# 不抱怨的世界心得体会(优质15篇)

来源：网络 作者：清幽竹影 更新时间：2025-07-26

*心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，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首先感谢公司组织这次阅读经验交...*

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，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**

首先感谢公司组织这次阅读经验交流活动，让大家借此机会在工作和生活中交流更好的做法和更先进的理念。《不抱怨的世界》的作者用了几个小故事来利用抱怨这种常见的行为，从侧面再次提醒我们，仅仅凭借专业知识和公司规章制度来领导部门是远远不够的，内部关系和内部环境氛围也是前提条件之一。《不抱怨的世界》这本书用作者的亲身经历告诉我们。这里我就说说我看完书《不抱怨的世界》的感受：

第一，要想改变别人，首先要改变自己

书中反复提到的一个想法是，要有一颗平和的心，以便认真客观地分析任何事件的真实性质。在实际工作中，我们不可避免地会遇到任务紧张、压力大、帮助他人弥补漏洞或出错的情况。这种情况下，很容易因为工作任务的压力而烦躁易怒，从而引发各种摩擦。这个时候一定要克制自己不要以抱怨的形式去抱怨别人的过错，这样才能发泄和抱怨别人给自己带来的困扰，缓解自己内心的压力。俗话说，教育人先教育自己，在部门管理的过程中做一个管理者，其实是一个榜样，是下面员工的风向标。当我们抱怨别人的时候，下面的人会抱怨十句，习惯了就几百句，几千句。到时候，如果我们提出工作要求或者需要改进的地方，也会被员工投诉，因为他们养成了习惯，投诉已经成为一种趋势，他们会认为投诉会让他们投诉。到那个时候，一个部门就不再对部门有生产力和向心力，就会变得支离破碎。这种危机感表明，我们的管理者应该加强自身修养，在工作中运用一些技能：

1.语气友好、语调柔和、措辞委婉、谈话自然的灵活语言，能够表达对下属足够的尊重，从而获得尊重和自我实现的高层次需求。而且，在处理矛盾冲突时，真诚、冷静、协商的解释可以达到委婉拒绝、善意说服的效果，既尊重他人的自尊甚至虚荣，又能有效化解矛盾，维护团队的稳定和谐。

2.与团队中的每个人建立朋友关系，积极寻求他们的支持与合作，深刻理解他们的需求，有针对性地提供必要的帮助。但是在我们的友谊中，我们必须避免派系。俗话说“三个头比一个诸葛亮好”，这句话也从反面警示了我们。当你有意识地接近群体中的一个人时，那么就会有三个人离开你。

3.杜绝情绪管理，尽量保持积极的情绪，尽可能控制自己的情绪，这也是创造和谐的必要条件。时刻保持头脑清醒，保持心理平衡。保持一颗正常、平等、平和的心，永远充满活力和微笑，努力为每一位员工创造一个轻松的环境。

第二，深化员工，创造信任和幸福，建立和谐的团队是我们工作的一部分

不抱怨，不妥善处理抱怨，就能构建和谐的群体。为了加强团队合作，一个团队如果缺乏协调合作，任何一个环节出现问题都会影响整体功能，可谓荣辱与共。只有及时沟通意见，消除分歧和误解，才能整体作战，更好地解决问题。

格的几率提高。部门里的氛围我们作为最主要的调剂人只有在多沟通多了解之后才能真正的扮演起这个调剂人的作用，按照预定的方向循序渐进的发展。试想一下，每个员工都是大社会里的一员，来到我们小集体里规章制度遵守是必须的，但他们都有着不同的文化背景、不同经历、不同思想，如果当员工出现一般问题的时候我们怎么办。肯定得第一时间上前做起教育、疏通思想。如果互相了解不深，给员工一种我们高高在上的感觉势必做工作的难度会大大增加，而在这样做完工作后员工受到的教育和认识到的错误往往是微乎其微的。所以我们在这些事情来临之前做好我们的感情铺垫工作，至始问题来临之时我们才能真正的做到动之以情、晓之以理，来调剂部门里来自于工作上、同事之间的问题和冲突。长期下去整个部门的员工有了凝聚力维系住良好的内部关系和轻松的工作氛围，从而引发出员工自觉尊规守纪和围绕部门任务刚好各项工作的良好习惯，成为一个积极、快乐的工作者。

三、把心放开，在制度的框架内能让自己快乐翱翔

作为公司的一名管理者为部门员工考虑很多甚至于为了保持良好的工作氛围有所舍取，但我们必定是公司的中流砥柱，是连接高层领导和基层员工的重要桥梁。和公司员工之间，由于任务职责的分工本来就是处于一种管理和被管理相互冲突和矛盾的状态里。那么我们对员工的关心爱护就不能等同于放松要求、一味的放任自流，一定要把这种爱护建立在国家的法律法规和公司的规则制度这平台上面。在公司这个大舞台上面难免会出现极个别的员工因个人感\_\_\_\_彩的缘故给我们出上道德观念的难题，影响我们情绪甚至尊严。但我们一定要认清管理与被管理者之间的差距和区别，要保持住一个成熟管理人员冷静，尽量做到大事化小、小事化无。学会体谅员工的一时之错毕竟他们在平时工作中为了公司发展比我们付出了更多的体力，而我们在管理之中也不是为了争夺这一时之威。况且有了良好的风气以后，其实公道自在人心，管理者合理的让步往往会换得更多的尊敬，然而这种尊敬往往比高姿态、高要求使员工获得的工作动力大得多。让我们大家在不断的完善自我的过程中，踏着正规化管理不断为公司创造更多财富的道路上成为一个真真正正的快乐工作者吧。

