

读不抱怨的世界心得体会 600 字（34 篇）

读不抱怨的世界心得体会 600 字（通用 34 篇）

读不抱怨的世界心得体会 600 字 篇 1

暑假期间，我看了一本书，名叫《不抱怨的世界》。这本书通俗地讨论了一个简单的道理，这个道理让我们认识到，只要积极思考和行动，就能得到肯定的、理想的结果。

这本书通过许多有哲理的小故事，告诉我们大道理。其中令我印象最深的是一个小幼儿越过栅栏取球的故事，故事的大概内容是这样的：小幼儿的球掉到了栅栏的外边，他想方设法的要把球拿到手。他把小椅子靠到栅栏上，看到还不够高，他又把一个盒子摆到了椅子上，呼哧带喘的站了上去，小脸吓得红红的，接着“砰”的一下跌落在栅栏的另一侧，他捡起球，咧开了嘴，露出了愉快的笑容。

我觉得我连小幼儿都不如，小幼儿有勇气面对困难，他也有办法解决困难。而我呢考试有不会做的直接越过，想都不想、家庭作业有不会做的也问父母答案，想都不想就直接把答案一写。通过这个故事，我领悟出了一个道理：那些有勇气面对一切，对自己成熟的判断力、清晰的思考力和综合素质充满自信的人都会采用积极正面的方式。

我一定要做一个有勇气面对困难的人。

读不抱怨的世界心得体会 600 字 篇 2

《不抱怨的世界》，它让你认识抱怨，意识到抱怨对人的消极作用。这本书，把抱怨放在桌面上，让你选择，你是要一辈子活在抱怨里，毁掉自己珍贵的一生，还是希望和抱怨说抱歉，你不需要它的陪伴呢？

思忖良久，这是一个你本知道好坏的选择，但是行动上是否遵从，还是需要你的实践来证明你是否忠于了你的选择。

想起鲁迅先生的《拿来主义》，不奉行“送来主义”，我们应该能够发挥主观能动性，学会做选择。面对选择，首先我们应该清楚选项的利害关系，而抱怨会混淆选项的优劣，让你对劣项专注更多，而渐渐忽略对自己更有意义的选项。

《系统之美》里说系统主要由因素、连接和功能(或目标)组成，而系统并不是静态的，正如人体需要摄入能量，进行新陈代谢，滋养身体一样，如果你的思想和情绪总是输入对不好的事情的关注和抱怨，那么你的情绪会变的越来越差，充满了悲哀和不满，永远摆脱不掉那些你不想要的东西。

积极向上的“存量”本来就有限，抱怨使得有意义的“流量”变的更加窄小，从而使你的思想和习惯系统运转更加不畅，永远保持在低级不堪的“无意识的无能”状态下。

那么，导致抱怨的本质是什么呢？

“人类天生有一种需要获得别人承认的需求，受到别人的关注，使我们有安全感，受到别人的`认可，使我们感到归属感。”

“人之所以会抱怨，往往是出于我们对别人关注的需求。”

联系实际，现代人的普遍需求是赚取更多的钱，得到更多社会尊重，生活的更加丰富多彩。结果和目标为导向在具体的项目实施过程中，是非常有必要的，但如果我们过分的追求结果，也就是被关注的表面现象，我们会忽略实现目标的过程，没有过程支撑的目标，就像空中建阁楼一样那么不切实际，仅存的只有自欺欺人。

对于我们的需求，最糟糕的是人的思想不是电脑程序那样严格遵从指令。我们有三情六欲，思想和情绪容易受到外界信息的干扰，“注意力残留”导致不能从一件垃圾信息和时间中，很快的转换到更有意义的事情上去。这就需要我们不断的练习，抛弃糟蹋，把注意力投入在对需求更优更关键的路径上。

