# 不抱怨的世界心得体会(模板16篇)

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2025-08-01

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面是小编帮大家整理的优秀...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**不抱怨的世界心得体会篇一**

心理学家说：改变想法就是改变世界。当你开始有意识地避免抱怨的时候，你会在突然之间，发现自己可以接受现实，并开始用一种积极的态度，感恩的心态，尝试让自己在这样的环境中，思考如何继续向着自己的目标奋进!我们寻求的改变从来无需外求它是发生于我们的内在。

哲学家说过：我们会成为自己想象、思考的东西。而书中也写道我们的话表明我们的想法，我们的想法又创造了我们的\'生活。每一刻，你都在用自己最关注的念头创造人生。所以说改变行为就可以改变自己的人生。当我们醒悟并开始改变自己的时候，我们又验证了我们的行为的确会影响世界，因为它会影响我们周遭的人们，而且这种影响力会扩散开来。你的态度，也就是你内存思维的外在表现，决定了人们和你之间的关系。因为，当你开始让自己变得不抱怨，快乐的时候，你会发现你周围的人也开始变得友好，你们之间重新开始建立信任!

书中讲到一位先生为了自己即将过世的太太寻找快乐，在自家周围树了一块如果快乐你就按喇叭的告示牌，每天几百万辆蕴含快乐的车辆从他家门口经过，这种快乐成了救治他太太的良药，她躺在房里，只要听到喇叭声，她就觉得很知足，知道自己不是孤单一人，她也享受着全世界的快乐。

**不抱怨的世界心得体会篇二**

近来，董事长给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》，本人有幸先阅为快。该书确实值得我们认真学习和领会，相信会让各位受益匪浅，甚至使你的命运得以改善，享受到工作和人生的快乐!

人的一生，必然要工作，要发展自己，每个人都希望实现自己的美好愿望和理想，但他需要一辈子的奋斗才可能得以实现。然而，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，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。有的人自认为才华横溢，却得不到提升，他们怀疑环境不好，对工作总是抱怨不休，不认为主动完成工作是自己的责任，而将诉苦和抱怨视为理所当然;还有不少人自命清高、眼高手低，他们动辄感到自己的能力没有得到展示、领导对自己不重视、单位对自己不公平，因而在思想上产生严重的抵触情绪，聪明才智没有用于思考如何尽善尽美做好工作，而是整日抱怨，把大好的光阴和精力，在怠慢的蹉跎中白白浪费掉了。一个人一旦被抱怨束缚，不尽心尽力，应付工作，在任何单位都是自毁前程。没有人会因为喋喋不休的抱怨而获得奖励和提升，在10个失业者中至少有9个人抱怨原上级或同事的不是，绝少有人能够认识到，自己之所以失业是失职的后果。

袁辉是一名汽车修理工，从开始就抱怨\"太脏、太累\",讨厌这份工作，因此便偷懒耍滑，应付师傅。转眼几年过去，当时与他一同进厂的两个工友，各自凭着精湛的手艺，或被公司送进大学进修，或另谋高就。独有袁辉，仍旧在抱怨中做他讨厌的修理工。抱怨的结果当然不会得到更多的重视和提拔，不会得到更好的待遇。不抱怨是一种最起码的道德。

付出终有回报，无怨方能无悔。这也是我一生工作中的实践体会吧!

**不抱怨的世界心得体会篇三**

人生在世，不如意事十有常有的，我们每个人都难免遇到一些挫折或者不满意的事情，这时候大多数人都会不自觉的去发牢骚，抱怨自己，抱怨他人，抱怨周围的一切。其实抱怨只是源于我们内心深处的忧虑与不安，是一种消极的人生态度。当现实与理想有差距时，大多数人都会不停的抱怨。

当我们看到了生活中的缺憾与不完美的一面，自然而然就会抱怨。但是，抱怨并不能使我们遇到的事情有所好转，甚至会变得更加糟糕，所以，我们与其抱怨世界，不如改变自己，用一颗宽容的心去看待世界，看待周围的人和事。人越是抱怨就会越不开心，对于可以改变的事情，我们就勇于发现问题，从容解决问题。对于无可改变的事情不如去愉快的接受，勇敢的承担。

做一个不抱怨的人，凡事都得懂得知足、惜福、感恩，做一个豁达的人，以一颗平常心坦然面对生活中的起起落落。

**不抱怨的世界心得体会篇四**

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。”的确，抱怨是很多人生活的常态——工作、家庭、人际、天气、交通……这些都是抱怨的对象。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。

