

# 不抱怨的世界读书心得体会 不抱怨的世界心得体会(精选18篇)

教学反思可以促进教师与同行之间的交流和合作，促进教学经验的共享和借鉴。下面是一些来自不同年级和学科的教学反思范文，希望能给大家提供不同的视角和思路。

## 不抱怨的世界读书心得体会篇一

《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。或许要真正达到“不抱怨”很难很痛苦，实在这只是寻找内心平静的一个过程。

《不抱怨的世界》书中多处提到生活中一些我们经常会“抱怨”的细节，我们总是“抱怨”别人怎样不好，“抱怨”外部环境如何不利，书中所说的，让我不禁联想到近期热播的电视剧《婚姻保卫战》，该剧导演赵宝刚在被问到“取得婚姻保卫战胜利、双赢的秘诀是什么？”时，他回答：“别企图要求别人，要做的只有改变自己。”我以为赵导的这句话与“不抱怨”所提倡的精神境界是异曲同工的。俗话说心态决定状态，只有摆正我们自身的心态，才能发现他人的美。

在想想现在的工作，日复一日，有时自己很努力，成效却很微小，于是我们总会在别人身上寻找原因，某某不配合，指导不正确，对手太强大……等等，总有成千上万的理由，却无一条是关于自己的，就算有也是运气太背之类的。

现在想想，实在我们能“抱怨”的永远只有自己，只有“抱怨自己”才能转化为生产力，才能转化为前进动力，这种“抱怨”于人于己才是有意义的。抱怨别人、抱怨外部都是愚蠢、无济于事的，这种消极心理更会使自己永远得不到进步、永远无法取得成功。

很多时候，我们会感到不快乐，是由于我们要求太多却无法实现；很多时候，我们会感到很失看，是由于我们总按着自己的设想臆造客观世界，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。

读《不抱怨世界》，用“紫手环”时刻提醒自己：永远别企图要求别人，要做的只有改变自己！

《不抱怨的世界》：成功只垂青积极主动的人，只要你敢于担当，勇于接受挑战，任何艰难险阻都会变成坦途。小学语文教学论文任何事情就怕人去“做”，只要你敢于去做，事情就会自然而然地变得顺畅了。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。优秀的人，都是不抱怨的人。他们总是会把消极的想法从自己内心中扫除殆尽，让自己的内心充满阳光、充满希望。

读一本好书，犹如交了一位好朋友，疲惫时，书给人以温情的慰藉；迷茫时，书又像迷途中的指南针，给人生指明方向，让人不再迷茫。

## 不抱怨的世界读书心得体会篇二

《不抱怨的世界》是一本心灵励志书，它用一只手环向我们传递了“抱怨不如改变”的生活理念。在美国《时代周刊》与《纽约时报》联合美国nbc电视台发起的“影响你一生最重要的一本书”投票中，它仅次于《圣经》。世界首富比尔·盖茨在推荐这本书时说：没有人能拒绝这样一本书，除非你拒绝所有的书。

抱怨，其释义为心中怀有不满，责怪导致不满的源头。每个人都渴望自己的人生幸福，但是每个人都难免要面对很多挫折和不如人意的事。如果当事人不能正确对待这份压力将之化为动力的话，就会产生不满，开始抱怨自己时运不济，遇

人不淑。

但是在鲍温的眼中，很多时候我们抱怨环境、抱怨他人，还可能是因为个体缺乏安全感，自我价值不确定，在这种心理背景下，我们需要通过抱怨环境来向外界传递自己是受害者的信息，需要通过抱怨他人来表现自己的优秀，需要用抱怨来为自己的缺点、害怕成长和改进找借口。但是我们不该被前进道路上的荆棘绊倒，我们不该一味退缩，我们不该放弃成长。

生活中的酸甜苦辣咸，每一味都值得我们去经历去总结。我们应该勇敢的站出来，对自己说“我能行”。不断的超越挑战自己，去享受挑战自我的过程，去回味此间的心酸，人生没有一帆风顺的可能性，我们每个人都要做好掌舵的准备。随时随地的充实自己，学会自我保值，我们就立足于不败之地。为此我们的重中之重，就是走出不抱怨。

