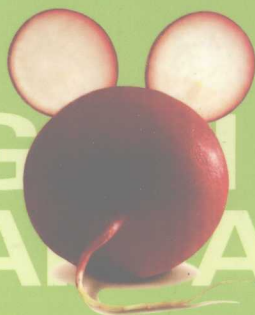


CHONG I NEIXIN  
HUOZAI ANG XIA



# 充实内心 活在当下

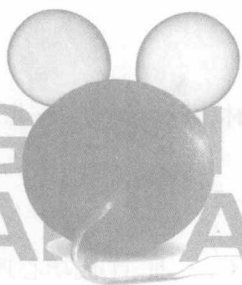
掌控和充实自己的80个心灵处方

张盛林 赵爽◎编著

充实内心，锤炼最优秀的自己！  
活在当下，活在不抱怨的世界！

北京工业大学出版社

CHONG  
HUOZAI  
NEIXIN  
ANGXIA



# 充实内心 活在当下

掌控和充实自己的80个心灵处方

..... 张盛林 赵爽◎编著 .....

充实内心，锤炼最优秀的自己！  
活在当下，活在不抱怨的世界！

北京工业大学出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

充实内心 活在当下/张盛林, 赵爽编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2009. 7

ISBN 978 - 7 - 5639 - 2095 - 2

I. 充... II. ①张... ②赵... III. ①成功心理学—通俗读物  
IV. B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 077529 号

---

**充实内心 活在当下——掌控和充实自己的 80 个心灵处方**

编 著 者: 张盛林 赵 爽

责任编辑: 刘学宽

封面设计: 尹 帅

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010 - 67391106 010 - 67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163. net

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 787mm × 1000mm 1/16

印 张: 17

字 数: 190 千字

版 次: 2009 年 7 月第 1 版

印 次: 2009 年 7 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 2095 - 2

定 价: 30.00 元

---

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换

# → 前言

FOREWORD

眼前的一切视若无睹，你永远也不会得到快乐。一位作家说过：“当你存心去找快乐的时候，往往找不到，唯有让自己活在‘现在’，全神贯注于周围的事物，快乐才会不请自来。”

所以，我们需要确立生活目标，树立人生理想，然后踏实地走好今天的路；我们需要保持积极的心态，培养对生活的热情，用心感受平凡生活中的细节之美；我们需要保持良好的生活习惯，多看书、多交友，充分利用好业余时间。要知道，生活是美好的，就像普希金的一句诗：“生活不会使我厌倦。”

或许人生的意义不过是嗅嗅身旁每一朵绮丽的花，享受人生旅途中的风景而已。毕竟，昨日已成历史，明日尚不可知，只有“当下”才是上天赐予我们最好的礼物。所以，不要留恋昨日的快乐，不要预支明天的烦恼，而要充实内心，快乐地活在当下。因为每一天都有每一天的人生功课要做，把今天过得充实而有意义才是最明智的。

本书用清灵的文字和富有哲理的故事，告诉人们：我们的身心是可以由自己去把握和调控的，内心充实还是空虚，完全掌控在自己手里。所以，不妨静下心来品读这本书，领会一下如何充实内心，活在当下。



## 第一章 物质生活富裕了，有些人的心却空了

人生就是选择，面对事情，面对空虚，你选择什么样的心态去面对？选择消极悲观，生活便会黯淡无光；选择积极乐观，生活就充满快乐的阳光。泰戈尔写道：“如果你因失去了太阳而流泪，那么你也将失去群星了。”而积极的人会充实起来。

1. 穷得只剩下钱 /2
2. 走出“忙碌”后的空虚阴影 /4
3. 丰富着又空虚着的白领一族 /8
4. 拒绝空虚，那是一剂心灵毒药 /11
5. 空虚并非是一道不可逾越的坎 /14
6. 别让抑郁挤压你的心灵 /16
7. 有意义的人生就是做有意义的事情 /20

## 第二章 跟着梦想走，让生活不再盲目

梦想是一个人走向成功的秘诀。只有有了梦想，才能激起人的激情，发掘出人的毅力，使人义无反顾的去努力与拼搏。但在这努力拼搏的过程中，坚持的精神是必不可少的，它是我们实现梦想的基石。

1. 有梦想的人生更精彩 /26
2. 把“盲目”这家伙扔得越远越好 /29
3. 写下你的梦想，哪怕它看起来不可思议 /32
4. 最充实的，莫过于追求梦想的过程 /35
5. 紧握梦想，不畏艰难 /37
6. 敢于为梦想付出代价 /41
7. 瞄准方向，任何时候都不偏离 /45

