



当下的幸福课

文柯◎编著

收获纯爱和满心幸福的
12堂心灵必修课

掀起全人类心灵回归的盛宴，帮助人们获得心灵抚慰与恒久满足的心灵圣经！
过去心，美好和遗憾；未来心，美好而虚幻；当下心，美好自幸福。

活在当下，给你的人生一片晴空，好好把握，幸福就在此时此刻！
活在当下，把握今天才能享受未来。

当下的幸福课

收获纯爱和满心幸福的12堂心灵必修课

文柯◎编著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

当下的幸福课：收获纯爱和满心幸福的12堂心灵必修课 / 文柯编著. -- 北京：新世界出版社，2012.6

ISBN 978-7-5104-3007-7

I. ①当… II. ①文… III. ①幸福-通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第122738号

当下的幸福课：收获纯爱和满心幸福的12堂心灵必修课

作者：文柯

责任编辑：余守斌 曲静敏

责任印制：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社址：北京西城区百万庄大街24号(100037)

发行部电话：(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室电话：(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

本社中文网址：<http://www.nwp.cn>

本社英文网址：<http://www.newworld-press.com>

版权部电话：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印刷：北京中振源印务有限公司

经销：新华书店

开本：710×1000 1/16

字数：280千字 印张：19

版次：2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-3007-7

定价：32.80元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010)6899 8638

目 录

CONTENTS

Chapter 1

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 / 2
- 丢掉你的猜疑心 / 3
- 不要太贪心，会给自己带来不快乐 / 6
- 压抑，让忙碌的生活失去色彩 / 7
- 摆脱焦虑，学会控制自己 / 9
- 挣扎在工作与家庭之间 / 11
- 工作竞争压力大，失业降薪 PK 快乐 / 13
- 别让欲望吞没了幸福 / 15
- 完美是一种负累 / 17
- 埋葬昨夜的悲伤，焚烧过去的苦痛 / 19

放下你的自卑感,开心地去做你自己 / 21

房价,不可承受之重 / 22

Chapter 2

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 / 26

放松心灵的弦,宁静的心方能感受到美丽 / 27

放慢生活的脚步,体会生活的真谛 / 29

选择正确,所付出的努力才有美好的结果 / 30

从一滴水中发现阳光 / 32

穷人的幸福 / 34

把握当下,活在今天 / 35

生活的智慧就是活在今天 / 37

别在得到和失去之间彷徨 / 38

人生不过百年,珍惜眼前,活在当下 / 40

活在当下,让自己轻松一些,快乐一点 / 42

不要去和别人比较 / 44

珍惜今天,就会赢得全部 / 45

精心过好当下的每一天 / 47



Chapter 3

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，就会有怎样的命运。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 / 50
- 找回自己的心，才能唤回美好的生活 / 51
- 幸福，是一种感受，一种心态 / 52
- 打扫自己的心灵，保持内心洁净 / 54
- 原来幸福一直都在自己身旁 / 55
- 用美好的期盼加大幸福的内存 / 56
- 把不幸当作幸福的起点 / 57
- 拥有一颗美丽的心灵，你才会身处幸福的天堂 / 59
- 有个好心态，才会有个好人生 / 61
- 拥有美好的心灵 / 62
- 拔掉心中的杂草 / 64
- 给心灵洗个澡，做自己的心态调理师 / 65
- 清扫不能负重的东西，让自己的心轻松起来 / 66
- 保持轻松的心情 / 68
- 让自己活得轻松，活得放松 / 69
- 给家一张温馨的脸 / 71
- 用谈恋爱的心态经营婚姻 / 72
- 幸福是一种人生态度 / 73
- 用自尊自爱之心照亮人生 / 74
- 用热情的心拥抱生活 / 75