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。本书作者提出的神奇“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。)来的恰是时候，它正是我们现代人最需要的。人生不可能总走上坡路，情绪也会有高峰和低谷，但是，抱怨一切并不会改变生活的不如意。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，让自己世界充满平静喜乐、活力四射的正面能量。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。

徐小平激情坦言：“不抱怨是一种生活态度，一种看似简单却很有讲究的大智慧，它更是一种精神，大到国家、小到个人都需要这种精神，也匮缺这种精神。”是的，让我们一起来理会威尔·鲍温所提倡“不抱怨”的精神，感受下1本书1只手环21天改变600万人命运的魔力。戴上紫手环吧!与身边的朋友一起迎接即将出现的“2025中国不抱怨年”。

**不抱怨的世界心得体会篇五**

有一种毛病叫抱怨，这种无法靠吃药打针能够医治的毛病会让我们陷入一种负面的生活、工作态度中。如此，即便我们坐着站着，也没法安定下来;就算笑着哭着，也觉得不痛快;哪怕再怎么醒着想着，也还是百思不得其解。这种我们当下已经司空见惯了的抱怨行为，恐怕很多人身上都曾经或者正在，抑或将要发生。而最近因为单位组织的读书活动，随手在家翻到这本美国著名的心灵导师威尔鲍温的《不抱怨的世界》，让我茅塞顿开。

我们对工作和生活发泄怒气，对疼痛和痛苦发牢骚，对政治及世界局势唉声叹气，又对天气抱怨连连，本来可能很开心的一个人，就因为这些抱怨而变得消极烦躁，周围充满着全是抱怨的负能量，导致他人不愿也不敢上前劝慰，自己更加地陷入孤独生气的恶性循环。但鲍温牧师却与我们分享了破除这种恶性循环却浅显易懂的道理：“你如果大声喊‘痛’，伤害就会出现;如果抱怨，就会遇上更多想要抱怨的事。这是行动上的‘吸引力法则’。当你经历这些阶段，当你扬弃抱怨，当你不再去伤害而喊‘痛’时，你的人生就会像美丽的春花般绽放。”

书中鲍温牧师也说：“我们寻求的改变从来无需‘外求’——它是发生于我们的内在我们的行为的确会影响世界，因为它会影响我们周遭的人们，而且这种影响力会扩散开来。”所以如果你想要其他人改变，你自己就必须先改变，以身作则才是最好的影响。

亲爱的朋友，也许我们已经习惯了抱怨每天早上叫醒的闹钟，也许我们已经习惯了抱怨每天拥挤的公交车，也许我们已经习惯了抱怨炎热的夏天为什么空调还如此不给力······我们会听到不计其数的抱怨，有时候，我们已经有意无意间参与其中不能自拔了。

但，抱怨却不是我们的本性，我们可以像鲍温牧师那样借用“紫手环的力量”，通过二十一的实验来慢慢治愈这“无药可救”的流行病，抑或寻找一位不抱怨的伙伴，彼此鼓励、互相打气，不让抱怨操控我们、支配我们。

请随我一起进入鲍温牧师的《不抱怨的世界》，不再找借口，朝梦想前进。做个在办公室散播快乐的人，在家中传递幸福的\'人，在社会传播正能量的人，那时，你会发现：快乐，就在当下，就在我们的周围。

**不抱怨的世界心得体会篇六**

抱怨在我们日常的工作生活中是一种司空见惯的行为，看完《不抱怨的世界》，受益匪浅，认识到“不抱怨”的内涵。书中说：“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。想一想：人发怒时，怒气会毒害我们自我的血液。伤人伤己，进而抱怨无际于事。

在书中我看到了也有很多人和我一样，突然发现自我是一个如此多抱怨的人，心中多了些不安，书中的一句话让我醒悟：“诚实应对情绪，安于自我的不安，对发现自我的不足不必惊慌，既然已经产生了，就应当诚实勇敢的应对它;就应当去想办法结束它，也才能最终安于自我的不安”。书中就是要求我们勇于剖析自我、找出不足、勇于改变自我。由少说到学会沉默，再到安于不会沉默，再到安于不说的状态，最终就能真正拥有“不抱怨的世界”。当我们没有了抱怨，我们的心理就只剩下欢乐，当人人都抛弃了抱怨，那这个世界就肯定更加和谐。

