

MEITIAN
DOUSHI ZUIHOU YITIAN

不回忆过去，不设定未来，只关注当下的每时每刻。



每天 都是最后一天

——活在当下拒绝遗憾的人生哲学

吕宁◎编著

经典
珍藏版

现代人的心灵之药
让人们没有遗憾地活在当下。

不求永恒，只争朝夕

把每天当成最后一天，细细地品味生活的美妙、生命的精彩，找回内心深处的自我，

回归本源，让心灵真正得到宁静。

北京工业大学出版社



每天 都是最后一天

——活在当下拒绝遗憾的人生哲学

吕 宁◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天都是最后一天：活在当下拒绝遗憾的人生哲学 / 吕宁
编著. —北京：北京工业大学出版社，2013.2

ISBN 978-7-5639-3392-1

I. ①每… II. ①吕… 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 306059 号

每天都是最后一天——活在当下拒绝遗憾的人生哲学

编 著：吕 宁

责任编辑：陶国庆

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：北京建泰印刷有限公司

开 本：787 mm×1092 mm 1/16

印 张：17.75

字 数：262 千字

版 次：2013 年 2 月第 1 版

印 次：2013 年 2 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3392-1

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

在生活中，我们会发觉自己身边的许多人都活在过去或未来之中。一部分人日日在追忆中生活，为生命中某个阶段曾拥有的幸福而悲叹，为过去坎坷的际遇而愤愤不平。还有一部分人生活在想象的未来中，担心现在强壮的身体会年老多病，担心年老失去工作能力、经济成问题，等等。无论是活在过去还是担心未来的人，他们共有一通病——失去了当下，不能愉快地、自在地享受当下，给人生留下了遗憾。

人生短短几十年，何苦撑得那么疲惫，何不学会忘却？一味地追求完美，而这个世界根本就没有完美的东西，完美了反而是一种缺陷，有缺陷的东西才真正的完美。

丹麦哲学家齐克果曾经说：“人们的沮丧，通常是因为无法做自己；而一个人最深沉的失落，则是选择成为和自己完全不同的人。”

相信每一个人都想按照自己内心的想法去做自己想做的事情。然而很多人挣扎在这种矛盾心理中无法解脱，即使他们想移动，他们也不敢，因为他们有各种各样的顾虑。他们或者是为了别人而活着，或者是为了某种心愿和任务而活着。很少人是为了自己的“内心”而活着。

你可以欺骗任何人，但绝对无法欺骗自己的内心。只有自己才明白自己内心真实的想法，只有按照自己内心的想法去做才会感觉顺畅，才会感觉真正的满足。

人生最悲哀的事，是你老了动不了的时候，在床上深深地后悔自己在有活力的时候没有去做自己想做的事。因此，我们一定要抓住今天，别给自己的人生留下无法弥补的遗憾。



每天都是最后一天

——活在当下拒绝遗憾的人生哲学

然而，在今生有限的时间内，如何做自己想做的事，去自己想去的的地方，成为自己理想的人，是很多人向往却往往力不从心的纠结的事。为什么要活给别人看？为什么要拿别人的眼光、标准和要求作为衡量自己今后生活的标杆和尺度？为什么要活在别人的阴影、指手画脚或鄙夷、轻视的不理解的目光中？本书将引领读者寻找这些问题的答案。





目 录

第一章 忘记过去，今天的人生无遗憾

忘记是人的一种福分	003
该过去的就让它过去，别总跟自己过不去	004
忘记过去的成败，重新开始新的旅程	006
走出思维的窄巷就可以看见广阔的蓝天	008
固守过去，只会封闭智慧的仓库	010
不要为无法改变的事实而后悔	012

第二章 抓住今天，明天的人生无遗憾

人生如戏，不可重来	017
享受当下的真实，设想未来会有恐惧	018
人的一生只有今天最重要	020
关好昨天的门和明天的门，才能过好今天	022
只有把握现实的今天，才能开创美好的明天	024
已经拥有的才是最好的	026





每天都是最后一天

——活在当下拒绝遗憾的人生哲学

接纳现实，对当下说“是的”	028
活在当下才是人生最重要的	030
活在当下，便活出了未来	032
不必奢望未来幸福，让当下幸福就足够	035
幸福不是追求还想要的，而是珍惜所拥有的	037

第三章 活出自己的风采，与众不同的人生无遗憾

自己就是最美、最独特的	043
发挥出自己的特色才更有魅力	045
保持自己的特色，让自己与众不同	047
敢于走不寻常的路，才能活得精彩	049
做人可以平凡，但不能平庸	051
只管做好自己，别介意别人怎么说	053
不断地进步更愉快、更有趣	055
率性而为，按自己喜欢的模式去生活	056
坚持自我，不盲目从众	058
以真实的自我面对现实，才能活得潇洒自如	060

