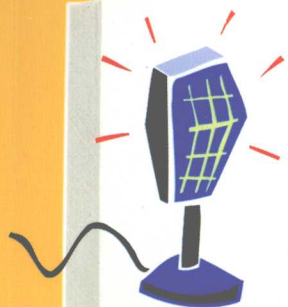


解读幸福密码 ✿ 成就快乐人生



每天一堂 幸福课

夏新义◎编著

MEITIAN YI
XINGFUKE



NLIC 2970691627

- 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！



北京工业大学出版社

每天一堂 幸福课

——夏新义◎编著



NLIC 2970691627



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天一堂幸福课 / 夏新义编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2011. 5

ISBN 978-7-5639-2693-0

I. ①每… II. ①夏… III. ①幸福—通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 042391 号

每天一堂幸福课

编 著: 夏新义

责任编辑: 王 喆

封面设计: 天之赋设计室

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本: 700 mm×1000 mm 1/16

印 张: 20.5

字 数: 359 千字

版 次: 2011 年 5 月第 1 版

印 次: 2011 年 5 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2693-0

定 价: 33.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

PREFACE

生活中，每一个人都在追求幸福，都想使自己有一个幸福的人生。但幸福到底是什么，却是一个仁者见仁、智者见智的话题，是让一千个人来回答，就会有一千种答案的话题。其实，幸福是一种感觉，是一种愉悦、知足、淡定的心境。有父母的守护是一种幸福；烦了，靠一靠恋人的臂膀是一种幸福；累了，喝爱人端来的一杯清茶是一种幸福；苦了，听朋友一句温软的话语是一种幸福；看着孩子身心健康、快乐长大是一种幸福；看着儿孙绕膝是一种幸福……人生就是一次旅行，放缓自己的脚步，卸下沉重的行囊，看朝阳东升、夕阳西下，听百鸟鸣啭、蝉声阵阵，同时，保持内心宁静，用心体会平淡，珍惜自己拥有的一切，用感恩的心善待他人，幸福就会悄然而至。

幸福是人人想要的，对幸福的追求是一个人从心灵深处发出的呼唤，然而，在现实生活中，富裕不能带来幸福，贫穷不能夺走幸福，名利不能增加幸福，苦难不能减少幸福。幸福感是衡量人生的重要标准，是很多人追求的最终目标。人生的经验同样告诉我们，幸福还是一个没有标准答案的矛盾选择——得到了，你或许并不幸福；失去了，也许你获得了更多的幸福；接受了，也许是你幸福的损失；给予了，也许给你换来幸福的倍增。幸福从不拒绝任何人，每个人都有追求幸福的权利。幸福源于你对生活的热爱和对人生的品味。幸福是对生命追求的一种回报，更是对人生价值的一种奖励。

很多现代人，苦于为生计而奔波，历经生活的磨难，活得很累，感受不到自己想象中的那种幸福，于是，抱怨、颓废，甚至中断自己人生历程等种种行为便接踵而至。殊不知，没有苦难，我们就感觉不到生活的甘美；没有挫折，就不会有成功的眷顾。就像大海，如果没有了巨浪的汹涌，就会失去其雄壮；就像维纳斯，如果没有断臂，世人就体会不到那种残缺的美；就像沙漠，如果不是飞沙的狂舞，就领略不到它的壮观。因此，在漫长而又艰辛的人生旅途中，不要幻想生活的四季都是春天，而应保持一颗追求快乐的心灵去感悟幸福，保持一颗满足心、平常心和童心去体味幸福。这样，我们才能得到心灵的满足、幸福的眷顾。

《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。书中行文流畅，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。

目录

CONTENTS

第一章 享受生活，才能拥有幸福

功名利禄，都是身外之物，过眼烟云，我们大可不必沉湎于对其痛苦而费力的追逐之中。不妨留一份闲情逸致，保持一份平和，远离浮奢和欲望，坐看云聚云散，静静地享受平淡，享受生活。愉快地工作，也愉快地休闲，使杂务远去，使烦忧消散，使灵性回归，使亲情重现。让生活多一份舒畅，多一份真实，多一份快乐。