## 第三章 充实业余生活，做一个有情趣的人

“人的差异在于业余时间。”这是爱因斯坦在回忆自己学习时说过的的一句话。古往今来，合理和充分利用业余时间而有所作为的很多很多。只要你想学习、愿学习，都可以有一个理想的学习环境，这主要就看你怎样安排你的业余时间了。从现在开始，珍惜你的业余时间，利用你的业余时间，那么就有可能将自己锤炼成一个令人刮目相看的人。

1. 莫把“业余”当“多余” /50
2. 培养一门业余爱好，赢取双倍人生 /53
3. 上下班的途中做点事 /56
4. 如何利用闲暇和零碎的时间 /59
5. 合理利用起床的时间 /63
6. 你不一定需要8个小时的睡眠 /65

## 第四章 保持学习欲望，在进步中体味充实滋味

学无止境，锲而不舍。每个人都在成长，不进步本身就是一种倒退。不断进取才能成为被需要的人。掉队者将被淘汰。趁年轻的大好时光，正应该用积极的进取，去铸就美好的未来人生。

1. 不聪明没有关系，只要每天进步一点点 /70
2. 要想变得富有，最好的方法是向富人学习 /73
3. 为了保住饭碗，就要不断提升自己 /77
4. 盲目充电，得不偿失 /80
5. 每天多读一点书 /82
6. 今天不学习，明天就要被淘汰 /85

## 第五章 把时间变成价值，别在忙碌中空虚

年轻的时候一定要学会统筹时间，把所有的时间都看做是有用的。不要直到生命的尽头也无所作为，再把原因归结为时间太少。事实上，并不是时间太少，而是自己在无形中浪费的时间太多。我们应该珍惜每一分钟，尽量从每一分钟里得到满足，从每一分钟里得到快乐。

1. 无法挽回的是昨天，可以抓住的是今天 /90
2. 每天抽出1小时来发展自己 /93
3. 不要让别人浪费你的时间 /96
4. 要像钟表一样准时 /100
5. 有条不紊，先做重要的事 /103
6. 赢得更多的时间离不开勤奋 /106
7. 再忙，也要抽时间去思考 /109

## 第六章 开始行动吧，拖延会腐蚀你内心的激情和热情

“明日复明日，明日何其多？我生待明日，万事成蹉跎。”没有什么比拖延更能使人懈怠。它是可怕的敌人，是时间的窃贼。若想抓住这个窃贼，唯有积极行动起来，使自己的内心重燃激情，使生活更加充实。

1. 想好了，就去做吧 /114
2. 遇到问题，立即着手解决 /116
3. 机会来了，就要敢于冒险 /119
4. 拖延会把你拖入生活的深渊 /122
5. 把每天当做最后一天来过 /125
6. 想去“桂林”，不要等到明天 /128
7. 看准了，就出手 /131

## 第七章 把脚踩在地上，充实快乐才能在心中开花

脚踏实地是一种态度，也是一种修为，更是一种对人生深层次的理解，其中蕴涵诸多值得品味的内容。脚踏实地就是把自己调整到以一个合理的心态，去踏踏实实做人、认认真真做事；就是树立合理目标，敢想敢拼，一步一个脚印持之以恒的积极行动。若能如此，则事必成！

1. 过好每一天就是成功 /136
2. 珍惜目前的工作机会 /138
3. 别让眼高手低束缚了你 /141
4. 对于勤奋的人，上帝总是给他最高的荣誉和奖赏 /144
5. 把小事做好，才有机会做大事 /146
6. 给未来的成功一点耐心 /150
7. 不要相信运气会从天而降 /153

## 第八章 带着目标上路，全心享受追求的过程

要攀到人生山峰的更高点，当然必须要有实际行动，但是首要的是找到自己的方向和目的地。如果没有明确的目标，更高处只是空中楼阁，望不见更不可及。明确的目标让我们有所适从，不至于像无头苍蝇一样到处乱窜。当我们有了目标与方向，就有理由使自己不断前进，不断成长，开创新天地，发挥创造力。

1. 人生有目标，才有奔头 /158
2. 感兴趣的事是最容易实现的目标 /160
3. 正确的参照物让你更容易接近目标 /162
4. 修剪你的欲望，能让目标变得更加清晰 /165
5. 有志向更要有“野心” /167
6. 此路不通，换条路 /170

## 第九章 规划人生地图，让奋斗的脚步清晰可见

一个成功的人生一定是合理规划的结果，读书的时候，要有学习计划；工作的时候，要有工作计划。有了计划，你就等于把未来握在了自己手心，而没有计划，你将会陷入失败的沼泽地。不如花点时间，订个计划吧。

1. 精心规划未来，不打无准备之仗 /174
2. 短期计划，必不可少 /177
3. 找到最适合自己的做事方法 /179
4. 时刻准备着，机会来了就别让它溜走 /182
5. 执著追求你就有希望成功 /185
6. 在目标与现实之间给自己画出曲线 /188
7. 第一次就把事情做对，多次返工等于无功 /190