Chapter 4

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 / 78

养成快乐的习惯，你就找到了幸福 / 79

只要你愿意，快乐随时都会陪伴着你 / 80

给予是一种快乐 / 82

用快乐的心态，创造快乐的人生 / 83

笑也一天，愁也一天，何不快快乐乐每一天 / 84

寻找快乐的过程本身就是一种快乐 / 85

快乐不在别处，就在你心里 / 86

给自己种上一棵“忘忧草” / 88

微笑是最美的花瓣 / 89

绽开笑容，愉快的情绪会随之而来 / 92

给自己心底种上一个太阳 / 93

微笑是幸福的外衣 / 95



Chapter 5

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 / 98

退一步，路更宽 / 99

平和待人留余地 / 101

以宽容之心打动别人 / 104

严于律己，宽以待人；见人之长，容人之短 / 105

宽容是解除疙瘩的最佳良药 / 108

超然旷达，无往而不乐 / 111

用宽容的风范收获和谐与幸福 / 113

宽容有多少，拥有就有多少 / 115

以欣赏的眼光看待每一个人 / 116

何必为生活中的琐事较真，把心放宽就好 / 118

放开胸怀，从而拥有一份潇洒的风采 / 119

Chapter 6

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 / 122

放下错爱，幸福花开 / 123

放下贪求的心，人才能淡定和幸福 / 124

欲望会束缚你的手脚 / 126

放下怒火，幸福会为你开门 / 127

得不到的就放手，抓不到的就转身 / 129

摒弃了灰暗，雨后的彩虹就会为你的美丽盛放 / 131

简单会让你发现幸福 / 132

摆脱束缚的枷锁，梦想永无止境 / 133

不要让“在意”成为心灵的箍咒 / 135

放下觉悟，做个心灵快乐的自由人 / 136

钱，是杀人不见血的刀 / 137

快乐总在放弃之后 / 139

放弃物质的奢华，追求更高的精神目标 / 140

放下石头去登山 / 141

甩去烦恼，微笑恩怨 / 143

埋葬过去，用好心态面对未来 / 144

一切都会过去，只要你放下 / 145



Chapter 7

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 / 148

平凡才是人生的真境界 / 149

力戒浮躁，成就大事 / 151

平和让你与成功结缘 / 153

走自己的路 / 154

用一颗平常心，羡慕自己 / 155

从头再来，追求更完美 / 156

热爱生命，快乐生活 / 157

不必斤斤计较 / 159

淡泊名利，才能从容人生 / 160

安适的生活比金钱更重要 / 162

别跟自己过不去，苦短人生淡然过 / 165

普通人的平坦和淡定是一种难得的幸福 / 166

用平常心品尝生活的乐趣 / 167

Chapter 8

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 / 170
- 悄悄地为他人做点好事 / 171
- 给他人一些帮助，别人也会对你有所回报 / 173
- 与人为善是为了让自己活得更快乐 / 175
- 送人玫瑰，手有余香 / 176
- 善待他人，让生活多一点光彩 / 178
- 给自己的意志力放个假 / 180
- 找一个肝胆相照的蓝颜知己 / 182
- 多给自己一些掌声 / 184
- 明白得与失的人生哲理 / 186
- 善待别人的尴尬 / 187
- 学会原谅自己 / 189
- 用善意的心与世界对话 / 190
- 递一把梯子给对方 / 192

Chapter 9

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 / 196
- 人生贵在糊涂 / 198
- 糊涂是聪明的表现 / 200
- 收敛起你的聪明 / 201
- 大事明，小事愚 / 202
- 揣着明白装糊涂 / 204
- 做人太聪明会遭人厌恨 / 205
- 智者大事不糊涂 / 208
- 不知不懂装糊涂 / 210
- 大智若愚，以柔克刚 / 211
- 装傻弄呆，是一种智慧 / 213
- 佯装愚笨，后发制人 / 214
- 说点谎话，避免尴尬 / 219

