

# 今天你快乐吗

放下抱怨，拥抱快乐

不快乐源于隐形的不安

一本让你真正找到幸福快乐的心灵励志书

净化你的心灵，安慰你的灵魂

让你拥抱真正的快乐，体验真实的幸福

姜文刚/著

北京工业大学出版社

# 今天你快乐吗

放下抱怨，拥抱快乐

JINTIAN NI KUAILE MA

姜文刚/著



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

今天你快乐吗——放下抱怨, 拥抱快乐 / 姜文刚  
著. —北京: 北京工业大学出版社, 2012.6  
ISBN 978-7-5639-3120-0

I. ①今… II. ①姜… III. ①快乐-通俗读物 IV.  
①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第089031号

---

## 今天你快乐吗——放下抱怨, 拥抱快乐

著 者: 姜文刚

责任编辑: 王轶杰

封面设计: 柏拉图

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园100号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 三河市九洲财鑫印刷有限公司

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16

印 张: 15

字 数: 146千字

版 次: 2012年6月第1版

印 次: 2012年6月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3120-0

定 价: 29.00元

---

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)



# 前 言

人们之所以感到痛苦，不停地抱怨，源于内心的想不开，放不下。如果我们对人对事都能够从心灵深处提得起放得下，洒脱不执著，何处不快乐？何时不幸福？

曾经有一个年轻人请教一位成功学大师。他问大师：“我如何才能成为一个自己快乐，也能给别人带来快乐的人呢？”

大师说：“我送给你四句话：把自己当成别人，把别人当成自己，把别人当成别人，把自己当成自己。”

说完，大师就走了。

年轻人念叨着这四句话开始了他的人生。每当他感到不快乐想抱怨的时候，就反复念叨这四句话，慢慢地心态就平和了，凡事也都放下了。放下之后他就感到了快乐。

几十年过去之后，他终于彻底领悟了这四句话的含义。

把自己当成别人：当自己痛苦的时候，把自己当成别人。当你跳出狭隘的自我，站在圈外看自己的痛苦，你会发现，事情远没有你想象得那么糟糕，你根本不必那么痛苦。这样会让你获得理智的快乐。

把别人当成自己：如此你才会真正同情、理解别人的需求，在别人需要的时候给予恰当的帮助，在别人犯错的时候给予宽容，而不是抱怨。这样会让你获得放下的快乐。

把别人当成别人：如此你会懂得尊重每个人的独立性，懂得宽容、理解别人和自己的不同。这样你会获得宽容的快乐。



把自己当成自己：如此你才会原谅自己，尊重自己，珍爱自己。这样你会获得自尊的快乐。

每个人都像这个年轻人一样，一生都在追逐幸福快乐，却极少有人能像这个年轻人这么幸运，得到大师的指点，领悟幸福的真谛。其实幸福快乐不是追求来的，而是源于自己的内心。

当一个人的心灵停止抱怨，他就会拥有一个强大的、快乐的、幸福的自我。不自矜，也不自傲；不自悔，也不自贱；不怨天尤人，也不自悲自悯。

可以说，快乐是一种心灵的选择。你想让自己快乐，于是你就快乐；你不想让自己快乐，你终究会不快乐。当你不停地抱怨，把所有的精力、时间都花费在对困境、苦难的抱怨上，你就没有精力、时间再去关注困境、苦难之外的事情，你就发现不了快乐。

佛说：“一切属他，则名为苦；一切由己，自在安乐。”所以，真正的快乐是内发的。这种发自心灵，取之不竭、用之不尽的快乐，才是真正的快乐。

今天的我们生活富足，吃喝玩乐眼花缭乱，反而失去了最本真的快乐。因为我们的心中充斥着执著、乖戾、嫉妒、不安等不快乐的种子。我们一味地追求物质，追求享受，却忽视了对自己心灵的养护。其实，快乐的人生不在山珍海味，不在盲目追求，不在别人的施舍，不在遥远的未来，而在当下自己富足、快乐的心灵。

