

— 赵晓瑛
编著

把一切 献给现在

把握现在，
做自己该做的事

北京工业大学出版社

赵晓瑛
编著

把一切 献给现在

BA YIQIE
XIANGEI XIANZAI

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

把一切献给现在 / 赵晓瑛编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5639-4359-3

I. ①把… II. ①赵… 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 (2015) 第 131187 号

把一切献给现在

编 著: 赵晓瑛

责任编辑: 戴奇钰

封面设计: 尚世视觉

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 九洲财鑫印刷有限公司

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

印 张: 16.25

字 数: 192 千字

版 次: 2015 年 8 月第 1 版

印 次: 2015 年 8 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4359-3

定 价: 30.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言



法国作家加缪曾说过这样一句话：“对未来真正的慷慨，是把一切献给现在。”时间总是在我们不经意间匆匆而过，因此和时间的赛跑不再仅仅是一种提醒，更是一种行动。这种行动不是口号，而是想要做的事情就尽快地去做，不再蹉跎时光、不再空留悲叹。记住该记住的，忘记该忘记的；改变能改变的，接受不能改变的。遵从内心的召唤，认认真真地活着，让每一个日子都能看见欢喜。如此，生活也会少一些遗憾。

“我所浪费的今天，是昨天死去的人们所期望的明天。”这是哈佛校训中对时光流逝的感慨，它敲打着哈佛学子的心，也敲打着依然生活在这个世上的人们。珍惜现在的生活，全心全意地努力生活，是减少遗憾、减少悲叹的最好方式，也是对未来的真正慷慨。

现实生活中努力生活的人有，浑浑噩噩混日子的人有，做白日梦的人有，这些人是生活中的大多数；而真的全身心投入

生活，把一切献给现在的人也有，他们是生活中的少数。

还有什么比现在更重要的事情？是回忆过去、憧憬未来吗？过去的已经过去，未来的还未到来，何不把握现在，做现在最好的自己呢？否则，现在就在你的一念之间成为过去，未来又成了你的现在，也必将很快成为过去。

过去的已成历史，未来还遥不可及，我们能把握的只有现在。著名作家茅盾说过：“过去的，让它过去，永远不要回顾；未来的，等来了时再说，不要空想；我们只抓住了现在，用我们现在的理解，做我们所应该做的。”那么，要想人生没有遗憾，成就你的卓越人生，就从现在起，朝着你的目标开始行动吧！

不要重蹈往日的悲剧，不要再次怅惘从前的时刻，勇敢地面对今天，认真地对待它。时光，不可能为谁停留，亦不可能为谁加快脚步，过去了就不可再回；未来，亦不可幻想。终于，今天还是到来了。珍惜现在所拥有的时间，因为这是时光送给我们最真挚、最美好的礼物。

在时间的大钟上，只有两个字——现在。如果你希望掌握永恒，那你必须控制现在。因此，把一切献给现在才是我们每个人都应做的事情。

把一切献给现在，就是要把握现在、把握人生进行时，和时间赛跑、和自己赛跑、和别人赛跑。如果将人生视为一场马拉松长跑，在时钟嘀嗒间，让昨天的自己和今天的自己对话，今天的你，可有进步？长此以往，超越自我，便不是一句空谈。

其实，每一个人的人生起点都一样，但是有的人的确走得快且稳，那是一天天的勤力与奋进，积跬步所以至千里。有远

大志向在前方，路远也不会觉得累，只需脚踏实地，一步一个脚印。

本书共分为八章，分别从把握人生进行时、与时间赛跑、珍惜现在的幸福、做真实的自己等方面入手，旨在告诉人们该如何把握现在、珍惜现在，该如何才能抓住自己的现在，该如何才能拥有一个充满期许的未来。未来从来不是别人能够给的，它需要你从现在开始努力、付出，有耕耘才有收获。

愿每个人都能够把握住现在，拥有美好的未来！

目 录



把握人生进行时

人生没有草稿	003
不沉溺过去，不痴想未来	008
路从脚下走，事从今天做	011
执着于过去，丢了现在，失了将来	015
不要等到时光蹉跎，空留悲叹	019
抓住现在就等于抓住了未来	025

