

<<当下的幸福课>>

图书基本信息

书名：<<当下的幸福课>>

13位ISBN编号：9787510430077

10位ISBN编号：7510430070

出版时间：2012-7

出版时间：新世界出版社

作者：文柯

页数：287

字数：300000

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>

## <<当下的幸福课>>

### 内容概要

人生总有一个又一个热烈的期盼：考上好学校、结婚、生子、事业成功、买房子。  
你总是告诉自己：只要能……我就满足了！  
生命往往就在这样不断地眺望未来、回想过去中悄然而逝，错过了最真实、最美丽的现在。  
而真正丰富的生命，其实正是由一个个完满的“当下”累积而成的。  
“活在当下的幸福”，你才能拥有无憾幸福的人生。

本书结合了很多名人的成功经历，分别从不同方面阐述如何更好地活在当下、获得幸福。  
文章给了我们很多建议，并从清心课开始：为什么让幸福徘徊在你门外、活在当下、宽容课、感恩课、糊涂课等来描述，多层次、多角度地揭示了现代社会给人们带来的生活压力，导致生活的不快乐和不幸福的原因。  
引导你无论是风和日丽还是风雨交加，阳光大道还是崎岖险径，成功还是失败，欢笑还是泪水，这一切都是生活的赐予。  
明天的生活不可预知，但今天的生活可以把握，懂得生活，把握当下的幸福，并以积极而乐观的心态，收获纯爱和满心的幸福。

<<当下的幸福课>>

作者简介

文柯，又名镇楷。  
致力于成功励志心理学方面的研究，对成功者的制胜秘诀有着深刻的理解和体悟，出版心理励志图书多部。

## <<当下的幸福课>>

### 书籍目录

#### Chapter1 开门课：为什么让幸福徘徊在你门外

现代人的神经里面注入了竞争，一直都在把自己的工作、家庭、财产等等与他人进行比较，不满足于现状，结果只剩下欲望，失去幸福。

不是想着什么时候会变得幸福，而是想着什么时候才能比其他人幸福，结果就变得离幸福越来越远。

别让情绪阻碍了幸福

丢掉你的猜疑心

不要太贪心，会给自己带来不快乐

压抑，让忙碌的生活失去色彩

摆脱焦虑，学会控制自己

挣扎在工作与家庭之间

工作竞争压力大，失业降薪PK快乐

别让欲望吞没了幸福

完美是一种负累

埋葬昨夜的悲伤，焚烧过去的苦痛

放下你的自卑感，开心地去做你自己

房价，不可承受之重

#### Chapter2 活在当下：回归宁静祥和，获得恒久的幸福与力量

昨天已成历史，已经过去的事情我们无法改变；明天尚未来临，没有必要为还未发生的事情担忧恐慌；我们真正能完全掌握和利用的就是今天！

活在当下，抓住生命中的此时此刻，你就会拥有属于自己的精彩人生！

珍惜眼前的美好，人生便没有后悔

放松心灵的弦，宁静的心方能感受到美丽

放慢生活的脚步，体会生活的真谛

选择正确，所付出的努力才有美好的结果

从一滴水中发现阳光

穷人的幸福

把握当下，活在今天

生活的智慧就是活在今天

别在得到和失去之间彷徨

人生不过百年，珍惜眼前，活在当下

活在当下，让自己轻松一些，快乐一点

不要去和别人比较

珍惜今天，就会赢得全部

精心过好当下的每一天

#### Chapter3 清心课：幸福从心开始

幸福就像一只蝴蝶，当你追它的时候追不着，当你静下来的时候，蝴蝶会歇息在你身旁。

幸福是一种心态，一个人有什么样的心态，就会有什么样的命运。

用心去经营幸福，你会发现它是一生享用不尽的财富。

让心永远年轻

找回自己的心，才能唤回美好的生活

幸福，是一种感受，一种心态

打扫自己的心灵，保持内心洁净

## <<当下的幸福课>>

原来幸福一直都在自己身旁  
用美好的期盼加大幸福的内存  
把不幸当作幸福的起点  
拥有一颗美丽的心灵，你才会身处幸福的天堂  
有个好心态，才会有个好人生  
拥有美好的心灵  
拔掉心中的杂草  
给心灵洗个澡，做自己的心态调理师  
清扫不能负重的东西，让自己的心轻松起来  
保持轻松的心情  
让自己活得轻松，活得放松  
给家一张温馨的脸  
用谈恋爱的心态经营婚姻  
幸福是一种人生态度  
用自尊自爱之心照亮人生  
用热情的心拥抱生活