- 第1天 把烦恼挂在树上 / 2
- 第2天 把痛苦过滤掉 / 2
- 第3天 用快乐装载生活 / 3
- 第4天 安稳生活是福 / 4
- 第5天 弹奏清静的心曲 / 5
- 第6天 利润的别样计算 / 5
- 第7天 贫穷但快乐的夫妻 / 6
- 第8天 热情赢得多彩人生 / 7
- 第9天 用心发现生活 / 7
- 第10天 肥皂泡里看到彩虹 / 8
- 第11天 感应大自然 / 9
- 第12天 享受诗意人生 / 10
- 第13天 在创意中享受生活 / 10
- 第14天 在平凡中采撷情趣 / 11
- 第15天 适合自己的才是最好的 / 12
- 第16天 活出自己的精彩 / 12
- 第17天 决定心情的是心境 / 13
- 第18天 按自己的曲子跳舞 / 14
- 第19天 双脚丈量新天地 / 15
- 第20天 具有水的柔性和力量 / 15
- 第21天 好心境是一种美丽 / 16
- 第22天 享受风雨后的完美 / 17

- 第23天 好心情创造好生活 / 18
第24天 幸福快乐就在你心中 / 19
第25天 知足才有生活的快乐 / 19
第26天 品味生活那份真 / 20
第27天 静静体味平淡的生活 / 21
第28天 要尊严少要面子 / 22
第29天 充满希望地生活 / 23
第30天 体验生活中的美好 / 24
第31天 做岩缝里的小草 / 24

第二章 善待生命，才能拥有幸福

人可以脆弱，但不可以轻易放弃生命，丧失了生命就丧失了一切，因为生命只有一次。那些生命中的缺憾，构成了我们色彩缤纷的生活。不要怨天尤人，悲观颓废，如果失去求生的信念，那么一切就真的完了。或许灾难让生活变得灰暗无望，但只要人活着，一切不幸都会化作过眼云烟！只要生命在，并采取积极的行动，就有东山再起、重塑辉煌的机会！

- 第1天 把握命运的节拍 / 28
第2天 只要活着，就有希望 / 28
第3天 积极地经营自己的生命 / 29
第4天 活着就是最大的幸福 / 30
第5天 生命中的绿叶 / 31
第6天 希望创造生命的精彩 / 31
第7天 生命的最好滋养是好心情 / 32
第8天 感谢生命中的酸甜苦辣 / 33
第9天 不要迷失生活的方向 / 34
第10天 坚定信念使生命出现奇迹 / 35
第11天 珍惜生命成就缤纷的生活 / 36
第12天 给生命找到价值 / 37
第13天 不屈不挠，彰显生命美丽 / 37
第14天 务实透出生命的光辉 / 38
第15天 换个角度看人生 / 39

- 第16天 迎着灿烂的阳光出发 / 39
- 第17天 不懈追求才能羽化成蝶 / 40
- 第18天 希望是维系生命的源泉 / 41
- 第19天 放弃希望只能遗憾终生 / 42
- 第20天 微笑也可以感动别人 / 42
- 第21天 在磨难中奋起 / 43
- 第22天 每天留点享受生活的时光 / 44
- 第23天 在绝望中锻造出生命光辉 / 45
- 第24天 在绝境中学会变通 / 46
- 第25天 别因失去理智而伤害生命 / 46
- 第26天 敞开怀抱温暖生命 / 47
- 第27天 用生命滋润生命 / 48
- 第28天 为逝去的生命释怀 / 48

第三章 珍惜亲情，才能拥有幸福

亲情是我们生活中不可缺少的爱。在这个世界上，因为有了亲情，我们才不孤独，才有勇气，才会感动。亲情是一种与生俱来的情感，它悄悄滋润我们的心田，默默关注我们的一切。它是一扇我们随时可以推开的门，即使累了、倦了、苦了、烦了，亲情也会永远给我们最忠实的守护，它帮助我们洗去心灵的尘埃，迎向一片灿烂的天空。