鲍温认为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。无意识的无能，即是对自己的抱怨（无能）毫无所觉（无意识）的；有意识的无能，是指自己能觉察到自己的抱怨，以及周围其他人的抱怨；有意识的有能，是指倾向于用沉默来便于自我反思、慎选措辞，以便于说出有价值的话语，而非喋喋不休的抱怨；无意识的有能是指你已经重塑思维模式，习惯于不爱抱怨了，并且不需要意识控制。

紫手环运动的方法很简单：当参与者发现自己抱怨时，就将手环换到另一只手上，直到这个手环能持续21天戴在一只手上为止。这就时刻提醒着自己记得喊停。这个方法可行，是因为它运用了人类文化特有的宇宙观，但人们相信某种带有神奇的力量时，就会努力去执行某种仪式。所以，将某个健康行为赋予神奇的力量或意义时，此健康行为才容易养成习惯。这样我们的思维模式就被重新塑造。

## 不抱怨的世界读书心得体会篇三

前段时间朋友送了一本《不抱怨的世界》，对这本时下最热销的书早有耳闻，只是拿到书后一直没有好好阅读。事实上，我一直对励志书籍或成功学书籍抱有不屑的态度，认为绝大多数都是“空谈”，内容无非是众多例子加说教，往往起不到实际效果。直到这几日又要与送书的朋友见面，难免谈及此书，我才认真翻阅了一遍，深感受益匪浅，明白了很多道理。通过双联、类推，豁然发现作者鲍温在书中阐述的道理几乎适用于我们生活、学习、工作的方方面面。

作者在书中大胆直白地阐释了人们发出抱怨的原因，这种赤裸裸的揭露令每一个身为读者的我们面红羞愧，同时不得不从心底认同他的深刻剖析。其实人在顺利时是想不到抱怨的，但是当遇到困难，尤其是不公平的境遇时，能够不抱怨而把精力放在自己认为有价值的事业上不是很容易办到的，因此才需要不断地加深修养，我想这也是作者的初衷。

生活在当下的成年人，每天面对繁重恼人的工作、拥堵的交通人流、琐碎的家庭生活；抱怨的确成了人们挂在嘴边的口头禅，是一件随时都会发生的事情。但读过此书，我不禁自我检视，当我抱怨或者表达不满、痛苦和哀伤的时候，背后的原因真的有所渲染的那么严重？即使在当时让人很沮丧，但抱怨就是唯一能做的事情、唯一能解决问题的办法吗？换一个角度思考，情况又会是怎么样呢？早上起床晚了，抱怨的人会想“唉！又要扣工资了，都是老板把我累的”；不抱怨的人会想“我太累了，是该找时间好好休息一下了”。走路时与别人相撞，抱怨的人会想“没长眼睛啊？”而不抱怨的人可能根本没有意识到，最多会想“他也不是故意的”。到了公司，有个同事对面走过连个招呼也没打，抱怨的人会想“对我有意见？我还懒得理你呢！”不抱怨的人倒觉得“他正在琢磨工作呢，没留神”。喝水呛着了，抱怨的人会想“怎么这么倒霉，喝水都塞牙”；不抱怨的人会想“我有点急躁了，沉稳一点”。下班了，领导说大家留一留，晚上要加班，抱怨的人

会想“要加班，怎么不事先打招呼？我和女朋友的约会怎么办”；不抱怨的人会想“原来这就是鱼和熊掌不可兼得”。晚上回到家，身体很疲惫，抱怨的人会想“为什么生活会这么累啊”；不抱怨的人则想“又过了一天了，今天还是有不少收获的，现在马上好好休息，明天一定要好好工作”。我忽然发现，原来我们自以为难于接受的事情，有时候只是一些小小的不如意，甚至只是不顺手，完全没有必要升级到要抱怨的地步。