### Chapter4快乐课：发现快乐，守望幸福

生活是用来享受的，不是用来虚度的。

以好的心态过自己想过的生活，不要太在意别人的眼光，只要你自己觉得快乐，你就是幸福的。

快乐在于自己创造，用你的善良、你的智慧，主动去寻找，积极去开拓，你会发现快乐就在你身边。  
只要你希望自己快乐，你就会幸福。

良好的心态是快乐之根  
养成快乐的习惯，你就找到了幸福  
只要你愿意，快乐随时都会陪伴着你  
给予是一种快乐  
用快乐的心态，创造快乐的人生  
笑也一天，愁也一天，何不快快乐乐每一天  
寻找快乐的过程本身就是一种快乐  
快乐不在别处，就在你心里  
给自己种上一棵“忘忧草”  
微笑是最美的花瓣  
绽开笑容，愉快的情绪会随之而来  
给自己心底种上一个太阳  
微笑是幸福的外衣

### Chapter5宽容课：宽容是打开幸福大门的金钥匙

世界上最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空更浩瀚的是人的心灵。

宽容的人，会有一颗宽容的心，能够把浩瀚的大海装进自己的胸膛，幸福也就随之而来。

宽容待人是一种美德，是一种道德修养，同时也是人生的真谛，也是一种幸福。  
如果你能做到帮助曾经伤害过自己的人，不但能显示出你的博大胸怀，而且还有助于“化敌为友”，为自己营造一个更为宽松的人际环境。

宽容是幸福的翅膀  
退一步，路更宽

## <<当下的幸福课>>

平和待人留余地  
以宽容之心打动别人  
严于律己，宽以待人；见人之长，容人之短  
宽容是解除疙瘩的最佳良药  
超然旷达，无往而不乐  
用宽容的风范收获和谐与幸福  
宽容有多少，拥有就有多少  
以欣赏的眼光看待每一个人  
何必为生活中的琐事较真，把心放宽就好  
放开胸怀，从而拥有一份潇洒的风采

### Chapter6放下课：放下，提高幸福的指数

不是幸福忘了遇见你，是你忘了退一步。

当你从浮躁的心态日渐走向平和，在幽幽茶香中手捧此书时，你会发现，你的心情已经融入到窗外明媚的阳光中，变得越来越轻盈，越来越清静，越来越快乐，越来越灿烂，越来越幸福！

经受风雨的洗礼并不可怕，可怕的是失去热爱生活的心。

雨后的彩虹挂于天际，是永远不磨灭的美丽  
放下错爱，幸福花开  
放下贪求的心，人才能淡定和幸福  
欲望会束缚你的手脚  
放下怒火，幸福会为你开门  
得不到的就放手，抓不到的就转身  
摒弃了灰暗，雨后的彩虹就会为你的美丽盛放  
简单会让你发现幸福  
摆脱束缚的枷锁，梦想永无止境  
不要让“在意”成为心灵的箍咒  
放下觉悟，做个心灵快乐的自由人  
钱，是杀人不见血的刀  
快乐总在放弃之后  
放弃物质的奢华，追求更高的精神目标  
放下石头去登山  
甩去烦恼，微笑恩怨  
埋葬过去，用好心态面对未来  
一切都会过去，只要你放下

### Chapter7平常课：上善若水几于道，厚德载物平常心

平常心是一种境界，是一种心态，是处变不惊的泰然自若，保持一颗平常心态，做平凡人，自有享受平凡的乐趣。

保持一颗平常心  
平凡才是人生的真境界  
力戒浮躁，成就大事  
平和让你与成功结缘  
走自己的路  
用一颗平常心，羡慕自己  
从头再来，追求更完美  
热爱生命，快乐生活  
不必斤斤计较

## <<当下的幸福课>>

淡泊名利，才能从容人生  
安适的生活比金钱更重要  
别跟自己过不去，苦短人生淡然过  
普通人的平坦和淡定是一种难得的幸福  
用平常心品尝生活的乐趣

### Chapter8善待课：善待，是幸福人生的支点

拥有一颗善待生活的心，把一生的光阴凝成时光长河中那一瓣恒久的心香，所有的阴霾和厄运，都只是遗落在你掌心上一丝浮沉，每一只坚实的手掌，都能握住一片幸福和智慧的海。  
善念是一粒种子，你把它种下，它就会结出丰硕的果实。

