# 最新不抱怨世界读后感400(3篇)

来源：网络 作者：诗酒琴音 更新时间：2024-08-13

*写读后感绝不是对原文的抄录或简单地复述，不能脱离原文任意发挥，应以写“体会”为主。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？下面是我给大家整理的读后感范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。不抱怨世界读后感400...*

写读后感绝不是对原文的抄录或简单地复述，不能脱离原文任意发挥，应以写“体会”为主。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？下面是我给大家整理的读后感范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

**不抱怨世界读后感400篇一**

莫生气”道：“人生就像一场戏，由于有缘才相聚。相扶到老不轻易，是否更该往珍惜。为了小事发脾气，回头想想又何必。别人生气我不气，气出病来无人替。我若气死谁如意？况且伤神又费力。邻居亲朋不要比，儿孙琐事由他往。吃苦享乐在一起，神仙羡慕好伴侣。”

可见，我们之所以会“气”，只因我们总在“抱怨”。

实在，你我皆凡人，哪能不抱怨。有时候抱怨是一种发泄的途径，重要的是，抱怨之后，我们接下来的行为，是积极地停止抱怨改变心态，还是消极地不停抱怨直至内伤。

有时我们总是很愚笨，总拿别人的错误来惩罚自己，使自己变得不开心。与其抱怨别人哪里哪里不好，不如把抱怨的时间用来检视自己是不是哪里哪里可以做得更好，不断地改变自己、完善自己，这是个一举两得、利人利己的美事。

想起一个很简单很老套但却很富哲理的故事，有一个老人家整天愁眉苦脸，一邻居问其原因，只听老人家抱怨道：“我有两个女儿，大女儿卖雨伞，小女儿卖鞋，天晴的时候大女儿生意不好，下雨的时候小女儿的生意不好，无论天晴天雨，我总要想到有一个女儿生意不好就会伤心流泪。”那个邻居开解道：“那您应该感到开心啊，天晴的时候小女儿生意好，下雨天的时候大女儿生意好，无论天晴天雨，总有一个女儿生意好。”于是，那个老人家天天都笑呵呵的，开心不已。

这便是心态！“不抱怨”就是一种心态，只有调整好自己的心态，以正面乐观积极地态度往面对生活与工作，往与人相处，则自己开心了，四周的人也会被感染而变得快乐，工作自然也会事半功倍，生活自然也就随着幸福美满了。

《不抱怨的世界》所提倡的精神不在于你是否带着紫手环，而在于你是否能真的拥有一个阔达平和的心境，是否能真的拥有一个乐观开朗的心态。放下所有的不满、失看吧，不抱怨了，心里的包袱就会随之卸下了，生活自然便会过得轻松有趣。或者这个过程很难，但一起为之努力吧，相信会有收获的！

**不抱怨世界读后感400篇二**

首先感谢公司组织的这次读后感交流的活动，让大家能以此为契机更加深刻的交流在工作和日常生活中好的做法及更加先进的思想。《不抱怨的世界》的作者用若干个小故事利用抱怨这一种普遍存在的行为，从侧面再次的提醒了我们，只凭着专业知识及公司规章制度来领导部门是远远不够的，内部关系和内部的环境氛围也是前提之一。《不抱怨的世界》一书正是用作者亲身经历告诫着我们这一点，下面我就对《不抱怨的世界》一书的读后感向大家谈谈我的感想：

一、要想改变别人首先得改变自己

书中反复提到的一个理念就是要有一个平和的心才能认真客观的分析出任何事件的真实本质。在实际工作中我们在所难免的都会遇到任务紧、压力大、帮助别人弥补漏洞或自身犯错的情况出现，在这一的情况下迫于工作任务压力很容易出现心烦气躁的情况从而引起各种摩擦，这时一定要克制自己不要以抱怨这种形式来说某某人的不是，以此来宣泄和抱怨别人给自己造成的麻烦和舒缓自己心中的压力。俗话说育人先育己，在部门管理过程中作为一个管理者其实就是下面员工的一个榜样、一个风向标，我们抱怨别人一句下面的人就会埋怨十句，如果养成了习惯那么就会有百句、千句，到那个时候我们如果提出工作上的要求或需要改进的地方，同样我们也会遭到员工的抱怨，因为他们已经养成习惯、抱怨已经成为一种风气、一个趋势，他们会认为抱怨会让他们的工作来得更加轻松，这个趋势的兴起也就相当于互帮互助、团结友爱、群策群力的消亡。到那时一个部门也不再会有生产效率和对部门的向心力，将成为一盘散沙。这样的危机感提示了我们管理者应加强自身修养，在工作中运用一些技巧：

1.沟通工作、交流感情时语气亲切、语调柔和、措辞委婉、谈吐自然的柔性语言，可以对下属表达足够的尊重，从而获得尊重和自我实现的高层次需求。再有，在处理矛盾和冲突时，真心诚意、心平气和、商量式的解释可以达到委婉拒绝和善意规劝的效果，既尊重了别人的自尊心甚至虚荣心，又可有效地化解矛盾，维护团队的稳定与和谐。

