

<<活在当下的幸福>>

图书基本信息

书名：<<活在当下的幸福>>

13位ISBN编号：9787119072890

10位ISBN编号：7119072897

出版时间：2011-12

出版时间：外文

作者：静一居士

页数：225

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>

<<活在当下的幸福>>

前言

过去、当下、未来是三兄弟。

父母死后，他们每人分得了一块地和一袋种子。

过去老是沉浸在父母尚在的日子里，未来总是陶醉于麦子丰收的喜悦中，只有当下，在春天播下了种子。

秋天来了，过去和未来看着荒草丛生的田地，为错过春天后悔不已。

一个沉浸在错过的懊悔中，一个幻想着下一个春天。

当下看着金灿灿、饱满的麦穗，幸福地笑了。

开始准备收割、晾晒……人生总有很多的回忆，不管是美好还是悲伤：童年的快乐、父母的呵护、初恋的失败、事业的挫折……你总是觉得：没有它们，自己的存在就是不真实的。

而人生也总有一个又一个热烈的期盼：考上名牌学校、找个好伴侣、事业成功、生活幸福……

你总是告诉自己：只要能实现它们，我就幸福了！

生命往往就在这样不断地回想过去、眺望未来中悄然而逝，错过了最真实、最美丽的当下。

而真正丰富的生命，真正强烈的幸福，其实正是由一个个完满的“当下”累积而成的。

若问，你活在当下吗？

你肯定回答，“我不就在此刻吗？

”那么，到底是你的身体在当下这个时空，还是你的心在当下这个时空呢？

你会犹豫：此刻的你多么想让和恋人在一起的时光重现，多么想快点结束工作享受下班后的时光，又多么想逃离一切然后实现自己想要的生活。

总之，你就是不愿意认真活在当下这一刻。

结果，你和当下的幸福错过了。

如果你不拿出勇气来执有当下心，你就会一生活在过去和未来留下的痛苦中。

因为人生只有三天，而回忆过去才有悲伤和迷惑，幻想未来则引发恐惧和一时的喜悦。

活在当下那一刻才会没有悲伤和恐惧，才会真实地感受到幸福。

活在当下，你会发现认真做事的自己很出色，也会越来越受到别人的重视；活在当下，你会发现身边处处是美好的事物，你也会越来越爱自己的世界；活在当下，你会感知当下的强大力量，它让你摆正过去心、当下心和未来心的位置，每一天都是美好的开始，而美好当下的累积，让你拥有一个幸福而充实的生活。

认真活在当下，需要一份执着的勇气，在顺境中心存感恩，不留恋过去；在逆境中心存希望，不期盼未来；这样才能回忆过去而不悲伤，幻想未来而不忧虑。

一颗心溢满幸福的味道。

《活在当下的幸福》透过一篇篇真情流露的文章告诉你：活在当下，不仅是一种生活态度，也是生活的最本质意义，那是幸福、成功、知足等一切美好的源泉。

你浪费了的今天，是昨天逝去的人迫切希望活下去的一天。

你期盼的明天，是错过今天的人不愿面对的一天。

今天你活在“当下”了吗？

<<活在当下的幸福>>

内容概要

静一居士编写的《活在当下的幸福》透过一篇篇真情流露的文章告诉你：活在当下，不仅是一种生活态度，也是生活的最本质意义，那是幸福、成功、知足等一切美好的源泉。

《活在当下的幸福》收录了《君子不计小人过》、《聪明之人的退让》、《拂去心灵的尘埃》、《好的休息才是前进的动力》、《学会原谅自己和别人》、《保持一颗纯净的心》等文章。

<<活在当下的幸福>>

书籍目录

辑一 简约就是幸福

不要让抱怨毁了你的幸福

敢于把辉煌“归零”

有一种生活叫简约

心的方向就是幸福的方向

从生活中寻找幸福

提得起，放得下

保持一种空杯心态

长得漂亮不如活得漂亮

不要预支烦恼

计较，是麻烦的开始

辑二 拥有一颗平常心

放下就是幸福

拥有一颗平常心

像接受美一样接受缺憾

去发现人世间美好的一面

何必患得患失

君子不计小人过

聪明之人的退让

拂去心灵的尘埃

好的休息才是前进的动力

学会原谅自己和别人

保持一颗纯净的心

适当妥协是最好的选择

给对手留一点回旋的余地

幸福，就是上有老下有小

辑三 不是拥有太少，而是欲望太多

凡事都应适度

贪念就是陷阱

不是拥有太少，而是欲望太多

别让过失成为你心中的阴影

每个人心中的“魔鬼”

为何有心栽花花不开

人比人，气死人

佛陀的指示：“放下”

该放手时且放手

辑四 别为小事抓狂

别让生活的压力挤走幸福

减少不必要的争吵

没必要为小事抓狂

适度释放潜在的怒气

不必太在意别人的想法

人活着，不是活给别人看的

发生冲突时，要对事不对人

原谅别人就等于解脱自己

<<活在当下的幸福>>

辑五 人生中的减法

心灵成长靠减法而非加法
30岁前用加法，30岁后用减法
做好人生的减法
为什么不试试人生的减法呢
吉姆特纳的“人生减法”
生命是道减法题
减去多余的部分
人生减法其实是另一种形态的加法
简单工作，随性生活
失去的已经失去，何必耿耿于怀
做别人不做的“亏”本生意
以退为进的人际交往战略

辑六 幸福就是活在当下

幸福就是活在当下
顺其自然
自己创造的幸福
爱上当下的工作
得理也要让三分
别在为打翻了的牛奶哭泣
我只看我有的，不看我没有的
人生不必太圆满
为人处世不可太较真
不要计较自己眼下的无能
生活是水
成功始于专注
走自己的路，让别人说去吧