- 第1天 兄弟如手足 / 52
- 第2天 爱父母，不要迟疑 / 52
- 第3天 细腻的爱最温暖 / 53
- 第4天 家是最温馨的依靠 / 54
- 第5天 最伟大的爱是母爱 / 55
- 第6天 爱在于肯定对方善意的动机 / 56
- 第7天 相通相融的母爱 / 57
- 第8天 享受平凡而温馨的幸福 / 58
- 第9天 有那份心就够了 / 59
- 第10天 感受淳朴的爱 / 60
- 第11天 在礼让中体现亲情 / 61

- 第12天 相亲相爱的兄弟俩 / 62
- 第13天 赤脚开门的母亲 / 63
- 第14天 十年从没锁过的门 / 64
- 第15天 无言呼唤的母爱 / 65
- 第16天 天堂里慈母的声音 / 65
- 第17天 为女儿撑起生命的空间 / 66
- 第18天 母爱超越生死 / 67
- 第19天 母亲眼中的珍宝 / 68
- 第20天 亲情失去了永不再重来 / 69
- 第21天 一块钱与20年的敌意和痛苦 / 70
- 第22天 教给孩子做人的能力和智慧 / 71
- 第23天 给奶奶带去阳光 / 72
- 第24天 我不能打扰父亲休息 / 73
- 第25天 养育之恩要及时回报 / 74
- 第26天 儿子，爸爸总会跟你在一起 / 75
- 第27天 进门前，请脱去烦恼 / 77
- 第28天 爱能改写悲剧 / 77
- 第29天 母爱藏在点滴之间 / 78
- 第30天 世上最美味的泡面 / 79
- 第31天 距幸福只差几厘米 / 79

第四章 珍惜友情，才能拥有幸福

友情是一种最纯洁、最高尚、最朴素、最平凡的感情，是最浪漫、最动人、最坚实、最永恒的情感，是我们登高时的一把扶梯，是我们受伤时的一剂良药，是我们饥渴时的一碗白水，是我们过河时的一叶扁舟。一旦没有了友情，生活就不会再有悦耳的和音。让我们惜缘而行，同缘而乐，珍惜生命中的友情吧。

- 第1天 30年的朋友 / 82
- 第2天 有好朋友梦里都会笑醒 / 82
- 第3天 雪中送炭，温暖人心 / 83
- 第4天 朋友是患难与共的兄弟 / 84

第5天	一双为朋友祷告的手 / 85
第6天	生活的美好在于与人相处 / 86
第7天	好朋友成就未来 / 87
第8天	朋友不是获利的砝码 / 88
第9天	朋友是困顿时的依靠 / 89
第10天	朋友就是用来麻烦的 / 89
第11天	把对手变成朋友 / 90
第12天	用真诚回馈真诚 / 91
第13天	为朋友守候 / 92
第14天	朋友用在最需要的时候 / 93
第15天	同舟共济才能转危为安 / 93
第16天	享受帮助带来的温暖 / 94
第17天	假意换不来真情 / 95
第18天	信任会给友情上一道保险 / 96
第19天	互帮互助能使地狱变天堂 / 97
第20天	生死之际见友情 / 98
第21天	心灵与心灵的交融 / 99
第22天	可以依靠的人 / 100
第23天	爱心永不磨灭 / 101
第24天	危难之处显友情 / 102
第25天	带着真诚感恩 / 103
第26天	为老师干杯 / 103
第27天	真正的友情是无价的 / 104
第28天	将心比心，换位思考 / 105
第29天	合作赢得生命中的成功 / 106
第30天	最后一次合作 / 107

第五章 学会放弃，才能拥有幸福

放弃是一种坦荡的心境和大度的气概。学会放弃，我们便可以使负重的人生得到暂时的休息，摆脱烦恼和纠缠，从而使整个身心沉浸在一种轻松悠闲的宁静之中；学会放弃，我们便可以在一种无怨无悔和默默无闻的等待中，使自