## 第十章 最有意义的事就是在自己的位置上好好努力

人的一生，最大障碍就是迷茫，尤其是在二三十岁的年纪，迷茫会导致你在今后的人生道路上失去自我，找不到方向。为了避免自己停滞不前，年轻的你，一定要保持清醒的头脑，认清自己，给你的人生一个准确定位，然后在这个位置上好好努力。

1. 成功的人生，从准确定位开始 /196
2. 定准位，还要永不退缩 /198
3. 扬长避短，经营自己的强项 /201
4. 不要成为盲目跳槽的袋鼠 /204
5. 寻找适合自己发展的城市 /206
6. 选择适合自己发展的圈子 /208
7. 设定自己的成功标准 /212

## 第十一章 迎接崭新的太阳，不在麻木中打发日子

生活中，有些人对于缺乏食物的饥饿很敏感，但是对于另一种饥饿——心灵的空虚、寂寞、精神萎靡不振的状态却非常麻木。如果希望重获快乐和充实，我们必须让自己振作起来，用心感受生活，去迎接每天崭新的太阳。

1. 用心去感受生活，每天都会很精彩 /218
2. 有什么样的心态，就会有什么样的生活 /221
3. 拒绝与自卑“纠缠” /224
4. 心态好，就没有解决不了的问题 /226
5. 无法挽回的，就让它成为过去 /230
6. 只为成功找方法，不为失败找借口 /233
7. 只看自己拥有的，不看自己没有的 /236

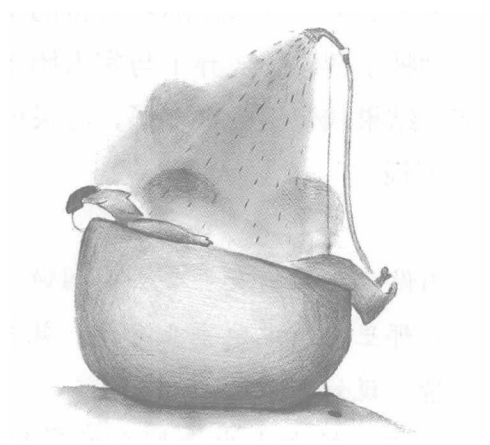
## 第十二章 一边赶路一边看风景，让心如云般慢慢舒展

人生就是一条单行道，如果只是埋头赶路，对路途的风景目不斜视，纵使我们到达了目的地，也有错失许多美景的遗憾。只有边赶路边看风景，才能感受美不胜收的万千世界，心才能在欣赏美景时慢慢舒展开来。

1. 工作和生活同样重要 /240
2. 既要拼命赶路，也要欣赏沿途的风景 /243
3. 不能赚钱不要命 /246
4. 在感到疲倦以前就休息 /249
5. 工作有方法，生活不单调 /253
6. 让工作成为一件快乐的事 /256

# 第一章

物质生活富裕了，有些人的心却空了



人生就是选择，面对事情，面对空虚，你选择什么样的心态去面对？选择消极悲观，生活便会黯淡无光；选择积极乐观，生活就充满快乐的阳光。泰戈尔写道：“如果你因失去了太阳而流泪，那么你也将失去群星了。”而积极的人会充实起来。



## ① 穷得只剩下钱

生活离了钱万万不能，要买房子，要买车子，要不断提高自己的社会地位……。但当欲望伴随着财富的增加而不断膨胀，很多人为了赚钱牺牲了健康，放弃了与家人团聚的时间，失去了享受生活的心情，结果钱包里的钱多了，心灵的家园却荒芜了，似乎“穷得只剩下钱了”。

在国内做记者的杨女士要去美国做一个采访，正好一个朋友在那里，听说她事业有成，就打电话过去，对方非常热情，说好到机场去接她。

下了飞机，杨女士坐着朋友的高级轿车去了她的家。那是一套非常豪华的别墅，四周环绕着翠绿宽广的草坪，其间还有网球场和花园以及游泳池，车库里还停着两辆豪华跑车。

杨女士对朋友的豪宅赞赏不已，朋友的脸上却没有一点自豪的喜色，只是说：“这一层除了我住的那一间，想住哪一间你随便挑。”

两个人聊了很多以前的事，最后聊到现在的生活，朋友一脸落寞。她说：“说实话，我真的非常羡慕你们。”杨女士有点不解，朋友接着说：“别看我现在住着



别墅，开着好车，可那有什么用呢？我一点都不开心，我的先生有外遇，基本上不回家。”

“那你的孩子呢？”为了缓和气氛，杨女士问。

“孩子长大了，有了自己的理想，居住在别的城市。你不知道，现在，我除了钱什么都没有了。这个家现在就像是旅馆，只是我每天晚上的栖身之地。我都不知道，当初来美国打拼到底是对还是错。”

