

2023年不抱怨的世界阅读心得(模板8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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

不抱怨的世界阅读心得篇一

几乎没有什么我们不能抱怨的。我们喜欢躲在无休止的抱怨后面，从中可以获得一种自我膨胀的优越感。我们很难也不愿意意识到，我们讨厌的问题，比如周围人没完没了的抱怨，也存在于我们自己身上。

威尔鲍恩在《不抱怨的世界》一书中毫不留情地指出，“我们抱怨是为了获得同情和关注，避免做自己不敢做的事。”

很多时候，我们并不是没有意识到这一点，而是不愿意直接面对，主动做出改变。有时候，有了心理惯性，我们不知道该如何改变。但是，改变不尽人意的现状也是人之常情。人在意识到抱怨带来的负面影响后，还是会有一种自然改变的欲望。当改变之光伴随着情感的抗拒被带入生活时，它就从“意识无能”变成了“意识能量”。

我们开始注意自己的言行，用沉默代替抱怨。这真的不是一个容易的挑战。虽然抱怨和评判像口臭一样污染了一个人的生活环境，但习惯性的东西总是会带来安全感，即使是替代品。我们常常在努力不抱怨和回到现状之间挣扎，改变自己的勇气和不懈的自我意识，共同创造一把神奇的钥匙——这把钥匙，让我们封闭已久的意识慢慢打开。

对旧习惯的挑战必然会给生活带来一些变化。伯恩温和而坚定地指出，在这种将生活引向光明和积极的内在变化中，如

果其他事情真的是障碍，工作或朋友应该考虑放弃。

放下抱怨，并不意味着在困难面前无所作为，或者放弃对社会不公平的话语权。带有负面情绪的抱怨只是无建设性的消极。但是源于对生活的热爱的感激、宽容和同理心，是任何组织都不能以任何名义窃取的。

《不抱怨的世界》不是一部解释思想或分析心理学的作品，而是一场“无怨运动”的萌生、描述、记录和呼唤。正是这些案例改变了世界各地数百万人的生活，显示了投诉的普遍性和类似的转变过程。

所有的描述最多只是路标，真正的开始永远掌握在自己手中。——只要你去实践，去坚持，就足以打开变化，穿透我们的混沌，充满问题，缺乏推敲。

“不抱怨”只是一个关键。在我们忙碌的生活中，借助这把钥匙，我们自然会延伸并深入生活的方方面面，唤醒期待已久的改变。

不抱怨的世界阅读心得篇二

一本书，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。

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。

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！

不抱怨的世界阅读心得篇三

抱怨，是每个人在面对困难和不公平时，最自然的表现，当我们设身处地面对这样境况的时候，经常会说：“事情都已经这样了，难道还不允许我抱怨两句么？”不抱怨如何让人发泄，长期不抱怨会不会得病。其实不抱怨是人生的一种境界，是一种放下挫折和不满去寻找和追求新目标的一种衔接方式。

在现实生活中，在我们渴望寻找人生幸福和快乐之时，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。抱怨虽然没有明显的恶果，但一种心怀感恩、宽容大度的态度却给我们带来另外一种人生，如果做到这一点我们的人生会更加快乐。

细细想想，人生真正值得抱怨的理由真的很少，但人都不想抱怨，可都禁不住的报怨。也许经过了众多挫折和困苦之后，

人们需要更多的抱怨，可是抱怨又有什么用处，又能解决什么问题。

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。

不抱怨的世界阅读心得篇四

这本书是我朋友推荐的，刚拿到这本书我就想哪个人不抱怨，真有意思，随手打开作者写给中国读者一封信时，有段话是这样说的：“中国人向来喜欢抱怨，我不会感到丝毫诧异”，这句话把我的倔脾气又整到了极点，哪个国家的人不爱抱怨，只要是人都会有或多或少的抱怨，偏要说中国人。带着情绪接着往下看又说道“中国人敢于直面不足，勇于面对挑战，无论面对的是抱怨倾向抑或其它，他们都会本着单纯的意图，力求改善，中国人改变自己，努力争取高品质生活的意愿是一种真正的动力。

放下手中的书籍，自己何尝不是抱怨之人，无论工作中，生活中教育子女时都在抱怨，感觉上天对我一个人不公，总是在怨天尤人这种负面的思考中表达自己，事实上如果我们想看到生命中的美好一面，一定也能看的到，关键在于我们的

眼光放在哪里?作者威尔鲍温说“当我们决定接纳各种人和事物，并从中发现其光明面对，我们会体验到越来越多的良善与美好，因为我们的关注，将使这样的期待在生活中实现。”不抱怨的磁场，将引来更多平安和喜乐。