与时间赛跑

懂得把握每一分一秒	031
把握时间的节拍	035

有效管理你的时间	039
规划好自己的人生目标	044
培养自律的习惯	052
充分利用你的 24 小时	056

想做的事情，就要尽快去做

改变能改变的，接受不能改变的	063
让等待和拖延出局	067
明确目标才能想做就做	071
要么不做，要做就做好	075
没有万事俱备的时候	078
拿出实际行动	083

少一些抱怨，多一些作为

抱怨不能解决任何问题	089
拥有一颗感恩的心	094
与其抱怨，不如行动	099
求人不如求己	102
别让抱怨毁了现在	105
放下怨恨，学会包容	109

珍惜现在的幸福

珍惜现在拥有的一切	119
忘记烦恼，轻松生活	122
把握现有的幸福	127
选择快乐	134
做一个有幸福感的人	138

做真实的自己

了解自己，认识自己	145
坚持做自己	150
学会接纳自己	154
学会自我反省	157
与其取悦别人，不如取悦自己	162
找回真实的自己	167
不要随意贬低自己	171

学海无涯，学无止境

学习是人生的第一选择	179
求知就是积累优势	185
主动地学习	190
挖掘自身的学习潜能	195
抓住每一个学习机会	199
书山有路勤为径	205

将最好的自己献给现在

活出自己的风格	213
深度挖掘自己的潜能	216
找到适合自己的事业	222
学会正确的思考	226
积极思考的力量	231
做最擅长的事	235
知道自己的优势	242

把握人生进行时

你不能预测明天堵不堵车，但你能预测并控制自己明天早不早起。任何人恐惧的都是未来，任何人做事也都是为了未来。其实，消除对未来的恐惧，把握人生现在这一刻才是最重要的。当你在错过太阳时流泪，那么，你就要错过群星了，把握现在正在进行的这一刻，比你伤心流泪重要多了。

把握人生进行时，才能不断地进步，才能把握未来。把握现在，不仅仅是一种明智的理念，更是一种积极的态度，一种务实的行为。

人生没有草稿

人生如戏，可又有别于戏。它没有预演的机会，一旦拉开了序幕，不管你如何怯场，都得演到戏的结尾。因为，人生是没有第二遍的。

人生没有草稿，不要想着写错了可以重新来。人生不是草稿纸，只有一次，失去了就不会重来。我们要逼迫自己，发挥自己的潜能。许多时候，我们总是把希望寄托在明天，总觉得时间还很多。其实，时间已经迫在眉睫了。

曾经有一位书法家，回忆了自己成长中的一件事。

小时候，他父亲让他跟一位老先生学书法，用旧报纸练字多年，却始终没有多大长进。老先生对父亲说：“如果你让娃儿用最好的纸来写，可能会写得更好。”此后，他父亲就按照先生说的去做了。果然，他的字大有长进。追问原因，先生说：“因为你用旧报纸写字的时候，总感觉是在打草稿，即使写得再

不好也无所谓，换张纸就可以重写，所以不能全身心投入；倘若用最好的纸，你就会珍惜，用很正式的心态，专心致志地写，所以字也就能写好。”

这位书法家说，多年后，回首自己走过的人生路程，确实总是有在草稿上练字的心态，以至于许多愿望都没能实现。他总以为来日方长，还有很多机会，老是以一种非介入的心态做事，把生活里的许多事情当成演习、当成准备，也未能全身心参与，完全发挥出自己的潜能，结果就放走了许多难得的机遇，白白浪费了许多人生的“好纸”，以至于要拿出结果的时候，却没有“好字”了。

是啊，日子总是被我们不经意地当作旧报纸涂抹，坏了也不心疼，总以为来日方长。实际上，我们所认为的草稿，会成为人生无法更改的答卷。所以，请把生命的每一天都当作最好的纸，用最认真的态度去书写最美丽的诗篇。

人生的每一个阶段、每一个现在都是属于你的最美好的人生。这样的人生，什么最可怕？“光阴无限、机遇常在”的思想最可怕。什么最可悲？“打草稿”、“错了可以重来”的心态最可悲。字写错了，不是有一种叫橡皮的东西吗？今天没有做好，不是还有明天吗？如果你脑海中存在着这些思想，那么你就大错特错了。人生不可能重来，人生没有草稿，今天都没有做好，明天怎么可能做好？

