

最新不抱怨的世界的内容 不抱怨世界读书笔记(优秀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？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

不抱怨的世界的内容篇一

《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。

“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。

不抱怨的世界的内容篇二

没有人能拒绝这样一本书，除非你拒绝所有的书。

——比尔盖茨

在细读完这本书后，我确实觉得从中获得了巨大的收益，这本书改变了我的很多的固有的看法与行为，我认为这本书是真正能影响人一生的书籍。面对这本意义深厚的书，我只谈谈几点小的见解，作为这次读书的读后感，同时也是对自己以后人生的一种激励。

（一）做一个积极的人，面对生活及挑战任务与责任。

生活中许多丰厚的回报，无论是精神上的还是物质上的，永远都不可能唾手可得，当你确定这些是我所追求的，就要积极的去追求它，无论在前进的道路上遇到什么坎坷，都要积极的面对。否则没有追求就没有任何收获。当我们相信自身的力量，坚持用积极的思考和行动去支撑自己的生活理念，

我们就开始踏上成功的道路了。威尔斯《自传实验》中说：第一“如果你十分想要得到什么，那么就去争取它，然后在诅咒发生的后果”。第二“如果生活对你来说还不够好的话，就去改变它”。永远不要被困难吓倒，只要你确定你想做或需要做，就去做吧，结果最糟糕也不是世界末日，孩子们最可爱的地方就是：他们总是全力去做不可能的事，但有时他们能成功。他们哭着要月亮，也许某一天他们中的某一个就能到月亮上去。

（二）积极进取诚意正心，努力成为一个为人接受的人。

以自我为中心的人通常不受人们欢迎，这是因为他们斤斤计较，固执己见，没有合作精神，难以与人相处，喜欢炫耀。因此要想被周围人所接纳就需要积极的面对生活，面对朋友。一个人容易被别人所接纳莫不是因为它具有一种或几种通常被认为是必要的赢得友谊的特征，更多的是因为他这个人以及他对所属群体所做出的贡献，即使这个人在很多方面都让人讨厌，如果他积极有着强烈的进取心，对所属群体的成功具有很大的作用，他依旧会被群体所接纳。因此我们在生活中必须积极的面对一切，这样我们才能被所处的群体所接纳才有了必要的归属感。

（三）停止无情的批评与责备，否则世界都会抛弃你

人们最深的渴望就是得到赞赏，正是赞赏赋予了你生活的真谛。但是，我们平时的廉价的批评却彻底剥夺了别人得到赞赏的机会，与此同时别人也会不再慷慨的赋予我们赞赏。我们若想得到别人的赞赏，我们就需要有所付出，善意和感激这种积极的行为迟早会得到回报，即是这种回报你没有察觉到。赞赏的善行就是高尚的付出，正如马克吐温所说，那是一种聋人可以听到，盲人可以阅读的语言。也许不愿用言行来表达赞赏，似乎是人性中最顽固的部分，这同仁们渴望得到赏识一样。不要期待赞赏，如果想要得到别的人赞赏，那么请慷慨的表达你的赞赏，赞赏的面包送给饥饿的心灵，会

得到什么样的回报》？它将是你的积极生活的力量，使你容光焕发。

（四）要坚持实事求是，永远不要自欺欺人。

不能沉浸在自己编造的谎言中。不要再装出衣服无忧无虑、高人一等的样子，来掩饰内心的软弱与无助，不要再拿任何名人的名字来吹嘘自己的本事。自命清高，自恃不凡的人最大的特点就是愚蠢，自我欺骗，试图也欺骗别人，而实际上他们缺乏勇气与内涵。面对生活，我们需要的实事求是的评判，积极地解决与面对，不要再虚张声势的硬撑着面子，积极地面对生活面对未来。

书中的知识道理实在是太多了，一次两次的阅读不会全部吸收理解，所以面对这样一本书，就需要我们细细的品读，认真的思考，不屑地去努力，逐渐的改变自己，使自己日臻完美，让自己能够成功。

