

# 最新别抱怨收获太少读后感(优秀8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。读后感书写有哪些格式要求呢？怎样才能写一篇优秀的读后感呢？以下是小编为大家搜集的读后感范文，仅供参考，一起来看看吧

## 别抱怨收获太少读后感篇一

黄金周假期中，学校要求我们读《不抱怨的世界》这本书，说实话，心里当时还忍不住抱怨：假期还有任务。可当我开始读了这本书后，心灵不断地被震动着。

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。真实的名人，是通过千锤百炼和不懈的努力诞生的，不是从风平浪静和自由安闲中成长出来的，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，具有这一切，就一定会成功的！要敞开胸怀，修养一颗包容的心。有时，我们会由于他人不经意的一句话、一件事，而心生抱怨。而这类抱怨经常是自己被冒犯的一种宣泄。它是人际关系的腐蚀剂，会导致夫妻不睦、朋友不和，特别在工作中，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。作为工作职员，包容就是要善于换位思考，理解、宽容他人，用海纳百川的胸怀来承受委屈、承受挫折，真正做到言行有度，举止有方，谦恭礼让，平易随和。

要直面挑战，奋扬一颗上进的心。或许你会由于领导交付的任务过于沉重而抱怨，或由于工作毫无头绪、进展不顺而抱怨。实在说究竟是我们内心深处在排挤、挣扎和躲避，是一种向困难示弱的表现。就像华为总裁任正非说的那样，狮子

假如能追上羚羊，它就生存，假如它跑不过羚羊，只能饿死。羚羊假如抱怨不公平，那羚羊的“早餐”该向谁抱怨？羚羊还能跑，青草连逃跑的机会都没有！过量的抱怨不但对工作毫无帮助，而且会失去自己宝贵的信心和他人对你的信任。作为机关工作职员，在平常工作中应当想的是“怎样做”，而不是“没办法做”；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。

## 别抱怨收获太少读后感篇二

欢乐工作，无怨方能无悔。近来杂志社向我们推荐了美国心灵导师威尔·鲍温的最新力作《不抱怨的世界》。认真阅读，我感到受益匪浅，认识到“不抱怨”的内涵。

抱怨是容易的，正如心理专家所言，“抱怨带来简便和快感，犹如乘舟顺流而下，那是因为我们是在顺应自我负面思考的天性，而停止抱怨，改而用进取的态度去欣赏事物完美光明的一面，却需要意志力。”

一遍遍的翻阅《不抱怨的世界》，这是一本伟大的心灵励志书。这本书改变了无数人的命运！全世界有80个国家，600万人参与了“不抱怨”活动！任何人和团队要想成功，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！

抱怨是最消耗能量的无益举动。有时候，我们的抱怨不仅仅会针对人、也会针对不一样的生活情境，表示我们的不满。并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我听。《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。天下仅有三件事：我的事，他的事，老天的事。抱怨自我的人，应当试着学习接纳自我；抱怨他人的人，应当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，我们的生活会更有想象不到的大转变，我们的人生也会更

加地完美、圆满。

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，只要一察觉自我抱怨，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，学习为自我创造完美的生活，让这个世界充满平静喜乐、活力四射的正面能量。而我也成为其中的一份子，戴上紫手环，理解21天的挑战，为自我创造心想事成的无怨人生！

摒弃抱怨，让耳边不在充斥抱怨的声响。微笑着，去唱生活的歌谣。把每一次的失败都归结为一次尝试，不去抱怨；把每一次的成功都想象成一种幸运，不去自傲。就这样，微笑着弹奏从容的弦乐，去应对挫折，去理解幸福，去品味孤独，去战胜抱怨。

微笑着，去唱生活的歌谣，把尘封的心胸敞开，让抱怨的声响淡去；把自由的心灵放飞，让豁达宽容回归。这样，一个豁然开朗的世界就会在你的眼前层层叠叠打开：蓝天，白云，小桥，流水……潇洒快活地一走过去，鲜花的芳香就会在你的鼻边醉人地萦绕，华丽的彩蝶就会在你身边曼妙地起舞。

