

把握当下



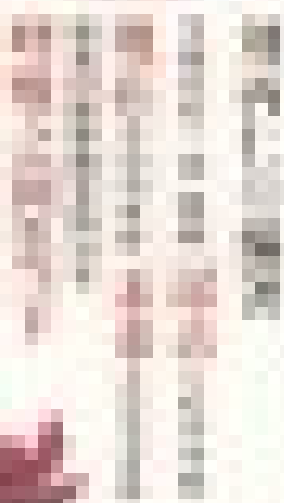
刘丙仁◎编著

生命只有一次然而过去之心不可得
现在之心不可得未来之心不可得
而我们能够拥有的只有
呼吸之间的当下



中国致公出版社

犯
提
下



把握当下



刘丙仁◎编著

生命只有一次 然而 过去之心不可得
现在之心不可得 未来之心不可得
而我们能够拥有的只有
呼吸之间的当下



中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

把握当下/刘丙仁编著. —北京:中国致公出版社,2008.5

ISBN 978-7-80179-668-4

I. 把… II. 刘… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 044884 号

把握当下

编 著 刘丙仁

责任编辑 岳 珍

出版发行 中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街4号 电话 66168543 82259698 邮编 100034)

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市文阁印刷厂

开 本 787×1092 毫米 16 开

印 张 15

字 数 215 千字

版 次 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80179-668-4

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究



前言

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。

然而在生活中，我们会发觉自己，包括身边的许多人都活在过去或未来中。整日患得患失，百般思索，千般计较，没一刻身心安宁。

我们不是在追忆过去发生的点滴，为生命中某个阶段曾拥有的幸福或者为过去崎岖的际遇而愤愤不平，就是在想象未来，为即将拥有的前景而激动，或者担心现在强壮的身体因年老而多病，担心年老失去工作能力，经济成问题。就这样为了头脑中的一点假象忽喜忽悲，蹉跎一生。

时光匆匆，人生短暂，太多的东西不在我们掌握之中，过去已成过去，未来也未必如我们想象。为了过去和未知的将来而放弃了当下，是否有些舍本逐末？

生命只有一次，然而“过去之心不可得，现在之心不可得，未来之心不可得”，而我们能够拥有的只有呼吸之间的当下。

让我们打开心灵，细细体味当下。你会发现许多以前不曾注意到的事情竟是如此的美好。甚至就连深深地吸口气，直到心底，都会让你感动和满足。

人生至此，还有什么能阻止我们潇洒自在，纵横世间你或许生活在对未来的焦虑中，你或许无法摆脱过去留给你的痛苦，你和伴侣或许总是纠缠在无尽的相互伤害中，怎样解决这些永远困扰我们生活的烦恼，获得心



灵的宁静和幸福呢？

阅读本书对于你来说是一个发现之旅，在本书的引导下，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。

本书从七个方面结合鲜明生动的事例，进行了精辟的阐述，向人们揭示了把握当下的重要作用，对我们实现人生价值，铸就辉煌人生具有一定的指导意义。

编者

2008年5月



目录

第一章 从你的大脑中解放出来

一个人成就的大小，取决于他个人的思想。拿破仑·希尔说过：“一旦思维插上想象和自信的翅膀，它就会无所不能。”如果你想成功，那么你就必须先学会操纵你的思想，做思想的主人，相信自己，你就一定能做到。俗话说：“不怕做不到，就怕想不到。”只要想得到，而且方法正确，坚持做下去，成功就会离你愈来愈近。

爱是生命的全部意义	2
最容易触动灵魂的是人的内心	6
认识自己，了解自己	8
相信自己是最好的	11
意识到自己的重要性	14
永远做个强者	17
养成独立思考的习惯	20
不怕做不到，就怕想不到	23
思考带来的收获	27
选择的神奇力量	30
人生的最强音	33
思想有多远，我们就能走多远	36



第二章 深入挖掘意识中的潜能

每个人的大脑里都有一种神秘力量，这种力量可以使你成为你想成为的人，实现你梦寐以求的渴望。实际上这种神秘力量就存在你的大脑里，它就是你的潜意识，你心中沉睡的潜能巨人。平时，它处于昏迷状态，但当它被唤醒的时候，它产生的力量将是巨大的，它可以改变你的命运，让梦想变成现实。

