

不抱怨的世界读书笔记 不抱怨的世界读书心得(优秀6篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

不抱怨的世界读书笔记篇一

我们都有过抱怨年龄，怀念曾经的，那份单纯善良的心；眼里充满了阳光，知足常乐。不知什么时候开始，我们的眼睛里有了沙子，风越来越大，眼睛和心都在被磨砺。

随着年龄的增长，我们遇到越来越多的人和事，有越来越多的想法。即使是内心平静的人，也会有大大小小的抱怨。

每个人的标准都不一样，你眼中的正常可能是别人的底线，别人的习惯也可能是你的极限。有一些不熟悉或不满意是正常的。面对这些复杂的客观存在，我们如何对待，在很大程度上影响着我们的各种关系。

《不抱怨的世界》，引领我们开始了一场声势浩大的不抱怨运动。

遵循作者的思路，更多的体会：不抱怨，不仅是一种心态，一种感受，更是一种能力，一种智慧。不抱怨，是发自内心的同理心、宽容和理解。宽恕与尊重，原本就是一种优雅的存在。

本书提供了一些实用的培训方法，我们可以根据具体的操作细节进行“不抱怨”培训。有些理论或方法并不是空洞的。

作者将“不抱怨”的思想渗透到生活的每一个细节中，并通过实例起到了很好的启示作用。

“21天练习手册”中的每日箴言，与心对话很简单，但很有效。“愤怒是会传染的，即使错了，也要保持微笑”“想要改变他人，你必须树立一个榜样”“温暖别人，你会得到意想不到的惊喜的结果”，当我们每次抱怨冲动时，深呼吸，伴随着这些谚语在心里，慢慢平静下来。

书中附带的“不抱怨手镯”，当我们戴上时，就是戴上了“不抱怨”这一信念，就像一位热情的导师，时刻在我们耳边醒来。

“积极思考，停止抱怨，好运就会降临。”

不抱怨的世界读书笔记篇二

早已听闻“紫手环”的魔力，终于有机会体验一回，不抱怨的世界读后感。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。或许要真正达到“不抱怨”很难很痛苦，实在这只是寻找内心平静的一个过程。

《不抱怨的世界》书中多处提到生活中一些我们经常会“抱怨”的细节，我们总是“抱怨”别人怎样不好，“抱怨”外部环境如何不利，书中所说的，让我不禁联想到近期热播的电视剧《婚姻保卫战》，该剧导演赵宝刚在被问到“取得婚姻保卫战胜利、双赢的秘诀是什么？”时，他回答：“别企图要求别人，要做的只有改变自己。”我以为赵导的这句话与“不抱怨”所提倡的精神境界是异曲同工的。俗话说心态决定状态，只有摆正我们自身的心态，才能发现他人的美。

在想想现在的工作，日复一日，有时自己很努力，成效却很微小，于是我们总会在别人身上寻找原因，某某不配合，指

导不正确，对手太强大……等等，总有成千上万的理由，却无一条是关于自己的，就算有也是运气太背之类的。现在想想，实在我们能“抱怨”的永远只有自己，只有“抱怨自己”才能转化为生产力，才能转化为前进动力，这种“抱怨”于人于己才是有意义的。抱怨别人、抱怨外部都是愚蠢、无济于事的，这种消极心理更会使自己永远得不到进步、永远无法取得成功。

很多时候，我们会感到不快乐，是由于我们要求太多却无法实现；很多时候，我们会感到很失看，是由于我们总按着自己的设想臆造客观世界，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。

读《不抱怨世界》，用“紫手环”时刻提醒自己：永远别企图要求别人，要做的只有改变自己！

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

最好的读书心得

励志的读书心得

童年的读书心得

不抱怨的世界读书笔记篇三

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？”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》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。

我们都有过抱怨年龄，怀念曾经的，那份单纯善良的心；眼里充满了阳光，知足常乐。不知什么时候开始，我们的眼睛里有了沙子，风越来越大，眼睛和心都在被磨砺。

随着年龄的增长，我们遇到越来越多的人和事，有越来越多的想法。即使是内心平静的人，也会有大大小小的抱怨。

每个人的标准都不一样，你眼中的正常可能是别人的底线，别人的习惯也可能是你的极限。有一些不熟悉或不满意是正常的。面对这些复杂的客观存在，我们如何对待，在很大程度上影响着我们的各种关系。

《不抱怨的世界》，引领我们开始了一场声势浩大的不抱怨运动。

遵循作者的思路，更多的体会：不抱怨，不仅是一种心态，一种感受，更是一种能力，一种智慧。不抱怨，是发自内心的同理心、宽容和理解。宽恕与尊重，原本就是一种优雅的存在。