是的，就这样——摒弃抱怨，让我们微笑着应对不抱怨的世界。

## 别抱怨收获太少读后感篇三

我们都有过抱怨年龄，怀念以往的，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。应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，不仅仅是一种心态，一种感受，更是一种本事，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。

本书供给了一些实用的培训方法，我们能够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，并经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，也要坚持微笑”“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。

“进取思考，停止抱怨，好运就会降临。”

## 别抱怨收获太少读后感篇四

近日，公司组织大家学习了一本伟大的心灵励志书——《不抱

怨的世界》，据说，这本书改变了无数人的命运！全世界有80个国家，600万人参与了“不抱怨”活动！带着万分的好奇，我阅读完本书，汲取了些许或深或浅的启示。

书中给我影响较深刻的一句话是：任何人和团队要想成功就永远不要抱怨。因为抱怨不如改变。事实上我们总是在抱怨，生活中几乎没有什么不是我们抱怨的对象。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，譬如身边的人无休止的抱怨，同样存在于自己身上。我们容易对周遭的一切轻而易举的产生不满，为此我们不开心。

作者说，抱怨是最消耗能量的无益举动，“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。”

我想，很多时候，我们并非意识不到这一点，但就是不愿意直面现实，并且积极做出改变，有时候，随着心理的惯性，也不知道如何改变。

看着书时，头脑中总是浮现某些人某些事，想着自己其实就是在抱怨，不知不觉地在抱怨。很多不好的事都是因为说出了抱怨，很多时间也都浪费在无谓的抱怨中。抱怨只会让自己更烦躁，更没安全感，没自信，而这些我们却一直都没发觉。

《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。“不抱怨”运动主要围绕一只手环，通过转换手环位置，提醒自己，不要抱怨。作者通过各种例子告诉我们不抱怨的人同时也一定是最快乐的，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。

但是书中的描述至多只是路标，真正的开始总是握在我们自己手中——如果践行，如果坚持，就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。

人类的天性是拽引，是同步，会调整成与周遭相同的模式，当你呆在其他抱怨者身边的时候你会发现自己的抱怨也更多了，人生中最重要就是把注意力放在我们想要的东西上，而不是不要的东西上。抱怨就是把焦点放在我们不想要的东西上头，所谈论的是负面的，出错的事情。

我想“不抱怨”运动对于目前的我们而言来的恰是时候，它正是我们现代人所需要的，是这个时代所需要的。

对于刚出大学校门不久的我们而言，经常会在生活上，工作中遇到不顺遂，所以我们习惯了发发小牢骚，吐吐苦水，总觉得这是一件理所当然的事情，但恰恰就是在这时我们忘记了一个重要的理论“吸引力法则”，事实上，我们在说负面和不快乐的事的时候，就会接收到很多负面和不快乐的事，有时甚至影响到身边的人。现实生活中，值得我们抱怨的事情确实是太多了，遭逢天灾，背叛，贫富差距，精神悠虑，……我们抱怨是为了获取同情心和注意力，以及避免做我们不敢做的事，我们总是把它当作借口，以逃避自己向往的却没有完成的目标，我们会抱怨，其实是自觉不配得到我们想要的东西，往往是我们自己让自己变成受害者，受害者永远不会成为胜利者。我们总是用抱怨来为自己的缺点、害怕成长和进步找借口。抱怨从表面上看，是会带来暂时性的“好处”，但它最终将我们的人生拖入绝望和混乱，抱怨困难并不能让它得以解决，也不会减轻我们内心的痛苦。

我们必须选择自己想成为的那一种人，并一心一意地践行，人生是不公平的，我们要习惯的去接受它，且永远都不去抱怨，我们有必要相信世界上唯一能做到的建设性永久改变，是自我的改变，我们有权利得到我们想要得到的，但不是靠抱怨。

