**读《不抱怨的世界》有感**

武进区礼河实验学校 顾金峰

“送你一只神奇的手环，21天改变命运。”听着像不可思议的传奇，然而它就真实的存在于《不抱怨的世界》这本书中。这本书的作者威尔鲍温是美国深受推崇的心灵导师之一，他发起了不抱怨运动。这本书从每一章的重点来看，作者自始至终都在讨论这样一个道理，那就是只要我们积极地思考和行动，努力争取，面对任何事都要以积极的心态应对，而不是抱怨，就能得到肯定的和理想的结果。他一点点的从思维、心理、信心、行动力等各种方面给读者们灌输积极的力量，积极的方式，积极的态度。这本书是以案例说开的，他给我们列举了很多成功人士的案例，那些成功的人们一开始也有很多的不如意，但更多的是通过积极的采取行动克服所面临的困难从而得到成功。这其中还有一些残疾人，他们没有自卑，而是他们将自身不利的因素变为积极的动力。他们都可以做到，那么更何况我们这些正常人。在很多章节中他也会给了读者们一些测试，让我们自己从中认识到自身害怕的或者消极的东西，更是会给予我们摆脱消极态度的指南，让我们朝着积极向上的人生迈进。

抱怨 ，指心中怀有不满，责怪别人。语出：“诸受枉者，抱怨积直，独不蒙天地无私之德，而长壅蔽於邪人之铨。”可见,抱怨不是一个充满正能量的词语。

跟着作者的思路，更加体会到：不抱怨，不仅是一种心态，一种情怀，更是一种能力，一种智慧。不抱怨，是发自肺腑的同理心，包容与谅解。也许并不是心中有怨之后努力排解，而是从最开始就不会有怨生根，生根发芽之后再去费心劳神地拔掉，算不上“不抱怨”的智慧。宽恕与尊重，原本就是一种优雅的存在。

在人生漫长的岁月中，我们总会遇到各种各样的困难和挫折，面对这些挫折，假如一个人以充足的精神、足够的理由和信心生活下去，要努力代替抱怨，那么我们就用困难和挫折铺平我们前进的道路，为自己的未来加分添彩。“抱怨自己其实是一种懦弱的表现，” 因为自己不够强大，自己没有信心更没有毅力去完成这件事，所以当事情完成得不够好时，他们就会开始埋怨自己倒霉。事实上，很多人能够承受的压力、能够挑战的强度，要比自己所想象的大得多。让我们勇敢的迈开双脚，跨出自己所熟悉的范围，实现自我开发，自我超越，就能够发挥自己的潜能，创造绚丽辉煌的人生。

抱怨,不能改变另一个人来满足自己的期望。如果抱怨成了习惯，就像搬起石头砸自己的脚，于人无益，于己无利，生活就成了牢笼一般，处处不顺，处处不满。反之，则会轻松愉快的投入到生活和工作中去。我们生活、工作中随时都会有不尽人意的地方，而且抱怨之声也随处可闻。

在生活和工作中，我们经常遇到各种各样的难题和挑战。在困难面前，我们发出抱怨和不满的声音，能够解决问题吗？不能！那只会使问题越来越糟糕！互相抱怨会对身边的人产生消极影响，形成恶性循环。如果我们选择不抱怨，冷静下，坦然面对问题。会发现有很多我们不停抱怨的事情，其实没什么大不了！解决起来，也很简单，只是换个方式而已。同理，我们经常抱怨的一些人，其实只要换个心态，换个角度，结果发现其实还蛮可爱的呢！

“怨多必失” 让我们牢记吧！抱怨不如改变，行动起来吧！只要我们对生活多些理解，多些沟通，多些宽容，我们的生活一定会变的有滋有味，多姿多彩！

世界上没有一个人是十全十美的，也没有一个人会让自己完全满意。正所谓“己所不欲，勿施于人”，既然我们不能苛求自己做到完美，那么也应当让自己对他人少一些抱怨，多一些包容、善意和尊重。

在平时的教育教学上，我们总是要求学生做得更好。就像有些老师、家长，学生考了九十五分还不够，似乎一百分才够。而当真的考到一百分，又要求学生能次次一百分。我们总是不满足于学生取得的成绩，每次总能找到学生的缺陷，然后狠批一通。学困生跑不了这批评，优秀生有时可能也逃不了。

在工作中也经常听到抱怨：现在的孩子怎么那么不听话？怎么那么坐不住了？怎么那么难教？怎么那么不爱学习？家长怎么也不管管等等。其实，冷静下来想想，可能是我们教师有些小题大做了，上课思想开小差，有时我们提醒一下就行了；和同学闹矛盾，告诉他们要友好相处，不能太冲动。其实转脸他们就会忘了所有的矛盾了。有的同学考试没考好，但他只要尽力就行。当面对学生出现问题时，我们教师要试着相信自己的学生，试着控制自己的情绪，这样一来，许多问题能迎刃而解。有的事情，要跟孩子好好说说就行，毕竟没有不犯错的孩子，关键是他不要放弃学习，继续努力，我们没必要严加管教，另眼相看，不能戴着有色眼镜看学生，对学生要多加鼓励，少些批评，鼓励他。

每个孩子成长阶段的需要不尽相同，懵懂无知的时候，要知道灌输引导，渐渐长大些，便要放手，等他完全独立了还有鞭策鼓励。爱不是只用单一的方式一路贯彻到底，爱是讲层次的。只要善于引导，灵活多样的使用教育方法，对症下药，天才可能就出现在我们的手中。我们更用心的去教学生，去感受学生。去感受生活带给我们的另一份财富。如果用心，是可以教给学生很多东西，不仅仅是学科知识！学生成不了博士不要紧，使他们成为一个有用的人，对社会有贡献的人意义更大一些！我们给学生希望，他们就成为我们的希望了，你是笑着面对自己的希望呢？还是哭着面对自己的希望呢？笑着面对希望，希望会越来越多，你会找到越来越多的快乐！

从今往后，力争做个不抱怨的老师，不抱怨孩子的犯错，不抱怨家长，不抱怨自己的选择！怀一颗宽容的心，静静等待孩子在跌跌撞撞中成长！