# 《不抱怨的世界》读书心得范文精选6篇

来源：网络 作者：平静如水 更新时间：2025-05-03

*不抱怨的人，就是敢于去做自己最怕的事情的人。而将自己所怕的事物踏在脚下的人，也就是最终的成功者。以下是小编为大家整理的关于的内容，供大家参考，希望能够给大家带来借鉴或帮助。《不抱怨的世界》读书心得总结观后感2024年 篇1近日有幸读到美国史...*

不抱怨的人，就是敢于去做自己最怕的事情的人。而将自己所怕的事物踏在脚下的人，也就是最终的成功者。以下是小编为大家整理的关于的内容，供大家参考，希望能够给大家带来借鉴或帮助。

**《不抱怨的世界》读书心得总结观后感2024年 篇1**

近日有幸读到美国史上最伟大的心灵导师之一威尔•鲍温著的《不抱怨的世界》。阅读之后，发现这本书与以往许多励志书籍不同，让人耳目一新，也让我感慨良久，思绪万千：

几乎没有什么不能是我们抱怨的对象。生活、工作上不顺利时，发发小牢骚、吐吐苦水，似乎是一件理所当然的事。我们喜欢躲在喋喋不休的抱怨后面，从中获得一种自我膨胀的优越感。我们难以且不情愿意识到，所厌恶的种.种问题，譬如身边人无休止的抱怨，同样可能存在于自己身上。威尔•鲍温在《不抱怨的世界》一书中不留情面地指出，“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。

然而这个世界存在“吸引力法则”：你如果大声喊“痛”，伤害就会出现;如果抱怨，就会遇上更多抱怨的事。书中作者鲍温现身说法，讲述自己13岁参加中学舞会，因害怕邀请女生跳舞，转而抱怨自己太胖，女生是不会接受他的邀请的，从而引发同学们的同情并避开了这件害怕的事。自此他犯上了“抱怨上瘾症”，以后的日子，无论是工作上，还是人际关系上的问题，他都归因于他的体重。 可能我们也曾有类似的经历。比如，事情失败了，习惯归结于他人的不体贴、不配合或不努力，从而逃避责任。这些负面思绪不只成为我们最大的敌人，还影响着别人。

如果我们会抱怨不断是因为我们为把注意力放在它上面，被它指引着，心被它占据着。那么我们要怎样逃离抱怨的泥潭呢?

依据自身的“抱怨上瘾症”疗愈经验，作者总结了走出不抱怨的四个阶段：

一、无意识的无能，是指没有意识到自己在抱怨;

二、有意识的无能，是指能觉察到自己以及周围其他人的抱怨;

三、有意识的有能，是指倾向于用沉默来便于自我反思、

措辞，以便于说出有价值的话语，而非喋喋不休的抱怨;

四、无意识的有能，是指你已经重塑思维模式，习惯于不爱抱怨了，并且不需要意识控制。

如何推进四个阶段的进展，作者建立了一套实践操作性极强的方法--紫手环运动：

1.将手环戴在一只手腕上。

2.当你发现自己正在抱怨、讲闲话或批评时，就把手环移到另一只手上。

3.如此交替更换，直到养成连续21天不抱怨、不批评、不讲闲话的目标为止。

4.坚持下去。平均的成功时间是4~8个月。

不到一年，全世界就有80个国家、600万人热烈参与了这项运动，学习着为自己创造美好的生活，让这个世界充满平静喜乐、活力四射的正面能量。

它实在不是一个能轻易胜任的挑战，尽管抱怨和评断如口臭般污染着自己的生活环境，但由于习惯性的东西总是会带来安全感，我们常常在努力维持不抱怨与落回现状之间挣扎。但是改变自我的勇气和不懈地自我觉察共同打造了一把神奇的钥匙--这把钥匙，让我们长久以来封闭着的意识缓缓敞开。在我们忙忙碌碌的生活中，借助这把钥匙，我们会自然延伸和深入到生活的诸多层面，唤醒我们渴望已久的改变。

当然，放下抱怨，并不等于在困境面前不作为，或者放弃对社会不公正的言说权。带有负面情绪的抱怨，恰恰才是不具建设性的消极。而源于生命的热爱，并由此生发的感恩、宽容和同情心.

