

2023年不抱怨的世界读书心得体会(大全9篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

不抱怨的世界读书心得体会篇一

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。

不抱怨的世界读书心得体会篇二

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。”

文档为doc格式

不抱怨的世界读书心得体会篇三

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?”当我看到这本书名时,我还觉得它和一般的励志书一样,用着命令的口吻,像独裁法西斯一样的教育读者,可当我拿到这本书时,我就被它的媒体推荐所吸引:

“这本书写得既睿智又直指人心,抱怨就是推开自己想要的东西,如果让这个世界听见了,就会带来更多的坏事给你。”

“抱怨是最消耗能量的无益举动。有时候，我们不仅会针对人、也会针对不同的生活情境表示不满；如果找不到人倾听我们的抱怨，我们还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，来得恰是时候，它正是我们现代人最需要的。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。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。”

这些看似平淡的话语却都已经道出在面对困难时少有的人生真谛。当我看完这本书时。感觉所有不抱怨的生活智慧全部囊括在这本书中。人生在世，总会有不如意，会有各种险阻。在巨大的城市生活压力下，做到不抱怨越来越成为一件很难的事。

然而这本书却给出了答案。“终此一生，我们都处在各种各样的关系中，与父母之间、与朋友、与兄弟姐妹、与爱人、与同事或者与某位萍水相逢之人……你决定着关系的路线。是你——不是上帝，不是其他人，不是你的命相，不是命运，不是职业、年龄、种族、教养，也不是你有多少钱——决定了你的关系走向何方。关系现在是，而且将来会一直是，人生的一部分。它是人类最大的难题，本书将告诉你如何在各种关系中，实现爱、平和、喜乐，使人生变得美好而圆满。”

诚然，我们每天都面临着事业发展的压力，同行业者竞争的压力，生活成本的压力，似乎我们越来越像一块海绵，生活喜欢的挤干我们生命中每一滴精力，每一点梦想，让我们在它的重压之下，做着只顾眼前的奴隶。我们每天抱怨着高房价，高油价，高通货膨胀，让我们的生活得不到一丝的快乐，觉得生活是暗淡无光，看不到希望。我并不是有意要为这些开脱，也不是为了这些存在即为合理的解释。而是就像书上

这段文字一样：

“狮子如果能追上羚羊，它就生存，如果它跑不过羚羊，只能饿死。羚羊如果抱怨不公平，那青草——羚羊的“早餐”该向谁抱怨？羚羊还能跑，青草连逃跑的机会都没有！羚羊要想活下去，只有平时加强训练，提高奔跑的速度，让自己跑得更快，即使跑不过狮子，也要比其他羚羊跑得快，只有这样才能得以生存。”

对现实生活中我们无法改变的事实进行的抱怨是无用的，可以说是在自己的内心继续强化了潜在的困难。抱怨会消磨你的意志，吃掉的前进的动力，接下来就是要为自己的失败寻找借口。永不抱怨的人生态度才是第一位的。我们可以把抱怨的时间和精力来想解决问题的办法，或者是分散自己的精力，让自己在另外一个方面有所建树。就像书评中说的“遇到挫折要从容面对，不抱怨、不放弃……只要继续努力，就一定会成功”“把坏事当好事办，人生就只有快乐、没有抱怨。”

不抱怨不折腾不怠慢体学习会总结

《悲惨世界》个人读书心得

《平凡的世界》读书随笔

励志的读书心得

童年的读书心得

学生的读书心得

不抱怨的世界读书心得体会篇四

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。

不抱怨的世界读书心得体会篇五

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。

不抱怨的世界读书心得体会篇六

《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！

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！

不抱怨的世界读书心得体会篇七

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。

不抱怨的世界读书心得体会篇八

抱怨会扭曲、削弱，有时甚至会破坏那些对我们的幸福安宁至关重要的关系。当我们开始抱怨时，就会忽略对方曾吸引我们的品格，转而把注意力集中在对方的缺陷上面。

我妻子桂儿曾就职于一家公司，她办公室的女员工们每月都要举行聚会，用她们的话说，是在实施一种“群体疗法”。所谓的“群体疗法”，就是在附近找家墨西哥餐馆，喝上几杯玛格丽特，然后借着酒劲，大声地抱怨形形色色的男人们。主题只有一个——男人都是狗。不用说，这些女人都没能和某个男人维持快乐、持久的关系。

现在，你可能会想，她们之所以会有这样的抱怨，是因为和男人间的关系有些不尽如人意。她们只注意到了关系中的消极面，女人相互间的“同情”，只会将问题夸大。在花了一晚上去抱怨生活中的“狗男人”之后，这些女人回到家里，禁不住就会把那个正坐在la-z-boy(一个沙发品牌)沙发上的男人看作一条“老黄狗”。她们的预期，都建立在头脑中的偏见上，认为男人就是狗，而这些女人的丈夫或男朋友们，也会感觉到她们的不满，真的会像她们预期的那样(有时比预期的更糟糕)对待她们。

我曾认识过一位非常有名的牧师，他跟我说：“要是不用与人打交道，牧师还是个很棒的职业。”和别人打交道，可能会是一种充满了痛苦和悲伤的斗争，但也可以不是这样。法国杰出的哲学家、剧作家萨特曾说过一句很经典的话，那就是——他人即地狱。这句话虽有些悲观，但萨特却因此为大家熟知。他在晚年时，曾作过如此解释：“大家都以为，我想用这句话说明人与人之间的关系都是有害的，如地狱一般，人们都在勾心斗角。其实，我想传递的是一种完全不同的观念，如果你同他人的关系遭到歪曲和损害，那么他人就会变成，也只能变成生活在地狱里的人。”

你能够纠正所有扭曲的关系，将其置于一个更稳固的基础之上，你有这个能力。只要你能接受新的观念，并愿意用这些观念去创造新的经历，就可以做到这一点。

如果你已准备好，要把那些地狱般的关系变成和谐的关系，把互相侮辱的关系变成一种“不抱怨的关系”，那么，就从现在开始吧！

不抱怨的世界读书心得体会篇九

《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，面对深爱却无法在一起的”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！