

最新不抱怨世界的读后感 不抱怨的世界 心得体会变通(优秀9篇)

当认真看完一部作品后，相信大家的收获肯定不少吧，是时候写一篇读后感好好记录一下了。什么样的读后感才能对得起这个作品所表达的含义呢？下面我就给大家讲一讲优秀的读后感文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

不抱怨世界的读后感篇一

抱怨是人们日常生活中难以避免的一种情绪表达方式，但过度的抱怨只会让我们沉溺于负面情绪中无法自拔。在一个不抱怨的世界中，人们将会学会变通，这是我从生活中汲取的宝贵经验。通过学会变通，我们可以更好地应对挑战，提高生活质量。我将结合自己的体会和观察，从积极心态、寻找解决方案、接纳不完美等方面阐述我的观点。

积极心态是应对困难的首要条件。在面对问题和挫折时，抱怨只能让我们变得消极和沮丧。相比之下，积极心态能够突破困境，找到解决问题的方法。我曾经在一次考试中失利后感到沮丧，并不停地抱怨自己的不幸。然而，当我换了一种心态，尝试从失败中寻找教训时，我才明白这次失败其实是一个宝贵的经验，帮助我更好地准备下次的考试。这一经历让我明白，抱怨只会让我们陷入困境，但积极心态却能够引领我们走出困境。

寻找解决方案是变通的关键。在面对困境或不尽人意的事情时，我们可以选择放弃或者选择寻找解决方案。选择前者只能让我们一蹶不振，而选择后者则是变通的第一步。我曾经在一次合作项目中遇到了沟通问题，大家的意见分歧严重。面对这个困境，我不再抱怨团队成员的不合作，而是主动提出了一个解决方案：组织一个团队会议，让每个人直接表达自己的观点，并寻找共同点与妥协之处。通过这个举措，我

们终于解决了沟通问题，并取得了良好的合作效果。这个经历告诉我，抱怨只是停留在问题上，而寻找解决方案才是解决问题的关键。

接纳不完美是变通的一种表现。人们常常对不完美现象产生抱怨，却忽视了完美并不存在的事实。在一个不抱怨的世界中，我们将会学会接受不完美，并努力寻找其中的美好。我曾经到过一个小岛旅行，岛上的风景美不胜收，但酒店的设施却相对简陋。一开始我感到有些不满，但随着时间的推移，我开始适应并接纳这种不完美，开始发现酒店所在的岛屿另有一番魅力。正是因为接纳不完美，我才能够享受到这个小岛带来的美妙体验。这个经历告诉我，只有学会接纳不完美，我们才能够在生活中找到更多的美好。

从另一角度看问题是变通的一种方式。当我们遇到困境时，我们往往只顾看问题的困难和不利之处，却忽略了从另一角度思考的可能性。我曾经在一次演讲比赛中出现了突发状况——我丢失了演讲稿。在焦虑和抱怨中，我突然意识到可以从自己的经验和理解出发重新组织演讲内容。虽然演讲中的内容与原计划有所不同，但我通过换个角度思考，给予了观众更新鲜的观点和体验。这个经历让我明白，当我们学会从另一角度看问题时，我们可以找到新的解决方案，并有可能获得意想不到的收获。

在一个不抱怨的世界中，学会变通是必不可少的。通过保持积极心态、寻找解决方案、接纳不完美和从另一角度看问题，我们可以更好地应对挑战，提高生活质量。让我们摒弃抱怨，努力迈向一个充满变通的世界吧。

不抱怨世界的读后感篇二

抱怨是人们生活中常见的情绪表达方式，当面对困难或不如意的情況时，我们常常选择抱怨来发泄自己的情绪。然而，如果我们能够在不抱怨的情况下寻找变通之道，或许就能过

上更加积极、健康的生活。在我个人的经历中，学会不抱怨并寻求变通的能力，给我带来了诸多益处和机会，我深感这是一种积极的生活态度。

首先，不抱怨帮助我更好地处理问题。当我面临挑战或者遇到困难时，我往往会考虑到抱怨所带来的消极情绪对解决问题的无益。相反，我开始学会冷静下来，寻找问题的解决方案。例如，曾经在工作中遇到的一个问题是客户不满意我的服务。以前，我可能会因此感到沮丧，并抱怨客户的不合理要求。然而，我现在更倾向于接受客户的意见，并试图找到一个解决方案，以满足客户的需求。通过换位思考，我了解到客户的要求，并采取了一些改进措施，最终成功地取悦了客户。不抱怨的态度帮助我更好地应对问题，从而更有效地解决问题。