己的心灵得到一份超越、一份执著和一份自信。适时的放弃是一种智慧，今天的放弃也许是明天的快乐和幸福的奠基石。

- 第1天 转个身，人生还有许多可能 / 110
- 第2天 放手后的心如平静的海 / 110
- 第3天 放下就是快乐 / 111
- 第4天 勇敢抛弃心灵的枷锁 / 111
- 第5天 逃离虚荣的怪圈 / 112
- 第6天 找回真正的自己 / 113
- 第7天 别让钱袋缚住幸福 / 114
- 第8天 弃小利才能获大利 / 115
- 第9天 学会放弃才能更好获得 / 116
- 第10天 把过去的一切留在身后 / 117
- 第11天 给爱一条生路 / 117
- 第12天 别在徘徊中错失良机 / 118
- 第13天 抛弃杂念心情才会舒畅 / 119
- 第14天 放弃是为了更美的相遇 / 119
- 第15天 理性分析，谨慎选择 / 120
- 第16天 人生还有别的路可走 / 121
- 第17天 学会放弃，轻装简行 / 122
- 第18天 放弃怨恨修和睦 / 123
- 第19天 快乐的价钱 / 124
- 第20天 摆脱心里的牢笼 / 125
- 第21天 切合实际最明智 / 125
- 第22天 最残酷的选择 / 126
- 第23天 拐弯处会有不同的风景 / 127
- 第24天 为别人留点余地 / 127
- 第25天 莫在贪婪中迷失自己 / 128
- 第26天 给自己补上缺少的东西 / 129
- 第27天 退却是为了更好地前进 / 129
- 第28天 丢掉苦难的包裹 / 130
- 第29天 别为打破的砂锅回头 / 131
- 第30天 让微风带走河流 / 131

第31天 放弃意味着轻松 / 132

第六章 享受工作，才能拥有幸福

歌德说过：“如果工作是一种乐趣，人生就是天堂！”工作带给我们生存的保障，是人生快乐的基础，是未来幸福生活的源泉，是心灵的修复剂，是对付愤懑、忧郁、情绪低落、懒散的最好武器。工作，能让人活出快乐，给人尊严和成就感。工作，支撑起一个人的生活，支撑起一个人的人生。能拥有一份稳定的工作和收入，就是一种令人羡慕的幸福。

第1天 做自己喜欢的工作 / 134

第2天 工作才是快乐的天堂 / 135

第3天 工作是心灵的修复剂 / 135

第4天 我工作，我幸福 / 136

第5天 点燃工作的热情 / 137

第6天 怀着感恩之心工作 / 138

第7天 一份工作，万分感恩 / 139

第8天 用欣赏的眼光看待工作 / 139

第9天 用快乐阐释工作 / 140

第10天 努力工作就会有回报 / 141

第11天 热情是工作的精神力量 / 142

第12天 用心工作走好每一步 / 143

第13天 在历练中成长 / 143

第14天 要热爱自己的工作 / 144

第15天 回报等你坚持到最后一刻 / 145

第16天 怀着一颗敬业的心 / 146

第17天 努力比别人做得更好 / 147

第18天 将不可能变为可能 / 148

第19天 从工作中获得乐趣 / 149

第20天 不要单纯为金钱和名利工作 / 149

第21天 小舞台也有大世界 / 150

第22天 不要忽略掉工作的乐趣 / 151

第23天 会工作，也要会休息 / 152

- 第24天 为自己的工作而自豪 / 152
- 第25天 通过努力工作来改变自己 / 153
- 第26天 每天带着微笑工作 / 154
- 第27天 把眼前的工作做好 / 154
- 第28天 点燃工作的热情 / 155
- 第29天 带着乐趣工作 / 156
- 第30天 把工作和兴趣结合起来 / 156

第七章 正视压力，才能拥有幸福

冰心说过：“美丽的事物，人们只惊美它们的明艳，然而，背后却也浸透了奋斗的泪水，洒遍了牺牲的血泪。”人在面对压力时会激发出巨大的潜能，我们不必因惧怕逆境和挫折而甘当温室里的花朵。学会正视压力并努力化解，其实就是在给自己一片蔚蓝的天空。

