

想开了就是天堂

——活在当下的15堂人生宽心课

武庆新◎编著

XIANGKAI LE
JIUSHI TIAN TANG

经典
励志读本

把握当下，认真过好每一天

简单却实用的生活态度，寻常却智慧的生活法则

人生就是一段旅程，有起有伏、有苦有乐，只要我们想得开、看得清，懂得活在当下，处处皆是天堂，时时充满阳光。

北京工业大学出版社

武庆新◎编著

想开了就是天堂

——活在当下的55堂人生宽心课

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

想开了就是天堂：活在当下的 15 堂人生宽心课 / 武庆新
编著. —北京：北京工业大学出版社，2012.11

ISBN 978-7-5639-3261-0

I. ①想… II. ①武… 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 (2012) 第 222536 号

想开了就是天堂——活在当下的 15 堂人生宽心课

编 著：武庆新

责任编辑：钱子亮

封面设计：翼之扬设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 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：北京洛平龙业印刷有限责任公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：17

字 数：260 千字

版 次：2012 年 11 月第 1 版

印 次：2012 年 11 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3261-0

定 价：28.00 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

在生活中，你一定有过这样的日子：或者因昨天的失落而念念不忘、喋喋不休、耿耿于怀，或者因明天的美丽而意气风发、热血沸腾、斗志昂扬。然而，或许你没有觉察到，就在这些埋怨与幻想当中，就在这些追悔与兴奋当中，你遗忘了最宝贵也最容易失去的今天。

夸张地讲，人的一生不过有三天——昨天、今天、明天。

昨天是作废的票据，是过去的历史，是无法改变的。不论昨天是多么美好、令人怀念，或是多么不堪、令人追悔，你都没有必要沉湎于过去当中。对过去的怀念或追悔，只会徒增你的烦恼，进而干扰你当下该做的事。

“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎。”明天永远都不会来，因为来的时候已经又是今天了。

人生匆忙，太多的东西不在我们的掌握之中，昨天已成过去，明天也不一定是我们想象的样子，只有今天才是我们生命中最重要的一天，因为只有今天才是我们生命中唯一可以把握的一天，只有今天才是我们唯一可以用来超越的对手、超越自己的一天。

如果把生命比作一个括号，左边是开始，右边是终结，我们要做的事情就是“填空”，用当下奋斗的脚步把括号里的空白填满，在不断追求梦想的过程中充实自己的人生。

旅行家说，人生如旅；演员说，人生如戏；歌唱家说，人生如歌；画



想开了就是天堂

——活在当下的15堂人生宽心课

家说，人生如画；爱做梦的人说，人生如梦……其实人生就像是一座舞台，有欢笑、有泪水、有奋斗、有故事，这些欢笑、泪水、奋斗、故事正是我们生活的颜色和生命的光彩。

总结过去，把握未来，只为珍惜当下，活在当下。

目 录

第一堂课 | 往事如烟不可留，追忆只会徒增伤悲

记忆盛不下太多的往事，该忘记的要学会忘记	003
我们可以欣赏过去，但不可以停留在过去	004
将过去的一切留在身后，开始今天新的征程	005
一味眷恋过去，会永远走不出思维的“小巷”	006
覆水难收，后悔无用	008
忘记不该记住的是一种福分	010
过去只可作为经验和教训，不必完全重复	011
放下不在行动，不在嘴上，而在心里	012

第二堂课 | 人生没有彩排，能把握的只有当下

人生如戏，序幕拉开就不能再重来	019
活在当下，全身心投入最好的事物	020
昨天已过去，明天还未到，只有今天属于我们	021
时光易逝，把握住当下就把握住了幸福	023
幸福不是去追求还想要的，而是珍惜当下所拥有的	026
唯有今天最宝贵	027
把当下活得充实，生命便有了现实的意义	029



想开了就是天堂

——活在当下的 15 堂人生宽心课

不沉溺于过去，也不妄想未来	031
人生的意义只能在“当下”寻找	032
永远对当下说“是的”	034

第三堂课 | 生活是一面镜子，你对它笑它也会对你笑

美好的世界存在于感恩之中	041
帮别人开启一扇窗，自己也会看到更完整的天空	042
善待别人就是善待自己	044
懂得感恩，人生将有无限的快乐	045
不要抱怨玫瑰有刺，要为荆棘中有玫瑰而感恩	046
包容铺就多姿多彩的人生道路	047
“胸有成竹”时相信自己，“迷茫怅然”时相信别人	049