其次，不抱怨帮助我培养自己的心态。抱怨往往使人情绪低落，而不抱怨的态度则有助于改善心情和积极情绪的培养。在遭受挫折或者遇到不如意的时候，我会努力寻找积极的一面，并学会欣赏现有的生活和机会。例如，当我在工作中遇到困难时，我会告诉自己这是一个成长的机会，我可以通过克服挑战来提升自己的能力。这种心态帮助我在困境中保持积极向上，让我更有信心和耐心去应对困难。不抱怨的态度帮助我塑造了一种更加健康和积极的心态。

另外，不抱怨帮助我建立了更好的人际关系。当我们抱怨时，我们常常会对他人产生负面影响，并给人留下抱怨的印象。然而，如果我们能够学会不抱怨，我们将能够更好地与他人建立联系，并得到更多的支持和合作。例如，在工作中，我遇到过一位同事经常抱怨工作的不公平性，这使得他在团队中逐渐与其他人疏远。与此相反，那些不抱怨并积极寻求变通的同事则与团队其他成员更加和谐相处，并获得了更多的合作机会。不抱怨的态度有助于我建立更好的人际关系，从而为我创造了更多的机会和资源。

最后，不抱怨培养了我的适应力。在生活中，我们经常遭遇变化和困境。如果我们抱怨并固守原有的观念和方式，我们将很难适应新的环境和挑战。然而，如果我们能够学会不抱怨，并寻找变通的方法，我们将能够更好地应对变化和困难。例如，在工作中，我曾经面临过一个项目计划的突然更改，这意味着我需要以新的方式去完成我的工作。而不抱怨的态度使我更加开放和灵活，我努力去适应项目的变化，并找到了一种更高效的工作方式。不抱怨的态度帮助我培养了灵活适应的能力，使我能够更好地应对生活中的各种变化。

总之，不抱怨的世界给我带来了诸多益处和机会，使我以更加积极、健康的心态面对人生的挑战。不抱怨帮助我更好地处理问题，培养自己的心态，建立更好的人际关系，以及培养适应变化的能力。因此，我深信学会不抱怨并寻求变通是一种积极的生活态度，它为我们打开了更加美好的未来。

不抱怨世界的读后感篇三

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，或是可以避免反感的事件。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。

不抱怨世界的读后感篇四

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，我觉得天下只有三件事：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。

不抱怨世界的读后感篇五

在现代社会中，人们常常会遇到各种不如意的事情，而不可避免地会抱怨，抱怨成了人们宣泄情绪的一种方式。然而，一个不抱怨的世界是令人向往的，因为抱怨只能沉淀负面情绪，而无法解决问题。变通则是一种更加积极的处理方式，它能够帮助人们创造出更多的机会和可能。在我与他人的交流中，我发现在不抱怨的世界中尝试变通是多么有益。下面我将通过阐述抱怨所带来的负面影响、理解变通的重要性、培养变通能力的方法以及变通所带来的积极影响，来说明一个不抱怨的世界心得体会变通。

首先，抱怨一旦成为习惯，会对人们的情绪和心理产生负面

影响。抱怨只是一种暂时性的情绪释放方式，而无法解决问题。当人们经常抱怨时，他们的注意力会集中在自己的不满和不幸上，这会导致消极情绪的累积。与此同时，抱怨还会使人们与他人产生隔阂，因为常常抱怨的人容易让别人感到疲倦和厌烦。所以，抱怨只会加剧人们的负面情绪，对于解决问题没有任何帮助。

其次，理解变通的重要性对于构建不抱怨的世界是至关重要的。变通意味着人们不再通过抱怨来反映自己的不满，而是在现实中去寻找解决问题的办法。变通是一种积极的态度，它可以让人们从不同的角度看待问题，寻找到不同的解决办法。当人们能够具备变通的能力，他们就能够更好地应对生活中的挑战，并更加乐观地面对困难。