本书提供了一些实用的培训方法，我们可以根据具体的操作细节进行“不抱怨”培训。有些理论或方法并不是空洞的。

作者将“不抱怨”的思想渗透到生活的每一个细节中，并通过实例起到了很好的启示作用。

“21天练习手册”中的每日箴言，与心对话很简单，但很有效。“愤怒是会传染的，即使错了，也要保持微笑”“想要改变他人，你必须树立一个榜样”“温暖别人，你会得到意想不到的惊喜的结果”，当我们每次抱怨冲动时，深呼吸，伴随着这些谚语在心里，慢慢平静下来。

书中附带的“不抱怨手镯”，当我们戴上时，就是戴上了“不抱怨”这一信念，就像一位热情的导师，时刻在我们

耳边醒来。

“积极思考，停止抱怨，好运就会降临。”

近期，我读了《不抱怨的世界》，感慨良多。

人的一生是在工作和生活的重复中度过的，难免会遇到不如意。大多数人在遇到不如意时，便开始抱怨，怨天、怨地、怨他人，却从来不会自我反省。

其实抱怨最伤的是自己的身体。有的人学历高，却长时间得不到提拔，他们开始怀疑没有得到领导的重用，由此对自己的工作起了抱怨；有的人眼高手低，他们感觉领导对自己没有重视，没有把自己放在更好的环境来展示才华，从而把美好的光阴和精力白白浪费掉了。一个人一旦和抱怨交上朋友，抱怨会告诉他负面的工作和生活态度，遇到问题总会在别人身上找缺点。

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，大企业家马云曾说，不抱怨的态度是人生的第一态度。我们不能目光短浅，要把眼光看长远，直至看到未来的美好日子里去。

一个人遇到挫折、失败那是暂时的，绝不能一厢情愿地认为这些所谓的责任应该由别人来承担，为了我们能够快快乐乐地过好每一天，我们应该用不抱怨的这把钥匙锁住自己愉快的心情，让自己亲密的人愿意积极地靠近我们，从而唤醒我们渴望已久的改变。

抱怨在我们日常的工作生活中是一种很常见的行为，通过认真阅读威尔·鲍温的这本《不抱怨的世界》，我感到受益匪浅，认识到“不抱怨”的内涵。书中鲍温牧师说：“我们之所以会抱怨，就和我们做任何事情的理由一样，优秀的人都不抱怨。”

一篇篇的翻阅《不抱怨的世界》，这是一本很棒的心灵励志书。看了这本书后心灵受到很大的触动，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，有人认为抱怨是一种宣泄，一种情绪的调节方式。但当我看完这本书后，我才知道原来抱怨是一种流行病，你的抱怨会唤起他人的共鸣，让抱怨成为一种传递的心灵疾病，不但不能找到解决的方法，还可能让你因为抱怨的快感而升级抱怨的程度，最终又可能导致不可收拾的结果。

在书中我看到了也有很多人和我一样，突然发现自己是一个有如此多抱怨的人，心中多了些不安，可是书中的一句话让我顿然醒悟，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。我们应该勇于找出不足、勇于改变自己。最后就能真正拥有“不抱怨的世界”。当我们没有了抱怨，我们的心理就只剩下快乐，当人人都抛弃了抱怨，那这个世界就肯定更加和谐。

人人都是平等的，我们应该学会理解学会忍让，大家不要抱怨。让我们活在一个不抱怨的世界！

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，问题怎么解决还得怎么解决。

我还想引用一个大家都熟悉的故事——“给加西亚的信”。罗文在尔知道加西亚将军的名字而没有任何联系方式，没有援军也没有同伴，也不知道如何寻找的情况下，历经磨难穿_战

火纷飞危险重重的古巴丛林，最终成功的将信交到加西亚将军手中。这是一件多么令人惊讶的事！

换做我们，肯定会一通怀疑或抱怨：“没有电话和地址我怎么找到加西亚将军，要穿越古巴丛林才能到达目的地那是多么愚蠢的事！我再也坚持不下去了！”但罗文是一个伟大的信使，这正是他异于常人之处，他没有任何抱怨，毅然决然的踏上征途，最终完成使命。

不抱怨的世界读书笔记篇四

近期，中心组织阅读了《不抱怨的世界》，认真阅读后，我感觉受益匪浅。

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，抱怨的最大受害者还是自己。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。

