

# 最新不抱怨的世界的读后感 不抱怨的世界读书心得(优秀8篇)

“读后感”的“感”是因“读”而引起的。“读”是“感”的基础。走马观花地读，可能连原作讲的什么都没有掌握，哪能有“感”？读得肤浅，当然也感得不深。只有读得认真，才能有所感，并感得深刻。读后感对于我们来说是非常有帮助的，那么我们该如何写好一篇读后感呢？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。

## 不抱怨的世界的读后感篇一

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。

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。

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，因为他磨练了你的心志……”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。

## 不抱怨的世界的读后感篇二

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，心中多有不妥。

，但是书中的一句话让我顿悟：“诚实面对情绪，安于自己的不妥，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妥。”

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

## 不抱怨的世界的读后感篇三

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。

## 不抱怨的世界的读后感篇四

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

## 不抱怨的世界的读后感篇五

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。”

## 不抱怨的世界的读后感篇六

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！

## 不抱怨的世界的读后感篇七

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。

## 不抱怨的世界的读后感篇八

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。