第四章 有自己的主见，独立的人生无遗憾

坚持自己的主见才能找到自我	065
过分地依赖他人就会丧失自我	068
做人当自强，遇事靠自己	070
要自信，不要因失败而气馁	072





他山之石可以攻玉	074
根据自己的情况选择适合自己的路	077
认清自我，才能做好自己	079
摒弃杂念，只做最重要的事情	080
勇敢地说“不”，别在意别人怎么想	082
活在别人的眼光中会感觉很累	083
做自己的主人，不要深陷在别人的期待中	085
不要把自己的幸福寄托在别人身上	087

第五章 修正自我，不断进步的人生无遗憾

了解真实的自己，才能不断地完善自我	093
突破常规，走出定式思维	096
谦虚会让人不断地完善自我	098
路是人走出来的，相信自己能行	100
以人为鉴，可以明察自我的得失	102
自省可以改变人的命运和机遇	105
懒惰的人永远是失败者	107
自我修养，养成好的习惯	109

第六章 战胜自我，内心强大的人生无遗憾

突破自己的防线就等于打开了智慧的大门	115
真正的成功是战胜自我	116
千万不要输给自己	119





每天都是最后一天

——活在当下拒绝遗憾的人生哲学

人生最重要的是自己怎么做，不是别人怎么想	122
与其一味地忌妒别人，不如接受别人的优秀	124
正确地认识自己，不轻信别人的甜言蜜语	126
只有摆脱自卑，才会成为强者	128
想让别人肯定自己，先要自己肯定自己	129
在紧要关头要保持平衡的心态	132
成功不靠一鸣惊人，而要靠一点一滴地积累	133
发掘自身的潜能，朝最高的目标迈进	135
机会不是等来的，要靠自己去挖掘	136

第七章 保持好心情，快乐的人生无遗憾

不断调整情绪，使自己成为乐天派	143
与其自寻烦恼，不如从容面对	146
拥有一颗平常心是生活的本质	147
善待自己就会快乐	150
给自己的心灵留点儿空间	153
适当地给自己一些鼓励	155
活得潇洒才会真正快乐	158
别让烦恼成为快乐的绊脚石	161
接纳自己，真诚地喜欢自己	163
从生活中寻找人生的乐趣	165
只有保持激情，人生才会成功	167
有了奋斗的目标，人生才会有动力	169



第八章 做想做的事，走自己路的人生无遗憾

成功是一连串选择的结果	175
只有不断地放下才能前行	178
选择自己的路，做自己想做的事	179
不论做什么事，都要给自己一个目标	182
想做的事情就要立刻去做	184
坚持自己的梦想往前走	186
走自己的路，别在意别人怎么说	187

第九章 经得住磨难，辉煌的人生无遗憾

风雨后的彩虹更美丽	193
千锤百炼坚如钢	195
经得住苦难的历练才能成功	198
人生多磨砺，百忍终成钢	200
将成功的辉煌归零，永远保持前进的姿态	202
好习惯是开启成功的钥匙	204
机遇稍纵即逝，抓住它就会成为强者	207
遭遇失败要找方法，而不是找借口	208





第十章 懂得放手，失而复得的人生无遗憾

人生就是一个不断地得而复失的过程	215
可以犯错，但不可以重犯同样的错	217
跌倒了再爬起来不算失败	220
与其抱残守缺，不如果断放弃	222
把痛苦视为自己的朋友	225
一味地逃避只能使问题越积越多	228

第十一章 懂得付出，有好人脉的人生无遗憾

真诚地对待身边每一个人	233
想得到别人的帮助就先帮助别人	235
将心比心，设身处地地为他人着想	238
宽恕可以化“敌”为友	239
以君子的胸怀与朋友相处	242
以欣赏的目光看待朋友	244
用心接纳身边的每一个人	246
为积累人脉投一点儿“资”	249



第十二章 不苛求完美，知足的人生无遗憾

完美只是一个努力的方向，而不是终极的追求	255
人无完人，不必苛求所有人的肯定	257
勇敢地承认自己的错误要比争辩有效得多	259
缺陷不是成功的障碍，而是挖掘潜能的动力	261
不必做到最好，可以做得更好	263
欲望会让人的心灵变得空虚	265





第一章 忘记过去，今天的人生无遗憾

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，需要牢记的才会在心中留存。上天赐给我们最宝贵的礼物之一便是“遗忘”。





忘记是人的一种福分

世上没有不平的事，只有不平的心。不去怨，不去恨，一切淡然，往事如烟。经历了，醉了，醒了，碎了，结束了，忘记吧！珍惜现有的生活，幸福就在你身边。

忘记了忧愁，也就没有了忧愁，可以舒展紧皱的眉、担忧的脸。平日里所有的不公平，所有的不快乐都随忘记而远去，人就会变得开朗，好像被乌云掩盖的天突然湛蓝起来。

忘记了憎恨，也就远离了憎恨。当心灵不因为憎恨而蒙蔽，当所有的一切变成过眼云烟，整个人就会轻松起来，宽恕了别人也就解救了自己。

忘记了使自己痛苦的感情，也就忘记了一切不愿意记忆的东西。当为爱一个人而苦苦挣扎的时候，当为了一段感情而无奈彷徨的时候，忽然地忘却该是多么大的一种幸福。

学会忘却，也就学会了宽恕自己，解救自己。既然爱过不后悔，分离总有它的无奈。当人从幼稚无知，到自以为看透红尘，看透这个社会，那都是心路的历程。其实不然，书本上的道理说得太多，真正地懂得的太少。怨天尤人，自怨自艾，都是人的通性，人大多是自私的。

