

<<每天一堂幸福课>>

图书基本信息

书名：<<每天一堂幸福课>>

13位ISBN编号：9787563926930

10位ISBN编号：7563926933

出版时间：2011-5

出版单位：北京工业大学出版社

作者：夏新义

页数：304

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>

<<每天一堂幸福课>>

内容概要

夏新义编著的《每天一堂幸福课》这本书，构思新颖独到，所选故事经典实用，内容涉及享受生活、善待生命、珍惜亲情、珍惜友情、学会放弃等12个方面，通过365个经典小故事来阐释幸福的含义，适合于各年龄段、各阶层的读者阅读。

《每天一堂幸福课》中行文流畅，语言生动细腻。

相信每一篇短文带给读者的都是一次心灵的悸动、一道顿悟的光芒、一杯沁人心脾的清茶。让你在尘世的喧嚣中蓦然聆听到生命的真谛，得到心灵的净化和情感的释放，能够用心体会到人世间最美的乐章，让你读懂生活，读懂幸福。

<<每天一堂幸福课>>

书籍目录

第一章 享受生活，才能拥有幸福

- 第1天 把烦恼挂在树上
- 第2天 把痛苦过滤掉
- 第3天 用快乐装载生活
- 第4天 安稳生活是福
- 第5天 弹奏清静的心曲
- 第6天 利润的别样计算
- 第7天 贫穷但快乐的夫妻
- 第8天 热情赢得多彩人生
- 第9天 用心发现生活
- 第10天 肥皂泡里看到彩虹
- 第11天 感应大自然
- 第12天 享受诗意人生
- 第13天 在创意中享受生活
- 第14天 在平凡中采撷情趣
- 第15天 适合自己的才是最好的
- 第16天 活出自己的精彩
- 第17天 决定心情的是心境
- 第18天 按自己的曲子跳舞
- 第19天 双脚丈量新天地
- 第20天 具有水的柔性和力量
- 第21天 好心境是一种美丽
- 第22天 享受风雨后的完美
- 第23天 好心情创造好生活
- 第24天 幸福快乐就在你心中
- 第25天 知足才有生活的快乐
- 第26天 品味生活那份真
- 第27天 静静体味平淡的生活
- 第28天 要尊严少要面子
- 第29天 充满希望地生活
- 第30天 体验生活中的美好
- 第31天 做岩缝里的小草

第二章 善待生命，才能拥有幸福

- 第1天 把握命运的节拍
- 第2天 只要活着，就有希望
- 第3天 积极地经营自己的生命
- 第4天 活着就是最大的幸福
- 第5天 生命中的绿叶
- 第6天 希望创造生命的精彩
- 第7天 生命的最好滋养是好心情
- 第8天 感谢生命中的酸甜苦辣
- 第9天 不要迷失生活的方向
- 第10天 坚定信念使生命出现奇迹
- 第11天 珍惜生命成就缤纷的生活
- 第12天 给生命找到价值

<<每天一堂幸福课>>

第13天 不屈不挠，彰显生命美丽

第14天 务实透出生命的光辉

第15天 换个角度看人生

第16天 迎着灿烂的阳光出发

第17天 不懈追求才能羽化成蝶

第18天 希望是维系生命的源泉

第19天 放弃希望只能遗憾终生

第20天 微笑也可以感动别人

第21天 在磨难中奋起

第22天 每天留点享受生活的时光

第23天 在绝望中锻造出生命光辉

第24天 在绝境中学会变通

第25天 别因失去理智而伤害生命

第26天 敞开怀抱温暖生命

第27天 用生命滋润生命

第28天 为逝去的生命释怀

第三章 珍惜亲情，才能拥有幸福

第四章 珍惜友情，才能拥有幸福

第五章 学会放弃，才能拥有幸福

第六章 享受工作，才能拥有幸福

第七章 正视压力，才能拥有幸福

第八章 珍惜现在，才能拥有幸福

第九章 身心健康，才能拥有幸福

第十章 心胸宽广，才能拥有幸福

第十一章 淡泊名利，才能拥有幸福

第十二章 放松自我，才能拥有幸福

<<每天一堂幸福课>>

章节摘录

第1天 把烦恼挂在树上 【经典故事】 美国一个农场的主人，雇了一个技工师傅来安装农舍的水管。

技工开工头一天，先是因汽车轮胎爆裂，耽误了一个小时。

接着电钻也坏了。

最后，连他开来的那辆载重一吨的老爷车也抛锚了。

他收工后，无法回家。

雇主只好开车将他送回家去。

到了家门前，技工邀请雇主进去坐坐。

在门口，这位满脸晦气的技工没有马上进去，只见他在门口闭目养神了几秒钟，再伸出双手，抚摸了下门旁一棵小树的枝丫。

待到走进门去，技工一下子好像换了个面孔，笑逐颜开，和两个孩子紧紧拥抱，再给迎上来的妻子一个深情的吻，并在家里喜气洋洋地招待这位雇主新朋友。

雇主离开时，技工送他出院子。

雇主按捺不住好奇心，问：“刚才你在门口做的动作，有什么用意吗？”

技工爽快地回答：“当然有。”

我在外面工作，不顺心的事总是有的，可是烦恼不能带进门，因为屋内有太太和孩子嘛！

我就将一天的烦恼全部掏出，暂时挂在树上，明天出门时再拿走。

奇怪的是，第二天我出门时，烦恼大半都已经不见了。

“【幸福感悟】 这位师傅真是既充满智慧又可爱的人。”

其实，在生活中，谁都难免遇到一些烦恼，当事情已经发生，并且无法挽回时，我们不能把自己的烦恼传染或转嫁给他人，尤其是自己至亲至爱的人。

最好的办法是学会暂时抛开。

改变一下心情，不要沉浸在没完没了的痛苦中。

不妨像这位技工师傅一样，把烦恼全部拎出挂在树上，然后轻轻松松地享受生活带给我们的阳光和幸福。

……

<<每天一堂幸福课>>

媒体关注与评论

人是自己幸福的设计者。

--梭罗 通往幸福的最错误的途径，莫过于名利、享乐和奢华生活。

--叔本华 当现实世界和内心世界融合在一起，这感觉是无限幸福的！

--海涅 幸福不在于拥有金钱，而在于获得成就时的喜悦以及产生创造力的激情。

--罗斯福 正像我们无权只享受财富而不创造财富一样，我们也无权只享受幸福而不创造幸福

。

--萧伯纳

<<每天一堂幸福课>>

编辑推荐

开启心灵的智慧，采撷人性的光辉！
感悟人生的真谛，倾听生命的声音！

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>