

<<北大教授给出的28条快乐法则>>

图书基本信息

书名：<<北大教授给出的28条快乐法则>>

13位ISBN编号：9787807630623

10位ISBN编号：7807630620

出版时间：2008-9

出版时间：广西科学技术出版社

作者：叶舟

页数：232

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>

<<北大教授给出的28条快乐法则>>

前言

快乐的人像太阳，走到哪里哪里亮；消极的人像月亮，初一十五不一样。

孔子说，知之者不如好之者，好之者不如乐之者。

总之，快乐是最好的药，快乐是生命开出的鲜花！

不过，单就快乐本身而言却是“鱼龙混杂”，例如从书法的角度来说快乐，则篆书的快乐太纤巧，隶书的快乐太张扬，楷书的快乐太拘泥，草书的快乐太飘浮，这都不是真正的快乐，只有行书的快乐既沉实厚重，又如行云流水般流畅、自然，这才是真快乐！

因此，我觉得快乐是有境界之分的。

<<北大教授给出的28条快乐法则>>

内容概要

快乐的三层境界：第一层境界——竞争式的快乐，竞争给人带来的快乐十分有限，因为竞争的过程一般是没有快乐的。

第二层境界——条件式的快乐，条件式的快乐不会会长久，因为条件总是会改变的。

第三层境界——无条件的快乐，真正的快乐是不求他人他物的，无条件的快乐就是至乐。

人本是人，无需刻意做人，世本是世，无需精心处世。

人活着就得自然、豁达、快乐。

<<北大教授给出的28条快乐法则>>

作者简介

叶舟，有一双敏锐的眼，已读过万卷图书；有一双勤劳的手，已撰图书几十部，有一颗包容的心，想容下人地万物；有一双耐克的鞋，想踏遍万水千山！

心理学博士，北京人学、清华人学特聘讲师，北京师范大学特聘教授，在北京人学、清华大学从事心师学和传播学的课题研究，是“北京师范大学公众幸福研究所”的筹建发起人，出版有《扎子的智慧》《老子的智慧》《庄子的智慧》《佛家的智慧》《兵家的智慧》《心理学人师讲坛丛书》《国学九家智慧》等几十部研究心灵成长的畅销书，在心灵建设上有独到的见解，被誉为“心理解脱师”。

