



# 如何过好每一天

*Vergiss das Beste nicht-Inspiration für jeden Tag*

安塞尔姆·格林 (Anselm Grün) 著

安东·里希腾奥尔 (Anton Lichtenow) 编

晏文玲 译

# 如何过好每一天

*Vergiss das Beste nicht-Inspiration für jeden Tag*

安塞尔姆·格林 (Anselm Grün) 著  
安东·里希腾奥尔 (Anton Lichtenauer) 编  
晏文玲 译

 华东师范大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

如何过好每一天 / (德) 安塞尔姆·格林著; 晏文玲译.  
—上海: 华东师范大学出版社, 2014. 5  
ISBN 978-7-5675-1549-9

I. ①如… II. ①格… ②晏… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 309406 号



华东师范大学出版社六点分社  
企划人 倪为国

## 如何过好每一天

著者 (德)安塞尔姆·格林  
译者 晏文玲  
审读编辑 温玉伟  
责任编辑 彭文曼  
封面设计 吴元瑛

出版发行 华东师范大学出版社  
社址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062  
网 址 www.ecnupress.com.cn  
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105  
客服电话 021-62865537  
门市(邮购)电话 021-62869887  
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口  
网 店 http://hdsdcbcs.tmall.com

印刷者 上海中华商务联合印刷有限公司  
开本 787×1092 1/32  
印张 7  
字数 80 千字  
版次 2014 年 5 月第 1 版  
印次 2014 年 5 月第 1 次  
书号 ISBN 978-7-5675-1549-9/B·817  
定 价 29.80 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

## 编者序

安东·里希腾奥尔(Anton Lichtenauer)

童话讲述的大多是人如何对待自身愿望的故事,又或者  
是人不知道该许什么愿望的故事。打个比方,仙女向农民许  
诺帮他实现三个愿望,农民许的第一个愿望是希望雨能停下  
来,希望能有好天气。没有雨,庄稼都不长了,农民心想,第  
二个愿望得许得精明点儿:下雨只能晚上下。这下可好,守  
夜人开始抱怨了。于是,农民的第三个愿望是让一切又都恢  
复原样。格林在讲述这个古老童话的同时,也趁机问了读者  
一个非常直接的问题:“我们到底有什么愿望?需要什么?  
追求什么? 我们想要赢得的又是什么?”

渴望与梦想是我们人生的发动机。我们有时在一个又  
一个没有实现的愿望间辗转,一个目标达成后,马上又有新  
的目标出现。对终极幸福的希望就像地平线一般,随之徘徊  
不定。有了愿望,人就可以自由地向愿望出发,不在原地停

留。内心渴望是一切改变的开端。只专注于实现目标又会使人踟蹰。旁人告诉我们各式各样值得渴望的东西。而最终,我们反而可能迷失于自身愿望的迷宫。

一天终结或一年到头,我们往往会自问:我们是否已达成自己想要的?我们做得对吗?如此自省的用意在于检视自己的方向是否还正确。检视自己日常的奔波是否与人生的深意切合,看自己是否在旁人期许与自己人生目标的夹缝间饱受煎熬。

我们总觉得时间不够,因为需要我们拿主意、做取舍的事情实在太多,纷繁芜杂,并且只增不减。仅仅懂得管理时间是远不够的。我们还要给自己的灵魂留一点时间。我们需要暂时一停下,才能弄清楚我们真正想要的,我们的人生现在何处。暂停的这段时间是我们从忙碌的惯性中退场的时间,是我们对整日奔忙喊停的时间,是我们审视急需解决的是否也是最本质最重要的事情的时间。它让我们看清楚,驱使我们奔忙的,是否确是我们所想要的。

“勿忘自己最好的一面!”本书的目的,正是让这样一种暂停成为一种日常的仪式。书中的文字,我们既可在日暮黄昏时读,去细细聆听当天的旋律是否与我们人生的主旋律合拍,也可在清晨破晓时读,用一种不一样的、明辨的眼光去看待这天将要面对的一切。

格林重新发现了古时僧侣修行常用的说服法。“说服”的意思是,用另外一些积极的力量去抵消那些冲击我们、试图攫取我们心灵的力量,保持对我们所拥有的终极绝对价值的鲜活记忆,以此来抵挡生命无情的消耗——只要我们正确看待自己。不一样的眼光将转化我们的日常生活,拓展我们的生命空间,甚至让我们体验奇迹。

这也是序言开头那个童话要讲的道理:只看到眼前会让人陷入困境的泥潭无法自拔。但一切都是可改变的,只要我们每日省察:我到底有什么愿望?需要什么?追求什么?我想要赢得的又是什么?

每日一则灵修小品,蕴藏漫长基督教传统中实用的生活智慧。每天都试着让自己的人生从中受到启发,还有什么比这更有裨益呢?

