

图书基本信息

书名：<<品悟人生书系-活在此刻 享受当下>>

13位ISBN编号：9787510704727

10位ISBN编号：7510704723

出版时间：2012-1

出版时间：中国长安出版社

作者：高英

页数：275

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>

## 前言

我们常问自己这样一个问题：此生没有遗憾吗？

想做的事都做了吗？

有没有真正地快乐过？

我们的一生常常是这么过的：在考大学之时，为理想拼了命想挤进一流的大学；毕业后为生活挤破头地找工作，为传宗接代结婚、生子。

然后，又盼着小孩快点长大，小孩长大了后又盼着赶快退休。

最后，真的退休了，却老得连路都走不动了……我们常常秉承这样一些信条：生活越来越好；幸福是自己追求的结果……我们总是在生活这条大道上发足狂奔，为事业做准备，为休假做准备，为周末做准备，为退休做准备……久而久之，“为将来做准备”，“把希望寄托在未来”成了我们生活的全部。

可是，当我们环顾四周的时候，发现我们并没有获得预期的幸福和快乐。

这是大多数人的写照。

他们劳碌了一生，时时刻刻为生命担忧，时时刻刻为未来做准备，一心一意计划着自己的未来，却忘了把眼光放在“当下”，等到时间一分一秒地溜走，才追悔莫及。

很多时候，我们会有这样一些经历：一不小心犯过错误；好机会又没有把握好……我们事后就会沉溺在懊恼之中，为失去而后悔，为失误而自责……久而久之，消沉，颓废，不能自拔成了人生常态。于是，当我们回望过去，能记得往往都是痛苦；当我们立足当下，我们会发现总在为明天准备。

我们不禁会问：我的幸福在哪里？

哪里才是人生的最终归宿？

有个小和尚，他每天早上的任务是要把寺院里面的落叶清扫干净。

一到秋冬交替，漫天飞舞的落叶便让小和尚头痛不已。

如何才能让自己更轻松些呢？

有个师兄给他出了个主意：“你明天在打扫之前先把每一棵树的叶子都摇下来，这样你以后打扫起来不就方便多了么？”

小和尚觉得这个办法很不错。

于是第二天他早早地便起来了，按照师兄的方法他使劲地摇动着每一棵树，他干得非常起劲，在天还没亮之前他就已经扫完了整个寺院。

一整天小和尚都非常开心，因为明天他就可以不用再扫那些讨厌的落叶了。

第二天，小和尚到院子里一看，不禁傻眼了，院子里如往日一样满地落叶。

这时，老和尚走了过来，他拍了拍小和尚的头对他说：“傻孩子，无论你怎么用力去摇动这些树木，明天的落叶还是会飘下来的。”

小和尚终于明白了，世上有很多事是无法提前的，就像这叶子一样，只有到了该飘落下来的时候才会落下来。

人也是如此，唯有认真地活在当下，才是最真实的人生态度。

其实，人生的意义是嗅嗅身旁每一朵绮丽的花，享受一路走来的点点滴滴，想办法过得更舒适而已。

明天如果有悲欢，你今天是无法解决的。

不要时时刻刻都将力气耗费在未知的未来，对眼前的一切视若无睹的人，将永远也不会得到自我价值的实现。

当你真正地活在当下时，没有过去苦难的拖累，也没有过去胜利的轻狂，而拥有的是你荣辱不惊的沉稳，拥有笑对得失的心境，拥有俯视世间的慧眼……。

当你真正活在当下时，会使你生活中的快乐多得像夜空的繁星，会使你成功的得来犹如佛手拈花……

说白了，人生就像一张有去无回的单程车票，没有彩排，每一场都是现场直播，每一天都是人生的站点。

生命的意义只能从当下去寻找。

幸福就在当下，当你存心去找快乐的时候，往往找不到，唯有让自己活在此刻，全神贯注于周遭的事物，快乐便会不请自来。

人生的快乐不是挂念过去，也不是憧憬未来，而是活在此刻，享受当下此刻。从某种意义上说，无论是过去还是未来，都是由当下决定的，只有抓住了当下，人生才会有快乐的过去和顺畅的未来。

## 内容概要

人生就像一张有去无回的单程车票，没有彩排，每一场都是现场直播，每一天都是人生的站点。生命的意义只能从当下去寻找。幸福就在当下，当你存心去找快乐的时候，往往找不到，唯有让自己活在此刻，全神贯注于周遭的事物，快乐便会不请自来。

人生的快乐不是挂念过去，也不是憧憬未来，而是活在此刻，享受当下此刻。从某种意义上说，无论是过去还是未来，都是由当下决定的，只有抓住了当下，人生才会有快乐的过去和顺畅的未来。

