

方芳 著

再美丽的未来，
抵不过温暖的现在



让你不纠结、
不焦虑的心灵枕边书

幸福感取决于你的
人生态度和生活方式，

当你从夜以继日的匆忙中跳出来，
把注意力聚焦在我们的身心，

当下的味道自然呈现，
生命的喜悦自然浮现。

中国华侨出版社

再美丽的未来，
抵不过温暖的现在

方芳 著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

再美丽的未来，抵不过温暖的现在 / 方芳著 .—北京：
中国华侨出版社，2016.10

ISBN 978-7-5113-6361-9

I . ①再… II . ①方… III . ①人生哲学 - 通俗读物
IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 237320 号

再美丽的未来，抵不过温暖的现在

著 者 / 方 芳

责任编辑 / 文 蕾

责任校对 / 高晓华

经 销 / 新华书店

开 本 / 670 毫米 × 960 毫米 1/16 印张 / 17 字数 / 248 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2016 年 11 月第 1 版 2016 年 11 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-6361-9

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 64443979

发行部：(010) 64443051 传真：(010) 64439708

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

前言

很多时候，我们都在上演着迫不及待的生活：脚步越来越匆忙，神色越来越慌张，总怕来不及、赶不上……之所以这么急切、这么拼命，是为了有个美好的未来。然而，关于未来，在尚未到来之时，一切美好的愿景都是未知。

有时，我们拥有的是这样一种“乐观”的心态：现在的生活很糟糕？没关系，不用管它，以后会好的。希望是好的，但谁又能保证，“以后”的生活不会更糟糕呢？

当时光成为过去时，我们才恍然，原来自己曾经拥有过美好，抑或是在懊恼为什么当初没有先见之明。很多时候，我们对时间的态度出现了偏差，对过去和未来的关注超出了现在。其实，所有的一切都是在当下发生的，过好了每一个现在，当时光流逝，便不会再有那么多遗憾，当

未来到来，也不会在抱怨曾经的自己。

奥尔罕·帕慕克在《纯真博物馆》中说：其实任何人，在经历时，都不会知道自己正在经历一生中最幸福的时刻。后知后觉是我们常常犯的错误。偶尔，你会觉得时间过得很慢，但回首时便会惊觉，人生并没有看起来那么漫长，它容不得我们对当下的一丝丝浪费。

再美丽的未来，也抵不过温暖的现在。当你拥有每一个温暖的现在，就能拥有美丽的未来。现在的你，需要向过去告别，离开曾经的温床，面对现实；现在的你，要懂得努力的意义，别只怀抱着希望空想；现在的你，虽然柔软却依然拥有力量，别浪费它，去独自面对那些曾经令你恐惧的一切……

每一个当下，努力生活的你都会发现，原来生活从不曾亏待任何人，只是你未曾踮起脚尖去接纳。

目录

Contents

第一章 每个人都该学着向过去告别

- | | |
|------------------|-----|
| 1 生活并非只能二选一 | 003 |
| 2 每一天，拥有一个新的开始 | 005 |
| 3 过去的时光，留在过去，就很好 | 008 |
| 4 即使带着回忆，也要向前狂奔 | 011 |
| 5 真正的放下，是内心不再介意 | 013 |
| 6 别再为了打翻的牛奶而哭泣 | 015 |
| 7 人总是看不见握在手心里的幸福 | 018 |

第二章 我们总是忘记，现在是人生最好的时候

- | | |
|--------------------|-----|
| 1 趁现在，你还可以努力 | 023 |
| 2 匆匆溜走的，不是昨天，而是今天 | 025 |
| 3 对生活说“是的”，由抗拒变为改变 | 028 |
| 4 别等到失去后再问“时间去哪儿了” | 030 |
| 5 有很多今天丢失在抱怨与幻想中 | 033 |
| 6 很多事，唯有活在当下 | 036 |
| 7 活好每一天，就是活好一辈子 | 039 |
| 8 将现实的每一步，走得更坚定 | 041 |