人生短短几十年，何苦撑得那么疲惫，何不学会忘却？一味地追求完美，而这个世界根本就没有完美的东西，完美了反而是一种缺陷，有缺陷的东西才真正的完美。人生更是如此，没有遗憾的人生也不一定就精彩。所以追求完美其实就是追求一种完美的心态。

人的一生是短暂的，脆弱的生命不能承载太多的负荷，要学会忘记，忘记那些不该记住的东西，忘记不属于自己的一切。无论风景有多美，我们只能短暂地欣赏。人生不可能完美，太完美了反而有了缺憾，有缺憾的人生才是真实的人生。





每天都是最后一天

——活在当下拒绝遗憾的人生哲学

人活一世重要的是经历。苦也好，乐也好，过去的不再重提，追忆过去只能徒增伤悲，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。忘记无缘的朋友，忘记投入了却不能收获的感情，忘记花开花落的烦恼，忘记夕阳易逝的叹息，忘记一切不愿记忆的东西。对万事万物不要刻意的追求，否则很难走出患得患失的误区。生命要升华出安静超然的精神，懂得放弃，学会忘记，也就收获了幸福。

世上没有不平的事，只有不平的心。不去怨，不去恨，一切淡然，往事如烟。经历了，醉了，醒了，碎了，结束了，忘记吧！珍惜现有的生活，幸福就在你身边。

当然不是每一个人那么洒脱，不是每一个人都能真正地忘记。曾经爱过、伤过、痛过的日子，永远磨灭不了，时时在折磨人的心灵。正因为如此，我们才要学会忘记，学会宽容。人生需要不断地追求，只有这样，生命才有激情，只有这样，我们才能在追求中体验人生的快慰。

该过去的就让它过去，别总跟自己过不去

遗忘不是逃避，而是给予受伤的心以另一种安慰；遗忘不是自欺欺人，而是抚平伤口的另一种方式。对于我们而言，遗忘或许并不是一件坏事。

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，需要牢记的才会在心中留存。上天赐给我们最宝贵的礼物之一便是“遗忘”。人生的路上并非都是良辰美景、风花雪月，有时还会遇到各种各样的不幸和打击。这时，我们就要学会选择遗忘。

很多时候，我们要选择遗忘，不要让记忆中那些悲伤的曾经在不经意的触碰中又赤裸裸地显露出来。那从未真正愈合的伤口还会因记忆而涌出





滚烫的血液。那种殷红，触目惊心，而且心会更疼！遗忘便是最好的解脱方法。

遗忘不是逃避，而是给予受伤的心以另一种安慰；遗忘不是自欺欺人，而是抚平伤口的另一种方式。对于我们而言，遗忘或许并不是一件坏事。遗忘在困难时的懦弱，用坚强与执着换来洋溢着成功的笑脸；遗忘与朋友的矛盾，与朋友并肩作战，实现彼此最美的梦想；遗忘对自己的怀疑，便可乘着自信的风帆远航；遗忘从前的种种不悦，让我们以朝气蓬勃的姿态重新出发；遗忘曾经的得意扬扬，用一丝不苟赢得更热烈的掌声！就算没有明天，就算前方还是黑暗，可是如果心间温暖，便也不会害怕。所以我们要学会选择遗忘，遗忘悲伤，将那些温暖的记忆留于心中，温暖于心。

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加痛苦，因为痛苦容易凝固。可是，过去的已经过去，我们可以遗忘，忘却心中的苦闷与烦恼；我们可以期待未来，勇敢地迈起脚步前进。

我们之所以不快乐，就是因为那些不快的想法总是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，没有必要总跟自己过不去。这会让我们的心胸变得更加宽广，对我们处理人际关系和开展事业也是有好处的。

古人说：“世上本无事，庸人自扰之。”细细地想来，还真是这么个理儿。人生不如意十之八九，遇到不顺心、对自己生活无益的人和事，能够学会遗忘，放下思想的包袱，把心放宽，何乐而不为？人生路漫漫，让我们多留些快乐的记忆给自己。我们学会忘记那些不快，记住那些快乐的时光，我们的生活自然就会充满阳光。

学会忘却，也就学会了宽恕别人，同时也解救了自己。人生短短几十年，何苦撑得那么疲惫，何不学着把该忘的都忘了。无论多么风光或多么糟糕的事情，一天之后便会成为过去，何必太在乎呢？