不抱怨的世界的内容篇三

放暑假前，和一个同事聊天，聊自己的工作、生活，发泄出自己的不满，喋喋不休的抱怨，问及她时，她表达地反而是轻松的一面，用另一个角度去看待自己面对的问题，随即她向我介绍了这本《不抱怨的世界》，她希望我能用心地去看一看，想和我共同分享，也让我去领会《不抱怨的世界》中的精神。

本书中，作者美国心灵导师威尔·鲍温对人们抱怨的原因、行为表现等一一做了非常深刻的诠释，分析得非常到位，而且提出了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四个阶段，最难能可贵的是，他还建立了一套可操作的方法即紫手环运动来帮助人们减少抱怨的行为，有兴趣的各位都可以看看哦！

在现实生活中，我们每个人都一样，难免要遭遇很多挫折、失败或者是不尽如人意的事情，每当这时，大家都产生不满，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，自己也想当然地认为这是对自己的一种放松，是舒缓压力的一种有效途径。对，我也是这样的想法，面对很多的工作、生活中的不满，我通过不断抱怨来掩饰自己内心的不安，来获得别人的同情和认可，在《不抱怨的世界》这本书中，威尔·鲍温不留情面地指出，“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。”其实抱怨的最大受害者是自己。

是的，正如书中阐述的抱怨不仅不能改变你的现状还会变本加厉，如果想改变，不妨开始动起来，有意识地控制自己不抱怨（采用介绍的紫手环运动），开始慢慢地过度到用沉默来给自己思考的机会，便于说出更多有意义的话而非无意义的抱怨，经过一段时间（21天或更久），你抱怨减少了，心态平和了，行为积极了，你得到了很多积极的正向的反馈（表扬、成功等），这些鼓励强化你不断地选择不抱怨。久而久之，你再遇到不顺心也已经习惯于不抱怨达到所谓的完全不需要意识控制（无意识的无能阶段），如此，你整个思维模式已经被重新塑造！

我也想改变，我应该积极地调整自己的心态，逐渐地减少抱怨，努力控制自己的情绪，遇事多从自己身上寻找问题，解决问题，在任何时刻都要努力保持积极良好的心态。平时的生活中，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美好的未来，看到我漫长的生命历程，也相信自己会有很多机会来改变的。正如书中所提到的：“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，还需要我们付出无法想像的努力和代价，但是既然选择了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的问题，享受工作和人生中的快乐！

不抱怨的世界的内容篇四

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！

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。

如果你选择了在某个单位工作，就应该做到在其位、尽其责、谋其政，全身心地投入到具体工作中去，坚持对你所承担的事情竭尽全力、主动负责。这样你会得到极大的锻炼和成长，当你真正有了责任感，有了全面的工作能力，相信你一定会得到发展。

一个单位、一个企业、一个领导，他们都会重视人才，选拔

人才。每个人无论职位高低，都应当把自己的聪明才智在工作中充分展现出来。当你通过勤奋努力取得了成绩、做出了贡献的时候，也就是你受到肯定和重用、体现个人价值、享受工作快乐的时候。

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！

不抱怨的世界的内容篇五

人生若逆水行舟，不进则退。要么你就进步，要么你就落后。人生也好像一场马拉松赛跑，有的人在路上累了，失败了；有的人在路上坚持了，跑完了，留下坚持中的那份快乐；也有些人在路上拼了，他成功了，留下了一生的财富和精彩。不管在这条路上，你做了什么，人们只会看到那个冠军，那个脱颖而出的冠军。你说人的资质是有差别的，那你自己就对自己说去吧！反正这个世界不听，反正这个上帝不听。你哭了，那只是你一个人在哭，你要记得那只是你一个人在哭，仅仅是你一个人！