虽然生活不能没有钱，但是金钱却不是生活的全部，除了钱，我们还有亲情、友情、爱情，还有平凡而具有人情味的生活。

有人说：“人生有两条路，生活之路和生命之路。”生活之路所追求的是衣食住行、富贵功名；生命之路所追求的是平安快乐、幸福安康、精神充裕。这两条路都是我们需要的，缺一不可。如果生活之路富有，但生命之路贫穷，那么，即使丰衣足食心灵也会空虚和不安，掉入了“穷得只剩下钱”的困境。

生活中，我们努力赚钱，是为了让自己在物质生活上过得更舒适。但是在追求财富的路途上，我们不能忽视精神追求。否则，我们就会为赚钱而赚钱，为生活而生活，而忘记了生活的本质意义和终极目标。

富贵荣华是表面的，它们可以为你赚足虚荣，但与此同时，假如你每天愁容不展、郁郁寡欢，那么你的生命也不会被人欣赏。而有些人虽然并不富裕，但是内心充实，沐浴着幸福温馨的生活，活得有滋有味，才是最让人羡慕的。

我们都想过有钱人的生活，认为只有那样才是幸福的，其实金钱和幸福并没有多大的关联。守着一个豪华的家，幸福却无处安放，也许更可悲。不如适度降低自己的欲望，放慢忙碌不停的



脚步，调整以往过快的生活节奏，珍惜之前未曾在意的生活中的细小幸福。比如家庭聚餐、朋友相约、业余爱好、陌生人的微笑等等。只有当你把浮躁的心静下来，认清自己生活和生命的意义，才能确定理性的生活目标，才能找到充实的灵魂和幸福的归宿。

## ② 走出“忙碌”后的空虚阴影

当忙碌的潮水暂时退去，紧绷的神经忽然放松，很多人都会陷入另外一种奇怪的状态，无所事事、百无聊赖，最大的感受就是“没劲儿”、“没意思”，这就是空虚。从心理学的角度看，空虚是一种消极情绪。被空虚侵袭的人态度冷漠，遇人遇事便摇头、毫无朝气，就像一朵枯萎的花。

最为典型的就是在工作中，很多人在上班期间都是忙忙碌碌的，甚至连喘息的机会都没有，下班后，好不容易从紧张的工作状态中解脱出来，却又没有什么喜悦的心情，反而觉得失落空虚，不知道如何打发工作之余的时光。

柳静在一家广告公司上班，待遇不错，工作很忙。可是，一下班，柳静就像变了个人似的，不知道怎样打发下班后的时间，她没有男友，附近也没什么朋友，回到一个人租住的房子里，只有靠 Internet 来打发空虚的时光。可是，网上的八卦新闻翻来覆去、炒去炒来也没



什么新鲜的；网络小说，也多半都是一些用艳丽文字掩饰着的庸俗，要么就是胡编乱造夸张得离谱，对现今流行的网络歌曲她也没兴趣。登录 QQ，对话框弹出：“你在哪个区呀？”“你做什么工作呀？”“多大呀？”要么就直截了当地说“你寂寞吗？”“咱们视频吧。”柳静想，这些人也许都和自己一样觉得无聊吧，就将 QQ 设置成“拒绝添加”，虽换来了清静，但空虚还在滞留。

平静得让人心里发慌的生活，让柳静在潜意识中总是盼望着自己的生活中发生点什么事情。但无论是股灾，还是“三聚氰胺”，和自己的关系似乎都不大。柳静每天走出办公室的时候，就像卸了发条的闹钟，没了劲头，感觉日子超级无聊。慢慢的，她变得沉默寡言，整天无精打采，朋友见了都问她是不是“抑郁”了？最后，连她自己也怀疑自己患了抑郁症。

忙碌会让一个人的心灵有所寄托，甚至会变成一种依赖，而当忙碌告一段落的时候，就像丢了魂一样没了生气。这就像一个人习惯了安眠药，一旦离开它，就会烦躁，睡不安稳。很多人为了逃避这种忙碌后的空虚就强迫自己一直处于一种“忙碌”状态，于是就有了“穷忙”一族，每天忙得一团糟，却毫无成效。

当然，这里的忙碌不仅仅指工作，也可以是这一段时间里你一直热切关注的一件事，你对此投入了很多精力和时间，而当它忽然结束的时候，你尚未从中及时抽出自己的感情和心情，就会感到失落，甚至迷茫。

2008 年第 29 届奥运会在北京举行，中国人终于圆了自己的百年奥运梦，这一场盛会让更多中国人的奥运激情史无前例地高涨。而随着奥运会的落幕，一些人的心也从高潮跌入了低谷。