朋友，如果你还不懂得如何过上好日子，让自己的每一天都充满幸福与快乐，那么，你手中的这本《活在此刻 享受当下》就能给你答案。

书籍目录

第一章 好好把握，幸福就在此时此刻

数数自己拥有的幸福  
自己掌管当下的心情  
人不要生活在下一刻  
学会在行进的路上看风景  
不必去预支明天的烦恼  
不是活在未来，好好把握现在  
身边就有你的幸福  
珍惜今天，才能过好自己的人生  
生命的精彩在于成长的过程  
停一停脚步，就不会错过精彩  
幸福就如当下能吃到的大饼  
珍惜拥有，你才会幸福

第二章 活在当下，把握今天才能享受未来

人生没有草稿，把握好现在  
追寻最近处的快乐  
人生是条单行道，走过就无法回头  
不要因明日践踏了今日  
活在“完全独立的今天”里  
活在当下，不为明天的事忧虑  
把握今日，等于拥有两倍的明日  
活在今天的方格中  
盛年再难现，一日难再晨  
你所想的事99%是不会发生  
明天要洗的盘子，只是明天的事  
一切成就，都是现在的积累  
不要快，放慢你就能幸福  
把握当下，也就把握了人生

第三章 放下过去，不为往事纠结

头脑中装满过去的人，无法容纳未来  
不要为旧的悲伤浪费新的眼泪  
将痛苦“格式化”  
不要总是沉浸在悲伤中  
忘记恩怨，感激比仇恨更有力  
改变不了过去，可以从现在改变未来  
成绩只说明过去，当下仍需努力  
莫在过去的辉煌里长睡不醒  
记住该记住的，忘记该忘记的  
不为无法改变的事而纠结  
看开点，没有不带旧伤的航船  
过去的就让它过去  
不要懊恼，世界上没有后悔药

.....

第四章 顺应现实，与社会和谐相处

第五章 把握时机，踏进幸福的入口

第六章 立即行动，一切荣耀从“现在”开始

第七章 不断学习，及时弥补人生的缺憾

第八章 直面际遇，活出生命的精彩

第九章 享受生活带来的一切

第十章 不断调整心情，让快乐充满当下

## 章节摘录

版权页：人生就是一串由无数的小烦恼和小挫折串成的念珠，豁达的人在数念珠时总是带着笑容。面对不如意的时候，拿一杯葡萄酒对着太阳看看，前途总是玫瑰色的，没有比这更可爱的了。

生命太短了，不要因为小事而烦恼。

邝昕，在别人眼中，英俊潇洒、举止风度翩翩、说话风趣幽默的他，生活一定丰富多彩。

而谁又能想到，他心里想的最多的两个字却是“郁闷”，只有他一个人的时候，沮丧、忧郁、痛苦深深地包围着他。

大学时期的邝昕是从鲜花和掌声中走过来的。

他学习成绩好，工作能力强，老师、同学都喜欢他。

而且远在千里之外的家乡，还有他深爱着的、同样优秀的女友。

在毕业时，各方面条件都很优秀的他，毫不费力地在省城找到了一份人人羡慕的工作——在一家最大的外资企业做市场分析。

邝昕刚走上工作岗位就崭露头角，把工作中的每件事都做得漂漂亮亮、无懈可击。

他也为回到分离四年之久的女友身边而备感幸福。

然而，他殷切期盼来的却是：女友要求与他分手，而且她并没有给他一个分手的理由。

这严重地伤害了他的自尊心，他想本着“凡事不服输”的态度将女友挽回，然而一次次努力，一次次失败，女友只是一味地躲避他。

从未有过的挫败感让他一蹶不振。

他一下子掉入了生活的低谷中，他变得沉默、懒散，精神的恍惚与注意力的分散也使他在工作中出现了几次失误。

郁闷，也就是一个人忧郁寡欢的一种消极情绪表现。

一个人长期忧郁寡欢可能导致悲观失望、情绪低落、缺少乐趣、缺乏活力，有的甚至会整日里自责自咎，严重的会产生轻生的念头。

过度的忧虑，往往是由于经受不住突发性的强烈打击而形成的，它是危害心理健康的直接原因。

《淮南子·原道训》中写道：“忧悲多害，病及在积。

”

编辑推荐

《活在此刻 享受当下》内当我们沉溺于过去时，就无法在生活中体验美好。

当我们执着于未来时，就无法在生活中感受轻松。

把握好当下的生活吧，享受每一个今天，你的人生就布满了快乐。

昨天是过期作废的支票，是历史；明天是不能预支的期票，对目前来说还是个谜语；惟有今天才是能用的现金，是生活中精彩的礼物。

所以，活在今天，活在当下，就好好享受当下的生活吧，以快乐积极的心态，使我们的人生充满不断向上的力量，为我们的人生拉起蓬勃的风帆，你会发现，人生是如此美好，自己是如此幸福！

一部改变亿万心灵的幸福指南，让所有读者产生共鸣的人生感悟经典之作，聆听智者的敦敦教诲给疲惫的心灵点一盏明灯，让负重的人生在快乐中前行。

好好把握，幸福就在此时此刻，活在当下，把握今天才能享受未来。

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>