

活在当下： 停下来看看这个世界

总是不开心，那是因为总没活在当下
活在当下——面对它、接受它、处理它、放下它

张一弛◎编著

HUOZAI DANGXIA
TINGXIALAI KANKAN ZHEGESHIJIE

本书告诫人们，不要执着于一些外在的、稍纵即逝的东西，而是要关注生命中永恒的东西——爱、美、智慧。一旦学会了从灵性的角度看待世事，许多苦恼便不再困扰我们，从而找到活在当下的美好理由。

人生可以把握的，
不是过去，更不是未来，
只有每一个当下。

中国商业出版社

张一弛◎编著

活在当下：

停下来看看这个世界

HUOZAIDANGXIA

TINGXIALAIKANKANZHEGESHIJIE

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

活在当下：停下来看看这个世界 / 张一弛编著. —北京：中国商业出版社，2015.12

ISBN 978-7-5044-9218-0

I . ①活… II . ①张… 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 (2015) 第 305123 号

责任编辑：朱丽丽

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京毅峰迅捷印刷有限公司印刷

*

635×965毫米 16开 14印张 221千字

2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷

定价：36.80元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

在日常生活中我们往往会秉承这样一些信条：生活越来越好；幸福是自己追求的结果……我们整天生活在这个忙忙碌碌的世界，过着朝九晚五的生活。为周末做准备，为休假做准备，为事业做准备，为退休做准备……人的一生都是不断地为明天做准备，久而久之，“为将来做准备”“把希望寄托在未来”成了我们生活的全部。但是，当我们蓦然回首却发现我们并没有获得我们之前想要的幸福和快乐。有的人忙碌了一辈子，时时刻刻为自己的未来做准备，一心一意地计划着每一步，殊不知自己忽略了“当下”，等到时间一分一秒地溜走，才追悔莫及。

相信大多数的人都有这样的经历：一不小心犯过错误；好机会又没有把握好……等到事情过后我们就会沉溺在懊恼之中，为失误而自责为失去而后悔……时间一长便消沉，颓废，不能自拔成了人生常态。这时我们在回首过去能够记得的往往都是那些痛苦的记忆，当我们放眼于当下，我们会发现总在为明天准备。我们不禁会问：我的幸福在哪里？哪里才是人生的最终归处？

从前有一个小和尚他每天早晨的任务就是要把院子里的落叶全部都打扫干净。但是每每到了秋冬交替的季节时就让他感到非常的无奈，到底怎么样才能够使自己更轻松些呢？于是，他的大师兄给他出了个主意：“明天你在打扫这些树叶之前就将每一棵树的枯叶先摇下来，这样你以后

打扫起来不就方便多了吗？”小和尚觉得大师兄说的这个主意非常有道理。于是第二天早上便照做了，他使劲地摇动着每一棵树，在天还没有亮之前就将这些落叶打扫完了。小和尚想明天就不用再去扫那些落叶了，所以一整天都非常开心。第二天，小和尚到院子里一看，院子里如往日一样满地落叶，不禁傻眼了。这时，老和尚走了过来，拍了拍小和尚的头对他说：“傻孩子，不管你怎样摇晃树木，明天的落叶还是会飘下来的。”这时小和尚才恍然大悟，世上有很多事是无法提前的，就像这叶子一样，只有到了该飘落下来的时候才会落下来。人也是如此，唯有认真地活在当下，才是最真实的人生态度。

人生就像一张有去无回的单程车票，没有彩排，每一场都是现场直播，每一天都是人生的站点。其实，生命的意义是嗅嗅身旁每一朵绮丽的花，享受一路走来的点点滴滴，想办法让自己过得更加舒适，而这所有的一切只能从当下去寻找。如果明天有悲欢，你今天是无法解决的。不要将自己的时间和精力都浪费在未知的未来，对眼前的一切视若无睹的人，将永远也不会得到自我价值的实现。

