

<<把握当下>>

图书基本信息

书名：<<把握当下>>

13位ISBN编号：9787801796684

10位ISBN编号：7801796683

出版时间：2008-6

出版时间：刘丙仁 中国致公出版社 (2008-06出版)

作者：刘丙仁 编

页数：230

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>

## <<把握当下>>

### 内容概要

把握当下就是要对自己当前的现状满意，要相信每一个时刻发生在你身上的事情都是最好的，要相信自己的生命正以最好的方式展开。

阅读《把握当下》对于你来说是一个发现之旅，在《把握当下》的引导下，你会惊讶地发现，自己一直都处在大脑或思维的控制之下，生活在对时间的永恒焦虑中，从而阻碍你摆脱内心的痛苦。

但实际上，你只能把握当下，把握此时此刻，所有的一切都是在当下发生的，而过去和未来只是一个单纯的时间概念。

通过向当下的臣服，你才能找到真正的力量，找到获得平和与宁静的入口。

在那里，你能找到真正的欢乐，拥抱真正的自我。

## &lt;&lt;把握当下&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 从你的大脑中解放出来爱是生命的全部意义最容易触动灵魂的是人的内心认识自己，了解自己相信自己是最好的意识到自己的重要性永远做个强者养成独立思考的习惯不怕做不到，就怕想不到思考带来的收获选择的神奇力量人生的最强音思想有多远，我们就能走多远第二章 深入挖掘意识中的潜能每个人身上都蕴藏着巨大的潜能天堂就在你心中唤醒心中的巨人自我暗示的力量抓住稍纵即逝的灵感挖掘潜能方可创新展开想象的翅膀发现自身的天赋充满强烈的成功欲望成败系于一念间有梦才有希望第三章 当下必须设定明确的目标目标是人生路上的指南针目标是人心中一座无价的金矿选择明确的目标标杆应立在显眼的地方目标是成功的起跑线盯住目标不放松认清目标可少走弯路分解目标可不断激发自身潜能为了目标而坚持不屈不挠才能实现目标目标让你梦想成真目标使生活更有意义有远大的目标，才有伟大的事业第四章 当下不可或缺的是信念信念是一种心境信心激发热情自信是心灵的遥控器相信自己是最棒的自信的人最美丽甩开自卑的包袱自信的人才会主动出击自信使人变得坚强我要，我就能让自信闪耀光彩信念是成功的力量与成功有个约定天助自助者第五章 深深地融入于当下幸福源于心态学会善待自己把心态调整到最佳心态决定浮沉保持良好心态的方法别太在意他人的脸色情绪的自我调节给心灵一片净土除去心中的顽石生气不如争气好心态才有好人生培养积极的进取心第六章 没有进取精神就丧失了先机充满工作热情具有坚忍不拔的毅力克服惰性，绝不拖延从不满足现状敢于冒险，不断尝试创新无止境磨难造就伟人坚持就是胜利相信一切皆有可能好钢尚需千锤百炼哪里跌倒哪里爬第七章 把握当下才能成就伟业规划你的职业生涯像成功人士一样思考激发强烈的成功欲望无形的魅力做自己最喜欢的事养成高效工作的习惯不只为报酬而工作寻找成功的捷径行动给你带来好运做第一个吃螃蟹的人

## <<把握当下>>

### 章节摘录

第一章 从你的大脑中解放出来爱是生命的全部意义活着，是一种责任。

活着的人，不仅要对自己负责，而且要对他人负责。

生命，不仅仅属于我们自己。

所以，没有权利选择生的我们，也没有权利选择死，这不仅仅是因为道德和良知，更重要的就是因为爱。

爱自己、爱别人，这样才能体现出生命的真正意义。

下面我们来看一个寓言故事。

夏夜，壁虎正趴在墙角食蚊子。

忽然，一条蛇从后面一口咬住了它的尾巴。

壁虎猛地扭动了一下身子，挣脱了蛇的束缚，不料尾巴却被蛇咬掉了一截。

壁虎逃到安全的地方后，照了一下镜子，见断尾处血迹斑斑，自己没了尾巴后的样子很难看。

它心里十分痛苦，因为以前的它，被人们称做是壁虎中最英俊的。

壁虎无法接受自己身体残废的现实，它用尽最后一点力气，爬上堵高墙，准备向下跳，它再也不想承受这断尾之耻。

“老弟，你想干什么？”

“一只蝙蝠发现了正欲跳墙的壁虎，忙拦住它问。

“我只想跳下去一死了之。

我失去了漂亮的尾巴，已没有勇气再生活下去了。

”壁虎说完，准备纵身一跃。

“你可不能寻短见呀。

”蝙蝠一展翅膀，挡在壁虎面前，“你死了，对你来说，是一种解脱，可对你的父母、兄弟、姐妹呢？”

它们将要承受的痛苦，远远超过你生存的痛苦。

你选择死亡，是一种极为不负责任的行为。

属于你的痛苦，你就应该挺起腰板来承受，无论是生是死，你都不能把它们加到那些爱你、关心你的人身上，因为爱永远没有错！

## <<把握当下>>

### 编辑推荐

《把握当下》的引导下，你会惊讶地发现，自己一直都处在大脑或思维的控制之下，生活在对时间的永恒焦虑中，从而阻碍你摆脱内心的痛苦。

但实际上，你只能把握当下，把握此时此刻。

所有的一切都是在当下发生的，而过去和未来只是一个单纯的时间概念。

通过向当下的臣服，你才能找到真正的力量，找到获得平和与宁静的入口。

在那里，你能找到真正的欢乐，拥抱真正的自我。

#### 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>