# 目 录

编者序 / 1

一月 / 1

二月 / 17

三月 / 33

四月 / 53

五月 / 72

六月 / 88

七月 / 105

八月 / 124

九月 / 142

十月 / 160

十一月 / 180

十二月 / 198

# 一 月

## 一月一日

每当辞旧岁、迎新年时，我们都能感受到那种崭新、纯粹、原初的吸引力。新东西散发出它独有的光辉，就好比穿上新衣的感觉总是焕然一新，穿新衣比穿旧衣要好看得多。这里面也总是包含着一份成为新人的希望，希望自己以崭新的面貌示人，让别人不再把自己看成过去那个自己。新的面貌会激励我们去尝试新的可能性，以不同于以往的方式对待他人，用新的话语，新的姿态，新的反应，走新的道路。新年伊始，我们不只希望自己的衣服和角色都旧貌换新颜，更希望这一整年都复始更新。新年伊始，我们格外希望有个新的开始。



## 一月二日

许多人都会在岁首或者每周乃至每天的开头制定计划。他们要么为读过的某本书欢欣鼓舞，于是，想要立即改变自己的生活。要么，他们在某次报告会上听人讲了该如何更合理地利用时间，如何从自己所犯的错误中吸取教训，听完之后马上就要兴冲冲地付诸实施。可过不了多久，热情便熄灭了。太辛苦，干脆放弃了。改变生活突然变得一点意思也没有，干什么事都变得漫无目的。“我就知道我只有三分钟热度！”可抛弃下定的决心就意味着也抛弃了自己的一部分。他们不再自信。他们垂头丧气。沙漠教父波依门(Poimen)对一位满脑子都是这种丧气想法的年轻僧侣说：“单单依赖某种技艺，而不实实在在地学习它，这又能有什么用呢？”快别叫苦连天，赶紧学习如何成为真正的人吧！

## 一月三日

“开始”这个词的原意本是“开荒种地”。开始是艰辛的。放眼望去，你的生活就仿佛一片满是蓟草与石块的土地，灌木覆盖，杂草丛生，一片混沌，毫不友善。若你想在这片土地

上开荒耕种,你得先圈出其中一小块来。你不可能在一年之内把你生活的全部领土开垦完毕。你得决定今年你想开垦哪块地。

## 一月四日

人都爱走宽阔的大道。你要找到属于自己的道路。随波逐流是不够的。你要仔细聆听,自己的路在何方。然后,你要勇敢作出决定,坚持走自己的道路,哪怕一路上孤单孑然。只有走属于自己的道路才能让你成长,让你找到真正的人生。

## 一月五日

内心深处影响我们的想法有哪些?我们最深的渴望是什么?我想用自己的人生宣告些什么?……每个人都怀有先知的使命,那是只有每个人自己才能实现的使命。只有扪心自问,我们到底要在这世上留下什么样的印迹,我们才能触碰到自己那独一无二、不可仿造的肖像,那肖像是神为我们而作。

## 一月六日

圣子降生的时候,东方贤士踏上了朝拜圣子的路途。他们也倾听梦。不光如此,他们还将梦与占星术以及他们的历史知识联系起来。于是他们达到了目的地。星星为他们指出了道路,他们在耶路撒冷寻访圣子。在找到圣子的那一刻,他们跪下朝拜。梦中,他们被神告知要走另一条路回家。他们服从了指引,就像约瑟服从指引那样。那个时候,约瑟做了一个梦,梦中有位天使向他显现,让他快逃到埃及。第二次,约瑟服从在梦中得到的指引而回到了以色列。耶稣的降生于是为梦所环绕。约瑟在梦中得知了玛利亚的秘密,还有圣子降生的秘密。梦向他指明了他后来顺从跟随的道路。梦具有约束力。梦要作用于现实的生活。

## 一月七日

东方三贤士一道启程。他们三人是一起的。他们不让官吏察觉他们要走的路,他们倾听内心的声音。内心中,他们看到了象征他们渴望的一颗星。他们怀着渴望上了路。这是一条漫长的朝圣之路。路上,他们困倦了。可他们一直

走,一直走,因为他们相信自己内心深处的渴望。于是,他们到达了目的地。星星为他们指路。但是,为了打听更确切的目的地,他们还要同希律王及其经师交谈。我们应倾听自己的内心,也需要咨询他人,为的是在交谈中更确切地听出自己内心的声音。

## 一月八日

倾听你的梦吧:梦是不能强迫去做的,梦是神给予的礼物。神若是在我们的梦中都沉默不语,那我们就失去了方向。支撑着我们的那些内心深处的信念并非来自理性的思索,它们还有更深的根源,其中之一便是赋予我们内心信念,让我们明辨是非的梦。倾听梦并非迷信,而是敬畏神的一种方式。因为我们在梦中意想神,所以我们在意我们做的梦。若神总在梦中告诉我们接下来该走哪一步,我们便会感到喜悦。梦中的图像为我们指明方向,我们要朝着这个方向走。

