

时光扑面而来， 我们终将释怀

辛未_著

不辜负每一刻的时光
一切都是最好的安排



中华工商联合出版社

时光扑面而来， 我们终将释怀

辛未 著



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

时光扑面而来,我们终将释怀 / 辛未著. —北京:
中华工商联合出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5158-1261-8

I. ①时… II. ①辛… 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072472 号

时光扑面而来,我们终将释怀

作 者: 辛 未
策划编辑: 付德华
责任编辑: 俞 芬
特约编辑: 徐 畅
封面设计: 尚世视觉
责任审读: 郭敬梅
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 北京建泰印刷有限公司
版 次: 2015 年 6 月第 1 版
印 次: 2015 年 6 月第 1 次印刷
开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16
字 数: 194 千字
印 张: 16
书 号: ISBN 978-7-5158-1261-8
定 价: 29.80 元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
地址邮箱: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

Http: //www.chgslcbs.cn
E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

前言

生命是一次奇遇，在每一寸光阴里，演绎着无尽的悲喜。这些喜怒哀乐，构成了我们完整的人生。无论是喜是悲，过去的已然过去，未来未至，我们都要守住当下，不辜负每一刻的时光。

或许你曾被爱人抛弃、被上司责备、被流言诋毁、被窘境相逼，也许某一刻你觉得自己被所有人遗弃，心灰意冷，伤心欲绝，悲痛万分，这些都没有关系，没有一个明亮的未来不需要经历暗夜的等待。只要坚持心中的梦想，心怀正能量，稳稳地向前走，不辜负自己，于孤独时引吭高歌，于低谷中冲向蓝天，于繁杂处修身养性，为心灵觅一处安然，把最好的自己留在最好的时光。在未来的某一个日子里，你会为自己骄傲。

每一个人都是独特的生命个体，体验着不同的人生，无论现实怎样对你，你都要保持初心，努力成全更好的自己。不惧风雨，不忧未来，学会珍惜生活中的每一份温情。在和风细雨的日子里，每一缕春风，每一滴雨露，都是欣喜。在未来的某一天，你会发现，所有的疼痛都是你冲向云霄的力量。

蓦然回首，拨开时空的烟尘，那些欢快的、忧愁的、欣喜的故事，都会被包裹上一层温暖的外衣，哪怕是心酸苦痛，也能让你含泪微笑。安下心来，给自己一些时间，静静品读本书，因为它能给予你静心、暖心、修心的力量，治愈焦虑、迷茫、痛苦，更能在平淡的日子里给你温暖抚慰。

生活没那么累，幸福也没那么贵。珍惜你所拥有的今天，把悲伤留给昨天，向着阳光奔跑，总有一天你会对所有的伤痛微笑。时光扑面而来，我们终将释怀。

目录
CONTENTS

第一章	003	不要总是等待明天
珍惜你所拥有的今天	006	只有现在最可靠
	009	你只有今天
	013	珍惜你所拥有的今天
	016	活在当下，便活出了未来
	020	当下的一刻没有悲伤
第二章	025	转角处，别有洞天
把悲伤留给昨天	028	刷新生活，往事如烟过
	030	把所有的悲伤留给昨天
	033	遗忘是另一种坚强
	035	忘记昨天，是为了更好地前行

第三章	041	找准自己的位置
走在前进的路上	043	珍惜你的梦想
	048	成功看得见
	051	做好点滴小事
	053	小目标，大梦想
	057	如果可以梦想成真
	059	目标离我们很远，现实离我们很近

第四章	065	梦想是路，引你走向黎明
给自己一个梦想	068	每个人都应有信仰
	070	别让生活变得苍白
	074	永远不要放弃梦想
	078	一条路走到最后，总会见到光明
	081	请坚持你的信念
	083	永远向上看