第四堂课 | 人生是一次无法抗拒的旅行

一个人追求的目标越高，他的才能发展得越快	055
摆正自己的位置，才能走好自我的路	056
人贵有理想，但更可贵的是为理想坚持不懈地奋斗	058
梦想并不遥远，遥远的是没有计划的行动	059
长期计划才是成功的“王道”	061
希望总是美好的，但需要在当下一步一步地去实现	062
当前进之路遇到障碍时，不妨尝试曲线前进	065

第五堂课 | 生命的精彩在于过程，而不仅仅是结果

懂得享受过程，生活才会充实	071
向着目标前进时，别忘了偶尔停步，欣赏路边的景色	072
总盯着别人的优点，就享受不到自己的美好	073
经营好自己的兴趣，使“我之所爱为我天职”	074
永葆一颗年轻的心，在生活中寻找乐趣	076
无论做什么事情，首先要去做	077
面对失败，找借口不如找方法	079

第六堂课 | 心态对了，状态就对了

不一样的心态造就不一样的人生	085
选择决定成败，心态改变人生	087
人生难免会遇到苦难，与其悲观抱怨不如积极面对	089
不要“预支”明天的烦恼	091
我们做不到完美，但可以向完美更进一步	092
换一种思维方式，从“山穷水尽”到“柳暗花明”	094
用阳光的心态享受现在的时光，人生会更精彩	096
唯有肯定自己，人生才会精彩	098
拒绝自卑，别让生活将你遗忘	099

第七堂课 | 一切都可以变，除了信念

信念就像内心的一盏灯，照亮我们的灵魂	105
--------------------------	-----



想开了就是天堂

——活在当下的 15 堂人生宽心课

不仅要敢于梦想，更要敢于跟着梦想走	106
不要惧怕前进路上的风雨，它们只是一道风景	108
有“方向感”的信念，让我们的想法充满力量	110
实现梦想，先要认识自己	111
追随梦想，也就是追随奇迹	112
追随梦想，首先要看清楚自己前进的方向	114

第八堂课 | 人生需要磨炼才能成为真正的强者

浮沉若茶，生命只有遭遇挫折才能沉淀下人生的幽香	121
生活的魅力在于克服艰难与困苦	123
逆境是上天赐予的礼物，要学会微笑着接受这份恩赐	124
生命只有在逆境中才能迸溅出奇迹的火花	125
人生最大的困难是战胜自己	127
世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人	129
只有经得起逆境考验的人，才能成为真正的强者	130
相信自己，一定可以战胜挫折	131

第九堂课 | 忍耐寂寞是一种心智修炼

孤独也可以是一种快乐，要学会享受	137
自己就是一个奇妙的世界，在独处中领略自己的风采	139
孤独与寂寞也是一种美，要学会欣赏	140
独处，寂寞中有一种充实	141
懂得了寂寞，便能从容地面对阳光	143
友谊是人生不可缺少的，即使独行也要找到真挚的友谊	144

第十堂课 | 淡定的人生经得起似水流年

顺境的时候学会珍惜人生，逆境的时候学会坚强挺立	149
用一颗平常心对待生活，才能领悟生活的真谛	150
知足才能常乐，知足才能常安	152
忍一时风平浪静，退一步海阔天空	153
欲望是一柄双刃剑，一定要驾驭好它	155
完美只在理想中，我们需要一颗平常心	157
按照自己喜欢的方式去生活才会得到真正的快乐	159
学会放弃，才能卸下人生的种种包袱轻装上阵	160

第十一堂课 | 化繁为简是一种“不简单”的境界

快乐源于“简单生活”	167
在简单的生活中学会简单的快乐才是真正的幸福	168
生活其实很简单，平淡而真实最美丽	170
简约并不意味着退步，而是化繁为简	171
微笑面对生活，生活将赋予你绚丽的人生	172
放慢节奏从容生活，创造健康的人生	174
适可而止，才能描绘出人生最美的画图	176