他编撰出版的每本新书，都凝聚了北京大学、清华大学、北京师范大学的学者教授们的最新智慧。

<<北大教授给出的28条快乐法则>>

书籍目录

序 快乐的三层境界法则一 看淡——不快乐，是你计较得太多 1.淡泊是人生的最高境界 2.看淡名利悠然自得 3.淡泊表现了人生的超脱 4.痛苦是因为你记性太好法则二 转换——人生就是不断转换身份的过程 1.承认变化，适应变化 2.从容地体验角色变化 3.人生就是在得失之间摇摆法则三 进退——有理也该让三分 1.退步原来是向前 2.懂得“示弱”是一种智慧 3.大丈夫要能屈能伸 4.示弱，是一种生存的艺术 5.上坡路和下坡路都是一条路法则四 知足——金玉满堂，莫之能守 1.知足是福 2.知足常乐 3.人生在世要知足法则五 糊涂——别在鸡毛蒜皮的小事上计较 1.快乐就是“一个中心，两个基本点” 2.难得糊涂是沧桑后的成熟和从容 3.凡事不必太较真法则六 认同——多一份理解，少一份冲突 1.认同一个你不认同的人 2.换位思考最能获得认同法则七 放松——紧张是一切痛苦的根 1.最关键的是精神要放松 2.笑是最直接的放松 3.音乐，是高雅的放松 4.聊天，是最容易的放松法则八 享受——一万年太久，只“享”朝夕 1.学会享受游山玩水 2.享乐的关键是心乐法则九 随喜——一枝一叶总关情 1.做人不必太认真和计较，游戏人间便是 2.随喜要有潇洒的心境 3.以闲适的心情来面对每一天法则十 多友——封闭是快乐的第一杀手 1.不要封闭自己 2.别人对你的一切态度取决于你对别人的态度 3.懂得如何忍受愚蠢的人法则十一 当下——快乐在于当下解脱 1.认真地活在当下 2.活在当下的积极法则十二 理财——我绝不相信饿着肚子还会有快乐 1.做金钱的主人 2.不要做虚荣心的奴隶 3.吃点小亏不算什么法则十三 无为——许多问题是因为我们太有为 1.有所不为才能有所为 2.凡事都应有个度 3.不给自己念紧箍咒 4.清静无为是养生的核心、长寿的根本法则十四 欣赏——学会为别人鼓掌为别人喝彩 1.懂得欣赏，才会有快乐 2.学会为别人喝彩 3.人生无处不风景 4.也要抽点时间欣赏自己法则十五 宽心——包容是人生最大的智慧 1.心宽才会得福 2.宽容是爱的精髓 3.人生最大的礼物是宽恕法则十六 低调——修养越高的人，越懂得放低自己 1.低调的真义 2.修养越高的人越低调 3.低调的人是最大的赢家法则十七 有为——天行健，君子以自强不息 1.有所不为有所必为 2.有位才有为法则十八 放下——敢于舍弃生命中的多余 1.最大的快乐是放得下 2.舍弃生命中的多余 3.别自寻烦恼 4.学会放弃才能快乐 5.人生无悔法则十九 简单——生活越复杂，生命越易崩溃 1.简单生活不是梦 2.活得简单才快乐法则二十 感恩——知恩不报非君子 1.感恩是生活中的大智能 2.常怀感激之心 3.恩情远比爱情长法则二十一 空杯——心无挂碍，自由自在 1.倾空自己的杯子 2.做有空杯心态的人法则二十二 平衡——中庸，乃幸福之大道 1.中庸乃幸福的第一秘诀 2.以平常心处世，人生处处是春风 3.莫做无谓的“攀比”，心就会平衡 4.多想对方好，忘记对方错才会平衡 5.多想幸福，少想不幸才会平衡法则二十三 阿Q——不学精神胜利法日子没法过 1.阿Q精神胜利法与阿Q养生法 2.绝境中不妨来点“精神胜利法”法则二十四 下比——比上虽不足，比下却有余 1.眼睛向下才快乐 2.宠辱不必太在意 3.别太把自己当回事法则二十五 忘我——一切苦只因有“我” 1.忘我，是一种态度，更是一种境界 2.忘掉自己才能得到自己法则二十六 幽默——人是地球上唯一会搞笑的动物 1.还是幽默一点好 2.幽默是人生的快乐和幸福法则二十七 看开——烦恼只因看不开 1.看得开的人才豁达 2.痛过才会看得开 3.看得开的人无烦恼法则二十八 自由——挣脱心灵的枷锁 1.挣脱心灵的枷锁 2.给心灵安装一双翅膀 3.打开心灵的窗户

<<北大教授给出的28条快乐法则>>

章节摘录

我们每个人的内心都会有想要的奶酪：事业、家庭、爱情、朋友等。

我们追寻它、渴求它，因为它会带来幸福和快乐。

一旦得到了自己梦寐以求的奶酪，我们又常常会对它产生依赖心理，甚至成为它的附庸。

这时如果突然失去它，或者奶酪被人拿走，我们会感到受了莫大的伤害。

然而，不管多好的奶酪，都会随时间的变化而变化，特别是在这个日新月异的时代。

面对突如其来的变化，有人选择抱怨，有人选择浮躁，有人选择等待，但我们是否想到选择积极适应？

毕业生小王被一个不错的外贸公司聘用，可是去实习后却很不适应。

小王说之前更多的是和课本进行交流，在老师的布置下做实验写作业，可突然间要与许多人接触，独立承接业务单，“别人都把她当大人看了”，她感到不知所措。

小王还很担心“言多必失”，在单位话不敢说、事不敢做，每天精神紧张甚至经常失眠。

结果实习不到一个月，掉了好几斤肉，人也变得郁郁寡欢。

<<北大教授给出的28条快乐法则>>

编辑推荐

《北大教授给出的28条快乐法则》由广西科学技术出版社出版。

<<北大教授给出的28条快乐法则>>

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>