

不抱怨的世界读书心得体会 不抱怨世界 读后感(大全8篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

不抱怨的世界读书心得体会篇一

美国史上最著名的心灵导师之一威尔·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。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。后来看完了才知道抱怨他人的原因之一，是要让自己在互比较之下，显得更为优秀。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。说得很有道理啊，抱怨的背后是自夸和吹牛，而没有安全感、质疑自己的重要性、不确定自我价值的人，才会吹牛和抱怨。我们自觉不配得到想要的东西，缺乏自我肯定，便藉由抱怨把自己想要的东西推开。在我们的抱怨中，我们也对世界传递出自己是受害者的讯息，而这么做，也将会为自己引来更多的加害者。

来到齐鲁已经一年有余了，这段工作阅历确实让我学到了很多在书本上学不到的知识，也锻炼了自己各方面的能力。与人交往的时候也确实遇到了一些喜欢抱怨的人，弄得大家都没有工作情绪了，成天就是抱怨，毫无益处。也许大家都应该多看看这本书，尽量拒绝抱怨，因为拒绝抱怨，才能有健康的沟通，问题才能得到解决。

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。给它一点时间，同时仔细观察，这一切就会发生。

不抱怨的世界读书心得体会篇二

最近我在网上看到道格拉斯·勒尔顿的佳作《不抱怨的世界》，这本书的书名就深深吸引了我，让我有读下去的决心。

这本书从每一章的重点来看，道格拉斯·勒尔顿自始至终都在讨论这样一个道理，那就是只要我们积极地思考和行动，努力争取，面对任何事都要以积极的心态应对，而不是抱怨，就能得到肯定的和理想的结果。他一点点的从思维、心理、信心、行动力等各种方面给读者们灌输积极的力量，积极的方式，积极的态度。这本书是以案列说开的，他给我们列举了很多成功人士的案例，那些成功的人们一开始也有很多的不如意，但更多的是通过积极的采取行动克服所面临的困难从而得到成功。这其中还有一些残疾人，他们没有自卑，而是他们将自身不利的因素变为积极的动力。他们都可以做到，那么更何况我们这些正常人。在很多章节中他也会给了读者们一些测试，让我们自己从中认识到自身害怕的或者消极的东西，更是会给予我们摆脱消极态度的指南，让我们朝着积极向上的人生迈进。

抱怨，不能改变另一个人来满足自己的期望。如果抱怨成了习惯，就像搬起石头砸自己的脚，于人无益，于己无利，生活就成了牢笼一般，处处不顺，处处不满。反之，则会轻松愉快的投入到生活和工作中去。我们生活、工作中随时都会有不尽人意的地方，而且抱怨之声也随处可闻。读后感.在生活中随时抱怨，遇事总是以消极的心态处理，这样我们的生活就毫无意义，更无快乐可言，生活则会越过越不尽人意；在工作中抱怨，不仅会影响到我们的工作效率，更会潜移默化的影响到同事的情绪及与同事间的融洽关系。因此，任何一件事，我们不去争取怎么知道自己做不到，我们只有抓住机会才有可能成功，如果让机会跑了成功的机率只能为零。通过阅读这本书让我明白了做一件事情成功与否都不是最重要的，重要的是我们应该突破自身害怕的防线，去尝试锻炼自己的胆量，以一种积极的心态面对工作和生活中的事情。在今后工作、生活中我们要停止抱怨，积极地去争取自己想要的。当我们没有了抱怨，我们就会发现我们是快乐的；当人人都抛弃了抱怨，那整个社会乃至整个世界肯定会更加和谐，更加美丽。人生本来就是不平等的，我们只有去接受它，才能快乐。亲爱的朋友们，让我们从自身做起，停止抱怨吧，共同努力建设一个不抱怨的世界。

