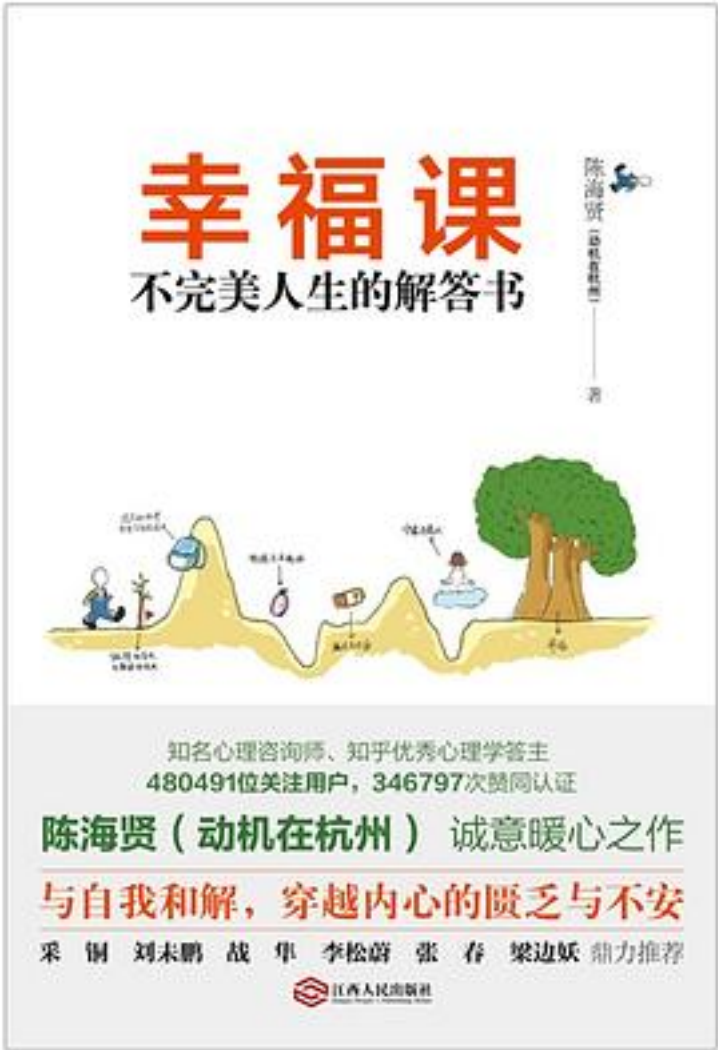


幸福课



[幸福课_下载链接1](#)

著者:董月玲

出版者:中国书店

出版时间:2011-5

装帧:

isbn:9787514900422

《幸福课:

资深女记者采访手记》是一本感动心灵的书，这是一本获得力量的书，这是一本点燃热情和理想的书！看看这些像你我一样的普通人，能否激活你早已怠倦的心；看看这些普通人绝不普通的经历，能否照亮你迷失已久的路。《幸福课:

资深女记者采访手记》文章是《中国青年报》资深女记者8年作品精选，都曾引起很大社会反响，几乎都被中央电视台、北京电视台、湖南卫视等追拍，或被《读者》《青年文摘》《文摘报》等转载。

作者介绍:

董月玲，《中国青年报》“冰点”专栏资深记者。曾获“《南方周末》致敬之年度特稿写作奖”。已出版《活法》、《独身旅行》、《别喊我老外》等著作。

目录: 第一课：哈佛的幸福课

◆ 哈佛的幸福课 / 1

漫漫人生，每个人都不可避免地会面临悲伤的时刻，比如经历失败或失去，但我们依然可以活得幸福。事实上，期盼无时无刻的快乐，只会带来失望和不满，并最终导致负面情绪的产生。

◆ 人是人样子 / 12

他用自己人格的魅力和中国传统文化的魅力，让我们摸索着形成了自己的价值观，并在今后的人生中，通过对这种价值观的坚守，构成了自己人生的最大幸福。

◆ 他的眼里没有差生 / 22

学习本身是一件很简单的事，可为什么学生学不好，被苦苦折磨着？这不是学习本身造成的，而是由于学习之外的诸多因素的干扰。

◆ 拒绝做一个标准产品 / 33

我觉得，中国的教育不是真正的教育，而是利用教育绑架人的思想，劫持我们的孩子也就是劫持未来。

◆ 扭曲的母亲 / 44

爱是一种正面能量，激励孩子不断成长。可我们的妈妈们，用爱的旗号、爱的面孔、爱的语言，把孩子推向反面，把孩子破坏掉了。

◆ 在美国育儿的“痛苦”经历 / 55

无论中国还是美国的父母们，都要习惯一件事：别把孩子当成自己的附属物，给他们一片属于自己的天空，给他们一个自由成长的空间。

第二课：一头扎进四合院

◆ 冯骥才哭老街 / 66

我们的城市，不仅仅有物质价值，还有文化价值、精神价值，它是有性格、有精神、有生命的，它是活的东西。

◆ 一头扎进四合院 / 77

精神文明不是外国的东西能代替的。你喝可口可乐，不算精神文明。精神文明得有自己的根儿。你毁了自己的建筑，毁了自己的文化，不是把自己的根儿给毁了么？外国的技术有用，你把它学过来就是了，干嘛要毁了自己文化的根儿？