生活中的抱怨也逐渐影响到了我的孩子，小小年纪也在不断抱怨中寻找答案，却从未反思自己的错误与不足，若想改变生活走出低潮，那就是停止抱怨是重新出发的第一步，和孩子们一起享受，一起改进，当孩子学习不上进时，我们彼此从容面对，分析原因，及时查漏补缺，慢慢的少了一份抱怨，少了一份推卸，多了一份信任，现在我和孩子有个约定，就是相互监督彼此的言行，当言语举止出现不文明或心态不积极乐观是及时提醒对方，及时改正。时刻用积极的态度去面对生活中的每一天，慢慢发现不抱怨的生活才是最美的。我始终相信我和孩子只要继续努力，就算以后人生之路有太多磕磕绊绊，总会走向成功彼岸的那一天。

此刻我想说“认清自己的卑微是你奋进的力量”，不要抱怨工作的艰辛，更别数落同事及家人的不是，只要用心去对待、去感受，尽职尽责做好自己的每一天。活出感恩的生命或许我们的明天更加美丽，这样的人生将会无怨无悔。

不抱怨的世界阅读心得篇五

因为出于我不明白我要到底要买什么书来看，边上网查找好书，这本《不抱怨的世界》吸引了我的眼球，便买了来看，这本书被面有些者建议上架：成功心理，那更吸引我的眼球，使我如饥似渴的看了起来。

书中分为四个部分，分别为无意识的无能，有意识的无能，有意识的无能，有意识的有能，无意识的有能。就是养成不抱怨21天中的四个阶段。

在文中，作者告诉了我们抱怨是是什么，是有什么引起和它

的危害，并列举了许多有关抱怨和不抱怨的事例。还有许多的实验和读者心灵之间的交流，有许多有关书中内容的名言，还有让你怎么去让你身边的人不抱怨及一些心理反应，都很适用于生活之中。

书中有两件事最令我震撼，第一件事，有一辆卡车撞死了作者家的狗，然而那个司机却跑了，作者死命追上他，设置还有这样的想法：等我追上他，一定要把那个卡车司机揍死，从中就能体会到作者是那种敢于与读者分享，最后，在愤怒之后，他就明白了：那个卡车司机虽然撞死了狗，但其实他才是内心伤害的那个人。第二件事，作者又一次在开车时，看到路上有一个告示牌，上面写着：如果你快乐，就按喇叭。来到那个安放告示牌的人家，得之了那个只有半年光阴的女人的丈夫给她安放的，而那个女人在每天听到那么多的喇叭声，直到世界是那么快乐，他身边也有很多快乐的人。渐渐变得乐观起来，使她战胜了渺茫的存活概率，得以拥抱生命。

这本书可能再讲一些理论是时会无聊，但是正是需要理解这正是要理解这些东西，才让我明白我的抱怨是有多么的严重，明白了不抱怨的好处，也同样开始21天的不抱怨练习，在其中，我的言语会控制了，心情也变得很好，总往乐观的方面想，也是我快乐了许多。在生活中进行，不会耗掉你的时间又能使心情变好，名副其实是一本好书。

不抱怨的世界阅读心得篇六

这本书可能再讲一些理论是时会无聊，但是正是需要理解这正是要理解这些东西，才让我明白我的抱怨是有多么的严重，明白了不抱怨的好处，也同样开始21天的不抱怨练习，在其中，我的言语会控制了，心情也变得很好，总往乐观的方面想，也是我快乐了许多。在生活中进行，不会耗掉你的时间又能使心情变好，名副其实是一本好书。

早已听闻“紫手环”的魔力，终于有时机体验一回。但正如

《不抱怨的世界》开卷语所说的，“紫手环”只是一种象征、一种媒介、一种手段，最根本的还是改变自己的内心。或许要真正到达“不抱怨”很难很痛苦，实在这只是寻找内心平静的一个过程。

莫生气”道：“人生就像一场戏，由于有缘才相聚。相扶到老不轻易，是否更该往珍惜。为了小事发脾气，回头想想又何必。别人生气我不气，气出病来无人替。我假设气死谁如意？况且伤神又费力。邻居亲朋不要比，儿孙琐事由他往。吃苦享乐在一起，神仙羡慕好伴侣。”

可见，我们之所以会“气”，只因我们总在“抱怨”。

实在，你我皆凡人，哪能不抱怨。有时候抱怨是一种发泄的途径，重要的是，抱怨之后，我们接下来的行为，是积极地停止抱怨改变心态，还是消极地不停抱怨直至内伤。

有时我们总是很愚笨，总拿别人的’错误来惩罚自己，使自己变得不开心。与其抱怨别人哪里哪里不好，不如把抱怨的时间用来检视自己是不是哪里哪里可以做得更好，不断地改变自己、完善自己，这是个一举两得、利人利己的美事。想起一个很简单很老套但却很富哲理的故事，有一个老人家整天愁眉苦脸，一邻居问其原因，只听老人家抱怨道：“我有两个女儿，大女儿卖雨伞，小女儿卖鞋，天晴的时候大女儿生意不好，下雨的时候小女儿的生意不好，无论天晴天雨，我总要想到有一个女儿生意不好就会伤心流泪。”那个邻居开解道：“那您应该感到开心啊，天晴的时候小女儿生意好，下雨天的时候大女儿生意好，无论天晴天雨，总有一个女儿生意好。”于是，那个老人家天天都笑呵呵的，开心不已。

