

<<世界上最神奇的幸福课大全集>>

图书基本信息

书名：<<世界上最神奇的幸福课大全集>>

13位ISBN编号：9787547704035

10位ISBN编号：7547704034

出版时间：2012-8

出版时间：同心出版社

作者：周静雅，}藤子 编著

页数：305

字数：400000

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>

<<世界上最神奇的幸福课大全集>>

内容概要

幸福是一门科学，幸福是一种能力。
拥有幸福需要了解幸福，获得创造幸福的能力。

《世界上最神奇的幸福课大全集（超值黄金版）》从宽心直面人生、积极活在当下、珍惜所拥有的、包容理智感恩、重视健康等方面，通过一个个温馨感人的小故事与简单易懂的人生法则，对幸福予以更为生动的诠释，从而帮助广大读者真正读懂幸福、发现幸福、享受幸福、传递幸福，营造丰盈美满的人生。

<<世界上最神奇的幸福课大全集>>

作者简介

周静雅，著作丰赡，先后创作中短篇小说十余部，散文百余篇。

榭藤子，原名赵一，笔名榭藤子、蓝渊，畅销书作家。

已策划出版图书上百部，在社科励志、青少年益智教育、大众保健、女性美容等众多领域均有畅销代表作，如《从头到脚谈养生》《脑筋急转弯大全》《全世界优等生都在做的1000个思维游戏》《挑战哈佛全脑优势训练》《20岁要懂得的99条人生经验》《左手潜伏右手杜拉拉》《心理学的智慧》等。

<<世界上最神奇的幸福课大全集>>

书籍目录

第一章 舍得：幸福往往就在一拿一放之间
不舍弃鲜花的绚丽，就得不到果实的香甜
最长久的名声也是短暂的
把无用的东西从生命中清除
舍弃短暂的欢愉，便可觅得更大的空间
懂得舍弃，学得豁达一点
幸福往往就在一拿一放之间
果断放弃，感情不浪费在不合适的人身上
让自己的心态“归零”
执著于一点，坚持下去就是幸福

第二章 宽心：在苦乐的流转轮回中悠然过往
世间，有一种情怀叫不问结果
生活总是会算计爱算计的人
放下得失心，做好眼前事
别人的批评不应是你幸福的阻碍
“假装快乐，你就会真的快乐”
人生总有一扇门为你打开
失败——步入更高的开始
在苦乐的流转轮回中悠然过往

第三章 放下：忘记是种伤感，更是种美丽
没有跨越不了的事，只有无法逾越的心
放下，生活就会不一样
融入当下，别让曾经的错误影响一生
人生不应沉湎于“失去”的痛苦中
忘记是种伤感，更是种美丽
记住，失恋也是新幸福的开始
认输，有时是一种人生智慧
放下，才能真正把握
与其抱残守缺，不如断然放弃
暂时丢开家庭，给自己一片空间

第四章 悦纳：先接受事实，然后再另做打算
以接纳不足为始
随遇而安，尽心就是完美
幸福，在雕琢中滋生
变换视角，一路幸福相随
在心理上接纳，在习性上宽容
扬长避短，增强自我接受感
不要总是拿别人当镜子
什么是公平，什么是不公平
先接受事实，然后再另做打算
理想要与现实接轨
抛开过去，从零开始
在仅有的一次生命里活出自我

第五章 成熟：心灵的成长比成功更重要
人不能永远背着荣誉的外壳

<<世界上最神奇的幸福课大全集>>

恬淡的心境：走进幸福之城的“门票”
有怨气不如有志气
尽力而为，量力而行
先为自己而活，才能有力量去帮助别人
心灵的成长比成功更重要
耐住寂寞，享受孤独
独立自主的生活，即是合理的幸福
成熟的心志，才会产生成熟的感情
幸福婚姻的秘诀：尊重对方的私人空间
失意时也不要向别人大吐苦水
第六章 平衡：欣赏夏花之绚烂，品读秋叶之静美
平和、从容是一种巨大的力量
内心的平衡，幸福的能量源
掌握工作与生活的平衡，拥有双重幸福
既要进得来，也要出得去
在行走间领悟人生精彩
乐观地对待工作，你会得到丰厚的回报
赏完绚烂夏花后静品秋叶
守住内心的天平
抛却杂事，把身与心都带回家
成功学大师的平衡内心十准则
第七章 善念：为他人着想，为自己铺路
爱是世间至高无上的法则
内心的善意会开出美丽的花朵
真诚地赞美也会给自己带来幸福感
为他人着想，也就是为自己铺路
在人生旅途中撒播美好的种子
与人分享快乐时要照顾别人的感受
与人分享才能复制更多的快乐
在互惠中成长，在共赢中幸福
第八章 感恩：每一种创伤，都是一种力量
感恩的心——不可或缺的阳光雨露
穷苦——幸福的试金石
羞辱——激励的别名
对手——督促进步的力量
劣势——奋发向上的利刃
折磨——生命成长的“清新氧气”
每一种创伤，都是一种力量
别把你现在拥有的视为理所当然
以感恩之心来营造二人世界
善待生命的每一分钟
每一份工作都不是“鸡肋”，而是机遇
第九章 担当：肩上有责任，心中便有幸福
没有卑微的工作，只有卑微的工作态度
糊弄工作，就是浪费生命
敬业，认真对待每一件事情
自动自发，赢得幸福人生的密码