2.和团队中的每一个人建立“朋友关系”，积极谋求他们的支持和配合，深入了解他们的需求，有针对性地提供必要的帮助。但在我们的“朋友关系”中一定要切忌“拉帮结派”，正所谓“三个臭皮匠，顶个诸葛亮”这句谚语从反面也警示了我们，当你有意识亲近群体中一个人时，那么也将会有三个人离你远去。

3.杜绝情绪管理，在工作中应努力保持积极的情绪，尽量控制自己的情绪，也是创造“和谐”所必需。始终保持清醒头脑，保持心理平衡。保持一颗平常心、平等心、平和心，始终做到精神饱满、笑口常开，努力为每一个员工创造一个宽松的环境。

二、深入员工，营造信任和快乐，建立一个和谐的团体，是我们工作中的一部分

没有抱怨，或正确处理抱怨，才能构建一个和谐的团体。也才能加强团队的合作，如果一个团队缺少了协调、配合，任何一个环节产生问题的都会影响整体功能的发挥，可谓“一荣俱荣，一损俱损”。只有大家及时沟通意见，消除分歧和误会，才能整体作战，更好的解决问题。

正如书中写到的几个关于意识形态的故事，“珍的葬礼”和“如果你快乐，就按喇叭”故事中的两个主人翁都应病魔缠身，中风不久便可康复的珍因为太过于自我的担心造就了他的去世，令医生们颇感意外以及“快乐提示牌”故事中，让病痛折磨然而快乐去世的女主人。从这个故事中我们可以得到启发，体会出在一定的空间一定的时间里气氛是多么重要的。员工的积极性靠调动而工作中的快乐、和谐度更能稳定员工情绪，对于一个管理者在实践的工作中我们都有一种体会，那就是当员工对待工作的态度热情高涨时能够创造出更高更加优质的效率。这种效率它与要求赶工或者单纯的完成数量上来说更加有效、更加出色，能使我们产品一次合格的几率提高。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情色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。

**不抱怨世界读后感400篇三**

那一年，一个小山村中走出了两个农民，他们挤上了到上海的火车。火车上，熙熙攘攘天南地北的人都有。有人说“上海繁华是没错，但是干什么都需要花钱，甚至问路也需要花钱”。其中一个农民忧心忡忡，抱怨说“早知如此，还不如留在小山村，这以后可怎么生活啊!”另一个农民眼睛亮了起来“上海真是遍地是黄金啊!居然连带路都能挣钱”，一片憧憬似的跃跃欲试。

多少年以后，眼睛亮起来的农民成为了资产上亿的企业家，而那个抱怨的农民成为企业家1200名员工中的普通一员。一种是没有信心的抱怨，一种是对机会的积极认识，两种不同的思维境界造成了截然不同的命运成就，原因就是抱怨的对立面上，永远矗立着一扇窗户，谁打开了那扇窗户，就能改变他的命运。

抱怨的人往往无意识地在发泄和表达不满，以求获得自身心理的平衡以及别人的同情心。抱怨是在陈述你不要的东西，而不是你要的东西。那么从抱怨的对立面的逆向思维衡量，虽然获得了自身心理的平衡和别人的同情心，但是自己仍然是一个无助的可怜的弱者;抱怨不要的东西的对面，是解决问题的思路和对策，强大的管理工具“问题管理法”会提升你的业绩。冷静的思考后，抱怨往往就是现实中面临的困难和问题，意识到这一点后，对面的窗户就显露了出来。

抱怨工作紧张时间不够，打开对面的窗户你就从时间的奴隶一跃成为自己时间的掌控者;抱怨工作杂乱无序，打开对面的窗户你就从无序忙碌的执行者一跃成为井井有条的事务管理者;抱怨不理想的工作岗位，打开对面的窗户你就从不思上进的工作者一跃成为不断提升自我的坚定信念命运改变者;抱怨工作的难度，打开对面的窗户你就从无所作为的员工一跃成为攻坚克难的强者;抱怨沟通困难，打开对面的窗户你就从智商高的理性管理者一跃成为情商高的优秀管理者……

抱怨的对面是自身意识形态的改变，意识的改变促成了自身行动的改变，行动的改变创造了事物结果的改变，事物结果的改变将影响到自身命运的改变。如果不喜欢一件事，就改变那件事;如果无力改变，那么能改变的就是自己的态度。当发觉抱怨无济于事时，为什么不尝试着进行力所能及的改变呢?只要有一丝的变化，那么原先的结果轨迹将受到影响而变化。

当打开抱怨对面的那扇窗户后，你的思维会插上翅膀自由翱翔，你会融入一个充满创造和改变的“不抱怨的世界”。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找