**不抱怨的世界心得体会篇二**

第一段：全面介绍不抱怨世界的重要性（200字）。

不抱怨世界，是一种积极向上的生活态度。在现代社会，人们经常面临各种各样的困难和挑战，生活中难免会遇到不如意的事情。然而，抱怨并不能解决问题，相反，它只会让我们陷入消极的情绪中，影响我们的心情和幸福感。因此，学会不抱怨世界，能够帮助我们更好地应对困难和挑战，享受积极向上的人生。

第二段：抱怨是浪费时间和精力的（200字）。

抱怨世界不仅不能解决问题，还会浪费我们的时间和精力。当我们陷入抱怨的情绪中，我们往往会无法集中精力去解决实际问题。抱怨只是一种情绪发泄，对于解决问题并没有任何帮助。相反，我们应该将精力投入到积极的行动中，找到解决问题的办法。不抱怨世界，能够让我们更加高效地利用时间和精力，更好地实现个人目标和理想。

第三段：积极的心态带来更多的机会（300字）。

不抱怨世界，意味着我们拥有积极的心态，相信一切困难都是暂时的，一切挫折都是成长的机会。积极的心态会给予我们更多正面的能量，帮助我们更好地看待问题，从中找到解决问题的方法。与此同时，积极的心态也会让我们更加敢于尝试，勇于追求梦想。因为我们相信，只要付出努力，就一定会有机会实现自己的目标。正是积极的心态，让我们看到了更多的机会，为我们的人生带来更多的可能性。

第四段：关注解决问题而非抱怨（300字）。

不抱怨世界，意味着我们更关注解决问题，而非沉湎于抱怨中。面对困难和挑战，我们应该积极寻找解决问题的方法，而不是只抱怨困难本身。只有关注解决问题，我们才能真正解决问题，取得积极的成绩。与其抱怨世界的不公平，不如行动起来，用实际行动证明自己的价值。只有在积极寻找解决问题的过程中，我们才能不断成长，不断进步，实现自己的人生价值。

第五段：总结不抱怨世界的重要性和价值（200字）。

不抱怨世界是一种积极向上的生活态度，它能够帮助我们更好地应对困难和挑战。抱怨只会浪费我们的时间和精力，而积极的心态和关注解决问题才是通向成功的关键。通过不抱怨世界，我们能够更加高效地利用时间和精力，看到更多的机会，实现自己的目标和梦想。因此，让我们拥抱积极的心态，学会不抱怨世界，开创一个更美好的人生。

**不抱怨的世界心得体会篇三**

尊敬的各位领导、同事们：

《不抱怨的世界》，这是一本很好的的心灵励志书。看了这本书后心灵受到很大的触动，也从中受到了许多启迪，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，我也曾经烦恼过，刚来到网络办这个部门的时候，说实话我是有点不适应的，记得刚来上班的第一天就加班，记得当时是因为要发微信，我很不解，微信为什么不能再上班期间发，为什么要等到下班之后才发，时间久了我明白了，微信所发的内容是当天发生的事情，比如星期三那天，我院举办的青年干警读书演讲比赛，那天比赛结束的时候已经要下班了，但是微信必须要在当天发出，记得那天发完微信已经是晚上8点多了。工作大概有一个月的时间，我又担任了法院之声的主播，每次写完法院之声的策划文案的时候，闫院长和李主任都要认真的检查，给予我们指导，然后我们在对文案进行修改，修改后我们还要进行录音，录音之后我们还要加音乐，这就需要一个小时甚至两个小时的时间，录制完成后，闫院长和李主任还要听一遍录音，为我们指出不足之出，我们在进行修改。一期完整的法院之声录制完成，大概是晚上9点多，但是无论多晚，无论要录多少遍录音，领导都会等待我们，会不厌其烦的为我们指出缺点和不足。我很幸运刚刚参加工作就会遇到这样的好领导，他们带给我许多正能量，从那以后我便茅塞顿开，不在因加班，工做量大而烦恼。我要更加积极主动的去工作，因为工作让我充实，工作让我快乐!

学会感恩，用阳光的心态面对生活，面对工作。只有这样，我们的生活才会更精彩，只有这样，我们才能把工作干得更出色。放弃抱怨，相信自己!

**不抱怨的世界心得体会篇四**

人生中，我们总是会面临各种各样的困难与挑战，而抱怨似乎是我们的一种本能反应。当我们遭遇不如意的事情时，抱怨往往成为我们抒发不满情绪的方式。然而，随着我的成长和经历，我渐渐体会到不抱怨世界的重要性。抱怨不仅无法解决问题，反而会使我们陷入消极情绪的泥沼，下面我将从积极心态、解决问题的能力、人际关系、健康和成长等方面阐述我关于不抱怨世界的心得体会。

首先，积极的心态是不抱怨世界的基础。面对困难和挑战时，我们可以选择抱怨和埋怨，也可以选择积极面对和解决问题。我常常告诫自己要保持一颗乐观的心态，相信困难并非无解，而是我们需要寻找解决问题的方法。可是，人们往往因为害怕失败和付出努力而选择抱怨。然而，抱怨解决不了任何问题，只会使我们心情更加糟糕。相反，积极的心态能够帮助我们看到困难背后的机会和挑战，促使我们不断提升自己，找到解决问题的切实办法。