以前，我上高中的时候，家里穷，家里人对我就是千叮咛万嘱咐。老师也时常对我说：大学就是一块敲门砖，你走进大学，你就走进了幸福。为了改变，为了老师的话，我绞尽脑汁走进了大学。现在回想起我的大学，我的这一路，我的工作。我理解了家里人的那些话，我也理解了老师的话。大学我们可以学到自己去适应社会的那些思想上的指导，然而至于能不能转化为财富，转化为幸福，他就靠我们自己的思维和悟性了，有了思想的指导，再有实践的平台，我们才能真正通向理想的大路，在路上不慌不忙，实现自我，享受自我。

我不知道对不对，但是“活学活用”“为人正向”我想这就是教育要交给我们的东西吧。

走出大学，一段工作，我渐渐的明白了，我上学时为了什么，又学了什么。它教会了我怎样去适应环境，怎样去适应生活，怎样去改变现状，而不是一味的自怨自艾，一味的去给自己找借口，找理由，空自叹息。它更教会了我：生活永远不会同情弱者，更不怜悯弱者，它只会屈服于强者。生活更不会雪中送炭，它只会金山添花！

人生是一种状态，生活是一种状态，工作是一种状态，他它要求我们去积极的面对生活，面对工作，面对自己，面对未来。它需要我们无条件的相信我们自己，更需要我们那无比的热情和热忱去燃烧，去绽放！

你的无能不会为你带来任何的掌声，它只会让你得到更多的可怜；

你的眼泪不会为你带来任何的同情，它只会让你得到更多的唾弃；

你的软弱不会博得别人任何的怜悯，它只会让你得到更多的鄙夷；

你是认输不会换来别人任何的欣赏，它只会让你得到更多的不屑。

为自己加油吧！

为人生喝彩吧！

不抱怨的世界的内容篇六

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，导致我们的宁愿不应对也不承认，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。

不抱怨的世界的内容篇七

第一篇：

永远别企图要求别人，要做的只有改变自己

早已听闻“紫手环”的魔力，终于有机会体验一回。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。（读后感）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！

第二篇：

“莫生气”

如饥似渴地读完《不抱怨的世界》后，有种熟悉的感觉，于是想起佛经《感恩歌》中所唱的“莫生气”，一西方、一东方，但二者是殊途同回的，所提倡的都是一种阔达的心境、平和的心态。

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，则自己开心了，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。

“莫生气“，摆正心态，化消极为积极，便是我对《不抱怨的世界》的解读。

第三篇：

读《不抱怨的世界》，掩卷沉思，感慨很多，受益匪浅。

书中提到的，我们在日常生活中总会有意无意的种种“抱怨”细节，一下子把我的回忆拉到了大学时光自我评价。有

一个同学至今使我难忘。他就是一个无时无刻都在抱怨生活的人，他生活得痛苦，他四周的同学也觉得与他在一起很难过。

看完《不抱怨的世界》，再结合身边活生生的例子，不难发现，我们经常抱怨的事情，只是在当时的心境下觉得像晴天霹雳一样，但只要恢复平静之后，回头看，我们就会觉得一切都是过眼云烟，神马都是浮云。随着时间的流逝，很多事似乎连性质都变了。实在，事情还是那件事情，唯一改变的只是我们的心境。

假如我们碰到题目时，一开始就能以冷静的态度和平和的心境往看待和处理，很多题目都不再是题目。当工作不顺利时，是否能够暂时放下一切，或许到空旷的地方走一走，呼吸下新鲜空气，再重返办公室，烦躁的心情只会让工作越来越糟。当生活不如意时，是否可以将其当成一种难得的经历，人生因起伏而出色，横看成岭侧成峰，或许换个角度就能发现另一处风景，换个心情便能重新启程，怨天尤人只能使自己陷入困境不得自拔。不抱怨的人看世界总是天堂，总抱怨的人走到哪都像是地狱，你愿意过那种人生呢？答案无疑是前者。

