

Living
Every
Day

365 则激越生命的心灵读本

Living
Every
Day

LIVING
EVERY
DAY

[美] 约瑟夫·纽顿 / 著

过好
生命
中的
每一
日

中国发展出版社

纽顿博士的每一篇文章，都充满一股激越的生命力，欲破纸而出，震撼你的心灵。

Living
Every
Day

在四年多的时间里，纽顿博士一直为《费城晚报》的“每日生活”专栏撰稿。这一期间，他收到了无数读者的来信，这些来信一是向纽顿博士表达他们内心的感激之情，更主要的是，他们在信中诉说自己对人生的苦恼与困惑，以及他们所遇到的现实问题。纽顿博士不断地阅读这些来信，每日不停地为他们排解人生中的各种问题。其中有四件事一直在他脑海中挥之不去。

第一件事：孤独感。孤独感的产生，并非因为我们与世隔绝，也不是因为被拒之门外，而是因为一种自我封闭。

第二件事：恐惧感。人类心灵的最大杀手不是罪恶感，也不是悲痛感，而是恐惧感。

第三件事：忧虑感。这种忧虑令我们疲惫不堪，使我们在明天还未来临之前就开始为之忧虑。

第四件事：童年所受的伤害和羞辱。因此我们要善待孩子，不要在他们的心灵上留下伤疤。

纽顿博士的每日专栏文章则主要针对上面的四个问题，为读者打开一扇心灵之窗，让他们走出自我，放飞理想，消除恐惧，充满爱心，摒弃伤害，行善积德，多点幽默，多点分享，少点欲望，多点给予……

ISBN 7-80087-760-4



9 787800 877605



ISBN 7-80087-760-4/Z · 123

定价：26.80 元

Living
Every
Day

Living
Every
Day

365 则激越生命的心灵读本

LIVING
[美] 约瑟夫·纽顿 / 著
EVERY
高潮 田岩 / 译
DAY

过好
生命
中的
每一
日

中国发展出版社

图书在版编目(CIP)数据

过好生命中的每一日/(美)纽顿著;高潮,田岩译. —北京:中国发展出版社,2004.9

ISBN 7-80087-760-4

I. 过… II. ①纽… ②高… ③田… III. 人生哲学-通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 096761 号

书 名: 过好生命中的每一日

原 著 者: 约瑟夫·纽顿

编 译 者: 高潮 田岩

出版发行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号: ISBN 7-80087-760-4/Z·123

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 北京铁建印刷厂

开 本: 1/16 640×960mm

印 张: 24

字 数: 250 千字

版 次: 2004 年 9 月第 1 版

印 次: 2004 年 9 月第 1 次印刷

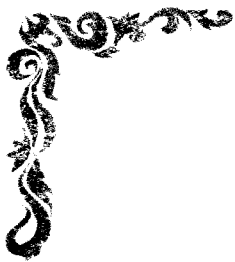
定 价: 26.80 元

联系电话: (010)68990692 68990682

网 址: <http://www.developress.com.cn>

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换



前 言

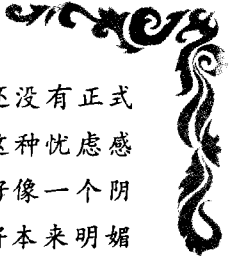
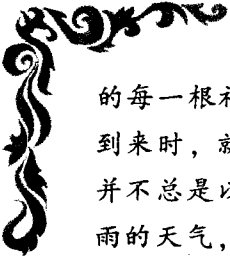
大约有四年多的时间，我一直为《费城晚报》的每日专栏“过好生命中的每一日”撰稿，通过这一专栏，我与读者一起探讨人生，讨论如何攫取生活中的各种因素，并且把这些因素变成一种美、一种力量、一种快乐。这些专栏文章刊出后，读者的反映非常强烈，他们把自己的各种问题、困惑、困难，以及一些令他们伤心的事情告诉我，他们还把自己在日常生活中所学到的东西告诉我。

在阅读这些信的同时，有四个方面的事情一直在我脑子里挥之不去，这四个方面是：1. 人们心理上的痛苦，2. 人们的信仰与毅力，3. 人生所面临的重负，4. 人们从事冒险的时机。他们生活中的问题主要体现在以下几件事上。

第一件事情是有关人类的强烈孤独感。这种孤独感的产生，并非因为他们与世隔绝，也不是因为被拒之门外，而是因为一种自我封闭。他们把自己封闭起来，独自面对恐惧和羞涩，犹如用绳子和链条为自己建造了一道不可逾越的屏障，无法走入另一种生活。

第二件事情是有关恐惧感。人类心灵的最大杀手不是罪恶感，也不是悲痛感，而是恐惧感。如果说人生就是一场与恐惧感进行的战争的话，想必并不为过。人们不但恐惧死亡，也害怕生活。人们为自己担心，同时也害怕失败，害怕破产，害怕贫穷，害怕各种会影响和扭曲生活的东西。