最后我引用书中的一段话：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》读书心得总结观后感2024年 篇2**

在两个月前就拿到了这本 书， 只是一直没有好好阅读， 直到 最近， 我才静下心来认真翻阅了一 遍， 深感受益匪浅。事实上， 我一 直对励志书籍或者成功学书籍抱以 不屑的态度， 因为它们绝大多数都 是“空谈”， 内容无非是众多例子+ 说教， 不具有一定的操作性， 往往 起不到实际效果。起初以为这本书 也是如此， 但是真正阅读之后， 才 发现这本书强过很多励志书籍， 给 我耳目一新的感觉。与其他励志书 籍相比， 我认为这本书最为突出的 特点有两方面： 第一， 作者对人们 抱怨的原因、行为表现做了非常深 刻的诠释， 分析非常到位; 第二， 最难能可贵的是， 书中一直在推崇 一个叫“紫手环” 21 天不抱怨活 动， 说将手环戴在手腕上， 发现自 己在抱怨、讲闲话或批评时， 就把 手环移到另一只手， 重新开始， 坚 持下去， 达到连续二十一天不换 手， 不抱怨的目标。这可以使读者 “身体力行”。可以说整本书都贯穿 了科学的心理学思想， 无论是作者 对抱怨行为的分析还是这套操作方 法， 尤其是后者， 其本质上就是一 种认知行为疗法， 其步骤、方式、 时间都蕴含大量的心理学原理在里 面。我认为这是迄今为止我读过的 最好的励志书籍之一。

下面就自己的一些浅见与朋友 们分享： 一、关于抱怨行为的心理分析 在这本书的作者鲍温看来， 很 多时候我们抱怨环境、抱怨他人， 还可能是因为个体缺乏安全感， 自 我价值不确定， 在这种心理背景 下， 我们需要通过抱怨环境来向外 界传递自己是受害者的信息， 需要 通过抱怨他人来表现自己的优秀， 需要用抱怨来为自己的缺点、害怕 成长和改进找借口。对此我深有体 会， 近两年来， 应该说我一直处于 情绪起伏大的时期， 在生活上， 刚 刚结婚的我对于两个人、乃至两个 家庭的生活， 还只是适应、摸索性 阶段; 在工作上， 频繁变动使我越 来越缺乏安全感， 越来越找不到自 己的价值。因此我抱怨， 我不断地 向别人述说自己不得志的缘由， 不 断地抱怨环境的不公、抱怨他人的 自私。最终， 自己变成了祥林嫂， 现实情况却没有一点改善， 甚至更 加糟糕。读了这本书后， 我认识到 生命是一个连续不断的选择过程， 在每一个选择关头都有前进与倒退 的冲突。有时可能会走向防卫、退 缩， 有时也会向成长迈出一步。而 成长包含了走向未知， 常常要放弃 熟悉的生活方式， 结果我们倾向于 害怕成长， 害怕因为成长而付出种 种代价。 二、关于抱怨的行为改变 鲍温认为走出抱怨的四个阶 段， 即无意识的无能， 有意识的无 能， 有意识的有能及无意识的有 能。无意识的无能， 即是对自己的 抱怨即无能， 毫无所觉即无意识 的; 有意识的无能， 是指自己能觉 察到自己的抱怨， 以及周围其他人 的抱怨; 有意识的有能， 是指倾向 于用沉默来便于自我反思、慎选措 辞， 以便于说出有价值的话语， 而 非喋喋不休的抱怨; 无意识的有能 是指你已经重塑思维模式， 习惯于 不爱抱怨了， 并且不需要意识控 制。

鲍温提出的四个阶段是对“改 变抱怨行为” 整个流程的理论描 述， 而紫手环运动则是一种矫正行 为的具体方法，二者结合使用，简直 可以说完美的认知行为疗法! 结合 二者， 我个人觉得 改变抱怨行为的整个流程可以这样 直白地描述： 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(无意识的无能); 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有意识的 无能的人; 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， 可以采用紫手环运动， 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， 例如： 表扬、成功等， 这些鼓励、 强化使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， 即无意识的无能， 如此你整个 思维模式已经被重新塑造。

这本书对我的工作帮助很大， 让我明白到应适当的调整自己的心 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。马云说过： “不抱怨的态 度是人生的第一态度”， 非常有道 理。我不能将眼光只着眼于眼前的 困境， 而是要用发展的眼光看到未 来， 看到我漫长的生命历程。因 为， 在漫长的生命中， 眼前的困境 仅仅是沧海一粟而已， 我相信自己 会有很多机会来改变的。正如书中 所说： “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 无法想象的努力和代价， 但是既然 做了选择就应该积极地走下去， 勇 敢地面对前进道路中的各种不确 定， 面对生活中的问题， 让自己有 “能量” 去解决它。

**《不抱怨的世界》读书心得总结观后感2024年 篇3**

《不抱怨的世界》是一本心灵励志书，它用一只手环向我们传递了“抱怨不如改变”的生活理念。在美国《时代周刊》与《纽约时报》联合美国NBC 电视台发起的“影响你一生最重要的一本书”投票中，它仅次于《圣经》。世界首富比尔. 盖茨在推荐这本书时说:没有人能拒绝这样一本书，除非你拒绝所有的书。