抱怨只是一种费时费力又无济于事的行为，抱怨时也只是抱怨抱怨而已；抱怨过后，情况依旧，抱怨不会让问题得到解决，也不会减轻内心的痛苦。当不开心的事情发生时，又开始一个轮回。而被动听别人抱怨的人只会作出下述三种反应：一是无奈地接受你的负面情绪；二是添油加醋地传述出去，后果不可估计；三是攀比抱怨，怨气升级。那么我们应该用什么替代这种害人又害己的行为呢？当我们不能或无力改变让我们发出抱怨的事情时，最好的办法就是改变自己，学会接受。要知道，改变别人永远是徒劳的，改变自己却可以使事情事半功倍。当我们不再用挑剔的眼光去看别人，回到自己的内心世界，将自己心中的尘埃打扫干净，你就会发现世界有多么美好。

此时，我忽然想起朋友曾说过的一个故事：画家列宾和他的朋友在雪后散步，他的朋友瞥见路边有一片污渍，显然是狗留下来的尿迹，就顺使用靴尖跳起雪和泥土把它覆盖上了。没想到列宾发现时却生气了，他说，几天来我总是到这里来欣赏这片美丽的琥珀色。……在我们生活中，当我们老是埋怨别人给我们带来不快，或抱怨生活不如意，想想那片狗留下的尿迹。其实，它是“污渍”，还是“一片美丽的琥珀色”，都取决于我们自己的心态。

诚然，在实际工作中我们有许多不如意的事情，时常感到苦恼。若总是抱着一种为他人打工的心态，就会觉得自己如何辛苦，就会视工作如鸡肋，得过且过，只求做完本职工作就

行，至于精益求精则另当别论了。就会认为自己付出了很多，就该回报，没达目的便心怀不满。就会不从公正的角度看问题，不考虑是否为企业做了自己该做的，更不懂得更厚的物资报酬是建立在认真工作的基础上的，也就不懂即使薪水微薄，也可以充分利用工作的机会提高自己的技能。一味的抱怨，只能使人思想肤浅，心胸狭窄，自己的发展道路越走越窄，最后必将一事无成。读了这本书，我清楚地明白，任何指责与抱怨都不能提高自己，只能破坏自己的进取心，我们应该坚信世界永远是公平的，并最终会以他的方式去实现公平。只要我们不放弃，怀着平静的心态去工作，我们会坦然从容、积极上进。

推此致彼，生活中何尝不是这个道理。我们逐渐长大成年，淡了世间的一切。然而，朋友聚会、亲友间交谈，抱怨仍然是不变的主题。抱怨与女朋友感情不合，抱怨夫妻间的摩擦，抱怨孩子的学习或工作不尽人意，抱怨达不到自己生活的目标……其实生活都是自己选择的，任何的抱怨其实都是对自己选择的否定。生活中也总会有这样那样的不尽人意的事情发生，谁也不能保证自己在人生道路上都是一帆风顺；没有谁是谁非，也没有谁对谁错。

想到此，不禁豁然开朗，不抱怨是一种态度，不抱怨是一种很高的人生境界。

## 不抱怨的世界读书心得体会篇四

今年我有幸成为其中的一员，通过读威尔·鲍温牧师的这本《不抱怨的世界》我对抱怨有了崭新的认识。

我们为什么会抱怨呢？书中鲍温牧师说：“我们之所以会抱怨，就和我们做任何事情的理由一样：我们觉察到抱怨会给我们带来好处”，或至少不觉得这样做会带来什么坏处。

现实生活中，我们每个人都难免要遭遇很多挫折失败或不尽

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。

我们抱怨的主因之一，就是要让自己在相较之下，显得更为优秀。“至少我不像某某某那么糟。”当我指出你的缺点时，就是在暗示我没有这样的缺点，所以我比你优秀。

俗话说：“人无完人，金无足赤”。每个人都难免会有过失，因此每个人都有需要别人原谅的时候。不过话说回来了，每个人对待自己的过错，往往不如看待他人的那样严重。大概是因为我们对自己犯错的背景了解得很清楚，对于他人的过错当然不能原谅，对于自己的过错就比较容易原谅。即使有时不得不正视自己的过错，也总觉得是可以宽恕的，这是因为无论我们自己是好是坏，我们总是能够容忍自己。问题是轮到 we 评判他人的时候，情形就不一样了。我们常常用另一种眼光，百般挑剔地去看他人的过错。