◆ 留下大栅栏 / 87

早年的大栅栏，不光是藏龙卧虎之地，也是藏垢纳污的地方，要想真实反映大栅栏的历史，这些是没法回避的。

◆ 诗意的栖居 / 99

土地是活的，是生命的有机体！把土地的血脉切断了，破坏了山水的自然格局。古人说了，断山断水，是要断子绝孙的。破坏了自然生态系统，我们的城市也将是死的。

◆ 让河流再生 / 110

没有系统的、缺乏土地生命伦理的、单一目标的“小决策”，是当今中国国土生态环境恶化的根源。

第三课：说人话、讲故事

◆ 好死不如赖活着 / 121

人活下去，是因为有希望。可对这个小生命来说，没有未来。

◆ 说人话、讲故事 / 134

其实很多家庭问题，也是社会问题。现在，需要帮助的人太多太多，希望最后，他们能变得阳光起来。

◆ 镜头追踪黑社会 / 145

秘拍侦查小组拍回了上百盘带子，通过对一份份侦查信息、秘拍录像分析整理，警方不仅摸清了16个犯罪团伙的作案规律，连他们的生活习惯也已了如指掌。

◆ 看了又看 / 156

对消费者来说，电影也好、电视剧也好，首先要有意思、有劲儿，要给他带来能推动个人发展、积极成长的因素。否则，就不看了。

◆ 韩流制造者 / 166

皇帝对国家来说是重要的，但有的平民人物在历史上也很重要。像中国，发明火药的人、发明造纸的人，显然比皇帝更重要。

◆ 一个破釜沉舟的人 / 177

人那，不敢破釜沉舟永远成不了大器，只要留后路，你就没前路。

你看历史上那些大人物，不都是破釜沉舟才干成大事吗？

◆ 高原荣誉公民 / 186

日本文化的一切都来自中国，中国是日本的母亲。年轻人，你回国后，要跟学生讲，让他们一定要珍惜中国文化的传统呵！

◆ 第四课：明年的今天你干什么

◆ 被北大除名以后 / 195

扶助弱者，为我所愿；解危济困，尽我所能；处事为人，礼让宽容；以己之所能，倡导社会的理解、互助、兼爱之风。

◆ 明年的今天你干什么 / 203

人生也一样，一会儿想干这，一会儿想干那，忙忙碌碌，人很快就老了，结果一事无成。选择是必须的，但选择之后，还得耐得住、挺得住。

◆ 最低起点 / 212

捡破烂、收破烂，可以说是起点低到了极限。这让我心里有了承受力，假如现在我生意做砸了，我也不怕，我有个底线，大不了再去捡破烂、收破烂呗，照样能活。

◆ 特殊回报 / 221

学骑马时，教练反复强调“控马能力”，其实，这跟在生活里是一样的，也就是人控制自己生活的能力。我想我做到了。我能控制自己的生活，我想做的事，我就能做。

◆ 从晨跑开始 / 229

每天早晨起来跑步肯定是一种优秀的习惯，但只有它成为你的习惯才优秀。当然，人有各种奋斗方法。但是，作为一个普通人，他的成功，恰恰源于这些细微之处的优秀习惯。

◆ 第五课：心中有歌唱给谁

◆ 哪里能容下这张课桌 / 239

一个种菜的妇女，跑来一趟又一趟，哀求她：我家孩子都13岁了，该上四年级，不上学，荒废了，你就收了吧。

◆ 辛村来了志愿者 / 250

我们都是平常人，不可能干什么惊天动地的事，一下子改变这里的贫穷落后。得一点一滴地做起，做点儿是点儿，能做多少就做多少…

◆ 以一人之力 / 258

学习的目的是让小孩发现自己的才能，让小孩在生活中找到根据自己的个性的做法和生活任务，让他们能够根据自己发现的需要做事……

◆ 心中有歌唱给谁 / 269

生命对每个人来说都只有一次，而我失去了它。如果我再一次为自己申辩，那我就要喊——活得没有尊严，勿宁死！

· · · · · · [\(收起\)](#)

标签

幸福

手记

记者

杂文随笔与各种集子

散文随笔

冰点

评论

这书之所以小众，其实是被封面害了。

在图书馆的阅览室翻过，有各种小故事，还蛮有意思的

找病句。

买错书了

书评

[幸福课_下载链接1](#)