

<<今天你快乐吗>>

图书基本信息

书名：<<今天你快乐吗>>

13位ISBN编号：9787563931200

10位ISBN编号：7563931201

出版时间：2012-6

出版时间：北京工业大学出版社

作者：姜文刚

页数：231

字数：146000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<今天你快乐吗>>

### 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，洒脱不执着，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。

因为我们的中心充斥着执著、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！

## <<今天你快乐吗>>

### 内容概要

姜文刚编写的《今天你快乐吗——放下抱怨，拥抱快乐》是一本让你真正找到幸福快乐的心灵励志书。它将净化你的心灵，安慰你的灵魂，让你拥抱真正的快乐，体验真实的幸福。

《今天你快乐吗——放下抱怨，拥抱快乐》告诉我们：

现实总是有许多不如意，快乐却需要自己把握。

没有人能给你快乐，除了你自己。

有什么样的心境就会有怎样的生活，暂时的苦难都只是快乐列车路过的一个站牌，不抱怨将会带你到达快乐的终点。

没有人能够听你抱怨，因为每个人都有自己的苦难。

一心一世界，你的生活和别人无关，你的抱怨只会给别人徒增烦恼。

转变思维，学会爱与知足，不要让指责和抱怨充斥自己的生活，你应该对自己的人生负责。

就算生活给你的是垃圾，你也要用一颗不抱怨的心灵把垃圾踩在脚下，登高望远，寻找快乐的真谛！

别和自己较劲，别和他人较劲，原谅这个世界的不完美，你会发现：自己真的很快乐。

## <<今天你快乐吗>>

### 作者简介

姜文刚，心灵导师，企业培训导师，南京邮电大学电子工程学士，重庆邮电大学计算机通信硕士，后转入培训行业。

具有多年一线培训及实际操作的经验，历任北京群谈语言文化传播有限公司教育培训总监、总经理，李阳疯狂英语优秀激励讲师，北京心灵财富教育科技有限公司企业教练、项目负责人、副总经理、总经理等职务。

## <<今天你快乐吗>>

### 书籍目录

- 【第一章】 每个人都有隐形的不安
- 人的不安全感与生俱来
- 人总是习惯于与自己较劲
- 迷茫，常常是因为未知的未来
- 拥有物质并不能消除渗入骨髓的孤独感
- 压力笼罩着每一个为生活奔波的人
- 【第二章】 抱怨是心灵快乐的障碍
- 不快乐源于“别人怎么想”
- 很多事，只需要接受并感恩
- 别人的道路不一定适合自己
- 和自己竞争，而不是和别人比较
- 抱怨，只能让自己的处境越来越糟
- 摒弃受害者心态
- 自己很重要，但不是一切的中心
- 【第三章】 改善情绪，学会快乐
- 有时反应激烈只是因为太敏感
- 不要积累坏情绪，学会及时疏导
- 害怕的事，逼自己去面对
- 苦难是成功人生的垫脚石
- 【第四章】 性格是可以改变的
- 今天的境遇取决于昨天的选择
- 性格是五彩斑斓的花，每一种都会有人欣赏
- 每种性格都可能蕴涵成功的种子
- 自信的前提是自我欣赏
- 宽容的结果是释放自己
- 优化性格，培养成功型性格
- 【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
- 消极思维有可能导致自我形象的扭曲
- 自我意识实际上是别人的意识
- 潜意识——成功总是由内而外
- 【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
- 描绘美好的精神蓝图
- 唤醒体内的自动成功机制
- 积极暗示，获得并保持快乐的感觉
- 【第七章】 融入人群，是快乐的源泉
- 70%的快乐来源于人际交往
- 人人都需要观众
- 孤独，往往是孤芳自赏
- 欣赏他人，感恩他人
- 享受表达的乐趣
- 【第八章】 释放自己真正的个性
- 面具是沉重的翅膀
- 除非自己什么都不做，否则无法避免批评

<<今天你快乐吗>>

人生就一次，不做自己多可悲

摆脱抑制，释放自我

【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

不要为自己的人生设限

放慢脚步，发现和享受生活之美

实践快乐，打造快乐家园

【第十章】内心充满爱，人生便有了快乐

心中有爱，才会快乐

爱，往往能拯救绝望的灵魂

幸福感因爱而来

爱，让生命有所依托

## <<今天你快乐吗>>

### 章节摘录

版权页：著名作家史铁生在《病隙碎笔》里说过：“人是在被抛到这个世界上来的，而且是被一个个分开抛到这个世界上的，所以人的本质是孤独。

“孤独，犹如慢性传染病，在生活节奏越来越快的今天，悄悄地向四处蔓延。

在歌声震天动地的豪华舞厅里，在柔灯细语的酒吧内，在激战不休的麻将桌上，充斥着一些失意而不求奋起的人，失恋而不能自拔的人，苦苦寻觅知音而不得的人，他们都因为不敢独自面对清冷而空旷的孤独，才情不自禁地涌到这些场所，试图求得暂时的麻木和快乐。

殊不知，这种近似于逃避的行为换来的只能是更强烈、更深刻的孤独感。

因为孤独，人们需要很多很多的东西来安慰自己，所以人们执著于身边可以控制的物质，像房子、金钱、汽车等。

人们需要它们，有时候仅仅是因为它们的存在，可以使自己拥有快乐和安全的感受与体验。

人们因而希望用它们来消除无穷无尽的孤独感。

孤独其实是个人心灵对现实生活的一种反映，一种心灵间缺少交流和对话的体现。

所以说，仅靠拥有物质是不能填补人类巨大的精神空间的。

既然拥有物质不能消除孤独，那么该用什么来驱除这种具有腐蚀性的感觉呢？

很简单，充实的情感交流。

每当感到孤独时，可翻翻旧日的通信录，看看相册，也可给某位久未联系的朋友写信、打个电话，或请朋友吃顿饭、聚一聚。

要和大家多交往和联系，用彼此的感情交流来建立友谊，体会友谊的温暖。

不过，有的人与大家在一起时仍然会感到孤独，这是因为他和周围的人格格不入。

比如说，到一个语言不通的地方，由于无法与周围的人进行必要的交流，也无法进入那种热烈的情感中，所以在热烈的气氛中会感到更加孤独。

这个时候，应该让自己更随和，努力融入周围的环境。

在与他人相处时，应该学会忘我、释放自我，并设法为他人做点什么。

只有感到自己被他人需要，自己能为别人带来好处的时候，自己内心的孤独感才会慢慢被驱除。

## <<今天你快乐吗>>

### 编辑推荐

《今天你快乐吗:放下抱怨,拥抱快乐》是一把能够打开快乐之门的钥匙,让你放下抱怨,拥抱快乐!现实总是有许多不如意,快乐却需要自己把握。没有人能给你快乐,除了你自己。有什么样的心境就会有怎样的生活,暂时的苦难都只是快乐列车路过的一个站牌,不抱怨将会带你到达快乐的终点。



版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>