当然如果一个人一直在生气或抱怨，别人也不会有空理你。

长年抱怨的人最后可被周围的人们放逐，因为他们发现自己的能量被这个抱怨者给榨干了。

当较劲的态势出现，抱怨就会成为一场竞技运动。但放下抱怨，却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，才是最难能可贵的东西。

抱怨是容易的，正如心理专家所言，“抱怨带来轻松和快感，犹如乘舟顺流而下，那是因为我们是在顺应自己负面思考的天性，而停止抱怨，改而用积极的态度去欣赏事物美好光明的一面，却需要意志力。”

人生不可能总走上坡路，情绪也会有高峰和低谷，那么当身边的人都在抱怨时，我们该怎么办？其实，觉得别人经常在抱怨，是因为我们自己也一样。我们注意到另一个人有这样缺点，是因为我们自己也有。如果想指出别人的负面特质，就先挖掘看看，自己是否也有同样的倾向，然后要心怀感恩，庆幸自己有机会，能觉察这个缺点，并进行疗愈。

读了这本书后，我认识到人生是不公平的，同时生命是一个连续不断的选择过程，在每一个选择的关头都有前进与倒退的冲突。在遇到挫折时我们要从容的面对，不抱怨，不放弃……永不抱怨的人生态度才是第一位的。只要继续努力，就一定会成功。每个人都面临着挫折和失败的可能，这是我们每个人人生经历的一部分。

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，我们必须活出想要其他人效仿的样子，让自己的世界充满平静喜乐、活力四射的正面能量，人生也会更加美好，圆满。

如果我们对自己坦诚，就会发现生命中足以让我们正当抱怨(表达哀伤，伤痛或不满)的事情，其实寥寥可数。我们的抱怨多半都只是一堆“听觉污染”，有害于幸福与美满。

最后让我用甘地的话来结束这篇文章：我们必须活出想要让其他人效法的样子。如果你想要其他人改变，你自己就必须先改变。我相信你有着最崇高的理由，才希望他们改变，既然你也是这段关系里的参与者，就代表某种程度而言，你在这沸沸扬扬的抱怨中也参了一脚。你若想引导某人改变，就要记住：领袖应该站在最前线。迎向边界，开拓疆土，让其他人追随其后。

凡是我们所渴望的东西，我们都有资格得到。不要在找借口，超梦想前进吧。

不抱怨的磁场将引来更多平安喜乐！

## 别抱怨收获太少读后感篇五

近来阅读了一本名字叫做《不抱怨的世界》书籍，这是美国心灵导师威尔·鲍温所写的一本励志书籍。阅读这本书，让我感受颇深。

《不抱怨的世界》这本书主要我们从我们日常生活中的一些小事说起，反映出了人们喜欢抱怨、思想比较消极的一种通病。这本让全世界都十分震惊的励志书籍向我们传递出了“抱怨不如改变”的一种生活态度，如果我们都用大量的时间来抱怨社会的不公、抱怨生活中各种琐碎的事情，那就是在浪费我们的时间和生命，而且现实也不会有任何的改变。因此，抱怨不如改变，用自己的实际行动来想办法努力改变自己不满意的现状。

我还没有阅读《不抱怨的世界》这本书的时候，总是认为抱怨是一件还算正常的事情，因为生活中难免会遇到很多问题，

发一下牢骚，跟朋友抱怨一下也没什么大不了的。但是，在看了《不抱怨的世界》书籍后，我认真审视自己，发现其实在生活中我的抱怨也是蛮多的，似乎抱怨已经成为了生活中的常态。跟朋友倾诉自己的苦恼，好像是可以获得朋友的安慰与同情，但现在发现其实抱怨过后，自己遇到的境况并不会有任何的变化。