其实这世界不公平的事情太多，在现实生活中，每个人又难免要遭遇很多挫折和失败。所有这些事情，都让人感慨，令人难免抱怨不已。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。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。停止抱怨，而改用进取的态度去欣赏事物完美光明的一面，却需要意志力。”虽然本书中教导我们不要抱怨，但我认为不抱怨真的很难，人离不开抱怨，但切忌抱怨后不要一向轮回在抱怨之中，这样既解决不了问题，又影响个人情绪，长期处于这种状态，对身体也有很大的伤害。书中主人公的狗被车撞了后，就差点让他自我成为了愤怒及抱怨的奴隶，是理智让主人公在抱怨的行为中停了下来，没有让事情更糟糕，而理智就是内心世界对自我行为的理性剖析与理解，而这一切都是“不抱怨”所能给予我们做到的。

最终引用比尔·盖茨的一句话“人生是不平等的，去理解它吧。请记住，永远都不要抱怨。”

**不抱怨的世界心得体会篇七**

然而，读了这本书后，我才发此刻工作和生活中，我们应持续一种平衡的心态，工作环境的好与坏要取决于你对工作付出的多与少，我们不能正因自己的潜质有限就不去做某件事，而应对一件困难的事情，你做了没有做好只是潜质问题，但你如果根本没有去做，那就是态度问题了。总是想要有一番成就，但是却害怕工作，怕被那些无聊的，烦琐的小事拖住，耗尽精力，磨灭心志。当内心的矛盾升级时，我选取了逃避。逃避我眼中所谓地无聊，枯燥的生活，其实则不然。

我明白，生活就是由这些乏味的，一再重复的，繁琐的小事情组成，只是我心里不愿意理解罢了。我想，我之因此选取，是正因我知道，我终究会融入这样的生活，而我不愿应对。当内心感觉不到满足时，便产生了一些抱怨。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，抱怨是简单的，改变是痛苦的。许多时候，自己并非没有意识到这一点，只是不愿意应对，并且用心做出改变。

人生的职责无法逃避，我务必应对现实，我要用心的改变，只要改变心态去愉快的工作，开心的生活，那么枯燥的工作会变得让人愉快，新的一天会有好的情绪，每一天都要提醒自己，勇敢应对人生，正视自己，我想收获一个更加开阔的人生。

最后我想用书上的一句话来和同龄人分享，“要发奋把每项工作做到完美，让自己成为不可多得的人。”朋友们，请不好再抱怨你的人生了，去发奋工作和生活吧，此刻的发奋终将成为你最完美的回忆!

**不抱怨的世界心得体会篇八**

《不抱怨的世界》出版于，作者威尔.鲍温是美国一位心灵导师。这本书的内容用一句话概括就是“一个中心，一项运动，四个阶段”。它的中心就是告诉人们要停止抱怨；一项运动就是“不抱怨”运动，也叫紫手环运动，即邀请每位参加者戴上一个特制的紫手环，只要你一察觉自己在抱怨，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。四个阶段就是改变人们的抱怨行为需要经历四个阶段，即无意识的无能、有意识的无能、有意识的有能和无意识的有能四个阶段。

这本书得到许多名人的推荐和赞誉，如比尔·盖茨说：没有人能拒绝这样一本书，除非你拒绝所有的书；书中也有很多精彩观点值得我们去品读和享用。例如，健康的沟通就是直接找那个和你发生问题的人谈，而且只跟那个人谈，和另一个人谈就是抱怨；成功就是从失败到失败，也依然热情不减等等。

读完这本书后，我觉得自已还是挺有收获的，下面谈几点感想，既是作为这次读书的读后感，也是对自己以后的一种希望和勉励。

李部长说“组工干部是做人的工作，胸襟宽是必备的政治素养，要做到有苦劳的时候不计较、有疲劳的时候不抱怨”。抱怨其实是一种胸襟不宽的表现，在现实工作和生活中，我们每个人都不可能永远一帆风顺，每个人都有抱怨的理由。但抱怨往往都是无济于事，遇到不顺心的时候，要更多地在自己身上找原因，而不要总是责怪他人。

威尔.鲍温在书中指出：“抱怨是在讲述你不要的东西，而不是你要的东西。抱怨会影响人际关系，是最消耗能量的无益运动”。作为一名组工干部更要学会停止抱怨，培养大度容人、见贤思齐的良好品质；摒弃私心杂念，以平和的心态对待升迁；保持淡泊宁静，以奉献的精神回报社会，在工作中追求素质的提升、人格的完善和理想的实现。