不抱怨的世界读书心得体会篇三

一次偶然的机会有幸拜读了威尔·鲍温所写的一本《不抱怨的世界》，未曾想因此给我带来了一次极大的心灵震撼和启发。人生不如意十之八九，这句话虽然早已为大家所熟知，但真正能“看的开”的人却并不多见。

人们总会在工作中、生活中以及很多方面或多或少的存在着不满意和抱怨的心理，有的人会很明显的表现出来，影响到自身的情绪和行为；有的人则深埋心底，却也同样为这种心理左右了自身的行为；而对于相对豁达的人来说，其实也往往也或多或少的存在一些抱怨，甚至不为自己所知道，只是一种潜意识的抱怨，这也同样一定程度的影响和左右了他们的思想和行为。对天灾人祸的抱怨，对贫富差距、生活际遇、背叛行为、工作不顺、感情不合等等多方面的抱怨充斥在人们的生活之中。书中提到很多有意无意的抱怨情节也可以证实这一点。

作为一名地质行业的工作者，无论是在工作中还是在生活当中，我同样有着自己的些许抱怨。诚然，不抱怨、无怨怼的世界也许只是一个理想中的世界，但它可以让我们向往和憧憬，去完善自身的思想，增益自身的才能。书中深入浅出的论述，也让我明白了很多道理，受益匪浅。下面简单的谈一下我读了这本书之后的一些想法，也希望以此为大家带来一些思考，成为自己和大家今后一种生活与工作中的激励。

要成为一个完全没有抱怨的人很难，对生活一些不恰当、烦心的琐事发发小牢骚似乎不是一件太大的事情，也很正常。不过，我们却忽视了一个重要的东西——吸引力法则。要知道，当一个人在说些负面和不快乐的事时，就会接收到负面和不快乐的事，例如：当女人常抱怨世界上没有一个好男人的时候，就已经在心里种下了一个“不相信有好男人”的因，所以即使遇到了好男人，可能也打从心里怀疑，这样即使遇到了好男人，也可能会错过吧；同理，如果多说一些感恩的

事，则会为自己引来更多喜乐之事。这样，你要选择抱怨还是不抱怨？一本书，一只手环，改变爱抱怨的你，成就不抱怨的世界。书的开始，鲍温首先教给了我们如何停止抱怨，用“21天效应”的培养方法改变自己的抱怨习惯，这也是改变我们，成就无怨人生的第一步。“宠辱不惊，闲看庭前花开花落。去留无意，漫随天际云卷云舒。”其实在中国更早的《菜根谭》中的一副对联也很好阐述了这样一个道理，人生的态度应当是从容不迫，对个人荣辱和职位去留都应当视作花开花落般平常，达到一种心境平和且不以物喜，不以己悲的境界。抱怨行为不仅不能改变实际的恶劣情况，更会增添人们的负面心理，这是一种消耗能量且完全无益的运动。正如仇恨和生气郁结是用别人的错误在惩罚自己一样，抱怨又何尝不是在于事无益的惩罚自己。著名哲学家周国平先生也说过一段类似的话也有异曲同工之妙，约莫意思是：“凡我们做事之前，先想一下十年之后的我们，还会对这些如此计较吗？”如今的困境在十年之后也许仅仅是淡然一笑，如果的抱怨行为在十年之后也许甚至会觉得可笑，困难未尝不是一种人生的磨砺和财富，对其抱怨却是一种极其愚蠢的行为。放下抱怨，平静处理，不仅是对事态发展的最佳抉择，也同样是完善自我，超越自我的一大进程。

更进一步，在书中我学到的第二点，即是学会感恩，这里的感恩指的不是对我们好的人或事物，而是感恩困难，感恩苦难。“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，增益其所不能。”于困境中的我们，或者会觉得困难的难以承受，然而跳脱出来，以一种长远和凌于其上的目光来看待这一切，一切的苦难和困境未尝不是一种好事，一种磨砺和挑战。于困苦过后的自身提升是慢慢培养所不能达到的。“生于忧患，死于安乐”过于顺畅通达的人生，未必是一种好事。相反，困难和苦痛也未必是一种坏事，咱们中国古代历史中也有诸多这样的例子。文王拘而演《周易》；仲尼厄尔作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；孙子膑脚，《兵法修列》；不韦迁蜀，世传《吕览》，这些古代先贤都比我