还有一个事实，你会注意到另一个人有这些缺点，是因为你自己也有。就像那些觉得“身边的人都满腹牢骚”而来索取紫手环的人，通常也都有惯性抱怨的倾向，你会发现自己对其他人的厌恶之处，就是你和他们的共同点，只是你對自己个性中的这一部分，还处于“无意识的无能”阶段。如果你想指出某人的负面特质，就先挖掘看看，自己是否也有同样的倾向，然后要心怀感恩，庆幸自己有机会，能察觉这个缺点并进行疗愈。

书中有这样一项推论，因为别人的优点(亦即你赞赏别人之处)会吸引你，也是基于同样的理由。你会在别人身上看到这些优点，是因为你自己也有，这也是你的特质。这些正面的特点可能潜伏着，但如果你聚焦于此，在自己身上认真寻找、而且好好培育，你就会凭借着专注力，让这些优点浮现出来。

书中不乏至理名言，但是我印象最深的一句话是：任何人和团队要成功，就永远不要抱怨，因为抱怨不如改变，要有接

纳批评的包容心，以及解决问题的行动力。朋友!请放弃抱怨，相信自己!敞开心扉让我们微笑着面对不抱怨的世界，快乐洒脱地生活。

## 不抱怨的世界读书心得体会篇五

近几日，我被一本名为《不抱怨的世界》的书籍吸引，作者是威尔·鲍温，一名牧师。不抱怨是主题，“我们的想法创造我们的生活，而我们的话语又表明了我们的想法”是作者一直强调的。抱怨会给人带来一种负能量，不仅会影响到自己，也会影响身边的人。真正做到丝毫不抱怨的人少之又少，但我依然支持作者，支持他所期待的不抱怨带给世界的改变。

书的序幕也很精彩。胡志强的太太在车祸之后，不停地开刀与复建，身体和神经受双重挑战，但她坚强且善良，得益于社会便想着奉献于社会，并未抱怨命运的不公，也并未抱怨驾驶员。“不抱怨的磁场，将引来更多平安喜事”，无论她走到哪，都有来自各方无限美好的祝福。这种神奇的力量是对心态正确的指引，眼中的世界也会变得很和蔼。

书中第三部分，作者有对自己的一段亲身经历的描述。那个温暖的春日午后，家里的长毛黄金猎犬金吉尔被一辆卡车撞了，司机逃逸，态度目中无人，一句“我知道我撞了你的狗·····不过你想怎样？”将作者气得火冒三丈，欲以暴制暴，不过最终理性战胜了情绪。作者失眠了几个晚上，在日记里宣泄哀伤、痛苦和不满的`怨言，最后得出“伤害者自己也是受伤的人”的结论，才将心中怒火平熄，痛苦稍减。我们的人生中，有时也会经历同样困难的情境，不管是周围人或人或事或物引发的，我们都不应该理直气壮的去抱怨结果的诱因。情绪爆发是恰当反应，但抱怨并不能改变已经发生的事实，我们应学会理智对待，想办法解决或处理。

书中第六部分，杜绝抱怨，才有健康的沟通。“相似的人，无论是同样在抱怨、或是同样感恩的人，都会彼此相吸。不



相似的人，则会互相排斥。我们都是能量的生物，而振动频率不同的能量，是无法协调、交融的。所以当你抱怨时，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。”我们经常说“物以类聚人以群分”，也经常说“近朱者赤近墨者黑”，若两者能够结合，生活和交际中明智判断和选择，人人皆为高情商。记得，我的两个好朋友曾因一些事情产生了误会，两人都找我诉说，也有对对方的不满和挑剔。作为中间人的我，不能表明立场，只能安慰和调解，效果甚微，正是陷入了“三角问题”的状态。作者讲述的两位导师的故事，给了我启发。健康的沟通应是当事人与当事人的交流。背后议论他人，或参与闲言碎语都是交际中很容易被卷入的漩涡，而我不想做那个人。