第三章 未来的你，一定会感激当下的努力

- | | | |
|---|------------------|-------|
| 1 | 找到适合自己的舞台 | I 047 |
| 2 | 确定一个目标，一步一步去实现 | I 049 |
| 3 | 想要出类拔萃，就从今天开始累积 | I 053 |
| 4 | 长远的眼光和当下的行动，缺一不可 | I 056 |
| 5 | 别急，一口气吃不成胖子 | I 058 |
| 6 | 目标立足于现实，才有实现的可能 | I 061 |
| 7 | 梦想不需要备胎 | I 064 |
| 8 | 每天更好一点，就是特别幸运的事 | I 067 |

第四章 别让梦想只是梦与想象

- | | | |
|---|-------------------|-------|
| 1 | 每个人的人生都有很多可能 | I 073 |
| 2 | 向梦想朝圣的路上，我们需要相信自己 | I 076 |
| 3 | 充实的人生在于追求理想的过程 | I 078 |
| 4 | 别轻易地放弃自己的梦想 | I 081 |
| 5 | 人生重要是所朝的方向 | I 083 |
| 6 | 既然选择了前方，就应该风雨兼程 | I 087 |
| 7 | 最易被击倒的，是没有信念的人 | I 089 |
| 8 | 迷茫的时候，向前看 | I 091 |

第五章 在磨难中成长为最好的自己

- 1 每一种困境都有意义 | 097
- 2 生命因挫折而历久弥香 | 101
- 3 比深陷困境更不幸的是失去希望 | 104
- 4 不历经磨难，如何知道自己有多强大 | 107
- 5 最难战胜的人，是自己 | 109
- 6 人生之路无法直达，总有很多弯路 | 113
- 7 你的坚持，终将美好 | 116

第六章 总有更美好的时光等待与你相见

- 1 有阴影，说明你正面朝阳光 | 121
- 2 希望是生命的光亮 | 124
- 3 不要为明天是否下雨而烦恼 | 127
- 4 你可以选择自己的幸运 | 129
- 5 只要努力过，不完美又如何 | 132
- 6 快乐与忧愁在乎一念之间 | 135
- 7 有什么样的心态，就会有什么样的生活 | 137
- 8 不试试，永远不知道下一刻会发生什么 | 140
- 9 在生活的变迁中，活出年轻的心 | 142

第七章 真正的成熟，是学会和自己在一起

- 1 独处是人生中美好的体验 | 147
- 2 你会独处吗 | 149
- 3 孤独是什么 | 151
- 4 别害怕寂寞，它不可怕 | 154
- 5 用足够的耐心去等待 | 157
- 6 优秀的人，总有沉默的时光 | 160
- 7 耐得住寂寞，守得住繁华 | 163

第八章 不是努力就会成功，付出就能得到

- 1 用平常心怀抱世界 | 169
- 2 绚烂至极，终会归于平淡 | 172
- 3 总有缺憾需要接纳 | 174
- 4 对自己、对他人再宽容一些 | 177
- 5 改变能改变的，接受无法改变的 | 179
- 6 能向前奔跑，也要能退后思考 | 181
- 7 不强求所有的努力都能有结果 | 183

第九章 过一种简单得恰到好处的生活

- 1 将生活调整为简单模式 | 189
- 2 慢慢来，没那么多着急的事 | 192
- 3 打败生活的障碍，一个笑容就可以 | 193
- 4 找到适合自己的生活节奏 | 196
- 5 过一种让心灵快乐的生活 | 198
- 6 不为生活添加华而不实的点缀 | 201

第十章 用柔软的坚强对抗现实的残酷

- 1 最大的烦恼源于想要的太多 | 207
- 2 有一种态度：认真但不苛刻 | 210
- 3 放下负重，生命可以不必如此沉重 | 213
- 4 人生虽好，不能贪杯 | 215
- 5 成功就笑，失败就哭，自然而然地活着 | 218
- 6 带给他人多一些善意 | 220
- 7 生活是公平的，有所得就会有所失 | 222