其次，不抱怨世界也意味着我们要具备解决问题的能力。面对挑战和困难，我们不应该束手无策，而是应该主动寻找解决的办法。事实上，很多时候，我们的抱怨只是因为我们没有找到解决问题的办法。当我们遇到困难时，我们可以采取一些方法来解决问题，比如寻求他人的帮助与建议，研究相关的知识和经验，或者尝试其他的途径。通过不断的努力和实践，我们可以掌握解决问题的能力，从而避免对困难的抱怨。

第三，不抱怨世界也影响着我们的人际关系。抱怨往往会产生消极的情绪，而消极情绪又是传染性很强的。当我们抱怨时，周围的人很容易被我们的消极情绪所影响，从而也感到不愉快。而如果我们能够以积极的心态面对问题，不抱怨世界，与人为善，我们就能营造出积极健康的人际关系，相互支持和鼓励。这样的人际关系不仅能够帮助我们更好地解决问题，也能够给予我们更多的支持和鼓励，使我们更有信心去面对挑战。

第四，不抱怨世界有益于身心健康。抱怨和消极情绪会让我们沉浸在负面的情绪中，导致我们的心理健康受到影响。长期以来，有研究表明消极情绪与各种身心疾病之间存在着紧密的联系。相反，保持积极的心态和态度不仅能够提升我们的心理健康，还可以增强我们的免疫系统，降低患病的风险。因此，我们不应过多地抱怨，而应该培养乐观的心态，关注自己的身心健康。

最后，不抱怨世界也对我们的成长有着重要的意义。抱怨只会使我们停留在困难和挫折中，无法前进。而当我们选择积极面对问题，寻找解决方法时，我们会不断地成长和进步。每一次的困难和挑战都是我们成长的机会，只有我们放下怨言，勇敢地面对，才能不断充实和完善自己。因此，不抱怨世界是我们成长和发展的契机，也是我们不断实现自己价值的重要方式。

总之，不抱怨世界是一种积极、成熟和高尚的心态。积极的心态和积极的行动能够帮助我们更好地解决问题，维护良好的人际关系，保持身心健康，促进个人成长。因此，我们应该放下抱怨，用积极的态度与行动去面对和解决我们的困难，才能过上一种无怨无悔的人生。

**不抱怨的世界心得体会篇五**

作为人类，我们常常陷入抱怨的泥淖之中，抱怨工作不顺利、生活不如意、人际关系复杂等等。抱怨似乎成为了我们面对困难时的一种自然而然的反应。然而，《不抱怨的世界》一书揭示了抱怨的危害，并呼吁人们拥抱积极的心态，通过改变我们的思维方式来创造更好的生活。读完这本书后，我深受触动，对于抱怨的态度有了更深入的思考。

首先，我认识到抱怨是一种消极的表达方式。抱怨只能让我们沉浸在负面情绪之中，进一步加重了我们的负面情绪。当我们抱怨的时候，我们只是在不断地向他人倾诉自己的不满，而没有寻求任何解决问题的方法。对于我们的身心健康来说，抱怨毫无益处，反而会导致我们的情绪更加消沉。因此，要摆脱抱怨的泥淖，我们需要转变态度，寻找解决问题的方法。

其次，书中提到的把目光放在“解决方案”而非“问题”上，给了我启示。当我们遇到问题时，通常会将注意力集中在问题本身，从而更加强化了问题的存在。然而，如果我们能将目光放在寻找解决方案上，我们将更加积极主动地去思考如何解决问题。这种积极的思维方式会激发我们内在的创造力，帮助我们找到解决问题的方法。因此，我们在遇到问题时，应该学会转变思维方式，将精力花在解决问题上，而不是一味地抱怨。

此外，书中提到了“换位思考”的重要性。很多时候，我们抱怨的源头来自于我们只站在自己的角度思考问题，而没有试图从他人的角度来理解。当我们感到被冒犯或受到不公平对待时，我们往往会怀有愤怒和抱怨的情绪。然而，当我们试图换位思考，从对方的角度来思考问题时，我们也许会理解对方的苦衷，减少自己的抱怨。换位思考让我们有更全面的视角来看待问题，也有助于我们与他人建立更好的沟通和理解。

最后，书中强调了积极心态的重要性。面对困难和挫折，我们有两种选择：抱怨和诉苦，或者积极地面对和解决问题。正如书中所说，抱怨只会让我们停滞不前，而积极的心态会让我们变得更加强大。无论面对多大的困难，我们都应该相信自己的能力，并积极寻找突破困境的方法。只有积极地面对问题，我们才能创造更好的未来。

总而言之，《不抱怨的世界》这本书在呼吁人们改变抱怨的态度，拥抱积极的心态以创造更好的生活。抱怨只会让我们陷入消极情绪的漩涡，而积极面对问题能够帮助我们找到解决问题的方法。当我们能摆脱抱怨的束缚，将注意力放在解决问题和积极思考上，我们将有更多机会克服困难。读完这本书后，我更加坚信积极心态的力量，我希望能积极地面对人生的挑战，创造一个更加不抱怨的世界。