<<世界上最神奇的幸福课大全集>>

肩上有责任，心中便有幸福
别把寂寞留给生养我们的父母
养儿要育儿，负起做家长的责任
草率是对婚姻的亵渎
永葆激情，把每一天都当做第一天
不做冷漠的旁观者
第十章 积极：心情的颜色影响世界的颜色
心情的颜色影响世界的颜色
不要忽视一瞬间的力量
每天都需要一双发现美好的眼睛
不被环境摆布，做自己命运的决定者
再难，也要充满希望地生活
与快乐的人做朋友
生活是船，热情便是帆
闭只眼看对方的缺点，睁大眼找对方的优点
永远用新生儿的眼光看世界
第十一章 珍惜：拥有的，就是最好的
幸福，来自对生活细节的关注
告诉眼前人，他对你很重要
莫把时间和精力浪费在不必要的争吵上
将诱惑拒之门外
拥有的，就是最好的
安然享受上天赐予我们的那滴蜜
第二名、第三名同样幸福
最值得珍惜的是能把握住的爱
让和谐气氛，在办公室里一点点蔓延
把精力用在值得的事情和感觉上
钱用了才是自己的
幸福需要时时提醒
把你的每一天都当成最后一天
第十二章 现实：穿合适的鞋子，走正确的路
无知的乐观主义：爱情就是一切
植根于现实土壤的婚姻才能开出美丽的花朵
不做地下情人，也不拿自尊来拯救爱情
为自己的人生加一道保险
虚荣是虚荣者的坟墓
勉强维持的爱情一定不能要
爱自己，拒绝无条件的顺从
穿合适的鞋子，走正确的路
吃得苦中苦，不一定变为人上人
独立的人更幸福
不疯魔，不成活
嫁人就嫁“爱你的”
第十三章 包容：被人容纳是幸福，容纳别人是更大的幸福
有什么样的人生格局，就有什么样的人生结局
只有懂得包容，才能让自己从容
《圣经》里的婚姻定律：恒久忍耐

<<世界上最神奇的幸福课大全集>>

被人容纳是幸福，容纳别人是更大的幸福

像智者一样说句：没关系

容人之短，容人之过

学会闭一只眼，幸福才能更久远

以友爱的精神对待所有事物

理解，人生路上未语先香的“瑰丽宝贝”

