

<<有一种境界叫活在当下>>

图书基本信息

书名：<<有一种境界叫活在当下>>

13位ISBN编号：9787508056692

10位ISBN编号：7508056698

出版时间：2011-10

出版时间：华夏出版社

作者：李杨

页数：297

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>

## <<有一种境界叫活在当下>>

### 前言

2009年冬天，美国著名导演罗兰·艾默里奇的一部灾难影片《2012》引起了全世界的关注。

“2012”随即成为各大门户网站搜索引擎里的关键词。

人们除了关心电影本身以外，更多的是在关心玛雅预言是否属实。

想想如果你的生命只到2012年，那么原定的人生计划还有意义吗？

你在若干年以后想做的事情，还有机会实现吗？

保险费用不用缴了？

养老金还有存在的价值吗？

没结婚的是不是赶紧感受一下二人世界的美妙？

没谈过恋爱的是不是大胆地向心仪的他（她）表白呢？

.....如果2012年不是世界末日，地球像往常一样转动，你把保险停了，养老金也没了，婚姻大事也草率了结，恋爱也可能由于追求速度太快而宣告泡汤.....那么，2012年之后，你又应该怎么办呢？

其实，这些担心都是多余的。

“2012”并不是人类存亡与否的最终论断，而是一种影响力，是一种变动的象征。

2012年可能会发生很大的变动，但变动是人类生命里的一种常态。

人们每天都在面临着变动，只是没有人将这种变动划分出明确的时间。

所以，你应该思考的，不是怎样避免变动，而是要如何生活在“当下”，如何珍惜“当下”，如何用乐观、宽容、友爱的心态去面对这个世界。

当然，人们喜爱憧憬未来。

人们当下的努力，都是在为未来打基础的。

可是未来毕竟是思维的幻象，它永远都不可能存在于你当下的生活里。

因为当你走近未来的时候，它就会转换成了当下和过去。

对当下形成了偏见的人，不愿意将自己融入当下的体内，反而留恋过去的时光。

但过去的事情都成了回忆，如同老照片，只能放进影集里细细品味。

所以，过去再好，我们也回不去了。

如果还一味地留恋过去，只会加重当下的负担，让自己变得更加痛苦。

当下都存在于你的心中，它可以细分成一分一秒。

它可以是孩提时的牙牙学语，可以是青春时的叛逆不羁，可以是爱恋中的花前月下，也可以是黄昏里的默默执手。

如果把当下扔进生命之杯，那当下就是一杯有着浓浓泡沫的咖啡，浓香四溢。

此时此刻便是一个停滞的当下，你只需凝神静享，躺在时间的河流里接受当下的润泽。

如果你还在为眼前的痛楚所忧伤，那么不妨放下你的忧愁，带着快乐的心，融入当下吧。

## <<有一种境界叫活在当下>>

### 内容概要

此书以目前热议的“活在当下”为中心点，紧抓现代人“急于求成而不珍惜当下”这一浮躁的心理状态，剖析人们在当下遇到的苦辣酸甜，指导人们用智慧来对待当下的一切。此书呼吁人们认真地对待当下、踏实地活在当下、快乐地享受当下，从而感受当下生活的快乐与富足，品味当下的多彩人生。

## <<有一种境界叫活在当下>>

### 书籍目录

#### 第一章 活在当下，展现真实的自我

- 不能站在当下之外 002
- 无论身处何地，要全然地处于当下 005
- 人生问题是旧伤浮现的结果 009
- 不要生活在下一个时刻 013
- 昨天的总要在今天归零 016
- 当下的存在里才有真实的自己 019

#### 第二章 享受当下的人生

##### 第二章

- 世上没有任何事情是值得忧虑的 026
- 有苦楚也可掩埋在微笑之下 028
- 善待生命中的每一分钟 032
- 不要心急，迎接当下的失败 034
- 欣然地接受悲哀 039
- 学会接受不可更改的事实 042

#### 第三章 掌控当下的情绪

- 发脾气无助于安宁 046
- 抵制心灵“流感”——抑郁 049
- 愤怒是心灵在摧残自身 054
- 疏导压抑，给当下松绑 058
- 放下焦虑，释放自己 061
- 悲伤会浸没你的理智 066
- 别被恐惧的魔鬼“附身” 069

#### 第四章 瓦解当下的痛苦

- 风暴可以丰富生命 074
- 经历苦楚，才能品味生活的甘甜 077
- 失去可能是一种福音 080
- 当下的惨败是胜利的前奏 085
- 以信心击退当下的困难 089
- 不要放弃当下的坚持 092
- 走出当下的厄运，迎接好运的普照 095

#### 第五章 呼唤当下的快乐

- 遵从欢愉的本性 100
- 将不计得失的快乐融进生命 103
- 越磨难的生活越要充满自信 107
- 无法改变现实，就改变心情 110
- 愉悦自己，才是真正地爱自己 115
- 懂得放下，也就减少了痛苦 119
- 幸福在于失意时的忘却 122