歌德说过：“最值得高度珍惜的莫过于每一天的价值。”这就是说我们要时时刻刻地把握住今天、把握现在。把握住了今

天，就是把握住了获取知识的机会，这样才能获得事业的成功，要知道人生没有草稿，青春不能重来。“现在”是上天赐给我们的礼物，为何不好好把握呢？

苏格拉底是智慧的化身。一次，他的几个学生向他请教人生的真谛，被他带到果林边。正是果实成熟的季节，树枝上挂满了果子。

“你们各沿着一行果树，从林子的这头走到那头，每人摘一枚自己认为最大最好的果子。不许走回头路，不许做第二次选择。”苏格拉底吩咐说。

学生们出发了。在穿过果林的整个路程中，他们都十分认真地进行着选择。等他们到达果林的另一端时，老师已在那里等着他们了。“你们是不是都选择到自己满意的果子了？”苏格拉底问。学生们你看看我，我看看你，没人回答。“怎么了，你们对自己的选择满意吗？”苏格拉底再次问。

“老师让我们再选择一次吧，”一个学生请求说，“我刚走进果林时，就发现了一个很大的果子。但是，我还想找一个更大更好的，当我走到林子的尽头后，才发现第一次看见的那枚果子就是最大最好的。”另一个学生紧接着说：“我恰好相反，走进果林不久就摘下了一枚我认为最大最好的果子。可是以后我发现，果林里比我摘下的这枚更大更好的多的是。再选择一次吧。”其他学生都一起请求，“让我们再选择一次吧。”

苏格拉底坚定地摇了摇头，“孩子们，没有第二次选择。人生就是如此。”

苏格拉底的学生是幸福的，在他们人生开始不久的时候，老师就给他们揭示了人生的真谛。我们也是幸福的，因为，在我们上学时、工作后，我们的老师、长辈、同事也曾向我们揭示过同样的真理，只不过表述的方式各有不同。问题在于，我们这时认识到真理的价值了吗？

许多时候我们老是在犯这样的错误：总把希望寄托在下次，对时间就像摘果子一样，以为机会还有第二次。事实是，现实生活不会给我们打草稿的机会，我们所认为的人生草稿，其实就已经是人生的答卷——既无法更改，也无法重绘。

有一则谚语：“如果你想要翻墙，请先将帽子扔过去。”因为你的帽子在那边，你已经别无选择，只能想方设法翻过去。由此可见，当你没有退路之时，你反而却可以做到原先不可完成的事，从而成功。

战国末期，项羽带领一千人起兵反秦，秦国派出了十倍于项羽的兵力围剿项羽于淝水边。看见士兵一个个想逃的样子，项羽却下令砸破所有的船与锅。这无疑是告诉士兵，不战即亡。项羽大军带着视死如归的精神奋勇抗敌，最终打败了秦军。

正是在这毫无退路之时，军队士气增强了，才成就了“背水一战”的成功。

同样的，在现实生活中，人们总是犯着同样的错误：总把希望寄予明天，并不把握今天。可是，又有多少人知道，让人

跌倒的是泥泞，而让人站起来的也是泥泞！没有一段在泥泞中打滚，在沙漠中干渴，在沼泽中沉陷的人生，是经不起考验的。懒惰，亦是谱写人生的最大劲敌之一。因为懒惰，我们在时间里徘徊，我们在岁月里蹉跎，止步不前。人们总是为昨天的遗憾而叹息。但这只是一种愚蠢的做法，因为昨天已成历史，已确凿地写在人生中，抹不去，擦不掉。你唯一可以做的就是不要让今天成为明天的遗憾。

在人生的道路上，面对选择是在所难免的事，你选择了其中一条，这就意味着你放弃了其他的选择。人们常说：“早知道这样，我就……”这是对自己选择不尊重的表现。面对选择我们不能犹豫，不要计较眼前的得失，生命未到尽头，就没有人知道这一次选择所带来的真正意义。走在自己选择的路上，不论穿树林、越沙漠，还是翻山头、渡大海，在这条路上总会有你一生所追求的答案。走好今天的每一步，让明天少走歧路，让人生少有污点，少留遗憾。无论对与否，我们都应将其沉淀于心，作为明天的参照，人生的导航。

人生没有草稿，每一刻都应该精彩。我们不应寄希望于明天，应当活在现在，活在眼前，用全部的力量去完成现在的任务，精彩地度过当下的生活，这也许才是人生的真谛。