现在想想，难道通过抱怨获得别人的同情是我们真正需要的吗？其实，并不是。太多的抱怨所带来的往往是负面的情绪，这些负面情绪会给我们带来非常消极的影响。我们就渐渐变得越来越悲观，情绪被这些负面的信息所包围，让自己在解决现实问题上越来越逃避，无法踏出行动的第一步。抱怨的负面危害这么大，我们还是把抱怨给抛弃掉吧。当自己的心中有想要说出口的抱怨时，我们就要用积极的心态去把这些抱怨所淡化，用自己的行动来改变自己面临的现状，这样才是彻底解决抱怨的根源。

从今天起，从现在起，把所有的抱怨都抛开，让乐观、快乐进驻到我们的心里，相信未来的美好属于我们自己。

## 别抱怨收获太少读后感篇六

有一位哲人说过：改变别人远没有改变自己来得容易。现实生活中有太多的不如意，自你来到这个世界的那刻起，为了生存，你已别无选择，与其不断地抱怨世界，不如试着改变自己。

有的人在遇到挫折时，会一蹶不振，灰心丧气，日后的人生永远是死水一潭，生气全无。

有的人在遇到挫折时，虽不致一蹶不振，可也会从此丧失斗志，从立志做翱翔蓝天的雄鹰，转变成一只仅满足于口腹之欲的家禽。

然而有的人却不会被一时的'挫折所打败，即使重复无数次的失败、失败、再失败，他们始终会燃烧起雄雄的斗志，一次又一次地摔倒，再一次一次又一次地爬起。这源于他们坚定的信念、顽强的生命。

当你不在抱怨世界时，你就会积极地前进，不久的将来，成功一定会成为你的囊中之物！

你也看看吧！

## 别抱怨收获太少读后感篇七

我小姑开了一家礼品店，春节期间正缺人手，我便走马上任了，具体负责向顾客催介琳琅满目的礼品。我对此般“玩意”有种天生的喜爱，因此几天功夫我便成了推销的行家里手。看到顾客们满意地买走了心仪的礼品，我的心情好极了，直到一天发生了一件恼人的事情。

那天，一位阿姨带着一个小男孩买走了一只阿凡达面具。第二天一早她怒气冲冲地回来了，指着面具上一块不起眼的掉漆，对我横加指责，说我把样品卖给了她。我正欲理论，小姑及时制止了我，并拿出所有的阿凡达面具让她重新挑选。她挑了大半天也没有相中一件，小姑只好给她退了钱，即使这样，她临走时还冲着我们说，“我没有要路费，就便宜你们了。”并指着我说：“你这个丫头片子，早晚要受报应的。”说完，摔门离去。当时把我气得浑身发抖，对小姑这种极限式的忍耐更是不能理解。

说实在的，在这件事情上，我没有半点责任，当时商品是她自己挑选的，而且按店里规定，礼品离店后只换不退。小姑说，“和气生财，干了这一行当，就得把心放宽！”可是这口气，我实在咽不下去，真想跟她理论一下，方解心头之恨。

《不抱怨的世界》作者wi(来源：公务员在线 <http://□llbowen>

先生认为，“抱怨会相互传染，它会带给别人你自己意识不到的苦恼。”面对抱怨，不仅让心情压抑，也容易产生一种报复心理。原来，不仅大气、社会风气可以被污染，心情也可以被污染。因此，“当你发现你的朋友是喜欢抱怨的人，那么回避他是明智的选择。”然而，正如我所扮演的这种角色，服务人员能回避顾客的抱怨吗？显然不能。所以，我思考的问题是，我们如何面对充满抱怨的世界。

出人意料的是，第三天那位妇女又回来了。她说她的儿子执意要那面面具，因此，不得已又回来选购。小姑热情的接待了她，并跟她聊起了家常。我从网话语中得知，她刚下岗了，离了婚，孩子又不争气，她似乎生活在一个充满抱怨的世界里。小姑劝导她，如果人不得不面对一种生活，就要正视它、适应它、接受它。最后，那位阿姨对我抱歉地一笑，高兴地买走了面具。