俗话说：昨日就像东流水，到海至此不复回。昨天的事情已经过去，未来的事情预料不到，只有好好把握今天。把握今天，活在当下，让自己在充实中度过每一天，人生才会更精彩。在《活在当下：停下来看看这个世界》中，让我们学会感恩生活，珍惜眼前，这就是“活在当下”的力量！它教会我们懂得生活，把握当下，珍惜当下，去收获一个丰富多彩的人生。

目 录

第一辑 人生没有彩排，请每天做好现场直播

人生是条单行道，走过就无法回头 / 3

现在不想做，以后更不想做 / 5

一生不到一万天，且行且珍惜 / 7

未来不是理由，我们活的是现在 / 9

不被未来羁绊，做好每天最重要的事 / 12

珍惜当下，做守时、惜时的人 / 14

不空等未来，最大限度地利用当下 / 17

把握好现在，集中精力做好眼前的事 / 20

第二辑 时刻优化内心，将人生悲苦隔在外

满足自己的生活，不攀比就不伤心 / 25

持平常心，才会有幸福心 / 28

安贫以守道，知足即是福 / 31

漠视眼前的功利，才能得到人生的潇洒 / 33

需要的很少，就不要对生活苛求太多 / 35

不要为难自己，选择幸福的心态 / 37

踏踏实实地活，不让“非分”之福累自己 / 40

改变你的心境，快乐才能到心里 / 42

第三辑 凡事顺其自然，幸福的人生不抱怨

如意只有一二，何不随意而安 / 47

接受当下，幸福跟着妥协走 / 49

跟着感觉走，你的内心就不会太纠结 / 51

看开、想开，心开了，人就开心了 / 54

不挑不拣，做喜欢的工作容易成功 / 58

接受缺憾，不求十全十美的现在 / 60

不在意是人生另一种境界 / 62

第四辑 且行且珍惜，幸福就在此时此地

珍惜现在，你就是一个幸福的人 / 67

不用苦苦寻找，幸福其实就在身边 / 69

快乐犹如一尘埃，只要伸手就会接住 / 72

惜福就有福，别辜负了现在 / 75

可以“穷开心”，让自己时时好心情 / 78

平凡的日子也能品出生活的滋味 / 80

不要怀疑，幸福就在那一瞬间 / 82

第五辑 爱在点点滴滴，真爱不在轰轰烈烈

- 爱，就是按对方所需要的付出 / 87
- 世界是苦的，爱一定要学会分担 / 89
- 两情相悦，胜过房子、车子和票子 / 91
- 老婆比划老公猜，那只是游戏 / 93
- 考虑到对方的感受，爱是理解的代名词 / 96
- 爱情需要搂搂抱抱，也要“吵吵闹闹” / 99
- 享受爱，不要为爱所累 / 102

第六辑 拥抱现在的伤，未来的你会更强

- 过好难过的日子，以后才好过 / 107
- 所谓前功尽弃，就是没有“挺住” / 110
- 正视人生的苦难，不怕苦难重重 / 112
- 消极地迷茫时，挺住才能做生活的主宰 / 115
- 苦难是成功最好的激励 / 117
- 用痛苦的柠檬，做一杯快乐的柠檬水 / 120
- 挫折和失败，让懦夫熬成强人 / 123
- 对待失败要有一颗恒心 / 126