抱怨会带给我们嘴上一时的快感，也会暂时获得他人的安慰和同情，但并不能实际解决问题。有一双能够发现问题的眼睛，我们也应该有直面解决问题的智慧和勇气。停止抱怨，感恩困苦，端正心态，征服障碍。这些即是我对《不抱怨的世界》的解读，一场心灵的洗涤和震撼。

## 不抱怨的世界读书心得体会篇六

尊敬的各位领导、同事们：

《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，微信所发的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体会篇七

《不抱怨的世界》这本书主要教会我们如何拥有一个不抱怨的人生，它是一碗励志的心灵鸡汤。不要抱怨外界的任何环境，不要抱怨自己和他人，因为抱怨的人得不到快乐。

抱怨是无任何益处的一次情绪变化，带来的只有负面的东西，让你不能静下心来审视自己，从而看不到其他方面。就像书中提到了一个妇人遭受严重车祸而面临截肢，她经历了多次痛苦的手术后，感恩医生、护士和家人，而没有去怨恨抱怨

那个司机。她得到了更多的快乐。

我们活在一个浮躁的社会里面，很少有人能静下心来审视自己的。对于遭遇的不公和不幸，我们都习惯性的去咒怨。很显眼，这一点好处都没有，都是些无意义的举动。其实生活中的这些挫折都是成功路上的垫脚石，他们不仅激励着你艰难上坡，同时也让你心灵得到洗礼，这些都是宝贵的财富。感谢自己，感谢家人，感谢贫穷，感谢身边的人，包括那些敌人。因为有他们的存在，你的人生奋斗才有了更大的动力。不抱怨的人生才是最快乐的人生。

## 不抱怨的世界读书心得体会篇八

首先感谢公司组织这次阅读经验交流活动，让大家借此机会在工作和生活中交流更好的做法和更先进的理念。《不抱怨的世界》的作者用了几个小故事来利用抱怨这种常见的行为，从侧面再次提醒我们，仅仅凭借专业知识和公司规章制度来领导部门是远远不够的，内部关系和内部环境氛围也是前提条件之一。《不抱怨的世界》这本书用作者的亲身经历告诉我们。这里我就说说我看完书《不抱怨的世界》的感受：

第一，要想改变别人，首先要改变自己

书中反复提到的一个想法是，要有一颗平和的心，以便认真客观地分析任何事件的真实性质。在实际工作中，我们不可避免地会遇到任务紧张、压力大、帮助他人弥补漏洞或出错的情况。这种情况下，很容易因为工作任务的压力而烦躁易怒，从而引发各种摩擦。这个时候一定要克制自己不要以抱怨的形式去抱怨别人的过错，这样才能发泄和抱怨别人给自己带来的困扰，缓解自己内心的压力。俗话说，教育人先教育自己，在部门管理的过程中做一个管理者，其实是一个榜样，是下面员工的风向标。当我们抱怨别人的时候，下面的人会抱怨十句，习惯了就几百句，几千句。到时候，如果我们提出工作要求或者需要改进的地方，也会被员工投诉，因

为他们养成了习惯，投诉已经成为一种趋势，他们会认为投诉会让他们的投诉。到那个时候，一个部门就不再对部门有生产力和向心力，就会变得支离破碎。这种危机感表明，我们的管理者应该加强自身修养，在工作中运用一些技能：

1. 语气友好、语调柔和、措辞委婉、谈话自然的灵活语言，能够表达对下属足够的尊重，从而获得尊重和自我实现的高层次需求。而且，在处理矛盾冲突时，真诚、冷静、协商的解释可以达到委婉拒绝、善意说服的效果，既尊重他人的自尊甚至虚荣，又能有效化解矛盾，维护团队的稳定和谐。

