# 2024年不抱怨的世界读后感200字(六篇)

来源：网络 作者：落霞与孤鹜齐 更新时间：2025-04-21

*不抱怨的世界读后感200字一所谓的抱怨，其实就是在表达自我的情绪，对某事物的不满，可是，细细想来，当一个人在抱怨某事的时候，他的身心也是不高兴的，并且经常的处在忧怒状态，也会影响身体健康，当嘴巴一向在传达不欢乐的意念，你的心灵也会由此的受到...*

**不抱怨的世界读后感200字一**

所谓的抱怨，其实就是在表达自我的情绪，对某事物的不满，可是，细细想来，当一个人在抱怨某事的时候，他的身心也是不高兴的，并且经常的处在忧怒状态，也会影响身体健康，当嘴巴一向在传达不欢乐的意念，你的心灵也会由此的受到创伤，结果是，抱怨只会带给我们更多的伤害。

想想，抱怨之后，我们又扭转了什么吗?答案是否定的，所以，我们何不放下“抱怨”，学会享受生活的乐趣，学会给自我的`生活添点欢乐的色彩，以实际行动改变状况，也未尝不是好的办法。

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，我也从中记住了一句话：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。

加油吧，从改变自我开始，完美的生活是属于你的!

**不抱怨的世界读后感200字二**

近期，我读了《不抱怨的世界》，感慨良多。

人的一生是在工作和生活的重复中度过的，难免会遇到不如意。大多数人在遇到不如意时，便开始抱怨，怨天、怨地、怨他人，却从来不会自我反省。

其实抱怨最伤的是自己的身体。有的人学历高，却长时间得不到提拔，他们开始怀疑没有得到领导的重用，由此对自己的工作起了抱怨；有的人眼高手低，他们感觉领导对自己没有重视，没有把自己放在更好的环境来展示才华，从而把美好的光阴和精力白白浪费掉了。一个人一旦和抱怨交上朋友，抱怨会告诉他负面的工作和生活态度，遇到问题总会在别人身上找缺点。

这本书也恰恰告诉我们，抱怨给我们只会带来伤害，因此我们遇到事情应当积极地去面对。大企业家马云曾说，不抱怨的态度是人生的第一态度。我们不能目光短浅，要把眼光看长远，直至看到未来的美好日子里去。

一个人遇到挫折、失败那是暂时的，绝不能一厢情愿地认为这些所谓的责任应该由别人来承担，为了我们能够快快乐乐地过好每一天，我们应该用不抱怨的.这把钥匙锁住自己愉快的心情，让自己亲密的人愿意积极地靠近我们，从而唤醒我们渴望已久的改变。

**不抱怨的世界读后感200字三**

一口气读完《不抱怨的世界》这一本书，感触颇深。

这个世界总有太多的人在抱怨：工作忙了，消费水平涨了，生活环境差了，或是感冒发烧头疼了，都要抱怨一番，怨天怨地怨社会不公，怨金钱至上，怨命如纸薄，似乎借此能够发泄自己所有的不满，并抱怨他人的同情，但是抱怨过后，一切照旧，问题原先该如何解决就如何解决。

当我慢慢沉浸在书中的世界时，才发现这其实就是一面心灵的镜子，里面没什么大道理，它只是用很普通的方式来告诉我们对待生活的态度，让我们更加了解自己，在镜子里我们的外貌是否整洁，我们脸上是否有表情，愤怒还是喜悦……

但当我看完这本书时，我才发现抱怨其实就是一种流行病，你的抱怨会唤起他人的共鸣，使抱怨成为一种传递心灵的疾病，不但不能找到解决的方法，而且还会因为抱怨的快感而使抱怨升级，最终导致不可收拾的后果。

