# 不抱怨的世界读书心得500字(5篇)

来源：网络 作者：柔情似水 更新时间：2024-08-30

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。不抱怨的世界读书心得篇一读书就...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**不抱怨的世界读书心得篇一**

读书就是各取所需，正所谓尽信书不如无书。这本书的观点我并不全然赞同，但是其中有值得汲取的部分。

如果只是为了‘不抱怨’而‘不抱怨’，其实没多大意义而且很难做到。我们需要认识到，自己才是那个做选择，采取行动的人，而不是一边抱怨，一边保持着令你不满的现状。把注意力放在“我为自己的生活和快乐负责”上面，不要把自己当做无助的受害者只知道抱怨，也不要只是因为想做到“不抱怨”所以就忍着。

简单记录一下，以下有的是书中观点，有的是我读这本书时引发的想法。

1 成长经历的四个阶段(其实对很多事都是通用的)：无意识的无能，有意识的无能，有意识的有能，无意识的有能。

2 如果不喜欢一件事，就去改变它，否则就改变自己的态度。

3 关注你想要的，而不是你不想要的。比如长跑时，不要对自己要“不要放弃”，而是说“我能坚持”。(关注和追求你不喜欢的东西的反面)

4 分清这两者：什么是陈述事实，什么是抱怨。一件事可以有两方面，一是事实本身，二是你对它的感受。先处理你的感受，后处理事情。带着强烈的感性处理事情不会得到你想要的结果。如果有些事需要纠正，无需克制，只要确定你只是在陈述事实，而不是隐含着“你竟敢这样对我”的意思。告诉服务生：汤是冷的，需要热一下。这是事实。告诉服务生：你竟敢给我端一碗冷的汤?这是抱怨。

5 如果你对某人有意见，直接和他沟通，不要对第三个人抱怨。如果你对某事不满，直接和可以提供解决方案的人谈你的期望。把话语的重心放在你期望什么，而不是你不满什么。

6 你不能改变别人。人们改变是因为他自己想改变。如果你试图改变一个人，只会让他更加紧守现有的行为。最好的训诫就是以身作则。欣赏能激励人们表现优秀，以获得更多赏识。如果你希望一个人是淑女，就像对待淑女一样对她，如果你希望你的孩子如何，就像他已经做到了那样对他。给予正面的期待，而不是批评。批评会让人本能地想为自己辩解。

7 请将抱怨冷处理。抱怨可能成为压垮人际关系的最后一根稻草。如果你说不出什么好听话，就干脆闭上嘴巴。抱怨者可能并不觉得自己在抱怨，但是别人可以清晰地感觉到你在抱怨。抱怨太多招人烦。

8 没有安全感，质疑自己的重要性，不确定自我价值的人，才会通过吹牛获取赞赏，通过抱怨获取同情，或者逃避自己向往却没有实现的目标。请学会接受不安感的来袭，在这样的时刻支持自己。

9 沉默是通过无限的桥梁，却也让很多人感到不自在。你说的话最好具有建设性，而不是破坏性，否则不如保持沉默。当你说个不停，并不会显得很睿智，而是说明你无法忍受沉默的局面。

10 有些人是看到现状，然后问：为什么会这样?我则是梦想着未曾出现的景象，然后问：为什么不是那样?让不满驱策你去勾勒美好的远景并为之努力。

11 不要把眼前这一刻视作理所当然，这个绝对不会再重现，和心爱之人共度的特别时刻，值得细细品味，好好领会。

12 不要让消极的人们剥夺了你对理想生活的追寻。不要让爱抱怨的人影响了你的思想。警惕那种大家竞相抱怨自己有多惨的竞争心态。

书的结尾有一句话不错：

你是个什么样的人，将在你的世界里造成影响力。你自己就是一种祝福。

**不抱怨的世界读书心得篇二**

抱怨，是每个人在面对困难和不公平时，最自然的表现，当我们设身处地面对这样境况的时候，经常会说:“事情都已经这样了，难道还不允许我抱怨两句么?”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。