第十一章 世界的样子取决于我们的态度

- 1 学会说谢谢，便能发现世间的美好 | 229
- 2 最珍贵的不是“得不到”和“已失去” | 231
- 3 用感恩的态度虔诚地生活 | 233
- 4 学着理解，然后包容 | 235
- 5 同样的生活，为什么你总有那么多抱怨 | 238
- 6 你的情绪决定了事情的结果 | 240
- 7 相信自己，也要相信别人 | 242
- 8 善待他人，就是善待自己 | 244

第十二章 一切都是最好的安排

- 1 别奢望有人能永远在原地等待 | 249
- 2 家庭的幸福，也需要用心经营 | 251
- 3 无论在哪里，记得告诉家人你的近况 | 254
- 4 婚姻从来是两个人的配合 | 256
- 5 再忙，也别忘了等你的人 | 257
- 6 朋友之间容不得苛刻和计较 | 260

第一章

每个人都该学着向过去告别

过去，不过是过眼云烟。

今后的每一天，都是新的开始。

放下过去的那些美好或令人烦恼的往事，

从今天开始重新寻找生活的阳光。

生活并非只能二选一

驾驶车辆最重要的不是一味地比速度，
而是学会在必要的时候刹车，
调整一下，思考一下。

“小巷思维”是形容不计代价地为了达到一个目的，也叫一条道走到黑，不撞南墙不回头，不是进，就是退，要么成功，要么就放弃。这就是“小巷思维”！另一种解释也叫“胡同思维”：形容一个人容易把自己的思维限定在一个狭窄的空间里，然后形成思维定式，固执地往前走。学术的叫法是“沉没成本”，是指人们在为了某个决定付出了一定代价后，会做出有利于实现最初那个决定的第二个决定、第三个决定，为的是避免之前所做的努力付诸东流，其实，之前的任何决定都是不可收回的沉没成本。

由于人在小巷当中，不是进，就是退，所以很容易造成压力。压力一多，就容易失控。一旦失控，就面临失败。到底是什么把人推向小巷当中呢？答案是你自己。人们总是想要用最快、最好、最省力的方法来达到目的，结果在不知不觉当中就走入了小巷当中！

驾驶车辆最重要的不是一味地比速度，而是学会在必要的时候刹车，调整一下，思考一下。也许事情不是像我们自己感受的那样，只要走出小巷就可以看见一片蓝天。所以我们要懂得随时停下来，看看自己是在小巷

之中还是处在一片开阔地，小巷只能进和退，而开阔地四面八方都是路。当我们只是一味往前走，而不是左突右冲地寻找出路时，我们就如同在迷宫中逡巡，是不可能找到出口的。

面临抉择的时候应该考虑当下的各种因素，而不是过去你曾做过什么决定。突破“小巷思维”模式，摆脱思维惯性阴影的羁绊，突围出去，别有洞天！

大千世界，芸芸众生，大富大贵者寡，穷困潦倒者亦少，大多数人都是平常之家，既不太穷，也不太富。实际生活中许多事情都是同理，即处在两个极端的人少，而大多数人都在中间。

当今世界资讯发达，报纸、杂志多如牛毛，电视、电脑、互联网迅速普及，人们接受的信息呈爆炸式的增长。这固然是好事，但由于有时我们接受的某一方面的信息太多，容易对我们的判断造成困扰，所以我们必须正确地梳理我们所接收到的信息，才能得出正确的结论。比如当我们翻开报纸、打开电视，经常看到什么什么人得了什么类似白血病、各种癌症等的不治之症，使人不寒而栗，但细细分析，遭受这种不幸的人是极少数，这和遇到车祸一样是小概率事件，只是可怕罢了。人们听到这些消息，一些心理素质差的人便开始惶惶不可终日，生怕自己或自己的家人遭此不幸，于是开始担心这担心那，弄得生活很紧张，没有任何乐趣可言。一个人即使拥有很优越的环境，拥有无数的金钱，拥有崇高的地位，但只要他天天处在恐惧之中，那也是毫无快乐可言的。何况对平民百姓而言，生活本身就是平淡的、无味的、艰辛的，如果我们自己不去寻找生活的乐趣，还经常自己吓唬自己，那还能活在这个世上吗？