摘下有色眼镜，不以一时荣辱取人

低姿态消融他人嫉妒的壁垒

第十四章 理智：成功不以牺牲幸福为代价

活得幸福比活得富贵更重要

幸福与否只在一念之间

内在的财富才是永远的财富

心向太阳，就会感受到幸福的存在

做金钱的主人，而非奴隶

未来不过是思维的一种幻象

成功不能以牺牲幸福为代价

如果心是静的，一切随之安宁

无论在什么景况，都可以知足

生活的乐趣不仅是追逐

在贫穷面前抬起头来

第十五章 健康：慢下脚步，让身体等等灵魂

健康的身体，享受幸福的最基本保障

最损身体健康的是心理上的痛苦

在休憩中攫取宇宙的能量

远离不良生活习惯，获得身心健康

学会忙里偷闲，张弛有度

宣泄情绪，保持心理畅通

杯弓蛇影：心病的来源

关爱身体，远离亚健康

慢下脚步，让身体等等灵魂

第十六章 阳光：吹走心头的阴云，拥抱灿烂的阳光

愤怒：脾气来了，幸福没了狭隘：看得开让更多的幸福进来

悲观：吹走心头的阴云，拥抱灿烂的阳光

抑郁：剥夺幸福感的刽子手

抱怨：世界上最没有用的语言

冲动：赌不来幸福的坏情绪

完美：人生的负担

恐惧：幸福人生的最大敌人

怨恨：吞噬幸福的蛀虫

猜疑：天下本无事，庸人自扰之

嫉妒：破坏幸福的黑手

吝啬：布施才会得到更多

第十七章 乐活：生活可以简陋，但却不可以粗糙

生活可以简陋，但却不可以粗糙

给沉闷的生活加点儿“兴趣”提味

结束一天的工作后好好“犒劳”自己

郁就放声喊，闷就用力唱，乐就大声笑

<<世界上最神奇的幸福课大全集>>

“坐在阳光下”的放松艺术
每一种生活都有独特的魅力
轻装上阵，hold住幸福
花草人生，更富诗意
偶尔主动加一次班
用暖心的小诗把爱恋传给他
让人生盛满浪漫的甘泉
第十八章 享受：遵从欢愉的本性，？
靠近幸福的天堂
活着，就要学会及时享受
不要让你生活得像一部机器
用一颗艺术的心灵去对待生活
还自己一颗童心，给自己一份纯净
遵从欢愉的本性，？
靠近幸福的天堂
世间百态，一切无不可享
保持初心，寻找生命中的灵性
活在希望中，生活才更有趣
背不动，就放下
过一种“灵魂修养”的生活
打开窗户，幸福就在窗外
.....

<<世界上最神奇的幸福课大全集>>

章节摘录

在漫漫人生中，有山有水，有风有雨，有舍弃“绚丽”和“温馨”的烦恼，也有获得“香甜”和“明艳”的喜悦，人生就是在舍弃和获得的交替中得到升华，从而到达高层次的大境界。

从这个意义上来说，获得很美丽，舍弃也很美丽。

不舍弃鲜花的绚丽，就得不到果实的香甜。人生的循环，在于得与失的选择，而得与失的关键，是要舍得放弃。

所谓“旧的不去，新的不来”，舍得放弃，其实是为了得到以后更好的机会。

这不是消极的人生观，相反这恰恰是一种积极进取的清醒的人生观。

随着社会的发展进步，诱惑也越来越多，在形形色色的诱惑面前，有人停下了自己的脚步，忘记了自己的方向，在旋涡中纠缠不止，最终平庸一生。

这样的時候，就需要我們學會捨得，學會放棄，儘管可能無奈，甚至有許多傷害，但一旦我們做到了，將會收穫更多。

要知道，人生的“口袋”只能裝載一定的重量，人的前進行程就是一個不斷捨棄的過程。

沒有捨棄，你就可能被包袱壓“死”在前進的途中。

拉斐爾11歲那年，對釣魚很是痴迷，一有空就會跑去湖邊。

在鮭魚釣獵開禁前的一天傍晚，他和媽媽早早又來釣魚。

裝好誘餌，他將漁線一次次甩向湖心，湖水在落日余暉下泛起一圈圈的漣漪。

忽然釣竿的另一頭沉重起來。

他知道一定有大家伙上鉤，急忙收起漁線。

終於，孩子小心翼翼地將一條竭力掙扎的魚拉出水面。

好大的魚啊！

它是一條鮭魚。

月光下，魚鰓一吐一納地翕動着。

媽媽打亮小電筒看看表，已是晚上十點——但距允許釣獵鮭魚的時間還差兩個小時。

“你得把它放回去，兒子。

”母親淡定地說。

“媽媽！

”孩子不情願地哭了。

“還會有別的魚的。

”母親安慰他。

小拉斐爾環視了一下四周，已看不到一個魚艇或釣魚的人，但他從母親堅決的臉上知道無可更改。

暗夜中，那鮭魚抖動笨大的身軀慢慢游向湖水深處，漸漸消失了。

“再也不會有這麼大的魚了。

”孩子傷感不已。

這是很多年前的事了，後來拉斐爾成為紐約市著名的建築師了。

他確實沒再釣到那麼大的魚，但他卻為此終身感謝母親。

因為他通過自己的誠實、勤奮、守法，獵取到生活中的大魚——事業上成績斐然。

曾有人寫過這樣一首小詩：不舍弃鲜花的绚丽，就得不到果实的香甜；不舍弃黑夜的温馨，就得不到朝日的明艳。

必要的舍弃是为了更好地获得。

有人说，人生之难胜过逆水行舟，此话不假。

人生在世界上，不如意的事情十有八九，获得和舍弃的矛盾时刻困扰着我们，只有明白了舍弃之道和获得之法，并运用于生活，我们才能从无尽的烦恼中解脱出来，豁达大度地在人生的道路上进退自如。