善待生命，善待他人  
悄悄地为他人做点好事  
给他人一些帮助，别人也会对你有所回报  
与人为善是为了让自己活得更快乐  
送人玫瑰，手有余香  
善待他人，让生活多一点光彩  
给自己的意志力放个假  
找一个肝胆相照的蓝颜知己  
多给自己一些掌声  
明白得与失的人生哲理  
善待别人的尴尬  
学会原谅自己  
用善意的心与世界对话  
递一把梯子给对方

### Chapter9难得糊涂课：难得糊涂是幸福的鸡汤

难得糊涂不是真的糊涂，学会糊涂是一种真聪明，运用糊涂是工作之大气，取舍糊涂是生活之必须。  
这个智慧就是给你一颗自由的心，用这颗自由的心去重新审视世界和人生，宁静以致远，淡泊以明志，以出世的态度去过入世的生活，以无为的心态去持有为的事业。

聪明是一把刀  
人生贵在糊涂  
糊涂是聪明的表现  
收敛起你的聪明  
大事明，小事愚  
揣着明白装糊涂  
做人太聪明会遭人厌恨  
智者大事不糊涂  
不知不懂装糊涂  
大智若愚，以柔克刚  
装傻弄呆，是一种智慧  
佯装愚笨，后发制人  
说点谎话，避免尴尬

### Chapter10知足课：别让欲望占据了心灵，知足才能常乐

一个成熟的人应该自己掌握幸福，他不期待别人使自己快乐，反而能将快乐与幸福带给别人。  
这样的人就是知足的人，就是能放下一切无谓的烦恼的人。

## <<当下的幸福课>>

欲望是个无底洞，懂得知足，才能得福  
知足天地宽  
攀比少些，知足多些  
欲望无止境，退一步就能常乐  
一箭不能双雕，知足才能常乐  
珍惜所拥有的一切  
坦然接受生活的给予，就是真正的幸福  
不要计较已失去的东西，珍惜拥有  
不知足的人永远得不到满足  
只有懂得知足的人，才是聪明的人  
不求事事如愿，但求问心无愧  
生活因知足而完美

### Chapter11 ■ 挫折课：多一次挫折，多一次收获

生活不允许我们随心所欲，我们还是要用好心态度去坦然面对！

每一次挫折都是一份成长的礼物，你不觉得在黑暗的角落里更容易看到阳光吗？

别抱怨更别自责，感谢生活吧，感谢生活送给你的这份叫做“挫折”的礼物，感谢它给你重生的机会

。

用好心态度面对挫折  
带上挫折飞翔  
达人知命，笑看人生  
挫折是一种挑战和考验  
苦难是锻炼意志最好的学校  
不要被自己打败  
对挫折一笑了之  
每一次失败都是成功之母  
每一次失败都是一次进步  
用决心和勇气摆脱困境，迎来希望的天空  
有失才有得  
失意不能矢志  
大不了从头再来  
用意志力驱动成功的车轮  
坚持到底就能看到希望  
逆境或是幸福的另一种称谓  
正因为有挫折，人生才得以完整  
勇敢面对挫折，做一个强者

### Chapter12 ■ 婚姻课：好心态度点燃幸福婚姻的激情

爱情是一个变幻莫测的精灵，时而让你忘乎所以，时而让你悲痛欲绝，我们只有把爱情当作生活中必备的调味品，这样才会有幸福的婚姻。

婚姻是以感情为基础的。

因此，善待婚姻就是善待自己那颗多情的心，就是善待自己的生命。

人的一生，若能拥有一个赏心悦目、轻松宜人、相敬相爱的家，生命的旗帜就会永远漾出一片灼热火红。

爱情因信任而美好  
爱，并不是索取



<<当下的幸福课>>

为爱你的人去美丽，你就是幸福的  
恋爱中男女心态的异同  
和谐婚姻从好心态开始  
美满的家庭，需要用心呵护  
好心态领你绕过婚姻危机  
失恋并美丽着  
爱情，是生命中最华丽的外衣  
有一种爱叫做放手  
只要你过得比我幸福  
做一个善解人意的妻子  
好心态对待彼此，才会幸福  
爱是支撑彼此的相依相偎

## &lt;&lt;当下的幸福课&gt;&gt;

## 章节摘录

房价，不可承受之重有一则报道，美国一家调查机构在全世界20个国家调查人们的幸福水平，结果是美国人的幸福水平最高，有46%的人对基本生活感到快乐，其次是印度，37%的印度人乐呵呵生活着。

