

# 《每天一堂北大幸福课》

## 图书基本信息

书名：《每天一堂北大幸福课》

13位ISBN编号：9787511332899

10位ISBN编号：7511332897

出版时间：2013-4

出版社：中国华侨出版社

作者：墨非

页数：303

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《每天一堂北大幸福课》

## 内容概要

《每天一堂北大幸福课》汲取了北大人对幸福感悟的灵光，提出了有关生活方面的感悟、事业方面的指导、处世交友的原则、完美性格的培养、阳光心灵的修炼、学习及做学问方面的见解。全书共分成十六章，内容涉及到健康、性格、成熟、平安、家庭、事业、人际、快乐、享受、感恩等十六个方面，共构成一百六十堂小课。

# 《每天一堂北大幸福课》

## 精彩短评

- 1、故事都很一般，能记住得寥寥，太过教条式。
- 2、只看了每一节的语录，有点帮助的，至于小故事，听过翟鸿燊等老师的课，觉得如果用与说明道理或是备课件或演讲可能有点用。

## 章节试读

### 1、《每天一堂北大幸福课》的笔记-第303页

P6 叔本华曾说：“健康的乞丐比有病的国王更幸福。我的幸福十分之九是建立在健康基础上的，健康就是一切。”拥有健康不代表拥有一切，但失去健康就失去一切。别追求太多，活着就是一种幸福，而如果能健康地活着，那就是生命中一种无与伦比的幸福。

P8 金钱能带来物质享受，但算不上最高的物质幸福。最高的物质幸福是什么？我赞成一位先哲的见解：对人类社会来说，是和平；对个人来说，是健康。——周国平

P11 心理学家麦灵格尔认为：心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。不仅是要有效率，也不仅是要能有满足之感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者具备。

P14 当代人类45%的疾病和60%的死因与生活方式有关；我国的前10位死因中不良行为和生活方式占致病因素的44.7%。世卫组织也曾指出，许多人不是死于疾病，而是死于不健康生活方式。

P15 疾病是对不良习惯的惩罚。

P18 一位古人说过：世人心欲太强，只因放纵欲望船。

P20 知人者智，自知者明。——老子

P21 美国著名成功交际大师卡耐基先生言：“一个人最糟的是不能成为自己，并且在身体与心灵中保持自我。”

P24 播下行为的种子，就收获一种习惯；播下习惯的种子，便收获一种性格；播下性格的种子，便收获一种命运。

P25 老子言：“天下难事，必做于易；天下大事，必做于细。”

## 《每天一堂北大幸福课》

P26 要想比别人更优秀，只有在每一件小事上比功夫。

P29 悲观主义是一条绝路，冥思苦想人生的虚无，想一辈子也还是那么一回事，绝不会有柳暗花明的一天，反而窒息了生命的乐趣。不如把这个虚无放到括号里，集中精力做好人生的正面文章。既然只有一个人生，世人心目中值得向往的东西，无论成功还是幸福，今生得不到，就永无得到的希望了，何不以紧迫的心情和执着的努力，把这一切追到手再说？

P35 翟秋白先生曾经说过：“如果人是乐观的，一切都有抵抗，一切都能抵抗，一切都会增强抵抗力”。

P42 1991年2月6日，里根过80岁生日，尼克松打电话祝贺。里根说：“80岁是39岁生日的第41个纪念日”尼克松听后大赞：“说得好，我要永远记住它。”

P43 正如美国总统克林顿办公桌下的那一段座右铭：“青春不是人生的一段时光，而是一种心境。青春不是粉面桃腮，不是朱唇红颜，也不是灵活的关节。而是坚定的意志、丰富的想象、饱满的情绪。”

P47 一个人若能做自己喜欢做的事，并且靠这养活自己，又能和自己喜欢的人在一起，并且使他（她）们也感到快乐，即可称为幸福。——周国平

P51 在我们的生活中最让人感动的日子总是那些一心一意为了一个目标而努力奋斗的日子，哪怕是为了一个卑微的目标而奋斗也是值得我们骄傲的，因为无数的卑微可能就是一个伟大的成就。金字塔也是由每一块石头累积而成的，每一块石头都是很简单的，而金字塔却是宏伟而永恒的。

P54 加法是一种成长，减法是一种成熟。

P63 低调做人，高调做事。

P65 一个能控制得好情绪的人，比一个能拿得下一座城池的人更强大。——拿破仑

## 《每天一堂北大幸福课》

P81 最好的日子，无非是你在闹，对方在笑，如此温暖一生。

P136 我们既不能逃避现实，就不能逃避这种种，就只有设法来对付这种种。——邹韬奋

P136 你接纳了自己的全部以后，你就接纳了全世界。

P178 雨果在《悲惨世界》里曾经说过：“尽量少犯错误，这是人的准则，不犯错误，那是天使的梦想。”

P200 快乐是一种能力，而微笑则是一种本能。上天赐给我们“微笑”这个特有和美丽的表情，这是对人类的偏爱。

P203 对于一个洋溢着生命热情的人来说，幸福就在于最大限度地穷尽人间各种可能性，其中包括困境和逆境。“目极世间之色，耳极世间之声，身极世间之鲜，口极世间之谭。”依照自己的真性情痛快地活。

P227 当我们回头看走过的路时便会发现，人生中真正重要的事情是不多的。

P270 幸福：一是睡在自家的床上。二是吃父母做的饭菜。三是听爱人给你说情话。四是跟孩子做游戏。——林语堂

P275 未经失恋，不懂爱情；未经失意，不懂人生。——周国平

# 《每天一堂北大幸福课》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)