- 第1天 给压力一个出口 / 158
- 第2天 相信黑暗中有一丝亮光 / 158
- 第3天 在新的朝阳里起步 / 159
- 第4天 在困境中开拓人生 / 160
- 第5天 积极思考的力量 / 161
- 第6天 进取心创造卓越 / 162
- 第7天 学会忍耐 / 163
- 第8天 压力使生命更精彩 / 164
- 第9天 放下压力才能品尝到幸福滋味 / 165
- 第10天 实现大目标前先设定小目标 / 165
- 第11天 负重才不会被打翻 / 166
- 第12天 是鹰就要翱翔蓝天 / 166
- 第13天 正视过去就是肯定现在 / 167
- 第14天 赢人先赢己 / 168
- 第15天 为自己播种 / 169
- 第16天 积极进取面对压力 / 170
- 第17天 不要屈从于自己的命运 / 170
- 第18天 相信梦想会实现 / 171

- 第 19 天 不要为打翻的牛奶哭泣 / 172
- 第 20 天 给“活得累”开个新药方 / 172
- 第 21 天 放下压力，给健康充电 / 173
- 第 22 天 潜在在重压下被激发 / 174
- 第 23 天 用执著取代压力 / 175
- 第 24 天 告诉世界我能行 / 175
- 第 25 天 相信自己，坚定向前走 / 176
- 第 26 天 挣扎后才会更美丽 / 177
- 第 27 天 拥抱磨难，走向成功 / 177
- 第 28 天 一技之长摆脱生存压力 / 178
- 第 29 天 态度决定一切 / 179
- 第 30 天 正视压力才能拥有幸福 / 180
- 第 31 天 摆脱压力，轻松生活 / 180

第八章 珍惜现在，才能拥有幸福

昨天已是过眼云烟，再也无法挽回。因此，过分留恋昨天就会陷进昨天的泥潭不能自拔，而且还可能把今天失去。生活是由许多个“今天”组成的，珍惜今天，就能掌控生命。过去是记忆，未来是想象，真正的、真实的快乐是现在。珍惜现在，努力让现在很幸福，你的人生将是幸福的人生。

- 第 1 天 留恋昨天只会失去今天 / 184
- 第 2 天 抓住今天的快乐 / 185
- 第 3 天 只有今天才是手上的现金 / 185
- 第 4 天 成功者必是立即行动者 / 186
- 第 5 天 好好利用每一分钟 / 187
- 第 6 天 不为名分，把握当下 / 187
- 第 7 天 已拥有的才是最宝贵的 / 188
- 第 8 天 两颗种子的对话 / 189
- 第 9 天 把握现在最重要 / 190
- 第 10 天 珍惜现在的不完美 / 190
- 第 11 天 珍惜现在的学习机会 / 191
- 第 12 天 享受当下的幸福 / 192

- 第13天 珍惜你身边所拥有的 / 192
- 第14天 给现在一点危机 / 193
- 第15天 珍惜现在拥有的一切 / 194
- 第16天 今天的事今天定 / 194
- 第17天 最需把握的是现在 / 195
- 第18天 珍惜现在，珍惜拥有！ / 195
- 第19天 珍贵的草木才不会被剔除 / 196
- 第20天 把重点放在眼前 / 197
- 第21天 珍惜每一天 / 198
- 第22天 珍惜现在的甜美生活 / 198
- 第23天 不要等到失去了才后悔 / 199
- 第24天 珍惜你手中的每一张牌 / 200
- 第25天 珍惜此刻所拥有的 / 201
- 第26天 现在就去动手做 / 201
- 第27天 拥抱今天摆脱烦恼 / 202
- 第28天 把握现在的自我 / 202
- 第29天 每天做好一件事 / 203
- 第30天 百岁画家的人生梦想 / 204
- 第31天 立遗嘱后的追求 / 205