人的一生其实很短暂，什么是幸福，我觉得幸福就是一种心态，是相对而言的。财富上的不平等客观存在，物质的追求也永无止境，所以我们要在比较中学会知足，不要在物质名利上进行盲目攀比，不要为一些小事而斤斤计较。从的美国911到今年泰国政府动乱，再到当前的洪水泛滥、山体滑坡，有多少人面临着流离失所生离死别，比起他们来，至少我们还活着。当然我们说的这种“知足”不是困难面前的无为或取得一点成绩就沾沾自喜停滞不前，而是一种淡然。

感恩是一种做人的态度，一种优良品德。有人说：这个世界值得抱怨的事情实在是太多了，怎么感恩？其实我们要善于换位思考，要保持良好的心态。把困难当作一种磨练，把挫折当成一种挑战。

作为一名组工干部，更应时时将感恩放在心上，感恩做人，感恩做事，我们今天所拥有的一切并非理所当然的，我们的每一次进步都离不开组织的培养、领导的关心、同事的帮助和家人的支持。带着感恩，我们的心胸会更加坦荡，工作会更有动力。

从学校直接走进机关，两年的工作让我深知自己还存在着许许多多的不足之处，每一次的岗位变动都会给我带来更高的要求和更大的挑战。组织工作对我来说是一份崭新而又神圣的工作，组织部门是管干部、管党员、管人才的部门，她的特殊性和重要性不言而喻，我为自己能作为一名组工干部而自豪，同时我也深感组织工作任务重、程序严、要求高，很多时候要加班加点，要做大量具体繁杂的事务，而且不能出丝毫差错。所以对待这份工作我始终心怀敬畏，在以后的工作中，定会好好学习，从各方面严格要求自己，努力发扬任劳任怨，淡泊名利的吃苦精神；忠于职守，高度负责的敬业精神；刻苦勤奋，忘我工作的实干精神和解放思想、勇于创新精神。不断提高自己的文字写作能力、思维能力和综合办事能力。要通过勤奋工作努力达到“节奏要快、工作要实、标准要高、差错要无、状态要好、待人要诚”的工作要求，做一名合格的组工干部。

哲学在我们的日常生活中无处不在无时不有，读完这本书后，让我进一步认识到“学哲学，用哲学”的重要性和必要性，这本书的作者威尔。鲍温是一名虔诚的基督教徒，信仰的是上帝，是唯心主义。而我们信仰的是马克思辩证唯物主义，应该用辩证的唯物的观点看待问题。

孟子说“尽信书则无书”，亚里士多德也说：“我爱我师，但我更爱真理”。诚然，书中有许多精彩的观点，对我们的心态调整也有一定的帮助。但我觉得里面还是有许多值得我们商榷，值得继续探讨的地方。比如书上说“不抱怨就可以改变自己的人生”，认为只要从正面看事物就可以得到自己想要的东西，这未免把我们的世界和人生过于简单化了。

马克思主义哲学告诉我们物质决定意识，意识对物质有反作用，积极的心态是成功的必要条件，而不是充分条件，一个人要想成功，除了必须拥有良好的心态之外，还需要诸如机遇、努力、人际关系等因素。还有作者在书中强调说优秀的人都不抱怨，我觉得这有点言过其实，从心理学角度来说，其实抱怨对人的心理健康是有好处的，它是人们宣泄情绪、缓解压力的良好途径。所以我认为抱怨并不可怕，我们可以偶尔抱怨只是不能惯于抱怨，更加不能将抱怨看成是解决问题的答案。

作为一名年轻的组工干部遇事要不骄不躁，静心思考，善于用哲学的观点分析问题、解决问题，遇事要三思而后行，不断提高自己的社会鉴别力和洞察力。

**不抱怨的世界心得体会篇九**

争取永不抱怨的人生态度才是第一位的。抱怨是最消耗能量的无益举动，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，你的人生也会更加美好、圆满。

不抱怨的人一定是最快乐的人，没有抱怨的世界一定最令人向往。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，不要抱怨。是啊，这句话说得太棒了!我深有体会。

我将遵守十字方针：“不抱怨、不批评、不讲闲话”来激励自己。你经常有抱怨吗?以前有过，现在意识到将努力做到改变，不再有，直至将来也不会出现有。我将要做一个快乐的人，能掌控自己的思想、开始按照自己的规划过生活，当抱怨来临时，思考一下：这真的对我很重要吗?想一想：人发怒时，怒气会毒害我的血液。伤人伤己啊，进而抱怨无际于事，不与乐观从事。什么是抱怨呢?抱怨就是表达哀伤、痛苦或不满。

今天，我试着改变了，所以，我非常快乐，充满了感激。感激我的老师给予的帮助，感激老师们给予的关怀。

凡是你所渴望的东西，你都有资格得到，快朝梦想前进吧，美好的生活方式正在前方等待着你!

