

2023年抱怨的读后感 不抱怨世界读后感(通用6篇)

当品味完一部作品后，相信大家一定领会了不少东西，需要好好地对所收获的东西写一篇读后感了。那么该如何才能够写好一篇读后感呢？这里我整理了一些优秀的读后感范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

抱怨的读后感篇一

抱怨在我们日常的工作生活中是一种司空见惯的行为，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，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。”

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。在镜子里我们能看到自己的外表是否整洁，我们的脸上是什么表情，是愤怒还是喜悦……而这本书就是反照内心的镜子，让我们看到自己不能外露的内心世界，是乐观向上的，还是消极低沉的？这些可能在表情上我们没有表露，但在言语上或多或少有抱怨的产生。当然，有人认为抱怨是一种宣泄，一种情绪的调节方式。没有看这本书前我也是如此认为：我们把抱怨俗称“发牢骚”，认为偶尔发发牢骚有助于自己内心平衡的调节，有助于摆脱心灵的阴影，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。

要诚实面对情绪，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”。引用比尔·盖茨的一句话“人生是不平等的，去接受它吧。请记住，永远都不要抱怨。”因为抱怨也不能帮你解决问题，只有直面问题，想办法去解决问题才能让自己豁然开朗！

抱怨的读后感篇二

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，是要让自己在互相较之下，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。

抱怨的读后感篇三

交通怎么这么堵、食堂的饭怎么这么难吃、现在的工作压力怎么那么大领导怎么总喜欢折腾人，诸如此类，随口一出，就是抱怨的话。抱怨似乎已经成为了人们的一个习惯，已经成为一个潜意识行为。它就好比口臭，当它从别人的嘴里吐

露时，我们会注意到，但从自己的口中发出时，我们却能充耳不闻。任何事物都可以成为抱怨的对象，抱怨似乎像空气一般弥漫在我们周围，久久无法散去。

虽然知道抱怨是无济于事的，但是为了发泄内心的种种不满或是获取同情心，还会不由自主的抱怨，甚至相互抱怨成为了与朋友、同事之间的相处之道，似乎没有了抱怨，谈话就无法继续下去。殊不知，抱怨不仅给身边人带来了负面的影响，使氛围变的消极，而且也使自己变的越加消沉。一次非常偶然的机会，我拜读了一本《不抱怨的世界》，给我带来了一次前所未有的心灵感悟和启迪，对抱怨形成的原因、抱怨的危害以及如何不抱怨等问题有了全新的认知，让我受益匪浅。

书中通过用一只紫手环教会我们如何改变爱抱怨的习惯，手带紫手环者只要一察觉自己有抱怨苗头时，就将手环带到另一只手上，让自己刻意地去遏制抱怨的想法，这样，一直坚持21天，渐渐的，不去抱怨生活中的烦恼，而是积极地看待生活，参与者都认为是这个紫手环有魔力，其实，手环没有特别神奇之处，它只是让你及时的意识到抱怨的行为，并有意识的停止抱怨。

除了手环方法让我印象深刻外，书中的很多语句也成为我的人生座右铭，激励我成长、让我保持积极的心态，去面对人世间不美好、不如意的事情，比如上天是公平的，每个看似强大的人，背后都历经了诸多的磨难，身边总会出现非常成功的人，很多人只看到了他们光彩一面，心中充满嫉妒和怨天尤人，怨上天没有给自己机会，怨别人没有看到自己身上的才华，有怀才不遇之感，殊不知，成功的人付出努力是你的千倍万倍。

从现在起，做一个积极的人，消除内心消极想法，心中充满阳光和彩虹，不抱怨任何事物，在有限的生命里，摒弃抱怨，保持正能量，努力追求自己想要的生活，努力做最好的自己。

抱怨的读后感篇四

抱怨会让我们陷入一种负面的生活、工作态度中。

你的人生也会更加美好、圆满，抱怨自己的人。

它告诉我们：无论在做任何事，当抱怨来临时。

怎样做到不抱怨呢?唯有自我的改变，不与乐观从事，请试着用祈祷的方式来诉求你的愿望，常常在他人身上找缺点，快朝梦想前进吧，应该试着把抱怨转成请求;抱怨老天的人，直至将来也不会出现有，他的事，这样一来，。

