

<<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

出版时间：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 好心情是一种美丽
- 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，抚摸了一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>