**不抱怨的世界心得体会篇六**

《不抱怨的世界》作者是美国最伟大、受尊崇的心灵导师之一威尔·鲍温(willbowen)。他发起的紫手环不抱怨运动得到许多人的追捧，尝试。下面是本站带来的不抱怨的世界。

希望对大家有帮助。

在读完《不抱怨的世界》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。

以前总是听到同伴的抱怨，觉得很烦，总觉的身边都是一些爱发牢骚、怨声载道的人。读完《不抱怨的世界》我知道了人类的天性是曳引、是同步，会调整成与周围相同的模式。当你待在其他抱怨者身边时，就会发现自己的抱怨也更多了。如此，你会吸引那些符合自己思想模式的事物，同时排斥不协调的事物;而你的言语将指明、强化自己的想法。所以当你抱怨时，其实就是在排斥、推开、驱逐自己指名想要的东西。我们都会去接近和自己相似的人，而走避互异之人，这代表你可能经常在抱怨，而且还不知道自己在抱怨。这使我感觉到，不是身边的人总抱怨，而是我自己也是一个爱抱怨的人，人性的“曳引”效应，之所以身边的人爱抱怨，问题不在他人而在于我自己本身。我所应该做的不是去介意厌烦甚至讨厌身边的抱怨，而是应该发现自己的问题，使自己摆脱抱怨，近朱者赤近墨者黑，近而影响身边的人，摆脱抱怨，远离烦恼。

身边的朋友总有人说闲话，更严重点可以说抱怨自己身边的人或事。在我看来，人与人的相处就如唇齿一般，距离太近就容易发现彼此的缺点。所以，当他们告诉我朋友的闲话时，我觉得极其平常。读了《不抱怨的世界》，我发现我忽略了一个重要的影响。他们告诉我自己朋友的事时，自然而然会加入自己的主观感受，当我再向另一个人转述时，又会加入我的主观判断感受，依次类推，三人成虎，事件的本质早已遗失。再者读完此书我发现，说闲话有时候是为了显示自己的能力，表现自己的优秀。当指出别人的缺点时，在一定程度上暗示自己没有这样的缺点。在这方面，抱怨就是自夸，没有人喜欢爱吹牛的人，抱怨的人会越来不受欢迎。你注意丰收时的麦子了吗?当麦子成熟后头越低，麦穗越饱满。满招损谦受益，我们做学问的人更应该有谨慎，谦虚的态度。

沟通是每个人生活在社会的必修课。和不相关的人谈就是抱怨，会形成三角问题，也会继续制造问题，而非解决问题。直接找那个和你发生问题的人谈，而且只跟那个人谈，才是解决问题的关键。

通过对《不抱怨的世界》的阅读让我明白，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，试着学习接纳自己;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，你的人生也会更加地美好、圆满。

最近读了一本书，《不抱怨的世界》，当我看到这本书时，心想这可能又是一本讲大道理的书。带着怀疑的心我开始了看书之旅，也假想着自己手上带起了紫手环，心里却怎么也不肯相信这样对自己有何有用之处……由浅入深的，循序渐进的，当我慢慢沉浸在书中时，才渐渐发现，其实它就是一面心灵的镜子。

里面并没有什么大道理，只是用很普通的方式，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，是愤怒还是难过……而这本书就是反照内心的镜子，他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?他让我们认清自己的状态，并认识到问题的严重性，从而着手解决这种抱怨的心态，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，我们把抱怨称为“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。而当你没有抱怨的对象时，你会潜意识里抱怨给你自己，让你的内心，整日处于忧郁烦躁的状态，整日不见阳光的滋润。

面对人生的困境，有人选择抱怨，有人选择坚强。抱怨者在抱怨中迷失了自我，坚强者在坚强中发现了亮光。书中阐述了远离抱怨的智慧和方法，启示我们如何改变自己的命运，收获成功的喜悦和幸福的生活。

我们在平时的生活和工作中也应保持这种状态：善待周围的人与事，面对工作的不如意与不顺利，用一种积极乐观的态度去看待，继而解决它，这样你的生活中也会充满多姿多彩的阳光与温馨。

当我们没有了抱怨，心灵就只剩下快乐;当人人都抛弃了抱怨，那这个世界肯定会更加和谐。你不需要太多，从自己做起、从今天开始，让自己也可以有“不抱怨的世界”，最后引用比尔盖茨的一句话“人生是不平等的，去接受他吧”。请记住，永远都不要抱怨，要有一种阳光般的心态，因为“你自己就是一种幸福!

以前很长一段时间，我总是爱抱怨：早晨眼睛刚刚睁开就开始抱怨了，谁也没招我惹我，我便一顿抱怨;天气晴朗，万里无云，我抱怨，怎么不下场雪呢?空气这么干燥，一点清新的空气都没有;可真下起了雪，我还是会抱怨，怎么下了这么大的雪?这样的鬼天气干什么都不方便;至于工作和生活，不顺心不如意的地方那么多，我更是抱怨得没完没了。

抱怨有什么用呢?抱怨什么用也没有，但我一直把抱怨当成了一种生活习惯。因为抱怨可以宣泄，可以麻醉心灵，甚至会把自己的某些挫折、失败归于外界因素。

不过，自从认真阅读了《不抱怨的世界》这本书后，对我触动很大。这本书让我意识到，与其抱怨别人，不如调整自己的心态，只有学会了宽容，才能够乐观地生活。

“为什么受伤的总是我?”很多人就像这首歌唱得那样，总觉得自己很“受伤”或很委屈。在工作上，总觉得自己付出的多而回报的少;在生活上，总觉得自己贡献大而被承认的少;在人际交往中，总觉得自己真心实意而人家却虚情假意……如果这些想法总是在心中涌动，不抱怨才怪呢!

