

<<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
失意不能失志
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

<<当下的幸福课>>

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。

<<当下的幸福课>>

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>