除了恐惧感之外，我们所面对的第三件事情是一种萦绕于心头的忧虑感。这种“忧虑感”令我们疲惫不堪，把我们



的每一根神经都绷得紧紧的，使我们在“明天”还没有正式到来时，就已经开始忧虑明天的事情了。当然，这种忧虑感并不总是以它本来的面目展示在我们面前，它就好像一个阴雨的天气，给本来湛蓝的天空蒙上了一层阴影，将本来明媚的人生盖上了一层阴霾。

第四件令我挥之不去的事情更令人震惊。大量读者给我来信，诉说他们生活和心灵上的痛苦，而这种痛苦恰恰来自于他们童年时代所受到的伤害和羞辱。我们根本不了解孩子们是多么敏感，那些不友善和疏忽的行为是很容易伤害孩子的。我们对待孩子应该多一些幽默感，少一些挖苦和讽刺，尤其不要对他们表现得不友善，否则会对他们造成巨大伤害，即使这种伤害有所缓解，也会在他们的心灵上留下伤疤。

整个世界之所以处于一种混乱的状态，因为我们很多人每天根本不知道如何去过日子，如何真正开始自己的生活，更不知道如何与人相处。即使人们自己并不感到迷惘与困惑，他们那种以自我为中心的意识，也会促使人们之间互相伤害，互相误解，把自己的生活变得一团糟，把自己在他人眼里的形象变得面目可憎。我们需要更多的光明、更多的爱、更多的理解，如果我们愿意，它们随时都会陪伴我们左右。把握人生的方向是处理各种人生琐事的指南。

我所选择的这些文章都是为了满足读者的需要，在供读者阅读的同时，也教给了我许多做人的道理。我要把我的祝福、感激和美好愿望送给所有读者。我只是要让读者了解一个道理——走出自我，放飞理想，不再恐惧，充满爱心，摒弃伤害，多行善事，多些幽默，多点分享，少点欲望，多点给予，对爱这一万事万物的动力源泉多一点信任！

约瑟夫·纽顿



目 录

001 生活最重要	1
002 生命是值得的	2
003 人生的信条	3
004 何时真正开始生活	4
005 消磨时间就等于消磨生命	5
006 不要加重自己的负担	6
007 做一个心灵的拯救者	7
008 从更深层挖掘自己的思想	8
009 永恒生命的见证	9
010 罪恶源于对金钱的贪欲	10
011 倾听自己的灵魂	11
012 让自己做到最好	12
013 可笑的恐惧症	13
014 死亡不是人类的敌人	14
015 每个人都有弱点	15
016 崇尚精神	16
017 正直是永恒的	17
018 婚姻是一种混合物	18
019 做一个最快乐的人	19
020 注重细节	20
021 金钱买不来欢乐	21
022 不要乞求拥有一切	22

023 做一个高尚的人	23
024 幽默不是学习得来的	24
025 首先爱自己	25
026 生命的提醒	26
027 一切取决于自己	27
028 正视自己的恐惧	28
029 发泄坏情绪	29
030 做力所能及之事	30
031 倾听天堂般的声音	31
032 生活不等同于生存	32
033 多一些自我解嘲	33
034 采取非对抗的方式	34
035 学会宽容	35
036 做一个世人景仰之人	36
037 爱之所在	37
038 让心灵得到释放	38
039 保持个性	39
040 高贵者的不朽人生	40
041 时刻提醒自己	41
042 击好下一个球	42
043 多一些幽默	43
044 生活的天赋	44
045 说话的态度比内容更重要	45
046 向伤感的情绪宣战	46
047 培养伟大的人格力量	47
048 与好友通话是一种快乐	48
049 以耐心和善良应对人生重负	49
050 得到的越多,失去的更多	50

051 珍惜摆在我们面前的爱	51
052 人不可能满足别人的所有要求	52
053 给他人一点点帮助	53
054 重拾精神上的信仰	54
055 不要仰赖他人的荣耀而活	55
056 不要因琐屑小事迷失方向	56
057 用大脑来感受事物	57
058 快乐是自找的	58
059 向年长者学习生活的智慧	59
060 用柔和的力量来解脱自己	60
061 我们必须接受自己	61
062 屏蔽尘世的杂音	62
063 以朋友的姿态对待孩子	63
064 不给予孩子爱是一种罪恶	64
065 追求生活的平衡	65
066 不要将孩子的命运拽住	66
067 善于互相表示爱意	67
068 让生命更加清澈与明净	68
069 懂得安静的艺术	69
070 不要偏离生活的轨道	70
071 生命需要爱	71
072 不要让敏感成为一种折磨	72
073 变祸为福	73
074 自怜是没有任何用处的	74
075 一个人最重要的是个性	75
076 追求心灵的安适	76
077 回忆过去不如展望未来	77
078 做一个黑暗中的圣者	78