每个人身上都蕴藏着巨大的潜能	40
天堂就在你心中	42
唤醒心中的巨人	45
自我暗示的力量	49
抓住稍纵即逝的灵感	51
挖掘潜能方可创新	53
展开想象的翅膀	56
发现自身的天赋	58
充满强烈的成功欲望	61
成败系于一念间	64
有梦才有希望	66

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，目标是夜航者的航标灯，目标是前进路途中的参照物。有了明确的目标，你才不会迷失方向；有了明确的目标，你才会有坚持下去的勇气；有了明确的目标，你才能在挫折面前不屈不挠。目标是方向，可以少走弯路；目标是动力，不断分解目标可以激发自身潜能；制订明确的目标，并为实现目标而不断努力，你就敲响了成功的大门。

目标是人生路上的指南针	70
-------------------	----



目标是人心中一座无价的金矿	73
选择明确的目标	77
标杆应立在显眼的地方	80
目标是成功的起跑线	83
盯住目标不放松	85
认清目标可少走弯路	87
分解目标可不断激发自身潜能	90
为了目标而坚持	93
不屈不挠才能实现目标	97
目标让你梦想成真	99
目标使生活更有意义	101
有远大的目标,才有伟大的事业	103

第四章 当下不可或缺的是信念

命运掌握在自己手中,只要你充满自信,充分唤醒你的潜意识,你就会梦想成真。有了坚定的信念,你才能有必胜的决心;有了坚定的信念,你才能充满进取精神。有了坚定的信念,你才会具有非凡的意志力,克服常人难以想象的困难,不畏险阻,大胆行动,最终创造出人间的奇迹。

信念是一种心境	108
信心激发热情	110
自信是心灵的遥控器	113
相信自己是最棒的	115
自信的人最美丽	118
甩开自卑的包袱	120
自信的人才会主动出击	122
自信使人变得坚强	125
我要,我就能	128



让自信闪耀光彩	131
信念是成功的力量	133
与成功有个约定	136
天助自助者	139

第五章 深深地融入于当下

无论是做人还是做事，都需要保持良好的心态，没有一个好的心态，做人做事就会变得非常困难。拥有什么样的心态，你就会拥有什么样的命运。心态能使你成功也能使你失败，同一件事抱有两种不同的心态则会产生不同的结果。为了拥有一颗平和的心，你必须努力培养舒畅自然的心态，认识你自己，培养积极向上的心态，成功就会指日可待了。

幸福源于心态	144
学会善待自己	147
把心态调整到最佳	150
心态决定浮沉	152
保持良好心态的方法	154
别太在意他人的脸色	157
情绪的自我调节	159
给心灵一片净土	162
除去心中的顽石	164
生气不如争气	166
好心态才有好人生	168
培养积极的进取心	171



第六章 没有进取精神就丧失了先机

成功者离不开积极的进取心，进取心激发了人们抗争命运的力量，是完成崇高使命和创造伟大成就的动力。进取心能造就人们坚强的意志和不屈不挠的精神，克服难以想象的困难和障碍。有了积极的进取心，你就会顺利走上成功之路。

充满工作热情	176
具有坚忍不拔的毅力	178
克服惰性，绝不拖延	181
从不满足现状	184
敢于冒险，不断尝试	187
创新无止境	191
磨难造就伟人	194
坚持就是胜利	196
相信一切皆有可能	198
好钢尚需千锤百炼	201
哪里跌倒哪里爬	203

第七章 把握当下才能成就伟业

人的思想决定了一切，你认为自己是个什么样子，你就会向那个方向发展，最终成为什么样的人。当你认识了自我，充满必胜的信心，具备获取成功的信念时，你就能够把握成功的秘诀，点亮心中的神灯，挖掘体内的潜能，掌握成功的方法，从而创造人生的奇迹，成就伟大的事业。

规划你的职业生涯	206
像成功人士一样思考	209
激发强烈的成功欲望	211
无形的魅力	214



把握当下

把握当下

做自己最喜欢的事	216
养成高效工作的习惯	218
不只为报酬而工作	220
寻找成功的捷径	223
行动给你带来好运	225
做第一个吃螃蟹的人	227

第一章

从你的大脑中解放出来



一个人成就的大小，取决于他个人的思想。拿破仑·希尔说过“一旦思维插上想象和自信的翅膀，它就会无所不能。”如果你想成功，那么你就必须先学会操纵你的思想，做思想的主人，相信自己，你就一定能做到。俗话说：