第五章	089	困境是上天恩赐的礼物
总有一天你会对苦难微笑	093	无论世事多艰难，你都要坚强

- 097 逆境锻造坚强
- 099 把握自己的人生
- 103 苦难是所最好的大学
- 106 无限风光在谷底

第六章 向着阳光奔跑

- 113 别让阴影笼罩了你的心
- 116 用积极的心态面对生活
- 118 享受今日晴空
- 120 不苛求完美
- 123 让快乐飞进心灵
- 125 点亮心灯

第七章 你的人生可以改变

- 131 保持心中的热情
- 137 心若不苍老
- 141 你可以不美丽，却不能不自信
- 145 永远不要为自己找借口
- 148 当嫉妒变为祝福

第八章
遇见宁静的自己

- 153 因为淡泊，所以从容
- 157 今生，随遇而安
- 160 世界上没有绝对的完美
- 163 放弃是一种豪气
- 167 若能退一步思量

第九章
你的孤独，虽败犹荣

- 173 独处守心
- 176 学会从繁杂中抽离
- 178 孤独的自由
- 181 静听莲开
- 183 这个世界你是唯一

第十章
在繁杂的世界简单地活

- 187 你只需要微笑，剩下的交给时间
- 189 找到最适合自己的生活节奏
- 192 快乐就好
- 195 平淡是真，简单最美

第十一章 幸福从知足开始

- 201 知足者逍遥
- 205 适可而止，人生最美
- 208 完美，遥不可及
- 211 不能承受的生命之重
- 214 欲望是一把双刃剑

第十二章 与这个世界温柔相拥

- 221 用感恩的心看世界，世界就会更加美好
- 223 得不到和已失去，都不如拥有
- 226 懂得感恩，才能读懂人生
- 228 既要相信自己，也要相信别人
- 230 你想别人怎么对你，你就怎么对别人

第十三章 不要忽视了陪在身边的人

- 235 最美的莫过于缘分
- 237 包容家人的一切
- 240 不要只顾自己活
- 243 完美不苛求

第一章



珍惜

你所拥有的今天



你所浪费的今天，
是昨天逝去的人奢望的明天；
你所厌恶的现在，
是未来的你回不去的曾经。
时光残忍，错过就不再重来。
在当下的时间里，不要辜负自己。



不要总是等待明天

抓住了“现在”，就抓住了时间。

“抓住今天”是老作家姚雪垠的座右铭。他每天写作、读书十几个小时，二十年来从不间断。有人认为只要今天过得快乐，那么，把今天的事情留到明天再做也不迟。这样一而再、再而三地拖下去，他们终究是一事无成的。试问，春天交了白卷的人，到秋天，他还有资格唱丰收之歌吗？

古今中外，有许多科学家、文学家都是同时间赛跑的能手。我国伟大的文学家鲁迅以“时间就是生命”律己，从事无产阶级文学事业三十多年，视时间如生命，笔耕不辍。美国伟大的发明家爱迪生，一生有两千多项发明，他视时间为生命，总是废寝忘食，沉浸在实验中。法国著名小说家巴尔扎克，用如痴如狂的拼劲，每天奋笔疾书十六七个小时，即使累得手臂疼痛，他也不浪费一丁点儿时间。他为世人留下了近百部小说。这些智慧的结晶正是这些伟大的人燃烧生命火花的光辉记录。

珍惜今天、抓住机遇者，成功之路将为其铺开，光明的前程将等候着他们；荒费时间、放弃机遇者，人生之路将充满黑暗。我们一定要抓住今天，

以旺盛的精力和不屈不挠的奋斗精神，正确地面对生活，面对未来。古人云：“机不可失，时不再来。”也就是这个道理吧。日月匆匆，到了明天，明天又变成了今天，而每个今天之后都有无穷尽的明天。那么，为了你的理想，哪一天你才会付出实际行动呢？

抛弃了今天的人，今天也会抛弃他；而被今天抛弃的人，他也就没有了明天。医生抢救病人，不在今天及时抢救，哪有病人日后的健康体魄？清洁工人不在今天及时清扫垃圾，哪有街道马路的洁净？解放军战士不在今天全副武装，做好装备，哪有千家万户永久的安宁？