我们不能和自己过不去，一定要主动去找寻生活的快乐。实际上，世上的事情没有绝对的好和坏，没有绝对的生和死，没有绝对的成功和失败，在生和死之间、在成功与失败之间还有很大的一块开阔地。我们考虑事情

万万不能陷入一种“小巷思维”，即我们不能使自己陷入这种二选一的境地，只能前进或者只能后退两种选择，我们应该有更多的选择。若你陷入这种小巷思维之后，你会很痛苦，因为你的选择面太窄，回旋的余地太小，非彼即此，这是多么可怕的一种境地。其实在战场上这也是很可怕的事情，是在没有办法的时候的最后一搏，是一种没有任何胜算的赌博。我们钦佩这种勇气，也应该具有这种勇气，但最好还是别把事情搞到这种境地，因为这种境地离绝地很近，我们应该在此之前就把事情解决掉。

生活中，我们的行为方式应该以大概率事件作为依据做出决策，而不能以小概率事件为依据做出决策。比如当你身体不适时，首先要相信是小毛病，并不是什么大不了的事情，绝不能想这是什么不治之症，是生和死的问题，不能陷入这种二选一的小巷思维，否则你就会惶惶不可终日，你会异常痛苦。所以立世之道在于豁达，生活之道在于知足。一个乐观主义者，即使他的物质生活不如悲观主义者，但他的生活质量也会远远地高于悲观主义者，因为他有一颗快乐的心。

2

每一天，拥有一个新的开始

每天起来都要给自己一个美丽的微笑，
用最平和的心和最炽热的情感迎接新的挑战。

忘记过去的成功，重新开始，你就可能再度成功。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，又发现了镭，在此之后又提炼出了镭。居里夫人在一次成功之后便忘记了过去的成功，从而又一次获得成功，她本人也成为了两次获得诺贝尔奖的科学家。

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，才会具有锲而不舍的精神，也才有可能成功。爱迪生在发明电灯的过程中并不是一帆风顺的。他找寻了许多种材料来做灯丝，经过成千上万次试验都失败了，然而他并没有因为这一次次的失败而放弃，他把它们都忘记了，锲而不舍，最终发明了电灯。尽管以后人们发现了更好的灯丝材料，但他的精神值得我们学习。我们不能因为一两次失败而倒下，要忘记这些失败，重新开始，光明就在不远的前方；如果爱迪生被许多次的失败击倒的话，我们今天可能在夜里就看不见光明，所以我们要忘记过去的失败重新开始。

忘记过去并不意味着什么都要忘记。忘记成功只是告诫你不能因为成功而骄傲，要把它忘记，你才能从头开始新的奋斗。忘记失败也只是要你忘记失败所给你带来的伤心和痛苦，不能忘记失败的教训，应该牢记这教训、忘记伤心上路。不管过去是成功还是失败，我们都要将它忘记，重新开始新的旅途。忘记过去的辉煌，你就不会满足于已有的成就，继续像以前一样为了目标而奋斗；忘记过去的失败，你就不会因为小小的挫折而自暴自弃，你就会拥有比原来更雄厚的自信心，才能经得起失败的考验，才能一步一步走向成功。所以不论过去是美好还是懊恼，将一切留在身后，然后重新开始。

每一天都是新的开始，新的开始一定要给予自己更多的快乐和幸福。就算昨天再悲伤、再痛苦，这一切都已经成为了过去，而现在就是一个新的起点，打开窗户，让清风吹在脸上，让视野再宽阔一些。告诉自己，要把昨天的悲伤变成今天的快乐，把昨天的失败变成今天的成功，把昨天的