我们要做情绪和习惯的主人，从现在开始，需要有意识的练习不抱怨，为自己的积极生活态度建立“增强回路”，不断的形成良性循环，达到“无意识的有能”境界，使人生追求变的更加有意义，更加的阳光和纯粹。

读不抱怨的世界心得体会 600 字 篇 3

寒假期间，我拿到了《不抱怨的世界》这本书，我迫不及待地读了起来，发现抱怨是如此糟糕的一件事情，而最糟糕的是我们常常深陷抱怨之中而不自觉，久而久之，让其成为了我们的一种习惯，以及看待事情的一种心态，在“抱怨的轮回”中，丧失了积极、乐观、上进的心。庆幸的是，在这本书中，作者还向我们耐心地讲述了抱怨的原因是什么，抱怨会给我们的生活带来什么，怎样才能让自己停止抱怨的轮回，怎样才能让周围的人停止抱怨，怎样才能做一个积极、乐观的工作者，做一个快乐的自己。这些都让我受益匪浅。

在细读了以后，真正理会了其中的道理。也许有人会说，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。真正的做到不抱怨，再加上努力和拼搏，你的事业会更加成功，你的人生会更加美好。

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。不抱怨需要一个过程，加入“不抱怨”活动，戴上紫手环，让快乐代替抱怨，关闭那扇抱怨之门。

在工作中，我们更应该放弃抱怨。我们常常会抱怨工作环境不好，同事之间不够和谐，工资不高等等，但当我们放弃抱怨，心怀感恩，用一颗宽容的心投入工作时，你会发现你所期待的一切又已“水到渠成”。过多的抱怨不仅不能解决问题，只能让你的心情更加不好。学会不抱怨之后，心情会比较开朗，也会有能量去面对生活中的各种难题。

书中不乏至理名言，但我却深深的记住了一句话：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，试着加入“不抱怨”活动吧！不要匆匆经历这个过程，这不是赛跑，而是一种过程。从带着紫手环的那一刻起，你就在改变，你用你的意志在完成一种挑战，为自己创造心想事成的无怨人生的挑战。放弃抱怨，相信自己！

读不抱怨的世界心得体会 600 字 篇 4

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，或是可以避开反感的事件。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。

读不抱怨的世界心得体会 600 字 篇 5

读这本书我觉得体现的是一种心性，开卷有益，这本书就像一股磁场把我吸引住，诚如书中所说，“不抱怨的磁场，将引来更多平安喜事”，正因为有了不抱怨的心态，才把我们正确的人生价值观淋漓尽致的表现了出来。

抱怨会让我们陷入一种负面的生活、工作态度中。之前在工作及生活中遇到问题或者说不是自己意想中的结果时，往往向周围的

人抱怨。这时常常因为冲动做一些不得体的事情而感到懊悔，然后后知后觉，却为时已晚。于是乎：明白了微笑待人，以约束自我的思想，慢慢改正。

有句话说：人到无求品自高。也许年轻时一次次的争强好胜，一次次的年少轻狂，一次次的无知幼稚被打了无声的耳光，才会懂得：有时候在包容别人的同时也是宽恕自己；在放下面子的同时也是给予对方足够的尊重；在低头认错的时候也是给自己一次机会；在做事情的时候还要想想所有付出人的艰辛与支持；在受委屈的时候也要反思自己是否做错事。多从自身找原因，多从大局考虑问题，多给予人关怀，心存善念。

读完这本书，我觉得应该有荣辱不惊，闲看庭前花开花落，去留无意，漫观天外云卷云舒的心态，要有海乃百川，有容乃大，壁立千仞，无欲则刚的胸怀。

读不抱怨的世界心得体会 600 字 篇 6

书中详细写了如何做一个不抱怨的人。首先是不抱怨自己，先让自己变得更好、更坚强，提高自己的能力，不要轻易否定自己。有句话说得好：如果你连自己都看不起，那么谁会看重你。然后是不抱怨他人，不抱怨对手，不抱怨同事，不抱怨领导，不抱怨客户。不要抱怨对手太强大，那是因为自己的努力还不够，相反，要感谢你的“敌人”。