079 透过表面看到事物的本质	79
080 魔鬼的手段	80
081 把握现在,直到永远	81
082 让家庭变得井然有序	82
083 勇敢地面对厄运	83
084 在善良上进行投资	84
085 关键是如何评价自己	85
086 将自己内心负面的东西埋葬	86
087 保留自己的美好记忆	87
088 迷茫的母亲	88
089 快乐是一种态度	89
090 作秀并不快乐	90
091 饥饿的灵魂	91
092 夕阳西下的美丽	92
093 光懂点心理学不足以应付生活	93
094 学会宁静	94
095 生命的屋子	95
096 以智慧来应对不确定	96
097 声音比面貌更有表现力	97
098 摆脱渺小与心理恐惧	98
099 过好每一天	99
100 不要在意	100
101 榜样是最好的说教	101
102 拐角哲学	102
103 向着理想每天前进一小步	103
104 健康的思想	104
105 学会放松	105
106 生命就是爱	106

107 沉默的力量	107
108 不要无所顾忌	108
109 岁月的价值	109
110 快乐的处方	110
111 让生命变得有价值	111
112 让生命变得鲜活	112
113 快乐的权利	113
114 别成为酒鬼	114
115 人生的转折点	115
116 我们的行为会影响他人	116
117 蔑视偏见	117
118 勇气与幸运	118
119 记住好的“偶然”	119
120 赋予工作以真正的意义	120
121 千万别让爱死去	121
122 快乐家庭的秘密是心灵相通	122
123 注重细小的事务	123
124 真正的勇气	124
125 换位思考	125
126 要学会忘记	126
127 珍惜已经拥有的东西	127
128 列一张烦恼图表	128
129 灵性是洞察事物价值的能力	129
130 生命的额外恩赐	130
131 这才是生活	131
132 学会辩证地看问题	132
133 在家庭中学习	133
134 享受“好时光”	134

135 乐于接受人们背后的议论	135
136 以高贵的态度生活	136
137 如何看待我们的“第二想法”	137
138 充满自信	138
139 善意无价	139
140 点燃耐心与信任的烛光	140
141 以正确的方式去担心	141
142 三个讨厌的小淘气	142
143 有点瑕疵使人更可爱	143
144 学会沉默和倾听	144
145 平凡而伟大	145
146 生命的智慧	146
147 品读莎士比亚	147
148 高尚的自私	148
149 学会快乐	149
150 爱是不留名的	150
151 哪怕就一天	151
152 40岁是一个坎	152
153 让信仰永驻身边	153
154 昂起你的头颅	154
155 区分我和我自己	155
156 妙语值千金	156
157 拥有一颗理解他人的心	157
158 保持不可战胜的信心	158
159 去除生命中的不谐音	159
160 做一位光明的使者	160
161 保守让自己快乐的秘密	161
162 金色的墙梯	162

163 以幽默代替争吵	163
164 用内心深处面包滋养心灵	164
165 以心灵来书写人生	165
166 以平静的心态对待一切	166
167 使心灵忙里偷闲	167
168 让每人分担一点痛苦	168
169 从精神的角度诠释婚姻	169
170 让“爱”成为人类神奇的字眼	170
171 警惕势利小人	171
172 正确地思考	172
173 象牙门的故事	173
174 一切取决于我们自己	174
175 礼貌是对他人自尊心的尊重	175
176 自由是人类的生命	176
177 真正的宽容	177
178 以优雅的心态去学习	178
179 管好自己的另一面	179
180 以勇气面对生活	180
181 将天空的星星变成心灵中的星星 ...	181
182 人类的本性	182
183 变老不等于长大	183
184 对想像力加以正确引导	184
185 学会循序渐进地生活	185
186 信仰造就人类	186
187 坚守自己的善良	187
188 学会安排时间	188
189 探索我们没有发现的东西	189
190 谋利不是生活的主要目的	190

191 向生活致敬	191
192 搭建好自己的思想框架	192
193 让家庭摩擦不要过于频繁	193
194 给生活以色彩与光明	194
195 说话要谨慎	195
196 真正的勇气	196
197 崇尚高尚的道德	197
198 对生活少一些咒骂	198
199 向忧虑开战	199
200 每个人都是一块砖	200
201 不让尖刻的话语出口	201
202 每天说些令人振作的话语	202
203 永不气馁	203
204 与生命交朋友	204
205 将判断建立在事实基础之上	205
206 抛弃怨恨	206
207 了解什么是失败	207
208 清理人生的暗角	208
209 以全新的态度诠释生活的奥秘	209
210 平衡自己的生活	210
211 以善良感染他人	211
212 不要妄断他人	212
213 伟大的生命	213
214 真正的伟大	214
215 金钱不是万能的	215
216 平心静气地与他人好好谈话	216
217 向过去学习而不停留于过去	217
218 积蓄内在的力量	218