山重水复疑无路，柳暗花明又一村，人生总是如此。有时不是别人，而是自己把自己逼到一个死角，痛苦不已。但也只有自己，才能救赎自己，关键就在于是否能改变心态。这也是领导们为什么总不停告诫地我们，在工作中，必须要先处理好自己的心情，再处理事情。不同的文字，实在阐述的都是同个简单却很难做到的道理：心态决定一切！

让我们用《不抱怨的世界》来警醒自己，不以物喜不以己悲，保持乐观平和的心态，努力工作，专心生活，做个快乐pa人吧！

第四篇：

《不抱怨的世界》的确是一本能够给人以气力的励志书籍。与其他励志书籍夸大“明确的目标”远大的理想“不同，它夸大的是一种平和的心态。失败的原因千千万万，成功的例子却总那么相似，无疑都是坚强的意志和勇往直前的信念，或许，心态是坚持这些意志和信念的基础。不抱怨，才能成就美美人生。

《不抱怨的世界》之所以如此受人欢迎，乃至膜拜，便是由于书中的例子都是我们身边经常碰到的活生生的例子，引起了我们读者的共叫，书中的例子总能让我们联想到自己，深入浅出，从自己的角度往领悟出一定的人生哲理。

例如，看这本书的时候，我就想起了那部让我流了无数眼泪的电影——《唐山大地震》，23秒，32年，改变两个女人的一生。设想，假如方登能放下对母亲的“仇恨“，不抱怨这段不愉快的童年记忆，是否她的人生是另一番景象？但那肯定会改变她母亲的一生，她母亲可以离开唐山，跟随儿子享受富裕的生活，抑或另嫁，组成美满家庭。方登就是放不下，无法停止抱怨，带着仇恨过了不愉快的32年，到最后原谅母亲的那一刻，两人相跪而泣时，可以想象，她内心是何等的开释和解脱。不抱怨了，才能发现，值得珍惜和享受的事情很多很多。

还有另一部感动了无数人的电影——《山楂树之恋》。电影之所以感动人心，引人落泪，除了那段革命时期青涩纯真的爱情让人羡慕，而最后结局的不圆满让人心生不忍之外，更感动我的是，“老三“面对疾病的那份从容乐观。即使罹患白血病，他并不抱怨老天待他的不公，也没有意志消沉，萎靡不振，而是促使他往调查与他一起工作的人都得白血病的原因，面对深爱却无法一起的”静秋“，他也没有抱怨，而是”我不能等你到25岁了，而是等你一辈子“，默默地守护。这么美丽的誓言怎能不让人动容？如此宽广的心灵如何能不让人感动？正是由于老三的”不抱怨“，才成就了这么一段美丽的爱情故事。

艺术来源于生活，电影虽是虚构，但总能让我们重新反省生活。生活中总会有这么些人，即使经济困难、身患重症，依然笑脸满面，乐观生活；但也总有一些人，即使家财万贯、身体健康，却总是闷闷不乐，郁郁寡欢。二者一对比，“不抱怨”的精神显得如此重要。有时不得不感慨，人的一生除了必须拥有几张人寿保单外，还须有一个健康的心态。只有经常感恩、不抱怨，才可能快乐地生活，拥有无憾的人生。

《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阔达平和的心境，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！

不抱怨的世界的内容篇八

最近市场上畅销一本书《不抱怨的世界》，该书的作者威尔·鲍温被誉为美国历史上最著名的心灵导师之一。他发起的“不抱怨”运动，就是想最终实现人们“平和心态”在自我个性中的生根。

我们真的应对了这么多不公吗？抱怨让我们的生活发生了进取的变化吗？大多数人都会坚定地回答：没有。太多的抱怨只是增添了我们无尽的忧愁，只是让我们更加悲观地去应对生活。然而，为什么人们总要抱怨？原因也许是：人们只看到了生命中缺憾与不完美的一面。