书中主人公的.狗被车撞了之后，就差点让他自己成为抱怨的奴隶，是理智让主人公在抱怨的行动中停止，没有让事情更糟，而这一切就是“不抱怨”所能给予我们做到的。

**不抱怨的世界读后感200字四**

读完《不抱怨的世界》后，我有些许的收获。人为什么会抱怨，什么样的人最喜欢抱怨呢？

我觉得如果一个人内心充满了不满的时候，当这个量超过其能控制的度的时候，这个人就会抱怨。抱怨是人惰性的反映，当这个人抱怨时就意味着这个人放弃主动改变现状，放弃了去拼搏的信念。因为他没有理由真正的理解到这个世界没有绝对的公平，没有理解到不去拼搏就不会成功的道理。

我领悟到要终结抱怨，才可能改变一生。抱怨不但不能解决问题，还会将人们困住在问题当中，使他们沉浸在失意、沮丧中，无力自拔。

我觉得工作中不该讲的.几名抱怨言语是：

①这个事情不关我的事性，都怪xx的原因造成的；

②xx怎么这样，如果不是他这个事性就办成了；

③这个是不行的，我干不了；

④为什么每次都是我，凭什么不是其它人；

⑤如果这件事情换成我的话，肯定就做好了。

读了这本书让我更加坚定我内心的想法，与其抱怨，不如改变；改变不了世界，但一定可以改变自己。

**不抱怨的世界读后感200字五**

抱怨，在很多人认为都是情理中事。可是，随着日子一天天过去，抱怨次数不断地增加，你有没有发现，自己越来越不快乐了呢？

班主任老师向我们推荐了这本书——《不抱怨的世界》，今天，我读了其中的一则：抱怨与人际关系！

当我戴上“不抱怨紫色手环”，每天都在两只手之间换来换去，我才知道自己有多爱抱怨。细数过去，我发现，当我在抱怨时，经常都是和我的好朋友在一起抱怨，而我们闲聊的话题，很多都是抱怨这、抱怨那，甚至我还发现有一个好朋友之所以和我走到一起，是因为我们抱怨的内容方面很相像！然而，我之前的几个号姐妹儿，却慢慢地疏远我，再仔细一想——哦！我什么都明白了！

以前，我和一些同学在一起，经常说同学的闲话，可能当时说者无意听者有心，并不特别的一句话在一些同学的传论中变了味儿，让别人觉得我讨厌别人，所以渐渐地，人际关系也变得越来越差！所以，我要改掉这一缺点，让更多的同学不讨厌我，喜欢我！

读了作者的这一席话，再与我的生活相比较，似乎说得很有道理，因为抱怨，似乎真的让我变得招人怨。杜绝抱怨，才能有健康的`沟通。觉得别人常在博爱有，是因为我也在抱怨，真的有这么好吗？错！抱怨只会让我加深对抱怨的依赖性，然后却找不到正确的发泄方式！

所以，从现在开始，我要尽力不抱怨；努力使自己的人际关系变好，并努力打造自己的“不抱怨世界”！

**不抱怨的世界读后感200字六**

首先感谢公司组织的这次读后感交流的活动，让我们感受到了浓浓的学习氛围，更加让我们感受到了自己在生活和工作中的不足之处，不抱怨的世界是我们一起学习的书籍，在这本书中，不仅让我懂得了生活的真谛，也让我受益匪浅。

所谓的抱怨，其实就是在表达自己的情绪，对某事物的不满，但是，细细想来，当一个人在抱怨某事的时候，他的身心也是不高兴的，而且经常的处在忧怒状态，也会影响身体健康，当嘴巴一直在传达不快乐的意念，你的心灵也会由此的受到创伤，结果是，抱怨只会带给我们更多的伤害。

想想，抱怨之后，我们又扭转了什么吗？答案是否定的，所以，我们何不放下“抱怨”，学会享受生活的\'乐趣，学会给自己的生活添点快乐的色彩，以实际行动改变状况，也未尝不是好的办法。

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，我也从中记住了一句话：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。

加油吧，从改变自己开始，美好的生活是属于你的！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！