的确，他们曾经让你羞愧愤怒，让你咬牙切齿、痛不欲生，然而当你有一天回过头去看，你会发现，他们激发你的斗志，让你一次又一次的突破自我，实现自我。他们，才是你最应该感激的人。再然后是不抱怨工作，不抱怨家庭。

对于工作，自己虽从未感受过工作的辛苦以及快乐，但从作者的字里行间却把自己认作每一个例子的主人公，从中学到了不上的“经验”，为自己以后的工作生涯建好了桥梁。

家庭是每个人都有的，不要抱怨自己的家庭不富裕，自己的爸妈如何如何不好，相反，不富裕并不代表不幸福，只要一家人一条心，快乐永远不会离开你。

读不抱怨的世界心得体会 600 字 篇 7

一口气读完不抱怨的世界，感悟颇深。

这个世界有太多的人在抱怨：工作忙了，消费水平涨了，家庭压力大了，生活环境差了，或是感冒发烧头疼了，都要抱怨一番，怨天怨地，怨社会不公，怨人心不古，怨金钱至上，怨命如纸薄……似乎借此可以发泄自己的不满，并获得他人的同情。可是抱怨过后，一切照旧，问题该怎么解决还得怎么解决。

读史可知，古代许多仁人志士受到诸多磨难甚至摧残，仍矢志不渝，卧薪尝胆，不抱怨，不放弃，直至达成自己的理想。“文王拘而演周易，仲尼厄而作春秋，屈原放逐乃赋离-，左丘明失明厥有国语，孙子膑脚兵法修列，不韦迁蜀世传吕览，司马迁受刑辱著史记”。对于物质富裕而精神贫瘠的现代人来说，他们是的榜样。近代也不乏这样的例子，如红军二万五千里长征和八年抗战，多少革命先烈抛头颅，洒热血，为争取自由和解放，献出了自己的宝贵生命。在他们的生命历程中，没有抱怨，只有胜利的渴望。

读不抱怨的世界心得体会 600 字 篇 8

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。

比如我吧，像在做年度预算的时候，看到其他兄弟单位都是二人在完成这项工作，而我不止一个人还要忍受好不容易完成的报表却被通知“指标改了，需要重新做”，这个时候我也抱怨，可是有用吗？集团公司领导要求在有限的时间内完成，这个时候没有时间去抱怨，只能调整心态静下心来一遍一遍的测算，调整数据，当我在规定的时间内看见所有的报表都“审核成功”“已提交上报”时，何来的抱怨？

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，因为他磨练了你的意志……”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》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。

读不抱怨的世界心得体会 600 字 篇 9

不要抱怨世界，不要抱怨任何一个人，任何选择都是自己的决定，别人任何时候都决定不了自己的决定。

孟子曰：“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能”，用一句歌词来概括，“不经历风雨，怎么见彩虹”。人生旅途不可能一帆风顺、四通八达，免不了磕磕绊绊。在危机和困难来临时，我们应该端正态度，不抱怨，不放弃，勇敢接受挑战。诚如《不抱怨的世界》书中所言，“凡是你所渴望的东西，你都有资格得到，快朝梦想前进吧。不要打压自己、替自己找借口，或是假借批评和抱怨，将注意力转移。你应该要接受不安感来袭，同时在这样的时刻支持自己。”

感激伤害你的人，因为他磨练了你的心志，感激中伤你的人，因为他砥砺了你的人格，感激鞭打你的人，因为他激发了你的斗志，感激遗弃你的人，因为他教导你该独立，感激绊倒你的人，因为他强化了你的双腿，感激斥责你的人，因为他提醒了你的缺点，凡事感激，学会感激。感激一切使你成长的人！