老天的事，是啊，抱怨是最消耗能量的无益举动，我非常快乐，不再有。

能掌控自己的思想、开始按照自己的规划过生活，不抱怨的人一定是最快乐的人，要从容面对，你经常有抱怨吗?以前有过，所以，就一定会成功，应该试着学习接纳自己;抱怨他人的人，包括最亲密的人。

现在意识到将努力做到改变，美好的生活方式正在前方等待着!，如果不喜欢一件事。

戴尔。

就改变自己的态度。

没有抱怨的世界一定最令人向往，请访问，这句话说得太棒了!我深有体会，进而抱怨无际于事，伤人伤己啊，我试着改变了，卡内基先生说过沟通人际关系原则的第一条就是：不批评、不指责、不抱怨，不要抱怨，什么是抱怨呢?抱怨就是表达哀伤、痛苦或不满，我将遵守十字方针：“不抱怨、不批评、不讲闲话”来激励自己，当遇到挫折时。

我们可以这样看：天下只有三种事：我的事，所以转发了这篇文章；若你为写作文发愁，怒气会毒害我的血液，你都有资格得到，不抱怨、不放弃……只要继续努力，充满了感激，争取永不抱怨的人生态度才是第一位的，我将要做一个快乐的人。

就改变那件事；如果无法改变，思考一下：这真的对我很重要吗？想一想：人发怒时，感激老师们给予的关怀，感激我的老师给予的帮助，今天，凡是你所渴望的东西，最近看了一本书：《不报怨的世界》这本书真的非常好！它可以改变你我的命运。

抱怨的读后感篇五

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！

抱怨的读后感篇六

“不抱怨”对大多数平凡的人们来说是不可能的，这大多数人中也包括我。在我们的日常生活中，日常工作中，难免会遇到这样或那样的不如意，不公平，甚至是打压，冷落。这时“抱怨”就自然而然的来了，我们开始怨天，怨地，怨领导，怨同事，把自己平时积累的不满统统的发泄出来！时间久了，自己也觉得很无趣，且于事无补，就自己压抑自己，不再抱怨！直到现在，读完了《不抱怨的世界》这本书，才真正理解了为什么“不抱怨”！正如书中阐述的那样“责任多一点，责怪少一点，团结；感激多一点，埋怨少一点，和谐；反思多一点，错误少一点，明智；自强自立多一点，牢骚抱怨少一点，成功就在你面前”！

通过阅读《不抱怨的世界》这本书，使我真正从心灵深处理解不抱怨的真谛，净化了我的思想，提高了我的认识，我决

定从以下两个方面改变自己：

1、认清本质，放下抱怨。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。”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，这或许就是惰性使然吧！在今后的工作中，我不会再以沉默代替抱怨，而是遇事多从自己身上寻找问题，努力控制自己的情绪，保持积极良好的心态，培养自己锐意进取，不达目的誓不罢休的精神，培养自己勇于，敢于，善于解决问题的能力。

2、放下抱怨，付诸行动。在今后的工作中一定会遇到各种各样的问题，在试图抱怨解压时，不妨试着不去张口，而是首先理智的思考，告诫自己“试试就能行，争争就会赢”，然后去定目标，找方法，做决定，马上付诸行动，多做几次，不抛弃，不放弃，问题总会解决的。

最后，摘抄部分经典语句与大家共勉：

一、不抱怨自己，开发自己的潜能；不抱怨工作，获得工作的乐趣。

二、不抱怨他人，赢得他人的尊重；不抱怨家人，获得家庭幸福。

三、不抱怨压力，获得前进的动力；不抱怨环境，人生不败的奥秘。

四、不抱怨挫折，为未来铺就道路；不抱怨当下，活在快乐的氛围里。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)