所以，请你从打开这本书开始，停止抱怨，用心养护自己的心灵，让它美丽、富足、幸福、快乐！

# 目 录

## 【第一章】

### 每个人都有隐形的不安

人的不安全感与生俱来 / 3

人总是习惯于与自己较劲 / 6

迷茫，常常是因为未知的未来 / 8

拥有物质并不能消除渗入骨髓的孤独感 / 10

压力笼罩着每一个为生活奔波的人 / 12

## 【第二章】

### 抱怨是心灵快乐的障碍

不快乐源于“别人怎么想” / 19

很多事，只需要接受并感恩 / 22

别人的道路不一定适合自己 / 24

和自己竞争，而不是和别人比较 / 26

抱怨，只能让自己的处境越来越糟 / 29

摒弃受害者心态 / 33

自己很重要，但不是一切的中心 / 36



### 【第三章】

## 改善情绪，学会快乐

有时反应激烈只是因为太敏感 / 41

不要积累坏情绪，学会及时疏导 / 47

害怕的事，逼自己去面对 / 52

苦难是成功人生的垫脚石 / 58

### 【第四章】

## 性格是可以改变的

今天的境遇取决于昨天的选择 / 65

性格是五彩斑斓的花，每一种都会有人欣赏 / 70

每种性格都可能蕴涵成功的种子 / 75

自信的前提是自我欣赏 / 79

宽容的结果是释放自己 / 83

优化性格，培养成功型性格 / 87

### 【第五章】

## 转换思维，驱散失败的阴影

有失败的思维就有失败的人生 / 93

消极思维有可能导致自我形象的扭曲 / 100

自我意识实际上是别人的意识 / 107

潜意识——成功总是由内而外 / 113



## 【第六章】

### 自我暗示，建立快乐的自我意象

赶走那些错误的自我意象 / 121

描绘美好的精神蓝图 / 128

唤醒体内的自动成功机制 / 136

积极暗示，获得并保持快乐的感觉 / 143

## 【第七章】

### 融入人群，是快乐的源泉

70%的快乐来源于人际交往 / 149

人人都需要观众 / 154

孤独，往往是孤芳自赏 / 157

欣赏他人，感恩他人 / 161

享受表达的乐趣 / 165

## 【第八章】

### 释放自己真正的个性

面具是沉重的翅膀 / 173

除非自己什么都不做，否则无法避免批评 / 178

人生就一次，不做自己多可悲 / 183

摆脱抑制，释放自我 / 187



今天你快乐吗  
放下抱怨，拥抱快乐

## 【第九章】

### 经常改变自己，让心灵永远快乐

一成不变的生活会严重浪费自己的潜能 / 195

不要为自己的人生设限 / 199

放慢脚步，发现和享受生活之美 / 202

实践快乐，打造快乐家园 / 207

## 【第十章】

### 内心充满爱，人生便有了快乐

心中有爱，才会快乐 / 213

爱，往往能拯救绝望的灵魂 / 218

幸福感因爱而来 / 224

爱，让生命有所依托 / 228

# 第一章

## Chapter 1

每个人都有隐形的不安





## 人的不安全感与生俱来

---

当人们静下心来审视自己的内心世界时，往往会发现，恐惧和消极的情绪占据着生活的大部分，自己总是为了能掌控生活而操劳和沮丧。人们妄图控制生活，结果对生活越来越苛刻，对身边的人越来越苛求。人们总是渴望在繁忙之余去好好地放松一下，可是，那种步步紧逼的压力随之而来，放下责任似乎变得很难。

人们总是惶恐，因为失去而惶恐。人们以为自己得到了，就会感到安全，感到踏实，可是结果却事与愿违。大部分的时间里，人们都在担心、寂寞、无聊和痛苦中度过。

人们内心的不安、怀疑以及不自信都源于缺乏安全感。当信心萎缩时，人们开始怀疑自己应对生活的能力，会时常感到焦虑，有时候会把外面的世界都看成是险恶的，于是不由自主地开始逃避。不幸的是，人们越对不安全感让步，就越有可能筋疲力尽，最后就会变得焦虑、恐慌或是抑郁。

因为缺乏安全感，人们只愿意去抓那些“看得见”、“摸得



着”的物质，认为这样才会稍稍安全。可人们忘了自己是有情感的人类，需要感觉和体验来满足精神感受的匮乏。那些冰冷的物质，并不能增加人们的安全感，或者说，物质仅仅能暂时缓解人们心中的空虚。

小莲是一个职业女性，平时和同事交往显得很开朗、健谈。可是当她回到自己家，就会变成另外一个人，孤独、沉默、郁郁寡欢。

和那个总是自信满满、雷厉风行的女主管形象产生巨大反差的是，小莲一直在和亲密的朋友抱怨：“我的工作不错，可是我还是感到无力，我真想结束这样的生活，可是结束这样的生活以后我又不知道去干什么。”

小莲说：“我对生活实际上并没有太大的信心，我总是感觉自己是大海上的一叶小舟，不堪一击，随时都可能被海浪打翻、沉没。所以，我只好强打精神，假装自己很坚强，去职场上拼搏。好像只有这样我才感到稍稍踏实一些，但是，巨大的无力感还是时不时地袭来……”

心理学家认为，人的不安全感与生俱来，它覆盖了人际关系、工作和生活的各个方面。人们试图通过金钱和物质来弥补这种不安全感，然而却发现，从这些自身以外的东西那里，很难获得安全感。大多数人即使有很多钱，物质生活丰富，也无法摆脱不安全感。



人们似乎穷尽毕生的精力去寻找具有安全感的岸边，可是似乎等人们到达了此岸，彼岸又更加令人向往，于是，人们再去追逐彼岸。其实，本来并无岸，只是人们的所有痛苦与欲望造就此岸又设立了彼岸，在此岸望彼岸，永远无法抵达具有安全感的岸边。所以，总是不满足，总是有痛苦，也永远没有安全感。



## 人总是习惯于与自己较劲

---

社会的竞争压力越来越大，为了生存，人们都在与自己较劲，将情感、喜好压至心底，为了现实而拼搏，把那些自己并不喜欢的东西变成自己生命中的特质，而在内心中人们又并不认同自己。

人们总是爱自寻烦恼，抱怨自己这里不好，那里不好，没有这个，没有那个，不停地想弥补自己的缺憾，让自己完美，讨人喜欢。和别人比较，好像自己总是有那么多不足，于是人们总是烦恼，总是不满，总是和自己较劲。

人们总是习惯于对自己说“我做的事不够多”、“我没有太大的价值”、“我好像总是不够好”……人们就是这样挑剔自己，妄自菲薄，然后产生深深的焦虑，害怕自己在生活中失去重心，更害怕不能获得别人的欣赏接受。

心理医生露易丝·海曾遇到过这样一位病人：她总是特别在意自己的容貌，尤其是自己的牙齿。她一次又一次地拜访牙医，还修整