<<活在当下的幸福>>

章节摘录

我们每个人都拥有两种人生态度。

一种是积极的心，能够拥有财富、成功、快乐和健康；另一种是消极的心，阻拦所有美好的事物，使人一生庸庸碌碌。

约翰·福勒的父亲是路易斯安纳州黑人的佃户，家中有7个兄弟姐妹。

福勒从5岁就开始工作，9岁时会赶骡子。

这些一点也不稀奇，因为佃农的孩子大多在年幼时就必须工作，他们对于贫穷是十分认命的。

福勒有一位了不起的母亲，她始终相信一家人应该过着快乐且衣食无忧的生活。

她经常和孩子谈到自己的梦想。

“我们不应该这么穷困，”她时常这么说，“不要说贫穷是上帝的旨意。

我们尽管很穷，但不能怨天尤人，那是因为爸爸从来不想追求富裕的生活，家中每一个人都胸无大志。

”没有一个人不想追求财富。

这句话深植于福勒的心中，改变了他的一生。

他一心想跻身富人之列，开始努力追求财富。

他认为推销是致富的捷径，并且选择了挨家挨户推销肥皂。

12年后，他得知供货的公司即将被拍卖，底价是15万美元。

谈判的结果，他用积蓄的2.5万美金作为订金。

答应在10天内筹足尾款12.5万美金。

合约中规定，若逾时未补齐尾款，将没收其订金。

福勒的工作态度是十分认真的，因而极受客户们的称赞。

现在他需要帮忙，他向朋友、信托公司及投资集团借钱，到了第10天晚上，他筹到11.5万美金，还差1万美金。

“我已经想尽所有的办法”，他回忆当时的情形，“时间不早了，房里一片漆黑，我跪下来祈祷，请求上帝指引，能在时限内供我1万美金。

我决定开车沿着芝加哥第61街走下去，默默请求上帝给我一线曙光。

”当时是深夜11点，过了几个路口，终于看到一家承包商办公室里还有灯光。

福勒走了进去。

那位承包商正埋头办公，由于熬夜加班，已经疲惫不堪。

福勒和他略有交情，他鼓起勇气。

“你想不想赚1000美金？”

”福勒直截了当地问。

那位承包商回答：“想，当然想。

”“借我1万美金，我会外加1000美金利息还给你。

”福勒告诉那位承包商，并且详细说明整个投资计划。

福勒的口袋里放着1万元的支票，踏出承包商的办公室。

其后他不但从接手公司获得可观的利润，并且还陆续收购了7家公司，其中包括4家化妆品公司，1家制袜公司，1家标签公司和1家报社。

谈到自己成功的秘诀时，福勒用多年前母亲的回答：“我们很穷，但不能怨天尤人。

知道自己要什么，要能够看到机会，并且抓住机会。

”人不可有傲气，但不可无傲骨。

然而有些人，因为贫穷，终日消沉懈怠、不思进取，最终陷入自暴自弃的漩涡而不能自拔。

这些人的思想和生活里充满了失意和空虚，没有一缕阳光和半点绿意。

生活带给他们的不是美好的享受，而是痛苦的煎熬。

他们对自己的现状不满，抱怨让他们对生活失去了激情，怀着破罐子破摔的心理去混工作，去混生活，去游戏人生。

<<活在当下的幸福>>

在这样一个自暴自弃的恶性循环中，他们不知不觉失去了再学习的机会，失去了被提升的机会，失去了挣钱的机会，最终也就失去了摆脱贫穷的机会。

有个故事足以让自暴自弃的穷人深思。

在美国，有一家袜店，老板雇佣了两个伙计。

他们干同样的工作，吃一样的饭，当然收入也一样。

一个伙计卖袜子时无精打采，把袜子往顾客眼前一放，愿买就买，不买就算了，这倒是清静，他的嘴巴也懒得张口，顾客不问，他不会主动去说。

而另一个伙计则是眼睛里放着光芒，话语中含着激情，对每一位来到面前的顾客都敬之如宾，他会从一个个货架上拖下一只只盒子，把里面的袜子展现在顾客的面前，嘴里还忙说：“我想让您看看这些袜子有多美，多漂亮，真是好看极了！”

”他的脸上洋溢着庄严和神圣的狂喜，他的工作做到了完美，顾客最终自然买了袜子。

就这样他天天如此，把这种热心和激情付诸于收入不厚的工作。

后来，后一个伙计成了美国著名的短袜大王，而另一位雇工因不热爱自己的工作而遭到老板的解雇，不知流落到何方。

总是听到有人抱怨说，这个世界根本就不公平——机会常降临在权贵、富有者身上。

但是有一点我们还是要坚持的，那就是，机会常常到来，有的人抓住机会，采取行动。

有的人注意到了机会，但却放过了。

同样的东西，有的人视为瑰宝，有的人却弃之于荒野。

机会虽然不完全均等，但却一视同仁。

更值得庆幸的是机会会一而再，再而三地到来。

关键看你能否把握。

P3-5

<<活在当下的幸福>>

编辑推荐

活在当下，你会发现认真做事的自己很出色，也会越来越受到别人的重视；活在当下，你会发现身边处处是美好的事物，你也会越来越爱自己的世界……今天你活在“当下”了吗？

静一居士编写的《活在当下的幸福》透过一篇篇真情流露的文章告诉你：活在当下，不仅是一种生活态度，也是生活的最本质意义，那是幸福、成功、知足等一切美好的源泉。

<<活在当下的幸福>>

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>