换位思考一下，正如这位阿姨，她一直认为自己是一个经常被欺凌的弱者，就连这种简单的交易都没有安全感，因而她用一种尖刻的话语将自己的坏心情投递给我，以达到一种心理的暂时平衡。她伤害了我，是因为她早已受了伤。

我不得不佩服我小姑的气量。我记得《不抱怨的世界》上有一句话：“如果你想要其他人改变，你自己就必须先改变。”谁都不愿意忍受他人对自己的指责与抱怨，除非这种忍受能获取更多的利益，那就是给世界带来安宁。小姑敢于直面抱怨，又以笑容化解抱怨，这种社会责任的承担，在不知不觉中净化了人的心灵。在不经意间，她为自己喜爱的事业而悄悄改变着世界。

用微笑去应对抱怨，你就是传播爱的天使。如同保护环境、弘扬新风一样，净化心灵也是每个有社会责任感的人，从点点滴滴做起的。这正是我读《不抱怨的世界》的感受，它让我想起毛泽东在《七律·和柳亚子先生》中的一句诗：

“牢骚太盛防肠断，风物长宜放眼量。”

这正是我心目中的紫手环！

## 别抱怨收获太少读后感篇八

——《不抱怨的世界》读后感

不抱怨是一种修养，它赋予你智慧，让你的思想得到升华。

不抱怨是一种态度，它给予你力量，让你勇于面对困境去逆航。

不抱怨更是一种人生，它赐予你信仰，让你拥有走向成功的意念，努力成长。本书开篇中，《遇见未知的自己》的作者张德芬说到：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。然而在这种有声或无声的抱怨声中，我们会慢慢的变的消极，这种行为无疑是一种自断经脉的表现，因为抱怨让我们陷入了一种负面的生活和工作态度中。

这也让我想起了之前读过的一则心理寓言：一颗苹果树，终于结果了。第一年，它结了10个苹果，9个被拿走，自己得到1个。对此，苹果树愤愤不平，于是自断经脉，拒绝成长。第二年，它结了5个苹果，4个被拿走，自己得到1个。“哈哈，去年我得到了10%，今年得到20%！翻了一番。”这棵苹果树心理平衡了。

其实，得到多少果子不是最重要的。最重要的是，苹果树在成长。等苹果树长成参天大树的时候，那些曾阻碍它成长的力量都会微弱到可以忽略。在日常的生活和工作中，我们也会遇到像苹果树一样的遭遇，在残酷的现实面前，唯有选择改善自我，努力成长让自己变得更强大，才能征服一切，使

得所有的逆势力都成为我们通往成功之路的垫脚石。

当下好多的年轻人，在刚开始工作的时候，才华横溢，意气风发，相信“天生我才必有用”。但现实很快敲了他几个闷棍，或许，他为单位做了大贡献没人重视；或许，只得到口头重视但却得不到实惠；或许,,,总之，他觉得就像那棵苹果树，结出的果子自己只享受到了很小一部分，与他的期望相差甚远。于是，他愤怒、他懊恼、他牢骚满腹,,,最终，他决定不再那么努力，让自己的所做去匹配自己的所得。几年过去后，他一反省，发现现在的他，已经没有刚工作时的激情和才华了。

“老了，成熟了。”我们习惯这样自嘲。但实质是，你已停止成长了。这样的故事，在我们身边比比皆是。之所以犯这种错误，是因为我们忘记生命是一个历程，是一个整体，我们觉得自己已经成长过了，现在是到该结果子的时候了。我们太过于在乎一时的得失，为了一时的得失在抱怨而忘记了成长才是最重要的。

好在，这不是金庸小说里的自断经脉。我们随时可以放弃这样做，继续走向成长之路，时刻提醒自己一下，千万不要因为激愤和满腹牢骚而自断经脉。不论遇到什么事情，我们都要做一棵永远成长的苹果树。