**不抱怨的世界心得体会篇十**

打开书的序幕，就象一股磁场把我吸引住，文中胡志强的太太在受尽千辛万苦，不停地开刀与复健，饱受身体与精神双重挑战的一位女性，最有资格抱怨的人。可她却没有怨天尤人，而是坚强地选择向前看，诚如书中所说，不抱怨的磁场，将引来更多平安喜事，正因为她有了不抱怨的心态，让她走到哪里都有来自各方无限美好的祝福，也成就了她开朗豁达的性格和人生观。从她的身上，见证了不抱怨的正面影响与神奇力量。

书看得越深，不抱怨的含义了解的更透彻。由此看来抱怨是最消耗能量的无益举动。可人为什么会抱怨?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，那就是凡事懂得知足、感恩、惜福。

心理学家说：改变想法就是改变世界。当你开始有意识地避免抱怨的时候，你会在突然之间，发现自己可以接受现实，并开始用一种积极的态度，感恩的心态，尝试让自己在这样的环境中，思考如何继续向着自己的目标奋进!我们寻求的改变从来无需外求它是发生于我们的内在。

哲学家说过：我们会成为自己想象、思考的东西。而书中也写道我们的话表明我们的想法，我们的想法又创造了我们的生活。每一刻，你都在用自己最关注的念头创造人生。所以说改变行为就可以改变自己的人生。当我们醒悟并开始改变自己的时候，我们又验证了我们的行为的确会影响世界，因为它会影响我们周遭的人们，而且这种影响力会扩散开来。你的态度，也就是你内存思维的外在表现，决定了人们和你之间的关系。因为，当你开始让自己变得不抱怨，快乐的时候，你会发现你周围的人也开始变得友好，你们之间重新开始建立信任!

书中讲到一位先生为了自己即将过世的太太寻找快乐，在自家周围树了一块如果快乐你就按喇叭的告示牌，每天几百万辆蕴含快乐的车辆从他家门口经过，这种快乐成了救治他太太的良药，她躺在房里，只要听到喇叭声，她就觉得很知足，知道自己不是孤单一人，她也享受着全世界的快乐。

生活给予我们挫折的同时，也赐予我们坚强，我们也就有了另一种阅历，对于热爱生活的人，看你有没有一颗知足的心，酸甜苦辣不是生活的追求，但它一定是生活的全部，试着用一颗知足的心来体会，你会发现不一样的人生，拥有一颗知足的心，就没有了埋怨、嫉妒、愤愤不平。知足的人并非没有欲望，只是他们善于克制自己的欲望而已。

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。

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!

**不抱怨的世界心得体会篇十一**

在读完整本书之后我发现，所谓紫手环只是一个衡量习惯是否形成的工具，你可以选择其他任何东西代替它，比如你可以拿一个21页的本子，每天翻一页，每次抱怨的时候就写在当天所对应的一页记录为什么抱怨？抱怨什么事？直到连续21天记录为零，那就成功了。还有其他习惯的形成也可以用此方法判断。

同样我知道了自己在这个世界上多么的幸福，在百草的大家庭里，我们有“家、孝、寿”的文化，不断的鼓励我们。生活原本就有许多种，包含着许多的内容，有快乐的，也有痛苦的，我们不可能只会拥有快乐，痛苦往往也是我们生活中必不可缺的一种元素。然而，当我们过着快乐的生活时，我们应该感谢生活，过着痛苦的生活时，我们也应该感谢生活，因为生活原本就是美好的，我们应该积极乐观的面多生活中的一切无须抱怨。一个人能力有限，不能够改变别人，所能做的只是改变自己，保持谦虚谨慎的态度，注意寻找问题出现的关键人物，注意交流方式，不抱怨，不抱怨自己，他人，命运。当我们抱怨自己的成就时，着学习接纳自己；抱怨他人时，试着把抱怨转成请求；抱怨命运时，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，我的人生也会更加地美好、圆满。

**不抱怨的世界心得体会篇十二**

近来，董事长给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》，本人有幸先阅为快。该书确实值得我们认真学习和领会，相信会让各位受益匪浅，甚至使你的命运得以改善，享受到工作和人生的快乐!