读不抱怨的世界心得体会 600 字 篇 10

首先感谢公司组织的这次读后感交流的活动，让我们感受到了浓浓的学习氛围，更加让我们感受到了自己在生活和工作中的不足之处，不抱怨的世界是我们一起学习的书籍，在这本书中，不仅让我懂得了生活的真谛，也让我受益匪浅。

所谓的抱怨，其实就是在表达自己的情绪，对某事物的不满，但是，细细想来，当一个人在抱怨某事的时候，他的身心也是不高

兴的，而且经常的处在忧怒状态，也会影响身体健康，当嘴巴一直在传达不快乐的意念，你的心灵也会由此的受到创伤，结果是，抱怨只会带给我们更多的伤害。

想想，抱怨之后，我们又扭转了什么吗？答案是否定的，所以，我们何不放下“抱怨”，学会享受生活的乐趣，学会给自己的生活添点快乐的色彩，以实际行动改变状况，也未尝不是好的办法。

总的来说，这本书给我的触动很大，尤其是在情绪控制和心态调整方面，我也从中记住了一句话：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。

加油吧，从改变自己开始，美好的生活是属于你的！

读不抱怨的世界心得体会 600 字 篇 11

其实通过这《不抱怨的世界》的书知道了作者想告诉我们什么。整本书中里面并没有讲什么大道理，只是用很普通的方式，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，让我们真正的了解自己不外露的内心世界，是积极乐观的，还是消极悲观的？

这本书告诉我们抱怨不但不能找到解决问题的方法，最终反而可能导致不可收拾的结果。诚实和理智的面对情绪，当发现了自己的不足时也无需恐慌，既然已经产生了，就要诚实勇敢的面对它，要积极地想办法结束它。书中教会在我们放弃抱怨的同时，要勇于并善于剖析自己、找出不足、进而改变自己。当我们抱怨减少了，我们的内心剩下的就是更多的快乐，当大家都抛弃了抱怨，那工作和生活就更加和谐。

从现在开始，控制好自己的情绪，每天少些抱怨，努力拥有谦虚和自信，成功和快乐就离我们更近。

读不抱怨的世界心得体会 600 字 篇 12

《不抱怨的世界》这是一本心灵励志的书，该书的作者威尔·鲍温提出了”不抱怨“运动。通过许许多多平易近人的生活故事以及温暖、恳切的心灵建议，一步步地探索我们为什么会抱怨，抱怨是如何破坏我们的生活的。

这本书给了我新的眼光去看世界。读此书让我突然明白，我们所抱怨的世界、人和事，只是我们自身的态度问题，要想改变这一切，只有改变自身。

我们生活、工作的环境时时处处都有不尽人意的地方，而且抱怨之声也到处可闻。这样的抱怨对于我们一个集体来说，只会影响到我们的工作效率，我们的情绪，我们同事间的融洽关系。这正如

威尔·鲍温在书中提到的曳引原理”它就像地球心引力，随时都在运行。你一直都会与周围的人们保持同步，你曳引着他们，他们也曳引着你。当你待在其他抱怨者身边时，你就会发现自己的抱怨也更多了。“

要想提高我们的工作效率，增进同事间的友谊、合作，我们只能远离抱怨，改变自己。

读不抱怨的世界心得体会 600 字 篇 13

一口气读完《不抱怨的世界》这一本书，感触颇深。

这个世界总有太多的人在抱怨：工作忙了，消费水平涨了，生活环境差了，或是感冒发烧头疼了，都要抱怨一番，怨天怨地怨社会不公，怨金钱至上，怨命如纸薄，似乎借此能够发泄自己所有的不满，并抱怨他人的同情，但是抱怨过后，一切照旧，问题原先该如何解决就如何解决。

当我慢慢沉浸在书中的世界时，才发现这其实就是一面心灵的镜子，里面没什么大道理，它只是用很普通的方式来告诉我们对待生活的态度，让我们更加了解自己，在镜子里我们的外貌是否整洁，我们脸上是否有表情，愤怒还是喜悦……