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。

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。

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。

《不抱怨的世界》这本书，让我更加的坚定了我内心深处的想法:与其抱怨，不如改变;改变不了外界，但一定可以改变自己。

**不抱怨的世界读书心得篇三**

《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。

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。

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！

改变抱怨行为的整个流程可以是这个样子的：最初，你是一个惯于抱怨的人，每天喋喋不休地抱怨并且自己毫无察觉；终于有一天，你发现那些受够了你抱怨的朋友都远离了你，你身边聚集的全是和你一样爱抱怨的人；你发现抱怨不仅没有改变你的现状还变本加厉，你想改变，因此，你开始有意识地控制自己不抱怨，开始用沉默来给自己思考的机会，便于说出有能量的话而非无意义的抱怨；经过一段时间，你抱怨减少了，心态平和了，行为积极了，你得到很多来自于环境的正向反馈（表扬、成功等），这些鼓励、强化你不断地选择不抱怨。久而久之，你遇到不顺心已经习惯于不抱怨，正如人们走路不由自主地迈出步子一样，完全不需要意识控制，如此你整个思维模式已经被重新塑造。

总的来说，这本书给我的触动很大，尤其是在情绪控制和心态调整方面。但也有不认同之处，如“不抱怨就可以改变自己的人生，不抱怨就可以让自己的事业出现前所未有的光明前景”。难道我只要改变爱抱怨的行为，就能改变困境、拥有光明未来吗？这未免把世界和人生过于简单化了。不可否认，改变心态后我们的确可以感受到很多正面的东西，比如“眼前的境况其实也没有那么糟糕”，“其实还有很多机会可以成功的”，“其实我已经得到很多了”，等等。这种改变仅仅是改变自己来顺应困窘的环境，心里舒畅了环境却一点没变化，成功怎么可能来？因此，在拥有良好心态的基础上我们也努力去改变环境、去尝试各种努力，这样成功才会不期而至。还有就是作者在书中强调说优秀的人都不抱怨，我觉得有点言过其实。从心理学角度来说，抱怨对心理健康是非常有好处的，因为它是人们宣泄情绪、宣泄压力的良好途径。因此，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问题的答案。因此，一个人要想成功，除了必须拥有良好的心态之外，还需要很多因素，比如个人的努力、人际关系等等。我应该调整自己的心态，减少抱怨，努力地接纳自己、确定自我价值。遇事多从自己身上寻找问题，努力控制自己的情绪，在任何时刻都要努力保持积极良好的心态。“停止抱怨，你就已经在通往你想要的生活的路上了。”虽然这条路还很长很远，还需要我付出努力和艰辛，但是既然做了选择就应该积极地走下去，勇敢地面对未来的各种不确定，相信生活会更美好。

**不抱怨的世界读书心得篇四**

一、要想改变别人首先得改变自己

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。

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\*\*\*\*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。

**不抱怨的世界读书心得篇五**

抱怨是我们日常工作中常见的行为。通过阅读威尔·鲍温的《不抱怨的世界》，我学到了很多，体会到了“不抱怨”的内涵。

读完这本书，我深受感动。当我慢慢地沉浸在书中的世界里，我发现它其实是灵魂的一面镜子。这里面没有什么伟大的道理，只是一种很普通的方式，一种很普通的情况，告诉我们一种对待生活的态度，让我们更多的了解自己。

在镜子里，我们可以看到我们的外表是否整洁，我们脸上的表情是愤怒还是快乐……而这本书反应我们的内心世界，它是乐观的还是消极的?这些也许不会出现在我们的脸上出现，但它们或多或少在语言中的产生。

当然，有些人认为抱怨是一种宣泄，一种调节情绪的方式。把抱怨俗称“唠嗑”,偶尔认为“唠嗑”有助于调节内心的平衡,有助于摆脱心中的阴影。

在书中,我看到有很多像我这样的人,突然发现自己是一个有很多抱怨的人,心中多有不安。

在书中，要求敢于分析自己，发现自己的不足，敢于改变自己。从少说到学会沉默，，再到安于不会沉默，再到安于不说的状态，最后就能真正拥有“不抱怨的世界”。

当我们不抱怨时，我们的心理就只有快乐，当每个人都抛弃抱怨时，世界一定会更加和谐。

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