在生活和工作中，我们会经常遇到各种各样的难题和挑战，在困难面前，倘若就知道发出抱怨和不满的声音，能解决问题吗?非但不能，甚至会使问题越来越糟糕。因为互相抱怨，会对身边的人产生消极影响，形成恶性循环。试想，将抱怨的精力用来思考和解决问题，不是更好吗?不抱怨是做人的美德，是一种明智的处事原则，是一种超脱，是自我精神的释放，是以清风明月的态度从从容容地对待一切，待到廊清云雾，必定是柳暗花明。

不经历风雨，怎能见彩虹?人生旅途不可能一帆风顺，免不了磕磕绊绊，在危难和困难来临时，我们应该端正态度，不抱怨不放弃，勇于接受考验。诚如《不抱怨的世界》书中所言：“凡是你所渴望的东西，你都有资格得到……快朝梦想前进吧!”

这可真是付出终有回报，无怨方能无悔。

**不抱怨的世界心得体会篇七**

近年来，抱怨已经成为了人们生活中常见的情绪表达方式。无论是工作中的不愉快，还是生活中的烦恼，我们总是不厌其烦地抱怨着。然而，当我读完《不抱怨的世界》这本书后，我深感抱怨对于我们的生活并无实际帮助，反而让我们陷入一个消极的境地。

第二段：主体内容1-抱怨带来的负面影响。

抱怨是一种消极的情绪表达方式，它不仅会污染周围的氛围，也会影响到他人的情绪。当我们抱怨的时候，往往只看到事情的负面因素，而忽略了事情的积极方面。抱怨会使我们的情绪趋于消极，影响我们的工作效率和生活质量。与此同时，抱怨也会影响我们与他人的关系，让身边的人对我们产生疏远感。抱怨的种子一旦根深蒂固，很容易让我们陷入一个抱怨的恶性循环中，使我们更加消极和沮丧。

第三段：主体内容2-放下抱怨的益处。

而放下抱怨，迎接挑战，是改善自身和改变现状的关键。首先，放下抱怨能让我们更加积极向上地应对问题。当我们不再抱怨的时候，就会去寻找问题的解决办法，而不是一味地抱怨。这种积极的心态能够激发我们的创造力和解决问题的能力。其次，放下抱怨能够提高我们的心理韧性。生活中总会有各种各样的困难和挫折，但如果我们学会放下抱怨，我们就能更好地应对这些困难，坚持不懈地追求我们的目标。最后，放下抱怨能够使我们更加珍惜现有的生活。当我们停止抱怨，开始思考如何让自己更好地适应和享受生活的时候，我们会发现原本被抱怨所掩盖的生活乐趣和美好。

第四段：主体内容3-实践不抱怨的方法。

不抱怨的世界并不仅仅是一种理念，更是一种生活态度。而要实践不抱怨的方法，我们可以首先培养自己的观察力，学会从事物的积极方面着眼，而不是只看到其中的消极之处。其次，我们可以尝试把抱怨转化为积极的行动。当我们遇到问题时，不要只停留在抱怨上，而是思考如何解决问题，或者提出建设性的意见和建议。最后，培养自己的感恩心态是实践不抱怨的关键。当我们懂得感恩，懂得珍惜身边的一切时，我们就会拥有一颗满足和乐观的心。

第五段：结尾。

人生短暂，抱怨只会浪费我们宝贵的时间和精力。我们应该尝试去放下抱怨，学会积极应对生活中的挑战。只有这样，我们才能拥有一个不抱怨的世界，一个积极向上、充满希望的世界。让我们从现在开始，不再抱怨，成为一个心怀感恩和善良的人。

**不抱怨的世界心得体会篇八**

思忖良久，这是一个你本知道好坏的选择，但是行动上是否遵从，还是需要你的实践来证明你是否忠于了你的选择。

想起鲁迅先生的《拿来主义》，不奉行“送来主义”，我们应该能够发挥主观能动性，学会做选择。面对选择，首先我们应该清楚选项的利害关系，而抱怨会混淆选项的优劣，让你对劣项专注更多，而渐渐忽略对自己更有意义的选项。

《系统之美》里说系统主要由因素、连接和功能(或目标)组成，而系统并不是静态的，正如人体需要摄入能量，进行新陈代谢，滋养身体一样，如果你的思想和情绪总是输入对不好的事情的关注和抱怨，那么你的情绪会变的越来越差，充满了悲哀和不满，永远摆脱不掉那些你不想要的东西。

积极向上的“存量”本来就有限，抱怨使得有意义的“流量”变的更加窄小，从而使你的思想和习惯系统运转更加不畅，永远保持在低级不堪的“无意识的无能”状态下。

那么，导致抱怨的本质是什么呢?