Chapter 10

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。

欲望是个无底洞，懂得知足，才能得福 / 222

知足天地宽 / 223

攀比少些，知足多些 / 224

欲望无止境，退一步就能常乐 / 226

一箭不能双雕，知足才能常乐 / 227

珍惜所拥有的一切 / 228

坦然接受生活的给予，就是真正的幸福 / 229

不要计较已失去的东西，珍惜拥有 / 230

不知足的人永远得不到满足 / 232

只有懂得知足的人，才是聪明的人 / 233

不求事事如愿，但求问心无愧 / 235

生活因知足而完美 / 236



Chapter 11

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。

用好心态面对挫折 / 240

带上挫折飞翔 / 241

达人知命，笑看人生 / 242

挫折是一种挑战和考验 / 245

苦难是锻炼意志最好的学校 / 246

不要被自己打败 / 248

对挫折一笑了之 / 249

每一次失败都是成功之母 / 250

每一次失败都是一次进步 / 251

用决心和勇气摆脱困境，迎来希望的天空 / 253

有失才有得 / 254

失意不能失志 / 256

大不了从头再来 / 257

用意志力驱动成功的车轮 / 258

坚持到底就能看到希望 / 260

逆境或是幸福的另一种称谓 / 261

正因为有挫折，人生才得以完整 / 262

勇敢面对挫折，做一个强者 / 264

Chapter 12

婚姻课：好心态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 / 268

爱，并不是索取 / 269

为你爱的人去美丽，你就是幸福的 / 270

恋爱中男女心态的异同 / 271

和谐婚姻从好心态开始 / 272

美满的家庭，需要用心呵护 / 273

好心态领你绕过婚姻危机 / 275

失恋并美丽着 / 277

爱情，是生命中最华丽的外衣 / 278

有一种爱叫做放手 / 281

只要你过得比我幸福 / 282

做一个善解人意的妻子 / 284

好心态对待彼此，才会幸福 / 286

爱是支撑彼此的相依相偎 / 287

开门课： 是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

幸福就像榴莲一样，丑陋粗笨、臭气熏天的外表下蕴藏着甘甜鲜美。人生是一条路，这条路不是虚无缥缈的梦想之路，也不是铺展在我们舌尖上被音节和语言支撑的路，而是我们脚下或曲折或平坦或长或短的路。

这条路走的时间长了，我们的内心就会变得顽固、麻木、熟视无睹。如果我们仅仅是为了赶路而不是为了感受，那么这条路就荒芜了。即便路两旁栽满风情万种的鲜花，在赶路者眼里也无异于一株株枯黄萎靡的杂草；一道道欢快扑腾着浪花的溪流，在赶路者心里也仅仅是一滩没有任何生命活力的死水。

深秋的黄昏，一个人情绪低落走在下班的路上，看着大街上枯黄的梧桐叶子像断翅的蝴蝶一样飘零，更添几分悲切。走到小巷的拐角处，深秋的阳光像中风的老人，似乎贪恋角落里那一方宁静，懒懒地照着，缓缓地踱着小步。一个老人在角落里卖烤红薯，巷口飘来浓浓的红薯香味，如同一枚精致的发着光亮的勺子，搅得他原本对零食很乏味的嘴里泛起口水，夸张一点说简直泛起层层涟漪。于是驻足，准备买一个享受一番。也许老人看出了他低落的情绪，主动问他：“小伙子脸色不好，遇到什么事了？”他想，一个卖烤红薯的老头能给我多大的安慰呢？工作调动不如意的事说给他又有何意义呢？真是多管闲事。他阴沉着脸不耐烦地说：“没什么事，你挑个烤得好一些的红薯给我就行了。”他揭掉热烘烘的炉盖，底层的红薯烤得像被太阳晒干的面包一样，表皮一块一块拱了起来，刹那间香味扑面而来，让他的心情熨帖起来。

老人动作娴熟地从炉内夹出一个红薯，过秤、报价，他说：“本来红薯一斤三块钱，看你心情不好，便宜些给你，算一块钱。小伙子正值年轻