第七辑 相信因果循环，明天的福报源自今天

自己的福田靠自己耕种 / 131

施予者比接受者更有福 / 133

今天善良的种子，会在明天发芽 / 135

爱是双向的，爱自己才能被人爱 / 138

学会分享，你的人生才不会孤独 / 140

吃亏在当下，受益在未来 / 142

帮助别人就是在帮助自己 / 144

关怀陌生人，奉献我们的爱 / 146

学学“利他主义”，你一定有回报 / 149

第八辑 有种快乐叫放下，让自己的烦恼到此为止

学会忘记，不要沉浸在“过去”中 / 153

争什么，退一步就会进入心灵的乐园 / 156

搬开“绊脚石”，让往事随风而去 / 159

忘记痛苦，让快乐伴你左右 / 161

放得下，快乐才来得了 / 164

累是因为执着，不要总盯着成功不放 / 167

当你为错误付出代价，请学会原谅自己 / 169

不能让别人制造的麻烦转变成你的烦恼 / 172

第九辑 保持最好的自己，你的修养决定你的世界

真诚地关心他人，才能赢得好朋友 / 177

爱自己——健康成熟的标志 / 179

将自己放在首位，遵从自己内心的需要 / 181

呵护友谊，好朋友不难有 / 183

美丽的世界，你需要一个好的外表 / 185

投资美好，人生才有绚丽的色彩 / 188

多怀慈悲心，一切皆美好 / 190

充分发展个性，伟大个性成就伟大人物 / 192

第十辑 再忙也要歇歇，生活是慢节奏的乐章

别太急，路要一步一步走 / 197

不要太性急，放慢你就能幸福 / 199

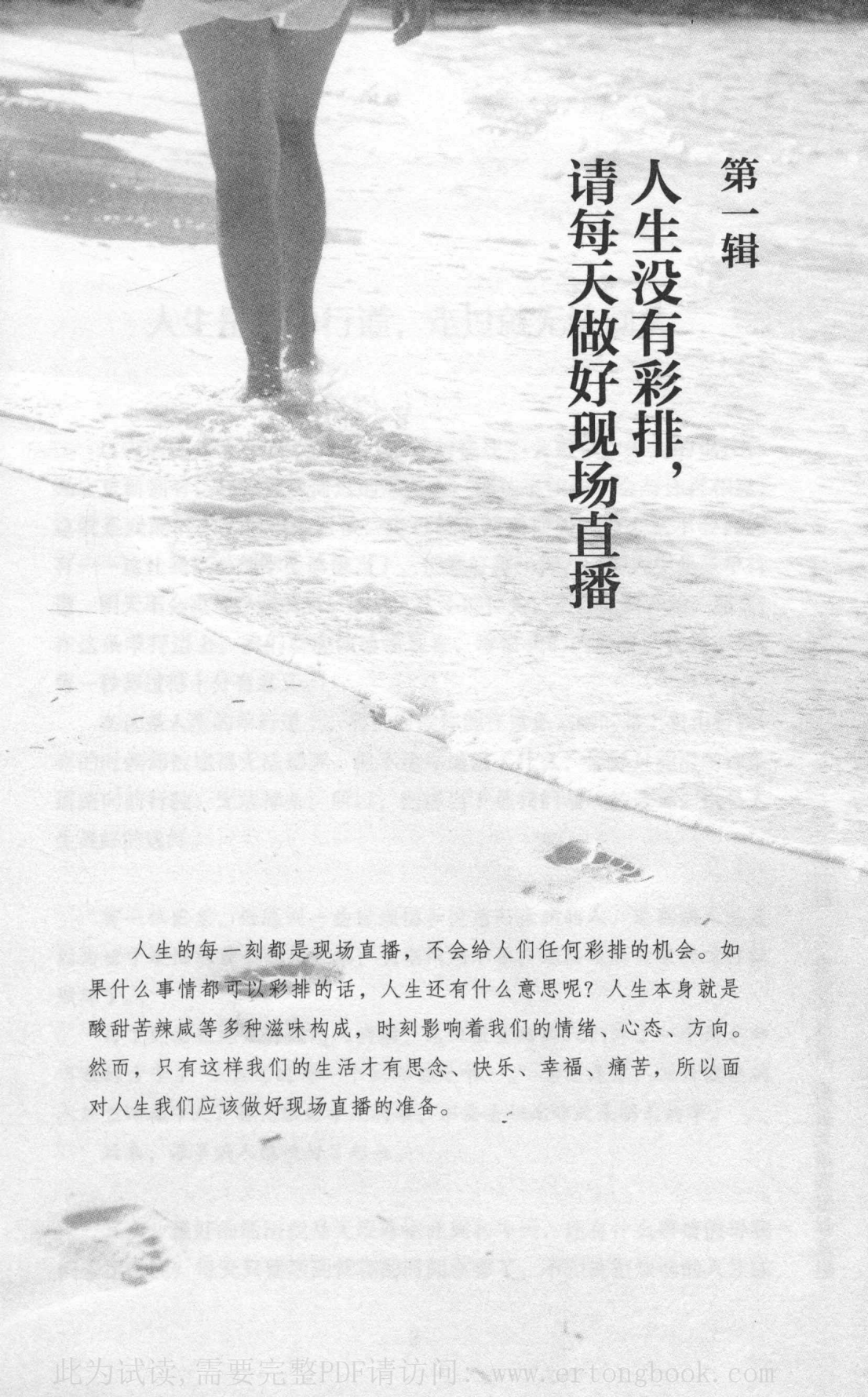
珍惜血肉之躯，不要让身心过于劳累 / 202

漂亮是一个陷阱，不要累死累活求完美 / 204

好好享受自己的兴趣 / 207

停下来，倾听内心的声音 / 209

做好日程安排，营造有序的当下 / 211



第一辑

人生没有彩排， 请每天做好现场直播

人生的每一刻都是现场直播，不会给人们任何彩排的机会。如果什么事情都可以彩排的话，人生还有什么意思呢？人生本身就是酸甜苦辣咸等多种滋味构成，时刻影响着我们的情绪、心态、方向。然而，只有这样我们的生活才有思念、快乐、幸福、痛苦，所以面对人生我们应该做好现场直播的准备。