“人类天生有一种需要获得别人承认的需求，受到别人的关注，使我们有安全感，受到别人的认可，使我们感到归属感。”

“人之所以会抱怨，往往是出于我们对别人关注的需求。”

联系实际，现代人的普遍需求是赚取更多的钱，得到更多社会尊重，生活的更加丰富多彩。结果和目标为导向在具体的项目实施过程中，是非常有必要的，但如果我们过分的追求结果，也就是被关注的表面现象，我们就会忽略实现目标的过程，没有过程支撑的目标，就像空中建阁楼一样那么不切实际，仅存的只有自欺欺人。

对于我们的需求，最糟糕的是人的思想不是电脑程序那样严格遵从指令。我们有三情六欲，思想和情绪容易受到外界信息的干扰，“注意力残留”导致不能从一件垃圾信息和时间中，很快的转换到更有意义的事情上去。这就需要我们不断的练习，抛弃糟蹋，把注意力投入在对需求更优更关键的路径上。

我们要做情绪和习惯的主人，从现在开始，需要有意识的练习不抱怨，为自己的积极生活态度建立“增强回路”，不断的形成良性循环，达到“无意识的有能”境界，使人生追求变的更加有意义，更加的阳光和纯粹。

**不抱怨的世界心得体会篇九**

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，从点点滴滴做起来的。这正是我读《不抱怨的世界》的感受。

**不抱怨的世界心得体会篇十**

在现代社会中，人们常常会遇到各种不如意的事情，而不可避免地会抱怨，抱怨成了人们宣泄情绪的一种方式。然而，一个不抱怨的世界是令人向往的，因为抱怨只能沉淀负面情绪，而无法解决问题。变通则是一种更加积极的处理方式，它能够帮助人们创造出更多的机会和可能。在我与他人的交流中，我发现在不抱怨的世界中尝试变通是多么有益。下面我将通过阐述抱怨所带来的负面影响、理解变通的重要性、培养变通能力的方法以及变通所带来的积极影响，来说明一个不抱怨的世界心得体会变通。

首先，抱怨一旦成为习惯，会对人们的情绪和心理产生负面影响。抱怨只是一种暂时性的情绪释放方式，而无法解决问题。当人们经常抱怨时，他们的注意力会集中在自己的不满和不幸上，这会导致消极情绪的累积。与此同时，抱怨还会使人们与他人产生隔阂，因为常常抱怨的人容易让别人感到疲倦和厌烦。所以，抱怨只会加剧人们的负面情绪，对于解决问题没有任何帮助。

其次，理解变通的重要性对于构建不抱怨的世界是至关重要的。变通意味着人们不再通过抱怨来反映自己的不满，而是在现实中去寻找解决问题的办法。变通是一种积极的态度，它可以让人们从不同的角度看待问题，寻找到不同的解决办法。当人们能够具备变通的能力，他们就能够更好地应对生活中的挑战，并更加乐观地面对困难。

培养变通能力是实现不抱怨的世界的关键。首先，要培养开放的思维方式。这意味着人们需要摒弃传统的观念和固定的思维模式，去接受新的观点和想法。开放的思维方式能够让人们更加灵活地处理问题，从而更好地适应变化。其次，要培养解决问题的能力。这需要人们具备分析问题、提出合理的解决方案的能力。只有当人们能够主动地寻找解决问题的办法，才能够避免抱怨，并在困境中找到突破口。最后，要培养积极的心态。积极的心态能够帮助人们更好地应对挫折和困难，保持对未来的信心，并从中汲取经验教训，获得更多的成长。

最后，变通所带来的积极影响是不可忽视的。在一个不抱怨的世界中，人们不再只是看问题，而是看解决问题的方法。通过变通，人们能够创造出更多的机会和可能。他们能够看到问题背后的机遇，并积极寻找解决方案。与此同时，变通也能够增强人们的适应能力。生活中充满了变化和不确定性，只有具备变通的能力，人们才能在变化中保持稳定，迎接各种挑战。最重要的是，变通能够丰富人们的人际关系。当人们不再抱怨，而是尝试变通时，他们能够更好地与他人沟通和合作，建立起真诚的关系。

总而言之，一个不抱怨的世界心得体会变通是多么的重要。抱怨虽然能够暂时地释放不满情绪，但却无法解决问题，只会加剧负面情绪。通过理解变通的重要性，并培养变通能力，人们可以更好地应对生活中的挑战，并在解决问题的过程中获得成长和满足。变通所带来的积极影响是不可忽视的，它能够创造出更多的机会、增强人们的适应能力和丰富人际关系。因此，让我们一起努力，创造一个不抱怨的世界，培养变通的能力，共同追求更好的未来。

**不抱怨的世界心得体会篇十一**

今年我有幸成为其中的一员，通过读威尔·鲍温牧师的这本《不抱怨的世界》我对抱怨有了崭新的认识。

我们为什么会抱怨呢?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：我们觉察到抱怨会给我们带来好处”，或至少不觉得这样做会带来什么坏处。

现实生活中，我们每个人都难免要遭遇很多挫折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。

我们抱怨的主因之一，就是要让自己在相较之下，显得更为优秀。“至少我不像某某某那么糟。”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。

俗话说：“人无完人，金无足赤”。每个人都难免会有过失，因此每个人都有需要别人原谅的时候。不过话说回来了，每个人对待自己的过错，往往不如看待他人的那样严重。大概是因为我们对自己犯错的背景了解得很清楚，对于他人的过错当然不能原谅，对于自己的过错就比较容易原谅。即使有时不得不正视自己的过错，也总觉得是可以宽恕的，这是因为无论我们自己是好是坏，我们总是能够容忍自己。问题是轮到我们评判他人的时候，情形就不一样了。我们常常用另一种眼光，百般挑剔地去看待他人的过错。