培养变通能力是实现不抱怨的世界的关键。首先，要培养开放的思维方式。这意味着人们需要摒弃传统的观念和固定的思维模式，去接受新的观点和想法。开放的思维方式能够让人们更加灵活地处理问题，从而更好地适应变化。其次，要培养解决问题的能力。这需要人们具备分析问题、提出合理的解决方案的能力。只有当人们能够主动地寻找解决问题的办法，才能够避免抱怨，并在困境中找到突破口。最后，要培养积极的心态。积极的心态能够帮助人们更好地应对挫折和困难，保持对未来的信心，并从中汲取经验教训，获得更多的成长。

最后，变通所带来的积极影响是不可忽视的。在一个不抱怨的世界中，人们不再只是看问题，而是看解决问题的方法。通过变通，人们能够创造出更多的机会和可能。他们能够看到问题背后的机遇，并积极寻找解决方案。与此同时，变通也能够增强人们的适应能力。生活中充满了变化和不确定性，只有具备变通的能力，人们才能在变化中保持稳定，迎接各种挑战。最重要的是，变通能够丰富人们的人际关系。当人们不再抱怨，而是尝试变通时，他们能够更好地与他人沟通和合作，建立起真诚的关系。

总而言之，一个不抱怨的世界心得体会变通是多么的重要。抱怨虽然能够暂时地释放不满情绪，但却无法解决问题，只会加剧负面情绪。通过理解变通的重要性，并培养变通能力，人们可以更好地应对生活中的挑战，并在解决问题的过程中获得成长和满足。变通所带来的积极影响是不可忽视的，它能够创造出更多的机会、增强人们的适应能力和丰富人际关系。因此，让我们一起努力，创造一个不抱怨的世界，培养变通的能力，共同追求更好的未来。

不抱怨世界的读后感篇六

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，让我们一起来领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xx中国不抱怨年。

不抱怨世界的读后感篇七

作为一种重要的学习方式，读书对于提升个人修养、扩展知识面、启迪思维等方面有着重大的影响。然而，在读书的过程中，我们常常会遭遇到各种困难和挫折，容易心生怨言和抱怨。然而，不埋怨不抱怨读书可以帮助我们保持积极的心态，取得更好的阅读效果。在我多年的读书经历中，我深刻体会到了不埋怨不抱怨读书的重要性与价值。

第二段：不埋怨不抱怨读书的重要性

首先，不埋怨不抱怨读书能够帮助我们摆正心态。在学习过程中，遇到难题或者适应不良的情况时，我们往往容易陷入消极的情绪中。而如果我们能克服这种情绪，保持积极的心态，就能更好地面对问题，寻找解决办法。其次，不埋怨不抱怨读书可以提高我们的学习效率。抱怨和埋怨只会消耗我们的精力和时间，让我们无法专心投入到阅读中去。而当我们能够放下这些无谓的情绪，将全部心思用于阅读，我们就能够更好地吸收和理解书中的内容。最后，不埋怨不抱怨读书也是一个德行和态度的体现。一个拥有积极向上的心态和态度的人，必然更容易受到他人的欢迎和尊重，更容易与他人建立良好的人际关系。

第三段：培养不埋怨不抱怨读书的方法

要做到不埋怨不抱怨读书，并不是一件容易的事情。在实际操作过程中，我们可以通过以下几个方面来培养这种习惯。首先，我们要树立正确的观念，认识到抱怨和埋怨只会拖累我们的前进步伐。其次，我们需要学会调整心态。在遇到困难和挫折时，我们要冷静下来，找到解决问题的方法。同时，我们也可以通过倾诉和沟通来释放内心的不满，但注意不要沉溺于抱怨中。此外，我们还可以寻找积极的影响力，比如找到一群积极向上的朋友或者寻求专业的辅导。这些积极的影响力能够鼓励我们，帮助我们坚持不抱怨不埋怨读书。