第十二堂课 | 是非无处不在，把心放宽才能快乐

把心放宽了，痛苦就少了	183
宽恕别人，也是让自己的心灵获得自由	185



想开了就是天堂

——活在当下的 15 堂人生宽心课

凡事一笑而过，心情自然开朗	188
做自己应该做的，别为小事而纠结	190
只有原谅才能抚平你心中的伤痕	193
仇恨只会换来仇恨，只有宽容才能换来宽容	195

第十三堂课 | 很多痛苦皆因太过计较，凡事不必在意太多

计较的越多，失去的就会越多	203
对生活中的小烦恼要多包容少较真	205
计较太多受累的只能是自己	208
与人相处多体谅少计较，才会受到别人的欢迎	210
凡事不必非争个是非曲直，重要的是自己心里明白	213
胜利只属于做得最好的人，而不是争得最凶的人	214
遇事多体谅他人，才能让自身心平气和	216

第十四堂课 | 人生是自己的，不要活在别人的标准里

过分在意别人的看法只会扰乱自己的分寸	223
活出自己的风格，让别人去议论吧	226
与其抱怨世界，不如改变自己	229
做好自己，别在意别人的诋毁和诽谤	232
自己的风光别人并不看重，别太把自己当回事儿	234

第十五堂课 | 人生如处荆棘中，不动则不伤

愚蠢的人用嘴斗，聪明的人用心争	241
-----------------------	-----

在是非面前保持沉默是最好的方法	243
与其高声呼叫证明自己，不如默默流淌任人敬仰	245
即使取得成绩，也要知道优秀的人并不只有你	247
远离是非，内心才能清静	249
在困境面前，你需要的是冷静的头脑	251
心静才能把事做透	252

第一堂课

往事如烟不可留，追忆只会徒增伤悲



人生最重要的是经历。苦也好，乐也好，过去的事不必重提，追忆过去，只能徒增伤悲，因为当你掩面叹息的时候，时光已逝，幸福也从你的指缝中悄悄地溜走了。忘记无缘的朋友，忘记投入却不能收获的感情，忘记花开花落的烦恼，忘记夕阳逝去的叹息，忘记一切应该放手的東西。生命要升华出安静超然的精神，懂得放弃，学会忘记，我们才能收获幸福。

记忆盛不下太多的往事，该忘记的要学会忘记

昨天的快乐不会使今天快乐，因为快乐容易挥发；昨天的痛苦会使今天更痛苦，因为痛苦容易凝固。可是，过去的已经过去，我们应该活在当下，期待未来，勇敢地迈步前进。

记忆盛不下太多的往事，一路走来，我们注定要忘记许多人与事。学会忘记是“去粗取精”，只有忘记那些应该忘记的，需要牢记的才会刻在心底。上天赐给我们最宝贵的礼物之一，便是“遗忘”。人生路上并非都是良辰美景、风花雪月，有时会不可避免地遇到各种各样的不幸和打击。这时，我们就要学会选择性地遗忘。

遗忘，并不是逃避，而是给受伤的心的另一种安慰；遗忘，并不是自欺欺人，而是抚平伤口的另一种方式；遗忘，对于我们而言，或许并不是一件坏事。遗忘遇到困难时的懦弱，我们才能用坚强与执著，换来洋溢着成功的笑脸；遗忘与朋友的矛盾，我们才能并肩作战，实现彼此最初的梦想；遗忘对自己的怀疑，我们才能乘着自信的风帆远航；遗忘从前的种种不悦，我们才能以朝气蓬勃的姿态重新出发；遗忘曾经的得意扬扬，我们才能用一丝不苟，赢得更热烈的掌声！就算不知道明天在哪里，就算前方还是黑暗，只要心中温暖，我们便不会害怕。所以，我们要学会选择遗忘，只将那些温暖的记忆留于心中，用作温暖生命的火种。