抱怨，其释义为心中怀有不满， 责怪导致不满的源头。每个人都渴望自己的人生幸福安顺，但是每个人都难免要面对很多挫折和不如人意的事。如果当事人不能正确对待这份压力将之化为动力的话，就会产生不满，开始抱怨自己时运不济，遇人不淑。

但是在鲍温的眼中，很多时候我们抱怨环境、抱怨他人，还可能是因为个体缺乏安全感，自我价值不确定，在这种心理背景下，我们需要通过抱怨环境来向外界传递自己是受害者的信息，需要通过抱怨他人来表现自己的优秀，需要用抱怨来为自己的缺点、害怕成长和改进找借口。但是我们不该被前进道路上的荆棘绊倒，我们不该一味退缩，我们不该放弃成长。

生活中的酸甜苦辣咸，每一味都值得我们去经历去总结。我们应该勇敢的站出来，对自己说“我能行”。不断的超越挑战自己，去享受挑战自我的过程，去回味此间的心酸，人生没有一帆风顺的可能性，我们每个人都要做好掌舵的准备。随时随地的充实自己，学会自我保值，我们就立足于不败之地。为此我们的重中之重，就是走出不抱怨。

鲍温认为走出不抱怨的四个阶段，即无意识的无能，有意识的无能，有意识的有能及无意识的有能。无意识的无能，即是对自己的抱怨(无能)毫无所觉(无意识)的;有意识的无能，是指自己能觉察到自己的抱怨，以及周围其他人的抱怨;有意识的有能，是指倾向于用沉默来便于自我反思、慎选措辞，以便于说出有价值的话语，而非喋喋不休的抱怨;无意识的有能是指你已经重塑思维模式，习惯于不爱抱怨了，并且不需要意识控制。

紫手环运动的方法很简单:当参与者发现自己抱怨时，就将手环换到另一只手上，直到这个手环能持续21 天戴在一只手上为止。这就时刻提醒着自己记得喊停。这个方法可行，是因为它运用了人类文化特有的宇宙观，但人们相信某种带有神奇的力量时，就会努力去执行某种仪式。所以，将某个健康行为赋予神奇的力量或意义时，此健康行为才容易养成习惯。这样我们的思维模式就被重新塑造。

《不抱怨的世界》想表达的意义是: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。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。你会发现，人们不但欣赏积极主动的人，还会对其充满敬佩。因为世界上少有这样的人，所以，世上也少有成功的人。一句话，庸人是因为自己而平庸的，也是因为不断抱怨而平庸的。

作为一名公司的行政人员，每天工作中都会遇到各种让人心烦的琐碎小事，但件件都是必须面对，例如:招聘不到满意的员工;在物料申购过程中，供应商不能及时供货;设施、设备日见老化带来的突发事件;人与人之间的沟通不能顺利进行等等，我应该不断的调整自己的心态，减少抱怨，确定自我价值。遇事冷静沉着，不局限于眼前的困境，我们该相信自己，付出努力，付出汗水，积极的面对生活中的消极一面，调整心态面对困境，决不抱怨。

**《不抱怨的世界》读书心得总结观后感2024年 篇4**

在这个生活节奏日益加速的社会里，人们的心情也变得越发浮躁，神经都绷得紧紧的，稍微一触动就会引来或多或少，或大或小的抱怨，似乎很多人也乐忠于这种排解压力的“妙招”。但是抱怨之后只是得到了短暂的轻松的快感，并没有改变什么，反而也会影响周围人的心情。美国著名的心灵导师--威尔·鲍温《不抱怨的世界》这本心灵的作品对于“抱怨”的含义又有了更深的解释，而且不抱怨活动附赠的紫手环也是很新颖的创意。往往人们想改变某种恶习时但身边缺少能时刻提醒告诫的人或物而不能时刻注意，紫手环就起到了这样的作用，当自己想要抱怨或者抱怨过时，看到紫手环就会去不由自主的反省，进而慢慢去改掉抱怨的恶习。

威尔鲍温是最受人尊敬的大师级的心灵导师，但并没有用世人看不懂的高深语句去诠释“不抱怨”的意义，而是讲述了许多身边显而易见的小故事来说明。爱犬金吉儿被撞的故事告诉人们“抱怨的事真有那么严重吗”“伤害者自己也是受伤的人”;谁都想要健康长寿，但是“自以为生病”反而会因为没有顽强的意志力而加快病毒的侵蚀最终“如人所愿”，这是病床上珍的故事。书里的每个故事都在告诉我们抱怨的产生的恶性循环以及不抱怨才能使自己更加愉快更加健康更加积极同时也会带动周围产生和谐的共鸣。抱怨不会带来任何的荣耀，对别人的抱怨不会抬高自己反而降低了自己的品格。