第九章 身心健康，才能拥有幸福

人生最大的财富是自身的健康。健康是自然给予我们最公平、最珍贵的礼物，良好的健康状况和随之而来的愉快情绪是保证人生幸福的基础。失去了健康，你所拥有的一切都不过是水中月、镜中花。为了确保自己的身心健康，要以乐观、阳光的心态迎接生活，嫉妒、拖延、自卑这些伤人的利剑，不仅会影响你的心情，还会使你终日在阴影里生活。

- 第1天 重要的是内心 / 208
- 第2天 别让健康背叛了你 / 208
- 第3天 快乐是身心健康的源泉 / 209
- 第4天 将健康进行到底 / 210
- 第5天 100万元的代价 / 211

- 第6天 让你的心态充满活力 / 211
- 第7天 自信是一种健康心态 / 212
- 第8天 学会化解怒气 / 213
- 第9天 阳光心态给你健康身躯 / 214
- 第10天 别让内心形成冰点 / 215
- 第11天 享受第一名的骄傲 / 215
- 第12天 要以积极的心态与幸福击掌 / 216
- 第13天 生活需要阳光心态 / 217
- 第14天 每人都是最富有的人 / 218
- 第15天 手握心情遥控器 / 219
- 第16天 再给自己一次机会 / 219
- 第17天 心病还需心药医 / 220
- 第18天 养成良好的工作习惯 / 221
- 第19天 不过于计较得失 / 222
- 第20天 学会用眼泪清洗郁闷 / 223
- 第21天 勇于征服自己 / 224
- 第22天 倒下难，站起来易 / 225
- 第23天 丑陋的脸，漂亮的心 / 226
- 第24天 走出自闭的荒原 / 227
- 第25天 健康是最珍贵的礼物 / 228
- 第26天 上帝没有轻看卑微 / 228
- 第27天 手心里藏满阳光 / 229
- 第28天 靠毅力可以重新赢得健康 / 230
- 第29天 同样的命运，异样的人生 / 231
- 第30天 身心健康最重要 / 231

第十章 心胸宽广，才能拥有幸福

人生变化无常，欲成大事者必要宽容于人，进而为人们所接纳、所赞赏、所钦佩。包容人世间的喜怒哀乐，与别人为善，就是与自己为善，跟别人过不去就是跟自己过不去，适时地咽下一口气，潇洒地甩甩头发，甩去烦恼，你会发现，天仍然很蓝，生活依然很美好。蓝天下必定是一个放松自在

而幸福的人生。

- 第1天 禅师的宽广胸怀 / 234
- 第2天 保持理智 / 234
- 第3天 放置快乐的砝码 / 235
- 第4天 用宽容相伴人生 / 236
- 第5天 浪漫的爱情基础是包容 / 236
- 第6天 宽容似一轮明月 / 237
- 第7天 大度决定人格魅力 / 238
- 第8天 中断十几分钟的比赛 / 238
- 第9天 微笑与谩骂的较量 / 239
- 第10天 敞开坦荡的胸怀 / 240
- 第11天 宽容别人，快乐自己 / 240
- 第12天 好心态引领好生活 / 241
- 第13天 心有多大，舞台就有多大 / 241
- 第14天 心胸宽广者乐观豁达 / 242
- 第15天 给自己一片晴朗的心空 / 243
- 第16天 宽容使人获得新生 / 243
- 第17天 遇事需豁达 / 245
- 第18天 画一扇窗给自己 / 245
- 第19天 包容是一种大智慧 / 246
- 第20天 包容是一种博大的胸怀 / 246
- 第21天 放大心量风雨无忧 / 247
- 第22天 大度一笑，重新开始 / 248
- 第23天 雍容华贵的秘密 / 248
- 第24天 仇怨会挡住你前进的路 / 250
- 第25天 记人之善，忘人之过 / 250
- 第26天 包容能体现人格的高尚 / 251
- 第27天 不宽容的人不能成大事 / 251
- 第28天 宽厚待人是君子 / 252
- 第29天 将心比心就拥爱于心 / 253
- 第30天 无法消去的疤痕 / 254
- 第31天 心胸宽广，气消怒散 / 254