人生是条单行道，走过就无法回头

过去的往往不会再次出现，错过的往往不会重来，失去的也往往无法重新拥有，与你擦肩而过的那些人、那些事往往不会与你再相逢，这就是残酷的人生：很多时候，走过就无法再回头，失去就不会再拥有——这让我们必须学会珍惜当下，把握好每一天，因为人生是条单行道，明天不会重复今天的事。既然人生不能掉头，不能重新开始，那么，在这条单行道上，我们就应该珍惜现在，珍惜我们的所有。让每一分、每一秒都过得十分有意义。

在这条人生的单行道上，有的时候你能在这条宽阔的路上自由行驶，有的时候却被堵得无法动弹。但不论你遭遇了什么，你都只能沿着这条道路向前行驶，无法掉头。所以，把握当下是我们唯一的选择，也是人生最好的选择。

有一位医生，他遇到一些因烦恼和忧虑而生病的人，这些病人总是因为过于烦恼以前和忧虑未来，长期闷闷不乐，这些人的健康就这样被毁坏了。

为了更彻底地医好这些人的病，这位医生给病人们开了一个简单却有效的方子：“让自己的每一个刹那都是唯一。”意思是说，他让这些病人注重活在今天，努力做好今天的事，不要去担忧昨天或明天的事。

后来，很多病人很快好了起来。

其实，最好的活法就是无限珍惜此刻和今天，还有什么事情值得我们去担心呢？每天只要活到就寝的时间就够了，不知抗拒烦恼的人往往

会生病。因为一个人每天都处于忧虑中，身体就像一根绳子，拉来拉去迟早会拉断。如果每天都在忧郁未来、痛苦过去，他一定不会健康地活着。

人生的每一秒都是不可重现的，有时候，我们以为人生可以重来，但是，今天已经不是昨天了。既然我们的人生不可以重来，那么，请用我们的眼睛摄下每一瞬间的精彩，用肢体感受全部的美好，别让生命留下遗憾。

活在当下，就是要求一个人在做任何事情的时候都全身心地去做，不将任何事托付给明天。当睡觉的时候，不管有什么烦心事，都能安然地入睡；当外出旅游的时候，不管明天有多忙，都要全然地娱乐；当爱上一个人的时候，要全然地去爱，不计较他的过去。活在当下，就是不遗留昨天的烦恼，也不会为明天担忧，全然地享受今天，活在今天。昨天已过，明天尚未到来，想那么多干嘛，活在当下才是最真实的，否则，此刻即将消失的时光，只会从此失去。虽然思嘉丽是小说里的人物，但是，她对待生活的理念和思想却是和我们的现实生活相通的。