2. 与团队中的每个人建立朋友关系，积极寻求他们的支持与合作，深刻理解他们的需求，有针对性地提供必要的帮助。但是在我们的友谊中，我们必须避免派系。俗话说“三个头比一个诸葛亮好”，这句话也从反面警示了我们。当你有意识地接近群体中的一个人时，那么就会有三个人离开你。

3. 杜绝情绪管理，尽量保持积极的情绪，尽可能控制自己的情绪，这也是创造和谐的必要条件。时刻保持头脑清醒，保持心理平衡。保持一颗正常、平等、平和的心，永远充满活力和微笑，努力为每一位员工创造一个轻松的环境。

第二，深化员工，创造信任和幸福，建立和谐的团队是我们工作的一部分

不抱怨，不妥善处理抱怨，就能构建和谐的群体。为了加强团队合作，一个团队如果缺乏协调合作，任何一个环节出现问题都会影响整体功能，可谓荣辱与共。只有及时沟通意见，消除分歧和误解，才能整体作战，更好地解决问题。

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难免会出现极个别的员工因个人感\_\_\_\_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。

## 不抱怨的世界读书心得体会篇九

《不抱怨的世界》是一本心灵励志书，它用一只手环向我们传递了“抱怨不如改变”的生活理念。在美国《时代周刊》与《纽约时报》联合美国nbc电视台发起的“影响你一生最重要的一本书”投票中，它仅次于《圣经》。世界首富比尔·盖茨在推荐这本书时说：没有人能拒绝这样一本书，除非你拒绝所有的书。

抱怨，其释义为心中怀有不满，责怪导致不满的源头。每个人都渴望自己的人生幸福，但是每个人都难免要面对很多挫折和不如人意的事。如果当事人不能正确对待这份压力将之化为动力的话，就会产生不满，开始抱怨自己时运不济，遇人不淑。

但是在鲍温的眼中，很多时候我们抱怨环境、抱怨他人，还可能是因为个体缺乏安全感，自我价值不确定，在这种心理背景下，我们需要通过抱怨环境来向外界传递自己是受害者的信息，需要通过抱怨他人来表现自己的优秀，需要用抱怨来为自己的缺点、害怕成长和改进找借口。但是我们不该被前进道路上的荆棘绊倒，我们不该一味退缩，我们不该放弃成长。

生活中的酸甜苦辣咸，每一味都值得我们去经历去总结。我们应该勇敢的站出来，对自己说“我能行”。不断的超越挑战自己，去享受挑战自我的过程，去回味此间的心酸，人生没有一帆风顺的可能性，我们每个人都要做好掌舵的准备。随时随地的充实自己，学会自我保值，我们就立足于不败之地。为此我们的重中之重，就是走出不抱怨。

鲍温认为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。无意识的无能，即是对自己的抱怨（无能）毫无所觉（无意识）的；有意识的无能，是指自己能觉察到自己的抱怨，以及周围其他人的抱

怨；有意识的有能，是指倾向于用沉默来便于自我反思、慎选措辞，以便于说出有价值的话语，而非喋喋不休的抱怨；无意识的有能是指你已经重塑思维模式，习惯于不爱抱怨了，并且不需要意识控制。

紫手环运动的方法很简单：当参与者发现自己抱怨时，就将手环换到另一只手上，直到这个手环能持续21天戴在一只手上为止。这就时刻提醒着自己记得喊停。这个方法可行，是因为它运用了人类文化特有的宇宙观，但人们相信某种带有神奇的力量时，就会努力去执行某种仪式。所以，将某个健康行为赋予神奇的力量或意义时，此健康行为才容易养成习惯。这样我们的思维模式就被重新塑造。

## 不抱怨的世界读书心得体会篇十

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。

## 不抱怨的世界读书心得体会篇十一

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。



## 不抱怨的世界读书心得体会篇十二

《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。

## 不抱怨的世界读书心得体会篇十三

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”。

## 不抱怨的世界读书心得体会篇十四

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。

## 不抱怨的世界读书心得体会篇十五

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。

## 不抱怨的世界读书心得体会篇十六

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体会篇十七

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！

## 不抱怨的世界读书心得体会篇十八

《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。