还有一个事实，你会注意到另一个人有这些缺点，是因为你自己也有。就像那些觉得“身边的人都满腹牢骚”而来索取紫手环的人，通常也都有惯性抱怨的倾向，你会发现自己对其他人的厌恶之处，就是你和他们的共同点，只是你对自己个性中的这一部分，还处于“无意识的无能”阶段。如果你想指出某人的负面特质，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，能察觉这个缺点并进行疗愈。

书中有这样一项推论，因为别人的优点(亦即你赞赏别人之处)会吸引你，也是基于同样的理由。你会在别人身上看到这些优点，是因为你自己也有，这也是你的特质。这些正面的特点可能潜伏着，但如果你聚焦于此，在自己身上认真寻找、而且好好培育，你就会凭借着专注力，让这些优点浮现出来。

书中不乏至理名言，但是我印象最深的一句话是：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!请放弃抱怨，相信自己!敞开心扉让我们微笑着面对不抱怨的世界，快乐洒脱地生活。

**不抱怨的世界心得体会篇十二**

抱怨是人们日常生活中难以避免的一种情绪表达方式，但过度的抱怨只会让我们沉溺于负面情绪中无法自拔。在一个不抱怨的世界中，人们将会学会变通，这是我从生活中汲取的宝贵经验。通过学会变通，我们可以更好地应对挑战，提高生活质量。我将结合自己的体会和观察，从积极心态、寻找解决方案、接纳不完美等方面阐述我的观点。

积极心态是应对困难的首要条件。在面对问题和挫折时，抱怨只能让我们变得消极和沮丧。相比之下，积极心态能够突破困境，找到解决问题的方法。我曾经在一次考试中失利后感到沮丧，并不停地抱怨自己的不幸。然而，当我换了一种心态，尝试从失败中寻找教训时，我才明白这次失败其实是一个宝贵的经验，帮助我更好地准备下次的考试。这一经历让我明白，抱怨只会让我们陷入困境，但积极心态却能够引领我们走出困境。

寻找解决方案是变通的关键。在面对困境或不尽人意的事情时，我们可以选择放弃或者选择寻找解决方案。选择前者只能让我们一蹶不振，而选择后者则是变通的第一步。我曾经在一次合作项目中遇到了沟通问题，大家的意见分歧严重。面对这个困境，我不再抱怨团队成员的不合作，而是主动提出了一个解决方案：组织一个团队会议，让每个人直接表达自己的观点，并寻找共同点与妥协之处。通过这个举措，我们终于解决了沟通问题，并取得了良好的合作效果。这个经历告诉我，抱怨只是停留在问题上，而寻找解决方案才是解决问题的关键。

接纳不完美是变通的一种表现。人们常常对不完美现象产生抱怨，却忽视了完美并不存在的事实。在一个不抱怨的世界中，我们将会学会接受不完美，并努力寻找其中的美好。我曾经到过一个小岛旅行，岛上的风景美不胜收，但酒店的设施却相对简陋。一开始我感到有些不满，但随着时间的推移，我开始适应并接纳这种不完美，开始发现酒店所在的岛屿另有一番魅力。正是因为接纳不完美，我才能够享受到这个小岛带来的美妙体验。这个经历告诉我，只有学会接纳不完美，我们才能够在生活中找到更多的美好。

从另一角度看问题是变通的一种方式。当我们遇到困境时，我们往往只顾看问题的困难和不利之处，却忽略了从另一角度思考的可能性。我曾经在一次演讲比赛中出现了突发状况——我丢失了演讲稿。在焦虑和抱怨中，我突然意识到可以从自己的经验和理解出发重新组织演讲内容。虽然演讲中的内容与原计划有所不同，但我通过换个角度思考，给予了观众更新鲜的观点和体验。这个经历让我明白，当我们学会从另一角度看问题时，我们可以找到新的解决方案，并有可能获得意想不到的收获。

在一个不抱怨的世界中，学会变通是必不可少的。通过保持积极心态、寻找解决方案、接纳不完美和从另一角度看问题，我们可以更好地应对挑战，提高生活质量。让我们摒弃抱怨，努力迈向一个充满变通的世界吧。

**不抱怨的世界心得体会篇十三**

前段时间朋友送了一本《不抱怨的世界》，对这本时下最热销的书早有耳闻，只是拿到书后一直没有好好阅读。事实上，我一直对励志书籍或成功学书籍抱有不屑的态度，认为绝大多数都是“空谈”，内容无非是众多例子加说教，往往起不到实际效果。直到这几日又要与送书的朋友见面，难免谈及此书，我才认真翻阅了一遍，深感受益匪浅，明白了很多道理。通过双联、类推，豁然发现作者鲍温在书中阐述的道理几乎适用于我们生活、学习、工作的方方面面。

作者在书中大胆直白地阐释了人们发出抱怨的原因，这种赤裸裸的揭露令每一个身为读者的我们面红羞愧，同时不得不从心底认同他的深刻剖析。其实人在顺利时是想不到抱怨的，但是当遇到困难，尤其是不公平的境遇时，能够不抱怨而把精力放在自己认为有价值的事业上不是很容易办到的，因此才需要不断地加深修养，我想这也是作者的初衷。