俗话说的好：愁一愁，白了头；笑一笑，十年少。不要抱怨，每个人的人生都不会是一帆风顺的，而正是因为有这些波折折，才练就出异彩纷呈的人生。生活本来就不是事事如意，生活本来就不会十全十美，相反，起起落落，悲欢离合才是家常便饭。如果能常换个角度来看问题，你可能会很容易发现自我的人生照样很精彩。你不能改变容颜，你何不想一想

放纵笑容；你不能改变天气，你何不改变心境。俗话说：风雨之后才见彩虹。人生也是如此，历经磨练往往能造就精彩的人生。

发明家爱迪生为了寻找做灯丝的最好材料曾做了1000多次实验，并且都失败了。有一邻居嘲笑他：“你怎样做1000多次实验都失败了？”爱迪生说：“我不是发现了1000多种不适宜做灯丝的材料了吗？”爱迪生能换个角度看待失败，深信必须能获得最适宜的材料，正因为有这自信，所以能不懈努力，最终最终获得成功。

小时候兄弟姐妹中就属我的成绩最差，哥哥姐姐们都顺利地考上了中专走上工作岗位，而我两次都没有考上中专，并在第一年的高考中落榜，邻居们经常会拿我和哥哥姐姐们比较。我也曾心灰意冷、抱怨老天爷为什么不给我一个聪明的头脑？在父母的开导下，我重新回到学校，我从自身找原因，改变学习状态和方法，一步一步从抱怨到少抱怨到不抱怨，经过一年的刻苦学习，1996年我以优异的成绩考上了大学。大学毕业参加工作后，我没有因有了稳定的工作而松懈，我先后经过了企业法律顾问资格考试和公务员考试，并在20xx年进入渝水区检察院工作，我边工作边学习，攻读了在职法律硕士、经过了司法考试、学习驾驶技术，参加各项文体活动，同事们都夸我脑子聪明，学东西快。

在单位我是一名进取心强、扎实肯干的人，在家庭我有一个支持我工作且很有职责感的丈夫，还有一个懂事乖巧的女儿，父母也都还健在，我觉得自我挺幸福美满的。这样的现状告诉我，是因为我遵循了书中的许多观点和理念——“遇到挫折要从容应对，不抱怨、不放弃……只要继续努力，就必须会成功”。

回头看看，其实关键不在于命运是否给予我一个聪明的头脑，而是在于自我是否努力过。《不抱怨的世界》一书中也印证了这一观点，即“无论何事，你付出多少，就会得到多少”。

经过这些，我感悟到：抱怨不如改变。

要做到不抱怨，我们首先应当改变我们的心智，我们应当理解现状，可是不应当安于现状，我们无法改变他人，但我们能够改变自己。我们必须认定我们会发展得更好，会有更完美的明天。

然后，我们就要行动。光想是不能实现“改变”更不能实现“变好”。虽然领导的想法很难猜，可是他们都喜欢忠诚、进取、有才的下属。我们何不忠诚一点，热爱我们的工作一点，更多地从团体利益出发，为单位发展出谋献策；我们何不勤奋一点，进取一点，有效利用和执行各项任务，做好本职岗位的事，力争上游，进之以猛、持之以恒；我们何不让我们变得有才，我们需要学习，学习各种理论，学习前人的经验，学习是最有效最直接的升值办法，它能给我们积蓄的资本和能量，等着我们去利用和爆发。

我们要热爱生活，热爱生命，要有自信，要朝着既定目标不懈努力，要像大诗人艾青所说的那样，“即使我们是一支蜡烛，也应当蜡炬成灰泪始干；即使我们是一根火柴，也应当在关键时刻有一丝光亮”。

在此，以《不抱怨的世界》一书中的观点和理念提醒自我与大家共勉：一是如果不喜欢一件事，就改变那件事，如果无法改变，就改变自我的态度，不要抱怨；二是改变自我的言语，改变自我的思维；三是只要成为进取改变的模样，你就能改变世界。每个人都拥有无尽的潜能，不抱怨才能迎来成功！