但当我看完这本书时，我才发现抱怨其实就是一种流行病，你的抱怨会唤起他人的共鸣，使抱怨成为一种传递心灵的疾病，不但不能找到解决的方法，而且还会因为抱怨的快感而使抱怨升级，最终导致不可收拾的后果。

书中主人公的狗被车撞了之后，就差点让他自己成为抱怨的奴隶，是理智让主人公在抱怨的行动中停止，没有让事情更糟，而这一切就是“不抱怨”所能给予我们做到的。

读不抱怨的世界心得体会 600 字 篇 14

尊敬的各位领导、同事们：

大家好，很高兴能和大家一起交流学习，为了丰富广大干警的文化知识，我院已经开展了全员读书活动，并且创建了数字图书馆、电子阅读机等读书平台。我也是通过电子阅读机看到了一本书，他非常的吸引我，这本书的名字叫做《不抱怨的世界》

《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！

在工作中，我们应该放弃抱怨。我们常常会抱怨工作多、工作累，工资不高等等，但是当我们放弃抱怨，心怀感恩，用一颗宽容的心投入工作时，你会发现你所期待的一切又已“水到渠成”。过多的抱怨不仅不能解决问题，只能让你的心情更加糟糕。试想，将抱怨的精力用来思考如何解决问题，不是更好吗？

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！

读不抱怨的世界心得体会 600 字 篇 15

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，不如意事十有八九，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。

读不抱怨的世界心得体会 600 字 篇 16

威尔·鲍温在《不抱怨的世界》一书中不留情面的写到，“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，并且积极做出改变，有时候，沿着心里的惯性，也不知道如何改变。如果不喜欢一件事，就改变那件事，如果无法改变，就改变自己的态度。

抱怨确实给我们带来了不少负面的影响，抱怨之后会发现自己心情很糟糕，也会给身边的人带去不开心。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。用阳光的心态面对工作、面对生活，常怀一颗感恩的心，也许才能体会工作和生活的快乐。

不抱怨的人永远是快乐的，我们要学会做一个不抱怨的人，同时影响身边的人。让世界少一分抱怨，多一份温暖，多一份爱！不抱怨的世界传递“抱怨不如改变”的生活理念，改变爱抱怨的你，成就不抱怨的世界。

读不抱怨的世界心得体会 600 字 篇 17

其实通过书名就知道了作者想告诉我们什么。整本书中里面并没有讲什么大道理，只是用很普通的方式，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，让我们真正的了解自己不外露的内心世界，是积极乐观的，还是消极悲观的？这本书告诉我们抱怨不但不能找到解决问题的方法，最终反而可能导致不可收拾的结果。诚实和理智的面对情绪，当发现了自己的不足时也无需恐慌，既然已经产生了，就要诚实勇敢的面对它，要积极地想办法结束它。书中教会在我们放弃抱怨的同时，要勇于并善于剖析自己、找出不足、进而改变自己。当我们抱怨减少了，我们的内心剩下的就是更多的快乐，当大家都抛弃了抱怨，那工作和生活就更加和谐。

从现在开始，控制好自己的情绪，每天少些抱怨，努力拥有谦虚和自信，成功和快乐就离我们更近。

读不抱怨的世界心得体会 600 字 篇 18

一篇篇的翻阅《不抱怨的世界》，感觉这是一本很棒的心灵励志书。

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，如果我们不能正确对待，产生不满，引发很多牢骚和抱怨，往往是怨天、怨地、怨命运那我们就陷入一个自扰的困境，抱怨是最消耗能量的无益举动，抱怨的受害者还是自己。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。”

为什么会抱怨呢?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，那就是凡事要懂得知足、感恩和惜福。

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。这才是一种积极的心态，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。

从现在起，做一个积极的人，谈论自己想要的事物、而不是抱怨不要的东西。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。“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!

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。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。
。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/986040221242010234>