们承受了更大更多的苦难。这些现象和历来的事实也都有表明，凡成大事者，有大成就者，往往也伴随着大的苦难，我们未必承受了如他们般的苦难，又有什么理由衍生连他们都没有的怨怼呢。不仅如此，更也应该通过这样的方式激励自身，感恩苦难，没有今日的苦难磨砺，又何来将来的幸福和美。用跳脱出来的眼光观察这一切，苦难也就不那么难以承受了，反而是值得我们去欣然面对的。感恩困苦，这不仅是一种承受苦难、减少困境所带来压力的良好方式，更重要的是这也是一种人们心境的升华和转变。无论是生活抑或工作中的不顺，当我们不在将眼光着眼于现在所承受的一切，而是以一种长远和自身完善的目光来看待，那么我们就已经到了另外一个境界，也较一般人更容易去承受苦难和理解其意义价值了。

当我们在做到停止抱怨，感恩困境之后，我们就应逐渐学会“寓成功于困境”，这也是我在书中学到的第三点。“非淡泊无以明智，非宁静无以致远”。三国第一智者贤臣，孔明先生的话也说明了这个道理，人唯有在这种没有抱怨，心绪平稳宁静的时候，才能有更坚定和更深远的志向与发展。在困境中拥有平和的心态，在平和的心态中寻求发展，这也达到了我们没有抱怨的更深一层的意义和作用。完全跳出于苦难给自己的心境影响，用凌于其上的态度来观察自身所承受的，以这种平静状态去工作和生活，显然是更能够做出更加正确的抉择，逐步实现成功，这也是我们需要努力的方向所在。四、用哲学于生活作者威尔·鲍温作为一名虔诚的xx徒，他信奉的是上帝以及唯心主义。而作为我们，则更多的是信仰马克思的辩证唯物主义，应当用辩证的唯物观点来看待这一切问题。马克思主义哲学思想告诉了我们，物质和意识之间的作用和反作用，积极的心态对成功来说，是必须条件和前提条件，其次当然还受到机遇、努力、人际关系等多种因素的影响。在生活当中，保持良好的心态，开阔的心胸，不仅对事物发展，事情决断有了很好的积极促进作用，对自身思想行为的完善也是有相当积极意义的。记得在著名作家凤歌的著作《沧海》和《昆仑》中也看见过这样一段

话：“武学一道，末流者以武功招式决胜，次流者以内功深浅决胜，第一流的高手，比的却永远是胸襟气度。”其实生活中又何尝不是如此，扩充知识，不如先学思维运转；处事练达，不如先学生活态度。良好的心境，宽广的心胸是一种处事和生活的极佳状态。其实远不只如此，不仅在不抱怨方面，在生活中的其他方面，我们一样应当用哲学的眼光还原事物的本质，用更透彻和深刻的目光认识身周的喜悦快乐和困苦艰难，那么生活将是更加富有味道和情趣的。

不抱怨的世界读书心得体会篇四

抱怨，它无时无刻都会在我们的生活里发生，抱怨生活的不满、抱怨工作的不顺、抱怨家庭琐事压力……似乎可以借助这些来发泄心中的不满情绪，但发泄过后又能怎样，我们还得面对眼前的一切。

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。

文档为doc格式

不抱怨的世界读书心得体会篇五

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。我们要想得到别人的赞赏，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。

不抱怨的世界读书心得体会篇六

这几天读了一本书《不抱怨的世界》，刚看第一遍觉得很平平。可在细读了以后，才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玻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。