一次在公交车上看到采访一直红了20多年的天王巨星刘德华，记者问他在这二十多年的沉浮里，跟他同时出道的人大多数都已沉寂，而他一直活跃在大众的眼前，他说：对于任何事情都不要去抱怨，并不是所有的电影专辑都会大卖，但每件事都要用心去做，该是你的自然是你的。最近还看了一个驴子的故事，它掉到一口枯井里因为主人的无能为力而遭到遗弃，人们还是不断的往井里扔垃圾，后来驴子从另一个角度来想，把每天的垃圾都踩在脚下，并寻找残羹来充饥，日积月累终于走出了枯井。如果驴子抱怨自己的命运，自己的主人，自己所处的环境他会因此而消极直至消失，但他的随机应变与求生的欲望让他有了新的天地。正如人们对于自己的工作，也许不是最心满意足的，但是既来之则安之，调整心态，没有不能做的工作，只要认真的去对待去改变自己的消极思想。

所谓己所不欲勿施于人，在家靠父母出门靠朋友，将自己的抱怨与不满发泄到周围，渐渐的就会失去朋友，失去机会，失去快乐，失去很多本应该会变得美好的东西。对于朋友同事我是很少抱怨的，因为自己的性格还算平和，而且工作是自己的，即是是之间有互动若出现不和谐的事情肯定其中也有自己的原因，互帮互助才会和谐嘛。但是在家里，对于父母的喋喋不休批评，抱怨有时却不会去淡定的看待，而以更多的抱怨回之，不过事后虽然后悔很少去承认。紫手环在家里的左右变换，让我觉得很好笑，自己不应该因为父母的不计较而让他们更加的生气，毕竟他们占了家里的大部分人口，所以要少数服从多数嘛，对于他们善意的抱怨就遵从鲁迅爷爷的“拿来主义”为己所用，并也耐心的对他们进行一些新观念新思想的灌输，做好自己，减少抱怨才能使小家和睦，大家才能更和谐。

**《不抱怨的世界》读书心得总结观后感2024年 篇5**

一篇篇的翻阅《不抱怨的世界》，这是一本很棒的心灵励志书。看了这本书后心灵受到很大的触动，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：我们把抱怨俗称“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。书中主人公的狗被车撞了后，就差点让他自己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己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。

**《不抱怨的世界》读书心得总结观后感2024年 篇6**

不抱怨是一种态度。抱怨是一种“口臭”。

不抱怨是一种境界。抱怨是一种“自残”。

在这本书畅销之前，几乎百分之九十九的人不能停止抱怨。当然也包括我，一个十一岁的孩子。

几乎没有什么不是我们的抱怨对象，也几乎所有人都曾将自己成为抱怨对象。地球人(不管男女老少、各行各业的人)总是喜欢躲在喋喋不休的抱怨后面责备他人，从中认为自己很了不起。但是，你恰恰错了。我们的思想就像是空气，捉摸不透，除非有意识的去发现，否则会像阵风，瞬间即逝。可悲的是，我们百分之九十九的人每天都会有十几次甚至几十次的抱怨，当我们抱怨时，自己在内心深处还不会发觉，一旦带上紫手环，久而久之，抱怨就会慢慢的消失。

当小宝宝呱呱坠地的一瞬间，就开始一直狂哭，狂叫，直到完全没有力气。这难道不是抱怨吗?

好学生会抱怨：“今天老师发的试卷怎么那么简单,一会儿就做完了，真没意思。”差学生会抱怨：“今天的试卷怎么那么难，快点下课啊，拜托拜托。”这难道不是抱怨吗?

一个没有工作的年轻人，会抱怨：“高中时，我怎么就不努力，现在好了，连一份踏实的工作也没有。”这难道不是抱怨吗?

一位花甲老太太，抱怨道：“天气怎么怎么热啊，简直是要把我这个老太婆给热死才安心。”这难道不是抱怨吗?

威尔.鲍温说：“抱怨会带来不好的磁场，因为抱怨会将注意力集中在你不喜欢的东西上，然后你会发现越来越多可以抱怨的东西，结果自己就将变得更加不快乐。”所以说，如果我们开始从当下练习，不说抱怨，不批评，不讲闲话，那么这个世界也许将会变得越来越亲切。

用正能量，赢得好运气。用不抱怨积累正能量。只要自己的决心够坚定，就没有什么不能改变的。

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！