其实抱怨的最大受害者是自己。有的人自认为才华横溢，却得不到提升，他们怀疑环境不好，对工作总是抱怨不休，不认为主动完成工作是自己的责任，而将诉苦和抱怨视为理所当然;还有不少人自命清高、眼高手低，他们动辄感到自己的能力没有得到展示、领导对自己不重视、单位对自己不公平，因而在思想上产生严重的抵触情绪，聪明才智没有用于思考如何尽善尽美做好工作，而是整日抱怨，把大好的光阴和精力，在怠慢的蹉跎中白白浪费掉了。一个人一旦被抱怨束缚，不尽心尽力，应付工作，在任何单位都是自毁前程。没有人会因为喋喋不休的抱怨而获得奖励和提升，在10个失业者中至少有9个人抱怨原上级或同事的不是，绝少有人能够认识到，自己之所以失业是失职的后果。

袁辉是一名汽车修理工，从开始就抱怨“太脏、太累”，讨厌这份工作，因此便偷懒耍滑，应付师傅。转眼几年过去，当时与他一同进厂的两个工友，各自凭着精湛的手艺，或被公司送进大学进修，或另谋高就。独有袁辉，仍旧在抱怨中做他讨厌的修理工。抱怨的结果当然不会得到更多的重视和提拔，不会得到更好的待遇。不抱怨是一种最起码的道德。

如果你选择了在某个单位工作，就应该做到在其位、尽其责、谋其政，全身心地投入到具体工作中去，坚持对你所承担的事情竭尽全力、主动负责。这样你会得到极大的锻炼和成长，当你真正有了责任感，有了全面的工作能力，相信你一定会得到发展。

一个单位、一个企业、一个领导，他们都会重视人才，选拔人才。每个人无论职位高低，都应当把自己的聪明才智在工作中充分展现出来。当你通过勤奋努力取得了成绩、做出了贡献的时候，也就是你受到肯定和重用、体现个人价值、享受工作快乐的时候。

付出终有回报，无怨方能无悔。这也是我一生工作中的实践体会吧!

谨以此与各位同仁共勉!

**不抱怨的世界心得体会篇十三**

一次偶然的机会，我有幸拜读了威尔·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。

我们总会在工作中、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，有的员工会很明显的表现出来，影响到自身的情绪和行为；有的员工可能深埋心底，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。对生产线忙闲不一，分配不匀，上下道不合又或者是设备问题等等多方面的抱怨充斥在员工们的工作生活之中。书中提到很多有意无意的抱怨情节也可以证实这一点。

作为一名基层管理者，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。或许不抱怨、无怨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。书中通过一只手环向我们传递了“抱怨不如改变”的生活理念，手戴紫手环者只要一察觉到自己有抱怨情绪，就将手环换到另一手上，如此反复，直到手环在一只手上连续21天为止，21天不抱怨不批评别人，不到一年，你就会慢慢改变，当然这并不是只神奇的手环，只是此时此刻得你心态变了。

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，对生活一些不顺当、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，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。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。

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，感恩一切的不顺利。“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。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一切困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，我们就应逐渐懂得“成功始于困境”，这也是我在书中学到的第三点。古语云：“非淡泊无以明智，非宁静无以致远”。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。完全跳出于一切困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，这也是我们工作中需要努力的方向所在。

其实我们每个人无时无刻都在创造自己的人生，请不要抱怨，心平气和的看待周围的一切，不利条件是你一生的财富，而这份财富只有经得起风浪的人才能俘获，收起抱怨的废话吧！勇敢迎接挑战，用积极的心态去面对我们的工作，融入团队，为我们的风驰愿景而努力奋斗！

**不抱怨的世界心得体会篇十四**

2025年的7月4日，是我很难忘的一天。那一天我得到了一份珍贵的礼物--紫手环。

紫手环被喻为“不抱怨的礼物”，书里说它有着无穷的力量，戴上它我们就已经踏上了成功的道路。多么神奇啊!我迫不及待地打开了《不抱怨的世界》。首先映入眼帘的是各个名人对书的评价，再往后翻就是序言中胡志强妻子的亲身经历。车祸给她的身体带来了重大的伤害，而她自己却选择了勇敢的面对，她不放弃对生活的希望，她不抱怨，她感恩，她感谢为她抢救、医疗、付出辛劳的“天使们”，她谢天谢地，感恩自己可以浴火重生。