#### 第六章 感受当下的富足

- 别让诱惑偏离了你的人生 126
- 无欲无求得心安 130
- 知足赶走你的贪念 134
- 凡事量力而行 138
- 心灵载不动沉重的欲望 141

<<有一种境界叫活在当下>>

- 只看自己所拥有的 146  
名利不过是生命中的尘土 149  
第七章 感恩，让心安于当下  
惜福感恩，当下变福田 154  
你的生命是上天的美意 157  
活着，就是一种莫大的幸福 160  
感恩生活对我们的情分 164  
过去只存在于你的印象里 170  
未来不过是一种幻象 173  
幸福不曾走远，就在当下 177  
第八章  
第八章 宽容，遵从当下的本性  
宽容他人就是善待自己 182  
博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼 186  
忍耐是成熟的开始 189  
用宽容感化别人的无礼 194  
责骂是人生的一首赞美诗 198  
用刀剑去攻击，不如用微笑去征服 201  
第九章 简单，让当下变得无瑕  
简单就是愉悦自我的生活态度 206  
在人事与天命间找回单纯的心 209  
放弃复杂，还原生命本色 214  
心灵越纯净，力量越强大 218  
生命之舟需要轻载 221  
扫除心灵垃圾 224  
第九章  
第十章  
第十章 分享，让爱拥抱当下  
若要人爱你，你当先爱人 230  
友爱地对待一切 234  
灵魂需要爱的滋养 237  
自私，对当下的折磨 242  
跨越吝啬的藩篱，与幸福同在 245  
要敢于请求别人帮助 248  
第十一章  
第十一章 舍弃，获得当下的重生  
存心舍弃，会有加倍的获得 254  
不以个人私心论善恶 257  
不要为错过惋惜 260  
幸福往往就在一拿一放之间 263  
紧紧攥住黑暗的人永远看不到阳光 267  
抛弃过去的经验 270  
第十二章  
第十二章 惜福，浇灌当下的心田  
福由心生 276  
祸福相依，寻找暗藏的福分 279  
精神的喜悦能够弥补肉体的苦楚 284

<<有一种境界叫活在当下>>

在当下与心灵对话 287

幸运从不曾将你遗忘 291

何必等待，当下即可快乐 295

## <<有一种境界叫活在当下>>

### 章节摘录

版权页：插图：不能站在当下之外有时候，人们会为了过去的事情而伤心不已，以为自己将永远活在过去里。

有时候，人们觉得自己现在的努力不过是为了一个美好的未来，自己的希望在未来里，所以自己是为了未来而生活的。

其实，这些想法都是错误的。

我们活着能够感受到得就只有当下，生活中的任何事情都不可能存在于当下之外。

过去的感觉虽然通过回忆传递到了我们的内心，但是它已经过去了，不会再出现在当下的生活中了。

而未来的事物不确定，我们也无从把握。

所以，我们真正拥有的就是当下的一切，我们能够感知的也只有当下。

曾读过这样一个故事，令人颇有感触：一位智者旅行时，曾途经一座古城的废墟。

岁月已经让这个古城满目沧桑了，但依然能辨出它昔日辉煌时的风采。

智者想在此地休息一下，就随手搬过一个石雕坐下来。

他望着废墟，想象着这里曾经发生过的故事，不由得感慨万千。

忽然，他听到有人说：“先生，你感叹什么呀？”

他四下里望了望，却没有人。

原来声音来自那个石雕，那是一尊“双面神”石雕。

他从未见过双面神，就好奇地问：“你为什么会有两副面孔呢？”

“双面神说：“有了两副面孔，我才能一面察看过去，牢牢吸取曾经的教训；另一面瞻望未来，去憧憬无限美好的明天。”

智者说：“过去的只能是现在的逝去。

再也无法留住；而未来又是现在的延续，是你现在无法得到的。

你不把现在放在眼里，即使你能对过去了如指掌，对未来洞察先知，又有什么实在意义呢？”

听了智者的话，双面神不由得痛哭起来：“先生啊，听了你的话，我才明白，我今天落得如此下场的根源。

“很久以前，我驻守这座城池时，自诩能够一面察看过去，一面瞻望未来，却唯独没有好好把握现在。

结果这座城池便被敌人攻陷了，美丽的辉煌都成了过眼云烟，我也被人们唾骂而弃于这废墟中。

”的确，忽略了现在，就等于自讨苦吃。

把握住了现在，即把握住了幸福的秘密。

如果你老想着昨天和明天，那么“今天”就永远没有成果，等你老去的时候，“昨天”也就会一事无成。

有位哲人说：世界上有三种人。

第一种人只会回忆过去，在回忆的过程中体验感伤；第二种人只会空想未来，在空想的过程中不务正事；只有第三种人注重现在，脚踏实地，慢慢积累，一步一步踏踏实实地走向未来。