“明日复明日，明日何其多；我生待明日，万事成蹉跎。”勤奋的人深深懂得时间就是生命，他们绝不把今天的宝贵时光虚掷给明天。伟大的发明家爱迪生用在车上卖报的间隙搞实验；在发明电灯的过程中，他几乎不分昼夜，吃住在实验室里。渴了，喝口凉水；饿了，啃块面包；困了，趴在桌上打个盹儿。爱迪生如此，牛顿、居里夫人、爱因斯坦……一切有志气、有成就的人莫不如此，他们绝不沉湎在昨天之中，更不空空观望明天，他们永远把握住今天！

相反，对有些人来说，时间就像日历，撕了这一张，还有下一张，撕完了这一本，还有下一本，他们从不思考要在洁白如雪的日历上留下自己辛勤奋斗的汗水。

在人的一生中，今天才是最重要的。不要把现在应该做的事拖到明天或将来。时间中唯有“现在”最为宝贵，抓住了“现在”，成功就会向你招手。总是等待明天的人，将是一事无成的人！

只有现在最可靠

过去未来皆是现在。

过去的经验可以总结，教训可以汲取，但过去的永远不会再来；未来可以憧憬，可以通过努力去创造，但未来再美好，毕竟是个未知数。只有现在最可靠。现在是过去与未来的连接点，旧的“现在”去了，新的“现在”跟着就来，无数个“现在”已成了过去，无数个将来终会变为“现在”。正如李大钊所说的：“过去未来皆是现在。”

“现在”其实也是稍纵即逝的，正如朱自清在《匆匆》里所描述的：“洗手的时候，日子从水盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去；默默时，便从凝然的双眼前过去……”所谓的“现在”，看起来好像是静止的、可把握的，其实静止也只是相对的，没有绝对可把握的“现在”，一切所谓的“现在”也都是变化着的。“现在”稍不注意即成过去，变得无法再找回，而“将来”则是“现在”的延伸。所以鲁迅先生说：“杀了现在，也便杀了将来。”因此，要赢得未来，就要好好把握现在。

美国有一位非常有名的学者伯纳德·伯伦森，在他 90 岁生日时，有人问

他最珍惜什么，他回答道：“我最珍惜时间，我愿意站在街头，手中拿着帽子，乞求过往的人把他们不用的时间扔在里面。如果你已经明白时间第一，它是我们生命中最宝贵的资源，告诉你一条有关时间的重要原则，这就是：今天最重要。”

“不悲过去，非贪未来，心系当下，由此安详。”寥寥数语，便道出了人生幸福的真谛：一切随缘，活在当下。活在当下，即是说我们要把重点放在眼前，必须全神贯注于当下。活在当下也意味着无忧无虑，对未来会发生什么不去做无谓的担心，所以无忧；对过去已发生的事也不做无谓的计较，所以无悔。人能无忧无虑地活在当下，而不为一切由心所生的东西所束缚（当然，活在当下也并不意味对未来不思考、不计划，对未来做好计划，也是活在当下）。当你活在当下，你全部的能量都集中在这一时刻，生命因此具有一种巨大的张力，使你全身心投入。

诚然，人总有一死，这是自然规律，无法改变。我们虽然不能做到“不强求，不妄取，贵在随缘；让该来的来，让该去的去，不欣羡别人，不哀怜自己；不留恋过去，不幻想未来，把握现在，播撒良种，只问耕耘，不问结果；不悲过去，不贪未来”，但人生只有一次，失去永不再来。对于爱我们的人，我们“当下”就应当好好珍惜，要时刻抱着一颗感恩的心来看待世间的人和事，多一份爱心，多一点宽容，多一些理解。

往事如烟，已随风而去；未来像云又像雾，飘忽不定。对人间冷暖，要看得开，放得下，一切随缘，一切随意，安然面对，泰然处之，用心生活。