所谓的抱怨，就是表达哀伤、痛苦或不满。然而，生命中足以让我们有理由抱怨的事件，其实寥寥可数。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。要一个人“不抱怨”很难，在生活上遇到任何的不顺遂，发发小牢骚、吐吐苦水，似乎是一件理所当然的事。但是别忘了一个重要的理论“吸引力法则”，要知道，当一个人在说些负面和不快乐的事时，就会接收到负面和不快乐的事。当你的嘴巴停止表达负面的思想，你的心灵就会产生其他更快乐的念头。你的心灵就像一座意念工

厂，随时都在运作，若是负面的想法缺乏市场，工厂就会重建改组，转而生产快乐的思想。张德芬的话就给我留下很深刻的印象，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。

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？长期抱怨之后，也许有一天我们会真正成为现代的“祥林嫂”。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。

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！

不抱怨的世界读书心得体会篇七

近期，我读了美国作家威尔·鲍温写的心灵励志书《不抱怨

的世界》，感慨良多。出生贫穷的威尔·鲍温以超乎寻常的毅力，考上了美国重点大学。毕业后，他屡次找不到梦寐以求的工作，为此而感到伤心，不由地抱怨命运。但在朋友的启迪下，他站了起来，终于成为美国最伟大的心灵导师之一。他走上成功的奖台，只说了一句话：你们都拥有无尽的潜能，但只有不抱怨一切，才能取得成功！

在这本书中，作者分章写了抱怨与不抱怨、寻找抱怨的原因、改变抱怨的习惯、树立不抱怨的信心、不抱怨自己、不抱怨他人、不抱怨的工作、不抱怨的家庭、不抱怨的身体、感谢生活。详细地写出了抱怨的原因、后果，以及如何做一个不抱怨的人，并以一个个小故事使读者印象更加深刻，更有说服力。

一个个励志故事如流星一般在我的脑海中划过。威名不是靠关系和钱财买来的。真正的名人，是通过千锤百炼和不懈的努力诞生的，不是从一帆风顺和无拘无束中成长出来的，真正的成功人士，是从苦难中磨练出来的！

要有顽强的毅力，更重要的是要有一颗不抱怨的心。要敞开心胸，涵养一颗包容的心。有时，我们会因为他人不经意的一句话、一件事，而心生抱怨。而这种抱怨往往是自己被冒犯的一种宣泄。它是人际关系的腐蚀剂，尤其在工作中，会在同事之间产生隔阂。学会包容，从某一种意义上说就是解放自己，提升自我。也许你会因为领导交付的任务过于繁重而抱怨，或者由于工作毫无头绪、进展不顺而抱怨，其实说到底是我们内心深处在排斥、挣扎和躲避，是一种向困难示弱的表现。过多的抱怨不仅对工作毫无帮助，而且会失去自己宝贵的信心和他人对你的信任。面对困难和挑战，我们要坚信办法总比困难多，始终奋扬一颗上进的心。

孟子曰：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”，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。与其抱怨，不如改变，世事无难，重在行动！

不抱怨的世界读书心得体会篇八

这几天读了一本书《不抱怨的世界》，刚看第一遍觉得很平平。可在细读了以后，才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。

所谓的抱怨，就是表达哀伤、痛苦或不满。然而，生命中足以让我们有理由抱怨的事件，其实寥寥可数。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。要一个人“不抱怨”很难，在生活上遇到任何的不顺遂，发发小牢骚、吐吐苦水，似乎是一件理所当然的事。但是别忘了一个重要的理论“吸引力法则”，要知道，当一个人在说些负面和不快乐的事时，就会接收到负面和不快乐的事。当你的嘴巴停止表达负面的思想，你的心灵就会产生其他更快乐的念头。你的心灵就像一座意念工厂，随时都在运作，若是负面的想法缺乏市场，工厂就会重建改组，转而生产快乐的思想。张德芬的话就给我留下很深

刻的印象，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。

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？长期抱怨之后，也许有一天我们会真正成为现代的“祥林嫂”。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。

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！