己！

不抱怨的世界读书心得篇三

如果你时常抱怨工作是多么的乏味，领导是多么的不尽人情，别人工作做的少自己做的多……可是抱怨过后呢？工作不是照样继续，问题还是要解决。

生活不可能是一帆风顺的，在生活中我们常常会为了一些事情发牢骚、吐苦水，而抱怨的事情多了也渐渐地感觉抱怨是一件理所当然的事情。在没读这本书之前，我并不认为自己是个爱抱怨的人，细细读完这本书，我发现自己时常会抱怨一些人和一些事，自己却没有发现。书中紫手环的方法给了我很多启发，一个习惯的改变需要21天的坚持，但坚持很难，通过紫手环的交替不断提醒自己，这是一种循序渐进的好方法，特别是当你看到很多紫手环的同时，会激励你坚持前行，改变自己从不抱怨开始，这是我读完这本书最大的收获。

抱怨是在生活和工作中最常见的，同时也是自己推托责任最

好的借口。把一切的过错都推托到别人的身上，而自己却不做任何的反省和自责即使错误确实是自己造成的。长此以往，抱怨的越多，失去的也就越多，借口只会让人一事无成。抱怨，是不明智的产物，聪明的人不会抱怨，我们也不喜欢和一个经常抱怨的人工作、生活在一起，抱怨解决不了任何问题，它只是我们逃避自我过错的借口罢了。

不抱怨就是要行动，行动不会让我们成为空想家！用感恩的心去工作，工作就会精彩而有意义，渐渐地让我们学着去感受工作、改变工作而不是去抱怨工作，实际上作者所说的不抱怨并不是教我们逆来顺受，而是一种积极的心态，我们总是习惯于向身边的人去抱怨工作中的不满，但我们明知他们并不能为我们去解决我们的不满。这本书的真谛是要我们不要多做多余的抱怨，有不满或者问题，是要向能解决问题的人去积极面对解决。

如果你时常抱怨工作是多么的乏味，领导是多么的不尽人情，别人工作做的少自己做的多……可是抱怨过后呢？工作不是照样继续，问题还是要解决。心中怀有抱怨又怎么能把工作做好呢，没有人喜欢和一个满腹牢骚的人相处，太多的牢骚只能证明你缺乏能力，无法解决问题，才会将一切不顺利归于种种客观因素。若是领导见你满腹牢骚，他会认为你做事太被动，不足以托付重任。正像书中所说“当你抱怨时，其实是在排斥自己指名想要的东西；你的抱怨会推开、驱逐你说你想要的东西。所以，要给自己积极的暗示”你会发现，人们不但欣赏积极主动的人，还会对他充满敬佩。

让我们拒绝抱怨、做好自己份内的事吧，从不批评任何人，从不抱怨任何人，从不抱怨任何事，尽全力而为之，在工作中坚持以立德、敬业、忠诚、感恩、奉献、包容的奉献精神，做好我们的本职工作，这样就是我们的成功！