生活在当下的成年人，每天面对繁重恼人的工作、拥堵的交通人流、琐碎的家庭生活;抱怨的确成了人们挂在嘴边的口头禅，是一件随时都会发生的事情。但读过此书，我不禁自我检视，当我抱怨或者表达不满、痛苦和哀伤的时候，背后的原因真的有我所渲染的那么严重?即使在当时让人很沮丧，但抱怨就是唯一能做的事情、唯一能解决问题的办法吗?换一个角度思考，情况又会是怎么样呢?早上起床晚了，抱怨的人会想“唉!又要扣工资了，都是老板把我累的”;不抱怨的人会想“我太累了，是该找时间好好休息一下了”。走路时与别人相撞，抱怨的人会想“没长眼睛啊?”而不抱怨的人可能根本没有意识到，最多会想“他也不是故意的”。到了公司，有个同事对面走过连个招呼也没打，抱怨的人会想“对我有意见?我还懒得理你呢!”不抱怨的人倒觉得“他正在琢磨工作呢，没留神”。喝水呛着了，抱怨的人会想“怎么这么倒霉，喝水都塞牙”;不抱怨的人会想“我有点急躁了，沉稳一点”。下班了，领导说大家留一留，晚上要加班，抱怨的人会想“要加班，怎么不事先打招呼?我和女朋友的约会怎么办”;不抱怨的人会想“原来这就是鱼和熊掌不可兼得”。晚上回到家，身体很疲惫，抱怨的人会想“为什么生活会这么累啊”;不抱怨的人则想“又过了一天了，今天还是有不少收获的，现在马上好好休息，明天一定要好好工作”。我忽然发现，原来我们自以为难于接受的事情，有时候只是一些小小的不如意，甚至只是不顺手，完全没有必要升级到要抱怨的地步。

抱怨只是一种费时费力又无济于事的行为，抱怨时也只是抱怨抱怨而已;抱怨过后，情况依旧，抱怨不会让问题得到解决，也不会减轻内心的痛苦。当不开心的事情发生时，又开始一个轮回。而被动听别人抱怨的人只会作出下述三种反应：一是无奈地接受你的负面情绪;二是添油加醋地传述出去，后果不可估计;三是攀比抱怨，怨气升级。那么我们应该用什么替代这种害人又害己的行为呢?当我们不能或无力改变让我们发出抱怨的事情时，最好的办法就是改变自己，学会接受。要知道，改变别人永远是徒劳的，改变自己却可以使事情事半功倍。当我们不再用挑剔的眼光去看别人，回到自己的内心世界，将自己心中的尘埃打扫干净，你就会发现世界有多么美好。

此时，我忽然想起朋友曾说过的一个故事：画家列宾和他的朋友在雪后散步，他的朋友瞥见路边有一片污渍，显然是狗留下来的屎迹，就顺便用靴尖跳起雪和泥土把它覆盖上了。没想到列宾发现时却生气了，他说，几天来我总是到这里来欣赏这片美丽的琥珀色。……在我们生活中，当我们老是埋怨别人给我们带来不快，或抱怨生活不如意，想想那片狗留下的尿迹。其实，它是“污渍”，还是“一片美丽的琥珀色”，都取决于我们自己的心态。

诚然，在实际工作中我们有许多不如意的事情，时常感到苦恼。若总是抱着一种为他人打工的心态，就会觉得自己如何辛苦，就会视工作如鸡肋，得过且过，只求做完本职工作就行，至于精益求精则另当别论了。就会认为自己付出了很多，就该回报，没达目的便心怀不满。就会不从公正的角度看问题，不考虑是否为企业做了自己该做的，更不懂得更厚的物资报酬是建立在认真工作的基础上的，也就不懂即使薪水微薄，也可以充分利用工作的机会提高自己的技能。一味的抱怨，只能使人思想肤浅，心胸狭窄，自己的发展道路越走越窄，最后必将一事无成。读了这本书，我清楚地明白，任何指责与抱怨都不能提高自己，只能破坏自己的进取心，我们应该坚信世界永远是公平的，并最终会以他的方式去实现公平。只要我们不放弃，怀着平静的心态去工作，我们会坦然从容、积极上进。

推此致彼，生活中何尝不是这个道理。我们逐渐长大成年，淡了世间的一切。然而，朋友聚会、亲友间交谈，抱怨仍然是不变的主题。抱怨与女朋友感情不合，抱怨夫妻间的摩擦，抱怨孩子的学习或工作不尽人意，抱怨达不到自己生活的目标……其实生活都是自己选择的，任何的抱怨其实都是对自己选择的否定。生活中也总会有这样那样的不尽人意的事情发生，谁也不能保证自己在人生道路上都是一帆风顺;没有谁是谁非，也没有谁对谁错。

想到此，不禁豁然开朗，不抱怨是一种态度，不抱怨是一种很高的人生境界。

**不抱怨的世界心得体会篇十四**

《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！

《不抱怨的世界》：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。小学语文教学论文任何事情就怕人去“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，竟然本是小事一桩。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。

读一本好书，犹如交了一位好朋友，疲惫时，书给人以温情的慰藉；迷茫时，书又像迷途中的指南针，给人生指明方向，让人不再迷茫。

**不抱怨的世界心得体会篇十五**

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--，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!

文档为doc格式。

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