每个人共有的需要，就是获得注意，受到重视，而且会以各种方式方法去获得注意。我们常常在努力维持不抱怨与落回

现状之间挣扎，改变自我的勇气、不懈地自我觉察，共同打造了一把神奇的钥匙——这把钥匙，让我们长久以来封闭着的意识缓缓敞开。

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。放下抱怨，这并不等于在困境面前不作为，或者放弃对社会不公正的言说权。带有负面情绪的抱怨，恰恰才是不具建设性的消极，而源于生命的热爱，并由此生发的感恩、宽容和同理心。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。给它一点时间，同时仔细观察，这一切就会发生。“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！

不抱怨的世界读书笔记篇五

为了积极响应公司开展的“读一本好书”活动，我翻开了《不抱怨的世界》这本书。

读过这本书的应该都知道紫手环的力量，也了解21天不抱怨的挑战，就是将紫色的橡胶手环戴在一只手上，当你发现自己正在抱怨、讲闲话或批评时，就把手环移到另一只手上，重新开始，连续21天不抱怨的生活。我尝试着开始接受21天不抱怨挑战，第一天，我不停地将手上的手环换到另一只手

上，简直要累坏了，粗略的计算了一下，就高达50多次，这时，我才发现自己一直对着那些无谓的事情都在抱怨，一直让旁边的人处于听觉污染当中。

仔细观察一下，这些抱怨无非就是工作、生活、感情中的琐事。几乎没有什么不能是我们的抱怨对象。我们总喜欢躲在喋喋不休的抱怨后面，从中获得一种自我膨胀的优越感。我们难以且不情愿意识到，所厌恶的种种问题，譬如身边人无休止的抱怨，同样存在于自己身上。威尔·鲍温在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。”

许多时候，我们并非意识不到这一点，但就是不愿意直接面对，并且积极主动地做出改变，有时候，随着心理的惯性，也不知道如何改变。不过，改变不如意的现状，也是人类的本性，抱怨带来的消极作用，人们意识到了之后，还是会有改变的欲望自然升起。当改变之光随着情绪上的抵触被带进了生活，就由“有意识的无能”踏入了“有意识的有能”。

第二天，我又开始了不抱怨之旅，在遇到不顺心或不开心的事时，试着用沉默代替抱怨，发现自己抱怨移动手环的同时在本子上记下抱怨的次数，在别人谈论其他人的不是时，试着提醒自己主动离开；虽然效果不是很明显，但是能够主动留意到自己的言论时，就是迈向挑战成功的第一步。

说实话，当我们开始留意自己的言语措辞，以沉默代替抱怨，这实在不是一个能轻易胜任的挑战，尽管抱怨、评断、讲闲话如口臭般污染着自己的生活环境，但习惯性的东西总是会带来安全感，即使是替代式的。我们常常在努力维持不抱怨与落回现状之间挣扎，改变自我的勇气、不懈地自我觉察，共同打造了一把神奇的钥匙——这把钥匙，让我们长久以来封闭着的意识缓缓敞开。

对旧有习性的挑战必然带来生活层面上的某些变更，鲍温温

和而又坚定地指出：在这场把生命导向光明、积极的内在改变中，如果其他东西的确是阻碍，工作，或者朋友都应该考虑放弃。

放下抱怨，这并不等于在困境面前不作为，或者放弃对社会不公正的言说权。带有负面情绪的抱怨，恰恰才是不具建设性的消极。而源于生命的热爱，并由此生发的感恩、宽容和同理心，也不容任何机构以任何名义窃取盗用。

《不抱怨的世界》并非是一部阐释观念或解析心理的作品，而是一场“不抱怨运动”的发起、描述、记录与召唤。正是那些已经改变了全球数百万生命的事例，展示了抱怨的普遍性，以及相似的蜕变流程。所有的描述至多只是路标，真正的开始总是握在你自己手中——如果践行，如果坚持，已经足够造成改变的敞开，穿透我们杂乱无章、充满问题而又缺乏审视的生活。

“不抱怨”只是一把钥匙而已。在我们忙忙碌碌的生活中，借助这把钥匙，我们会自然延伸和深入到生活的诸多层面，唤醒我们渴望已久的改变。

在这次挑战中，由于很多原因，我仅坚持了三天，也许那样的原因并不能成为所谓的原因，也是为自己不能坚持找的所谓借口，但是三天的挑战，确实让自己有了一些转变，能够主动意识到抱怨的情绪。虽然没有继续戴上紫手环，但是紫手环将会继续影响着我的工作和生活。

不抱怨的世界读书笔记篇六

《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。