中国人的幸福水平最低位列榜尾，只有9%的人感到幸福。

有网友尖锐地指出，现在房价太高，所以中国快乐指数全球倒数第一。

这样说虽有偏激之嫌，但目前的高房价，确实是很多人不幸福的主因。

国人有家必有房的观念由来已久，可谓根深蒂固。

但房价过高又让很多人看得起，买不起。

而租房的日子，又是很多心心念念要买房但又买不起的人心中挥之不去的痛。

刘敏在上海一家杂志社上班，做编辑工作，收入不低，同时还做点兼职工作。

但她对目前的收入并不满意，主要是因为上海房价太高，她的收入看起来还行，但是都贡献给了房子。

目前她靠自己只能承受40万的房子，但是上海40万的房子几乎是找不到的，所以她尽管还算白领，但只能租借几百块的房子先住着。

她每天都辛勤地工作着，休息时间还在忙着写稿挣点外快补贴家用，每个月2/3以上的薪水都会存起来买房，即便这样她也觉得自己仍然在上海买不起房子。

为了提高收入，她现在拼命加班，但仍然觉得钱不够用，生活压力很大，她天天祈祷自己不要生病。

没房子的人渴望有房子，但买了房子就幸福了吗？

不尽然。

“房奴”也有其苦恼，每月还房贷占去了他们大部分的收入。

为此，他们需要付出的代价是，在衣食住行上的支出即使不拮据也得能省则省……一切支出都受约束，自然不幸福。

在一家保险公司上班的韩涛今年35岁，月薪4000元。

妻子的工资比他稍稍少些，是一家汽车公司的经理，月收入3000元。

虽然两人的收入在居住的武汉这个城市来说还可以，但他们还是觉得钱完全不够用。

2005年，结婚3年的他们，存款达到15万元。

韩涛的第一反应是买一套自己的房子，免受和父母挤住一起的烦恼。

当年全国楼市低迷，很多购房者处于观望中，但韩涛还是在前沿地买了一套120多平方米的新房。

装修时，韩涛手头没钱了，只好找亲戚朋友借款。

每月还款时，他和妻子的心情就变得很恶劣了，因为每个月必须将钱打进银行。

他的妻子专门买了一台小型计算器，每个月还款后，算还差多少贷款。

住进新房，他和妻子经常有这样的感觉，这个月算是白干了。

韩涛想的是：从今开始，15年里，我们会不会像其他有房贷的同事，工资一发下来，就直接去银行还贷，以免一不小心就将钱花掉了？

妻子以前每个月都要买新衣，今后多久才能买一次？

以前每个月都要去吃几次大餐，现在只能在家做饭吃了，这样的日子还要过多久？

尤其让韩涛不安的是，妻子好像患了“楼市恐慌症”。

没买房前，妻子每天心情愉快，买房后却整天耷拉着脑袋，晚上还经常因为房贷失眠。

前几天的一个晚上，韩涛和妻子在江滩散步，她十分低沉，一会说很不想在那个单位上班了，可是，辞职后又怕找不到工作，那还贷款将是一件很麻烦的事。

一会说想要一个孩子，可还款压力大，怎么能生小孩？

还能说什么呢？

韩涛觉得人生有些悲壮，简直可以套用里尔克的诗：哪里有什么幸福可言，挺住就是一切。

在一家效益不错的国有企业工作的“房奴”方小姐也抱怨说，自2006年12月4日买了房子之后，她再也没有逛过街，也没买过衣物，更别说赶潮流了。

## &lt;&lt;当下的幸福课&gt;&gt;

而此前她每个月花于这方面的支出大约占其收入的三分之一。

她说：“我永远也忘不了2006年12月4日，我的不快乐也是从这一天开始的。”

现代社会，大都市里买房的白领一族被称为“房奴”，他们在提前享受物质生活的同时，又会产生强烈的焦虑情绪。

武汉的一项调查表明，近八成的人买房贷款在30万以上，其中，大约有30%以上的家庭按揭贷款支付占月收入的比重已经超过了50%；而且，高达90%以上背有房贷的人，心理上会产生焦虑情绪，有的会寝食不安，严重的会患上购房抑郁症、后悔综合征。