## 一月九日

在你内心的苍穹中闪耀着的那颗星,正是驱策着你的那份渴望的图像。相信你的渴望,追随它,一直到苍穹的尽头。

## 一月十日

每次启程一开始都会带来恐惧。因为那些旧有的、熟悉的东西被打破了。打破这些东西的时候,我并不知道迎接我的将会是什么。未知在我心中唤起了恐惧。而同时,启程中包含着应许,应许那新的、前所未有的、从未见过的事物。拒绝启程的人,他的生命会凝固。不发生改变的事物终会渐渐老去,渐渐浑浊。生命里新的可能正在我们心中启程。

## 一月十一日

一生之中,我们一再获得重生,以保持我们的人生鲜活有生机。那毁坏我们辛辛苦苦建立的一切的危机,可以是我们的重生的机会。我们所踏入的熊熊烈火,可以象征着浴火后我们心中生长出的新生命。

## 一月十二日

告别不单指同人告别。我们也需要同自己的习惯、人生的阶段与模式告别。谁要是从来没有同童年告别过,谁就总

会对自己的周围有着儿童般天真的愿望。谁要是从未同青春叛逆期告别过,谁就总会沉溺在对自己人生所抱的幻想中。若我们想长大成人,我们就必须同自己的青少年时代说再见;若我们想结婚,我们就必须同自己的单身汉日子说再见;若我们变老,我们就要同自己的职业生涯说再见。

## 一月十三日

我们时不时得放下过去,好坦然面对未来。谁若永远停留在孩童时代,谁就永远无法长大。俗话说得好,这就叫牵着母亲的裙角不放。放下过去意味着释怀内心的姿态。我无法永远依附什么人,无论是父母,还是同窗或朋友。我无法依附于什么地方,故乡也好,我已经熟悉的地方也罢。我总是得放下已经习惯与信任了的事情,好活在当下,好坦然面对新事物。

## 一月十四日

越是与自己内心的矛盾做斗争,我能做到的事情就越少。岂止如此,若是与自己内心的矛盾挣扎正面交锋,我的心里会长出一股强烈的反作用力,而我根本就无力抵抗。

上述这些乃是经验之谈。我常有这样的想法,认为有朝一日我一定能够克服自己所犯的全部错误。每次重蹈覆辙,我都气愤不已。那之后,我便决定,改正错误要更加坚决,事先要更加深思熟虑,弄清楚自己何时容易重蹈覆辙。这虽然能有一定的效用,改正自己的某些错误,但我还是会不时掉入陷阱,每次这样,我对自己的怒气就再发作一次。我谴责自己,拒绝自己,可这样一来,我内心的矛盾却愈演愈烈。直到我无法再用一己之力克服内心的矛盾,把自己交给神,我才在突然之间感受到内心深深的和平。

## 一月十五日

我们若不爱自己,便无从认识自己。只有爱能让我们更深入地认识自己,了解真实的自己。但自爱并非只顾自己。

## 一月十六日

如今,有很多人都认为,做人最重要的是不要锋芒毕露,不要犯错误。若做到这样,那事业上的晋升就不会受到威胁。若做到这样,自己在团队中就不会被批评,也就不必要引咎辞职。若做到这样,人生也就成功了。但这种规避风险

的态度实际上恰恰阻碍了人生。完完全全不想犯错误的人，实际上是把一切都搞错了。因为他不敢担当，冒不起风险。这样下去，也就不会有新的气象产生。

## 一月十七日

安身立命、有家可归是人类一种原始的渴望。人会希望在自己喜欢的地方搭个帐篷，然后，永远地待在那里。但同时他也知道，在这个世界上他无法安永恒的家。他需要不断开始新的旅程，不断地启程。他要将自己建造起来的安乐窝拆除，好走到更遥远的地方去。拆除是启程的前提。旧的须得拆除。不能一直这样下去。我无法一直停留在自己目前所处的地方。

## 一月十八日

人须得放弃许多，才能有善终。人要放弃恶，放弃任性，放弃专横。但人也要懂得放弃善，如果善阻碍进步的话。这是因为，善可能会成为更善的敌人，在人通往神的途中阻碍人的前进。



## 一月十九日

有句谚语说得好：“通往地狱的道路是用良好的意愿作石砖铺成的。”如果你一再计划做些什么，却总也实行不了，那么现在，你就已经为自己铺设了通向地狱的道路。你的生活现在就已经成了自我指责与自我控诉的一团烈火，熊熊火焰将你燃烧。若不坚持，你的生命便不能持久。“延续”这个词来源于拉丁文的 *durare*：选择、留存、持续、延伸。若你不能坚持工作，那么你永远也无法达到固定的水平。你到处乱飞，这里品一品，那里尝一尝。可这样一来，什么都无法成长壮大。最后，只有那些能够扎根的，才能成长壮大。

## 一月二十日

首先，你得树立现实可行的目标，不要追求无谓的幻象。你必须看到自己有哪些性格是果真可以改变的，而又有哪些只是你必须与其和睦相处的。可如果你打算改变，你就要贯彻下去。如果不成功，那就得问自己，是否自己的出发点错了，或者是否给自己制订了太多的计划。在此之后，你可以