这便是心态！“不抱怨”就是一种心态，只有调整好自己的心态，以正面乐观积极地态度往面对生活与工作，往与人相处，那么自己开心了，四周的人也会被感染而变得快乐，工作自然也会事半功倍，生活自然也就随着幸福美满了。

不抱怨的世界阅读心得篇七

《不抱怨的世界》所提倡的精神不在于你是否带着紫手环，而在于你是否能真的拥有一个豁达平和的心境，是否能真的拥有一个乐观开朗的心态。放下所有的不满、失看吧，不抱怨了，心里的包袱就会随之卸下了，生活自然便会过得轻松有趣。或者这个过程很难，但一起为之努力吧，相信会有收获的！

今年暑假，比较忙碌，几乎每天都要背上书包去补习班上课，但是我还是会挤出时间去阅读完一本书。《不抱怨的世界》这本书不像《红楼梦》《三国演义》这么家喻户晓，但是里面的知识不比他们少，读完使我受益匪浅。

就像这次好不容易等到了暑假，原本可以好好的休息休息，没想到补课比上学还累，也许有人会说，不抱怨如何让人发泄，不抱怨会不会得病。其实不抱怨是人生的一种境界，是一种放下挫折和不满去寻找和追求新目标的一种衔接方式。真正的做到不抱怨，再加上努力和拼搏，你的学业或者是事业会更加成功，你的人生会更加美好。

也许你经过了许多的挫折后，人们需要更多的抱怨，可是抱怨又有什么用处，又能解决什么问题？我们要学会更多的放弃，放弃过去的挫折带给我们的`伤害和痛楚，我们要对未来充满信心，为自己寻找更多的前进的借口。

书中屡次强调，“不抱怨”。这是一种积极的心态，一种智慧的生活态度。

每个学校都要选出大队长中队长和小队长，竞争很厉害，没选上，不必抱怨，放弃是一种好的方法，也可以换一个角度，这只是一个标志，学习的态度摆在面前，你确实做的比他们好，那就够了。付出终有回报，无怨方能无悔。

不要对自己的要求太高，很多时候，我们会感到不快乐，是因为由于我们要求太多却无法实现；很多时候，我们会感到很失望，是由于我们总按着自己的设想的世界，却发现事实原来不是所想的。想要快乐实在很轻易，珍惜眼前便可；想要满足实在很轻易，平常心接受现实便可。

要做到不抱怨，并且学会放弃不是一件容易的事情，所有的事情前提都要有一颗好的心态，才能让你对这个世界的所有的不公凭不抱怨，把自己做到最好，你才能活的开心！

不抱怨的世界阅读心得篇八

抱怨是我们日常工作中常见的行为。通过阅读威尔·鲍温的《不抱怨的世界》，我学到了很多，体会到了“不抱怨”的内涵。

在书中，鲍温牧师说：“我们之所以会抱怨，我们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。优秀的人都不抱怨。”

读完这本书，我深受感动。当我慢慢地沉浸在书中的世界里，我发现它其实是灵魂的一面镜子。这里面没有什么伟大的道理，只是一种很普通的方式，一种很普通的情况，告诉我们一种对待生活的态度，让我们更多的了解自己。

在镜子里，我们可以看到我们的外表是否整洁，我们脸上的表情是愤怒还是快乐……而这本书反应我们的内心世界，它是乐观的还是消极的？这些也许不会出现在我们的脸上出现，但它们或多或少在语言中的产生。

当然，有些人认为抱怨是一种宣泄，一种调节情绪的方式。把抱怨俗称“唠嗑”，偶尔认为“唠嗑”有助于调节内心的平衡，有助于摆脱心中的阴影。

在书中，我看到有很多像我这样的人，突然发现自己是一个有很多抱怨的人，心中多有不安。

但是书中的一句话让我顿悟：“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；就应该去想办法结束它，也才能最终安于自己的不安。”

在书中，要求敢于分析自己，发现自己的不足，敢于改变自己。从少说到学会沉默，再到安于不会沉默，再到安于不说的状态，最后就能真正拥有“不抱怨的世界”。

当我们不抱怨时，我们的心理就只有快乐，当每个人都抛弃抱怨时，世界一定会更加和谐。

最后，引用比尔·盖茨的话说：“生活是不平等的，接受它。记住，永远不会抱怨。”