为什么，我们总是在不停的抱怨，人都是有欲望的，欲望促动进步，可欲望太大会象气球吹得太大而破裂。学习了这本书之后才明白以前对生活的抱怨是多么的无知，我发觉我有了小小的进步。其实所谓的公平和不公平谁也说不清，每个人每天都有不同的不满足。我喜欢那些不抱怨的人，因为他们心里往往憋着一股劲，他们知道，抱怨没有用。抱怨者抱怨的对象往往是上帝、命运之类虚幻的东西，或者是他对之无能为力的人，他抱怨是由于他不能使他们变化。而不抱怨的人则会针对具体的困难做出具体的对策，他憋着的那股劲在背后支撑着他，是他永恒的动力。

人越是报怨自己不快乐，自己就会越不快乐，因为我们自己把注意力集中到了不该注意的地方。有些时候我自己总是去计较别人怎么怎么样，而忘记了自己该怎么怎么样。去抱怨别人，其实就是在抱怨自己，因为每个伤害别人的人，他自己本身就是一个受伤者，而且是一个长期的受伤者!其实想想我们真的可以不去抱怨，至少做到不在自己的嘴里说出去!对于无可改变的事情，不要去抱怨，愉快地接受、勇敢地承担。是的，不去抱怨，你会拥有解决问题的从容;不去抱怨，你会拥有阳光灿烂的心情;不去抱怨，你会拥有天的广袤、海的胸怀。

世界经济不可能永远箭头向上，人生不可能总走上坡，情绪也一样会有高峰和低谷，所以经济进入萧条期是常态，心情遭遇低气压也是常态。

戴上“紫手环”，想抱怨的时候，换到另外一只手上，让自己停止抱怨。日复一日，你的行为，你的思维都已悄然改变。当你看到有人佩戴紫色手环时，就会知道他正在激励自己连续21天都不抱怨、不批评、不讲闲话。也许要真正做到确实需要一点时间，但我们可以从现在开始努力。

活出感恩的生命，拒绝抱怨的时间。总有一天我会真正活在不抱怨的世界，找到真正属于我的成功之路。

**不抱怨的世界心得体会篇十五**

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!

**不抱怨的世界心得体会篇十六**

星期六上午，也就是10月9日11：30，我终于把这本美国最大、最受尊崇的心灵导师之一的威尔·鲍温的《不抱怨的世界》一书读完，感觉收获的颇多。它是一本值得我们大家推荐的好工具书，阅读后咱会改变自己的命运。同时文中句句精髓、有哲理、生命真谛。句句值得珍藏，值得我们在lp之旅中当成成功秘笈，当成领袖素质的法宝!

“不抱怨，就是快乐，就是行动的良性展示”，\"任何个人和团队要想成功，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\"——这两句我要特别珍藏，对自己的人生特别重要。在实际生活中，面对困难挫折，难免有些丧气，抱怨。世界万物其实对任何人都是公平的，谁都一样平等。主要是你在困难挫折面前的接受态度，在自己的事业中，在自己的人生生活中，自己从来不要用怀疑的眼光认世界，因为那样只会让自己失去斗志，丧失前进的动力，模糊了自己宏伟目标，和生命愿景!

像在感召3c的过程中，做为林州学员，开始我自己就一直在抱怨。因为林州当地举行过大规模的基础课，因带有公益性，学费低且会场开在家门口。所以感召起来很吃力，我们自己就一直在抱怨，环境让我们难以感召......

种。种原因为借口，种。种抱怨重复上演……就今天我把《不抱怨的世界》读完，才意志更为坚定了，我必须注意感召的焦点，我们感召是改变身边的人，帮他成长，是对他负责任，是我们卓越领袖的义务。我必须感召，必须行动起来拿到成果，必须有真正意义上的3c，我成功了，我快乐，这就是勇敢者的游戏，冒险家的乐园，我要坚定走下去!百分百完成所有成果!

所以x成员们，让我们从现在开始，不找理由，不再抱怨，把焦点放准，我们才能百分之百投入，百分之百卓越。努力吧队友们!

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找