昨天的快乐不会使今天快乐，因为快乐容易挥发；昨天的痛苦会使今天更痛苦，因为痛苦容易凝固。可是，过去的已经过去，我们应该活在当下，期待未来，勇敢地迈步前进。

我们之所以有时候会不快乐，就是因为那些不快的想法总萦绕在我们的脑海中。我们应该学会遗忘，该过去的就让它过去，没有必要纠缠不放，这样才能让心胸变得更加宽广，为我们处理人际关系和开展事业提供



想开了就是天堂

——活在当下的15堂人生宽心课

更大的助力。

“世上本无事，庸人自扰之。”细细想来，还真是这么个道理。人生不如意十之八九，遇到不顺心、不如意的事情，我们要学会遗忘，放下思想上的包袱，因为心宽广了，天地才会宽广，忘记不快，记住快乐，我们的生活中才会充满阳光。

我们可以欣赏过去，但不可以停留在过去

生活就是这样，我们永远都不知道自己会在哪里停留，永远都不知道谁会离开，当往事已随风飘散在空气中，我们能做的只能是一路欣赏。

生命如同一段旅程，我们都是行路人，边走边看，欣赏路边风景，想着各自的心思，聪明的人不会计较得失。某一刻，我们在某一个地点驻足回首，有一些足迹延伸至其他的方向，远远超出了我们的视野。而我们脚下的这条路，又增加了许多新的脚印。对于过去，我们可以适时地怀念一下，凭借些许模糊的记忆和留恋，平添生活的美丽，然后，再一直走下去。我们就这样走走停停，简简单单也是一种快乐与洒脱。

我们这一路走来，回头看时，对身后的风景总会有一番感叹，才知道自己怀念的究竟是怎样的人，怎样的事。生活就是这样，我们永远都不知道自己会在哪里停留，永远都不知道谁会离开，当往事已随风飘散在空气中，我们能做的只能是一路欣赏。

记得要忘记，忘记那些不必重提的往事。有些时候我们必须放弃一些东西，因为有另外一些东西值得我们做出这样的选择。

时光的流逝永不停息，我们应该学会忘记过去的遗憾，过去的伤痛，因为还有许多美好的事在等着我们，有许多人支持我们。我们无法抗拒生命的流逝，就像我们无法抗拒太阳每天东升西落。因此，我们应该学会忘记。不要总把命运加给我们的一点儿痛苦，在我们有限的生命里反复咀嚼

回味，那样将得不偿失，百害而无一利；一味地缅怀和沉醉其中，只能使我们意志薄弱，长此以往，必然导致我们错失时机以致一事无成，如此恶性循环，也必然使得我们的痛苦与日俱增。

忘记昨天，是为了今天的振作。干大事业往往会为一时得失所羁绊，而成功人士都懂得应该怎样让昨天的惨败变成明天的凯旋。

忘记烦恼，你可以轻松地面对未来的再次考验；忘记忧愁，你可以尽情享受生活赋予你的乐趣；忘记痛苦，你可以让整个心沉浸在悠闲无虑的宁静中，体味生活的多姿多彩。

忘记伤害，忘记背叛，忘记欺骗和羞辱，你会觉得你已变得豁达宽容，你已能掌握住你自己的生活，你会更加主动、有信心、充满力量地去开始全新的生活。

席勒曾说：“人，不应该总活在回忆里。”的确，固守过去，只能锁住智慧的仓库，让聪明者颓废，让愚昧者更无知。回忆或许是美丽的，然而它就算再美，在现在看来，也只属于过去，对于现实而言只是空白。普希金曾说：“一切都是暂时的，一切都会消失；让失去的变得可爱。”那么，与其恋守着或快乐或痛苦的回忆，不如从回忆的城堡里勇敢地走出来，以一份明朗的心情，一份平常的心态去对待当下。我们也许曾经失去过很多东西，然而那不是忧伤，而是一种美丽，因为我们再次同太阳一起站在地平线上，用自己的认真去掌握曾经迷航的生命之舟。

将过去的一切留在身后，开始今天新的征程

我们不但要忘记过去的成功，也要忘记曾经的失败，重新开始，重拾锲而不舍的精神，才有可能抓住下一次成功。

忘记过去的成功，重新开始，你才可能再度成功。著名科学家居里夫人在发现了钋之后并没有骄傲，她把过去的一切成就抛到脑后，又发现了