因此，我们要珍惜当下。

要知道，拥有当下才是最重要的！

无论身处何地，要全然地处于当下我们可能都遇到过这样的问题：过去犯过很严重的错误，因而内心深处受到了很大程度的谴责，可是却不知道应该用什么方法来弥补。

这个时候，我们的内心是期待有一段时间或者有一个事件来拯救自己的。

能够拯救我们的不在以后的空间和时间内，而就在此时此刻。

在新泽西州市郊的一座小镇上，一个由26位孩子组成的班级被安排在教学楼最里面一间光线昏暗的教室里。

他们中所有的人都有过不光彩的历史：有人吸过毒，有人进过管教所，有一个女孩甚至在一年之内堕过3次胎……家长拿他们没办法，老师和学校也几乎放弃了他们。

就在这个时候，一位叫菲拉的女教师担任了这个班的辅导老师。

## <<有一种境界叫活在当下>>

新学年开始的第一天，菲拉没有像以前的老师那样对这些孩子进行一番训斥或给他们一个下马威，而是为大家出了一道题：有3个候选人，他们分别是——A笃信巫医，有两个情妇，有多年的吸烟史而且嗜酒如命。

B曾经两次被赶出办公室，每天要到中午才起床。

每晚都要喝大约1公升的白兰地，而且曾经有过吸食鸦片的记录。

C曾是国家的战斗英雄，一直保持素食习惯，热爱艺术，偶尔喝点酒，年轻时从未做过违法的事。

菲拉给孩子们的问题是：“如果我告诉你们，在这3个人中，有一位会成为众人敬仰的伟人，你们认为会是谁？

猜想一下，这3个人将来各自会有什么样的命运？

”对于第一个问题，毋庸置疑，孩子们都选择了一、C；对于第二个问题，大家的推论也几乎一致：A和B将来的命运肯定不妙，要么成为罪犯，要么就是需要社会照顾的废物；而C一定是一个品德高尚的人，注定会成为精英。

然而，菲拉的答案却让人大吃一惊：“孩子们，你们的结论也许符合一般的判断，但事实是，你们都错了。

这3个人大家都很熟悉，他们是二战时期的3个著名人物——A是富兰克林·罗斯福，他身残志坚，连任四届美国总统；B是温斯顿·丘吉尔，英国历史上最著名的首相；C的名字大家也很熟悉，他叫阿道夫·希特勒，一个夺去了几千万无辜生命的法西斯元首。

”学生们都呆呆地瞅着菲拉，他们简直不相信自己的耳朵。

“孩子们，”菲拉接着说，“你们的人生才刚刚开始，以往的过错和耻辱只能代表过去，并不能代表一个人的一生，每个人都不是完人，连伟人也有过错。

从现在开始，从过去的阴影里走出来吧，努力做自己最想做的事情，你们都将成为了不起的优秀人才……”

## <<有一种境界叫活在当下>>

### 编辑推荐

《MBook随身读有一种境界叫活在当下》：活在当下，是一种只争朝夕的追求。

活在当下，是一种淡定从容的智慧。

活在当下是一种生活态度，或者说是一种生活哲学。

每个人都想活好每一天，活好当下。

但怎么才能活好每刻，这就是我们每个人都要好学习与领悟的心灵智慧。

李杨编著的这本《MBook随身读有一种境界叫活在当下》的目的就在和读者们一起分享“活在当下”的心得，期望能在生活上给大家一定的帮助！

什么是MBook：即Mobile Book，译为便携书，特点是方便携带，精巧实用，可随时随地阅读，极为便捷。

为日益忙碌的现代人推出的“新功能”图书。

当漫长的差旅和上下班路途日复一日地将你囚系在拥挤、喧闹、狭仄的各种交通工具内，你，是否感到特别的烦躁、无聊？

当纷繁的世事几乎耗尽了你所所有的时间、心力疲惫的你，内心是否透出一丝日益荒芜的隐忧？

阅读可以静心、充电、启迪智慧。

MBook能为你提供什么：兼顾实用与发展的特色服务。

从读者的实际阅读需求出发，不论是人生规划、职业发展，还是个人修为，我们都相应推出了针对不同领域的特色服务，力求给读者带来切实的帮助：【职场充电】让你轻松提升职场竞争力，从而在职场发展中如鱼得水，步步高升。

【成功激励】为你指引人生的前进方向，助你超越险阻，走向成功【自我实现】帮你全面提升自身素质，使你在生活的各个方面皆能左右逢源，无往不利。

【心灵修养】助你解析人生的种种困惑谜团，让你澄心静志，超然洒脱。

MBook由谁来为你打造：高水平、专业化的作者团队。

为了突出优质、实用的特点，我们甄选了众多世界级的激励大师和国内各领域的知名作者，和读者共同分享他们的切身经历和精彩讲述，从而实现以智慧启迪智慧、用成功带动成功的愿望。

让阅读的快感愉悦身心，让知识的获益提升自我。

一本把握自我、安顿心灵的人生成长自助手册。

聚焦当下，体悟幸福真意的心灵之旅。

与其感伤过去、恐惧未来，不如真实地活在当下。

<<有一种境界叫活在当下>>

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>