曾经有一位哲人说，人生最远的距离是“知”和“行”。

有舍弃才有获得，道理谁都懂得，做起来却很难。

<<世界上最神奇的幸福课大全集>>

精彩的世界里充满着诱惑，让你不知道哪些是该获得的，哪些是该舍弃的。

就像柳宗元笔下的一种小虫叫❶，它见到东西就想背着，结果被累死了；就像那位贪心的老人到太阳山上去背金子，由于想获得的太多，结果被太阳烧死了。

生活在尘世中的人们，有一个可怕的心理，就是“终朝只恨聚无多”，干什么都想赢，舍弃谈何容易？

纵观社会，横看人生，有撑死的，也有饿死的；有穷死的，也有富死的；有能死的，也有窝囊死的；有因祸得福的，也有因福得祸的，如此等等，不一而足。

何时该获得，何时该舍弃，真是很困难，天下没有放之四海而皆准的真理，只有根据此时、此地、此情、此景去综合考虑。

在漫漫人生旅途中，有山有水，有风有雨，有舍弃“绚丽”和“温馨”的烦恼，也有获得“香甜”和“明艳”的喜悦，人生就是要在舍弃和获得的交替中得到升华，从而到达高层次的大境界。

无论一个人来自哪个朝代国家，无论他生前有多么大的丰功伟绩，短暂的一生终将会走到尽头。

卡米卢斯、恺撒、沃勒塞斯、邓塔图斯……这一个个璀璨的名字，随着他们生命的戛然而止，都变成了传说。

上面提到的这些乃是在历史留下丰功伟绩的人的名字，那么其他的人，一旦呼吸停止了，别人就不会再提起他们了。

如果这样的话，所谓的“永恒的纪念”是什么呢？

只是虚无罢了。

所以，认识到了本性的人，早就放弃了对名利的追求，即使他们偶然获得了荣誉，也完全不放在心上，而只会淡化自己对于名利的渴望和与人攀比的虚荣。

看看周围那些你所熟知的人，他们之中的一部分可能没有目标，做着一些对自己、对别人都毫无益处的事情，有一点虚名就会沾沾自喜，一生都不了解自己真正的本性，悟不出人生的真谛。

扪心自问，你的人生是不是亦是如此？

一定要记住，你做的每一件事都要以这件事情的本身价值来进行判断，不要过分注意那些鸡毛蒜皮的小事，否则你将很难在大事上有所成就。

著名科学家居里夫人以其巨大的科学成就闻名天下，一生获奖无数，各种名誉头衔117个，但是这些对她来说，都只是过眼云烟。

一天，她的一位好朋友来访，忽然发现她的小女儿正在玩一枚金质奖章，这枚金质奖章的颁发者，是大名鼎鼎的英国皇家学会。

这让朋友不禁大吃一惊，忙问：“能够得到一枚英国皇家学会的奖章是极高的荣誉，你怎么能给孩子玩呢？”

居里夫人听到之后淡淡一笑：“我是想让孩子从小就知道，荣誉就像玩具，只能玩玩而已，绝不能永远守着它，否则将一事无成。”

虽然贵为镭的母亲（发明者和所有者），但是居里夫人自己却买不起昂贵的镭。

1921年，居里夫人应邀访问美国，美国人为了表示他们对这位伟大科学家的崇拜之情，主动捐赠一克珍贵的镭。

即使在当时，一克镭的价值也要百万美元，而这是她急需的。

但是在赠送仪式前，当她看到《赠送证明书》上写着“赠给居里夫人”的字样时，她却不高兴了。

居里夫人郑重声明说：“这个证书需要修改。”

假如就这样规定，这一克镭就成了我的私人财产，这怎么行呢？

这一克镭永远属于科学。

” P1-3

<<世界上最神奇的幸福课大全集>>

编辑推荐

易学实用，让幸福主动来敲门的超级修炼术！

在哈佛，幸福课受欢迎的程度超过经济学；在这个忧郁的世界，“幸福能力”优先于从商和职场

！

全新解读人生幸福，消除人生各种困惑，掌握幸福神奇魔棒，拥有幸福传递幸福！

温馨感人的故事，教你理解幸福的真谛！

睿智的哲理解读，帮你塑造幸福的心态！

简单实用的方法，让你获得幸福的能力！

让你懂幸福、知幸福、惜幸福，更能创造幸福！

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>