第四段：不埋怨不抱怨读书的益处

不埋怨不抱怨读书带来的益处是显而易见的。首先，我们能够更好地享受阅读的过程。没有了抱怨和埋怨，我们可以充分投入到阅读中去，体验其中的乐趣，并获得更多的启示和洞见。此外，不埋怨不抱怨读书还可以让我们更好地掌握书中的知识。当我们全身心地专注于阅读时，能够更好地理解和记忆书中的内容，提高学习效果。最后，不埋怨不抱怨读书也能够锻炼我们的耐心和毅力。阅读是一个需要长期坚持的过程，而当我们能够忍耐困难和挫折，不抱怨不埋怨时，我们的毅力和耐心就能够得到锻炼和提升。

第五段：总结

不埋怨不抱怨读书是一种积极向上、高尚的学习态度。通过不抱怨不埋怨读书，我们能够更好地调整心态、提高学习效果，同时也能够体现出我们的责任心和品德修养。因此，在我们的读书过程中，我们应该时刻提醒自己，保持积极的心态，坚持不抱怨不埋怨读书。这样，我们才能真正享受到阅读的快乐，并获得更多的收获和成长。

不抱怨世界的读后感篇八

第一段：引言（引入不埋怨不抱怨读书心得体会的重要性）

读书是一种重要的学习方式，可以拓宽我们的知识面，提升我们的思维能力。然而，读书过程并不总是轻松愉快的，可能会遇到各种各样的困难和挑战。面对这些困难和挑战，我们不应该抱怨或埋怨，而是要以积极的心态去面对和解决问题。不埋怨不抱怨读书是一种良好的心态，能够让我们更好地享受阅读的乐趣，并从中获得更多的收获。

第二段：不埋怨不抱怨读书的意义和价值

不埋怨不抱怨读书的意义和价值在于培养我们的耐心和毅力。读书并非一蹴而就的过程，往往需要长时间的积累和不断地摸索。在这个过程中，我们会遇到理解困难、阅读材料枯燥、信息过多等种种问题。然而，正是在这些问题的磨砺中，我们才能培养出耐心和毅力，坚持下去，不被困难击倒。

第三段：培养不埋怨不抱怨的方法和技巧

要培养不埋怨不抱怨读书的心态，首先要正确认识困难的存在。困难并非不可逾越的绊脚石，而是我们成长和进步的机会。我们要学会以积极的心态去面对困难，将其看作是自我成长和提升的契机。此外，我们还可以制定明确的学习目标，分解任务，合理安排时间，提高工作效率。同时，我们也要注重培养良好的学习习惯和方法，比如制定阅读计划，选择适合自己的学习环境等。

第四段：不埋怨不抱怨读书心得体会的收益

不埋怨不抱怨读书心得体会可以让我们更好地享受阅读的乐趣，并从中获得更多的收获。当我们以积极的心态来面对读书过程中的挑战和困难时，我们会发现读书的乐趣远远超越了困难所带来的痛苦。通过不断地学习与摸索，我们的知识面得以拓宽，我们的思维能力得以提升。在这个过程中，我们收获了知识和智慧，也收获了坚持不懈和勇于挑战的品质。

第五段：总结（强调不埋怨不抱怨读书心得体会的重要性）

不埋怨不抱怨读书心得体会是一种积极向上的心态，对我们的学习和生活具有重要的影响。通过积极面对困难，我们可以更好地提升自己的素质和能力，并在人生的道路上走得更远。因此，我们要时刻保持不埋怨不抱怨的心态，以求取更大的进步和成就。读书对于我们来说是一座宝藏，而不埋怨不抱怨才是打开宝藏的钥匙。

不抱怨世界的读后感篇九

《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安顺，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》想表达的意义是：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。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。你会发现，人们不但欣赏积极主动的人，还会对其充满敬佩。因为世界上少有这样的人，所以，世上也少有成功的人。一句话，庸人是因为自己而平庸的，也是因为不断抱怨而平庸的。

作为一名公司的行政人员，每天工作中都会遇到各种让人心烦的琐碎小事，但件件都是必须面对，例如：招聘不到满意的员工；在物料申购过程中，供应商不能及时供货；设施、设备日见老化带来的突发事件；人与人之间的沟通不能顺利进行等等，我应该不断的调整自己的心态，减少抱怨，确定自我价值。遇事冷静沉着，不局限于眼前的困境，我们该相信自己，付出努力，付出汗水，积极的面对生活中的消极一面，调整心态面对困境，决不抱怨。