“不怕做不到，就怕想不到。”只要想得到，而且方法正确，坚持做下去，成功就会离你愈来愈近。



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！活着，在你最不



堪的时候，你只要做到仅仅是活着就够了，死亡只是一种诱惑，它不是你必然的选择。你什么都可以放弃，唯有生命不能！”

我们每个人在出生的那一天都得到了一份上帝送给我们的最好的礼物，那就是五彩缤纷的世界。那么，我们也应给这个世界一份礼物，那就是我们对这个世界的爱，对这个世界上所有的人、物的爱。

想一想，我们的父母把我们带到这个世界上，的确是一种奇迹。

我们和给了我们生命并养育我们的父母能在一起生活，是一种缘分，也是一种幸福。

我们和周围的人，不管是你的邻居、你的同事、你的朋友，甚至你的敌人，能一起生活在这个星球上，而且还处于同一个时代，的确也是一种缘分，一种幸福。

我们和路边的小树、小草，花园里盛开的花朵，树荫里快乐地鸣叫着的小鸟，树林里快活地跳跃的小鹿，能一起生活在同一片蓝天下，也是一种缘分，一种幸福。

俗话说：“百年修得同船渡。”那么，我们和自己的父母、我们周围的人一起生活在这个世界上，不知修了多少年？

回想一下，我们来到这个世界上，只能生活短短的几十年，的确是太短太短的一个瞬间。

我们出生的时候，父母亲盼望着我们长大，因为他们把我们带到这个世界上，就是为了让我们的孩子长大成人；而当我们真的长大成人的时候，父母亲又怕我们长大，因为当我们长大的时候，他们就老了。

当我们刚刚懂事的时候，我们盼望着自己快快长大，因为长大了，我们就可以挣脱父母亲用爱织成的那一张网；而当我们到了可以挣脱那张网的时候，却又多么希望那张网永远永远地罩着我们。

所以，我们没有理由不爱一切。

我们也没有理由不爱我们的这个世界，哪怕这个世界仍然有这样那样让你我不满意的地方，只因为它是我们生存的世界。

我们更没有理由不爱我们的父母，哪怕我们的父母只是普通的再也不



能普通的人，哪怕他们没有留给我们万贯家产，哪怕他们并没有给我们高贵的血统。我们爱他们，只因为是他们把我们带到了这个世界上。

我们也没有理由不爱我们周围的人，如邻居、同事、朋友。尽管为了某事，你和邻居吵过架；尽管为了某事，你和同事有过不快；尽管为了某事，你和朋友红过脸；尽管为了某事……但这些并不妨碍我们爱他们，只因为我们生活在同一个地球上，生活在同一片蓝天下。

如果我们不是刻意地要找出爱的理由来，而将爱本身就作为一种最恰当不过的理由，我们就不会再为自己找不到那些不应该寻找的爱的理由而生出无穷的烦恼了，也不会再让我们与我们想在一起团聚的人天各一方，以至于抱恨终生！是的，世上没有无缘无故的恨，也没有无缘无故的爱。但我们一起生活在这个美丽的星球上，这个理由还不充分吗？

所以，爱我们这个世界吧，既然人生如此短暂。

爱我们的父母吧，既然是他们给了我们生命。

爱我们的邻居、同事、朋友吧，既然我们是邻居，是同事，是朋友。

所以，请你真诚地相信“这的确是一个美好的世界”，那么它就真的会变成一个极其美好的世界。

不管世事怎样变化，爱毕竟是我们这个世界里最值得去珍惜的东西。大部分人都希望临终的时候有这样的感觉：我们生活得很好，并且在我们将要离开这个世界的时候，能够感到这世界曾经因为我们的到来而变得更加美丽，更加美好。

所以，每一个人都应该向自己的周围奉献爱心。这就像玩弹力球一样，你将它们抛出去，它们又会再弹回来。对我们来说，这只是小事一桩，但是我们的世界却因此收到了一份珍贵的礼物，我们的生命也就因此而变得非比寻常。

从一定意义上说，爱这个世界，就是爱我们自己！

生命对于我们来说是非常宝贵的。我们没有那么多的时间浪费在烦恼、自我轻视、忧郁沮丧，以及绝望之中。人生真是非常短暂，短到我们不能将它浪费在悲叹呻吟之中。因而，我们就没有理由再去怀疑这个世界



第一章



从你的大脑中解放出来

是否美好，我们没有怀疑的时间。

只要你付出一份爱心，那么这个世界就会多一份美丽，你也会多一份收获。