生活的智慧就是活在今天“活在今天”并不是说对未来不思考、不计划，而是认真过好每一天，把每一天都当作一次新的生命。

今天，不论担子有多重，每个人都能支持到夜晚的来临，不论工作多么辛苦，每个人都能够做他那一天的工作，每个人都能活到太阳下山，这就是活在今天的意义。

有这么一个三口之家，其生活标准早已超越小康，但男主人每见朋友，必言疲惫。

朋友问他：“你就不能让身心清闲一下吗？”

他说这是不可能的。

接着就给朋友扳着指头算账：儿子将来上学的学费需若干万元；父母亲以及岳父岳母的赡养费需要若干元；他们两口子将来的养老费用需要若干元；平时的日常开支需要若干元，等等。

如此种种算下来，他连一天的清闲日子都没有，唯有日日与忙累为伍。

朋友听了，笑道：“你只管清闲清闲试试，看天能否塌了。”

毫无疑问，天是塌不下来的。

但是，天没有塌下来，人却要累死了。

“天下本无事，庸人自扰之”，该享受的生活却没有享受到，末了还会抱怨说：“我这辈子可真没少吃苦。”

或者是：“我没过一天清闲的日子。”

“但这又怨谁呢？”

与其这样，何不早日放下思想的包袱，让自己该干则干，该清闲时则清闲，活在当下，轻松地度日不好吗？

生活的智慧就是活在今天，昨天是一张过期的船票。

无论昨天多么辉煌，或者多么糟糕，一夜之后，都成为往事。

而明天是个未知数，明天也许等待你的是鲜花和掌声，也许会遭遇意想不到的灾难，例如刚刚发生在日本的大地震，瞬间让那些人明天的所有计划都成为泡影，唯有今天才是我们所拥有的真实生活。

所以，我们不要过多地去想整个人生，而是要全心全意地活好今天的每一分钟。

该做的事立即动手，绝不推诿；不该做的事，立即放弃，绝不沉迷。

只要我们认真地过好每一个“今天”，就等于我们过好了今生今世的全部。

打扫自己的心灵，保持内心洁净佛陀在世的时候，有一位弟子叫周利槃陀伽，非常愚笨，教他一首偈颂，念了前句忘后句，念了后句忘前句。

没有办法，佛陀问他会什么，他说会扫地，佛陀就叫他扫地的时候念“拂尘扫垢”。

他念久后心想：外面脏了，要用扫把去扫；心里脏了，要怎样清扫呢？

突然之间，周利槃陀伽就开悟了。

鼎州禅师领悟这一点，可比这位笨弟子容易多了。

一个秋天的傍晚，鼎州禅师和一个小沙弥在庭院里散步，突然刮起一阵瑟瑟秋风，树上的叶子纷纷扬扬地飘落下来。

禅师弯下腰，将树叶一片片地捡起来，放在口袋里。

一旁的小沙弥说道：“师父，不要捡了，反正明天一大早，我们都会打扫的。”

鼎州禅师一边继续蹲下来捡落叶，一边不以为然地说道：“咱们每一天都在打扫，难道地上就一定干净吗？”

我多捡一片落叶，就会使地上多一分干净啊！

小沙弥不服气地回答道：“师父，落叶那么多，您前面捡，它后面又落下来，您怎么捡得完呢？”

<<当下的幸福课>>

”鼎州禅师边捡边说道：“落叶不光是在地上，还在我们的心里呀！

地上的落叶捡不干净，但心上的落叶，终有捡完的时候。

”小沙弥听后，终于懂得禅师为什么总是那么平静和慈祥了。

我们不但应该经常打扫尘埃，更应该经常打扫自己的心灵——只有将自己心里的枯叶一片一片地捡起，才会保持内心的洁净。

放下了一些事情，内心才会轻巧和快乐。

<<当下的幸福课>>

媒体关注与评论

随缘不是随波逐流，而是珍惜当下；当下不在他方净土，而是内心一念。  
——星云大师我们的思想总是在过去和未来，但是我们的身体和呼吸却永远是在当下的。  
——张德芬

## <<当下的幸福课>>

### 编辑推荐

《当下的幸福课》编辑推荐：活在当下，给心灵减压。  
掀起全人类心灵回归盛宴，帮助人们获得心灵抚慰与恒久满足的心灵圣经！  
总是不开心，那是因为没有活在当下。  
活在当下，是一种只争朝夕的追求。  
活在当下，给你的人生一片晴空，活在当下，把握今天才能享受未来。  
活在当下的幸福，是从心到心的智慧和能量，是一双能看清自己和世界的眼睛，以及，一个能掌控人生驶向幸福终点站的全新的自己。

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>