王德全是一个做事喜欢拖拉的人，但是，一场家庭的变故改变了他。

王德全小时候跟爷爷相依为命，不幸的是，在他读大学的时候，爷爷过世了。

爷爷生前最疼爱他，王德全无法排除自己的忧伤，每天茶不思饭不想，也没有心思学习，整天沉浸在痛苦之中。同学们都说他是个重感情的人，但同学和老师也都在为他担心，因为一两天的伤悲是正常的，一两周的伤悲也可以理解，但一个月都过去了，他还时时哭泣，不肯好好吃饭和学习，他的行为严重影响了他的正常生活。

他的辅导员很着急，看到此情形，决定要和王德全聊聊。

“你为什么这么伤心呢？”老师问他。

“我伤心的是，在爷爷活着的时候，我没有好好孝顺他……爷爷永远都不会回来了。”他回答。

“那你伤心有用吗？”老师说，“所有时间里的事物，过去了就永远不

会回来了。就像你的昨天过去了，它就永远变成昨天，以后你无法再回到昨天弥补什么了。今天的太阳即将落下去，如果你错过了今天的太阳，就再也找不回原来的了。”

从此，老师“如果你错过了今天的太阳，就再也找不回原来的了”这句话深深地印在了王德全的心里，逐渐改掉了为昨天忧伤的恶习。

每一天的太阳都是新的，每一个刹那都是唯一的，所以我们需要格外珍惜人生的每一时刻。不让明天的自己为今天而遗憾。人生是单行道，过去了就永远无法回头，所以，我们要把握当下的每一寸光阴。珍惜人生的每一天、每一刻，把我们人生的每一秒都过成永恒的辉煌！

现在不想做，以后更不想做

心理学研究发现，有些事情现在不想做，以后就更不想做。然而，我们身边经常有这样的人，把一件任务派给他，并且要求他立即就做的时候，他有可能会找很多借口，比如，“我会尽快去做的”“最近我很忙”“先放着吧，我现在不想做”“我现在不想做这个，先做别的吧，最后再做这个”“过几天再说吧，现在我手头有事”。心理学研究发现，很多事情，如果你现在不想做，以后就更不想做。所以，我们不能期望一开始就没有想好好做的事情，最后能有一个好的结果，所寻找的那些理由，只能在内心不断强化，让人越来越不想做。由此可见，倒不如一开始就把接到手的任务做好，带着兴致，直到把任务做完。

一个珍惜当下的人，在工作的过程中，不会找任何借口。如果他能力平平，就会以勤补拙，圆满地完成任务；如果他技能不如人，就会想方设法提高自己的技能，最大限度地发挥自身的技能，把工作做好；如

果他在时间上比较紧张，为了更合理地利用时间，他不会说太多，而是以最快的速度开始，尽量在最短的时间内完成要做的事情，有时候甚至会占用自己宝贵的个人时间。

那些珍惜当下的人，从来都不会有现在不想做的想法，也不会把事情放到最后去做，更不会找出各种理由为自己不想做开脱，总是能够利用当下的时间，出色地完成交付给自己的任务，即使自己真的很忙，也会想办法挤出时间，尽快完成任务。

王小平和刘文松都是很有创意的年轻人，他们同时进了一家广告公司，做广告设计工作。然而一年后，两人却受到了不同待遇。刘文松因为工作出色得到了高度的表扬和奖励，而王小平却因为工作业绩一般还是老样子。

其实，刚进公司的时候，王小平给大家的印象更好一些。王小平活泼好动，头脑灵活，经常有新点子。相比之下，刘文松更老实一些，喜欢跟人说说笑笑，但为什么最后却是刘文松得到了表扬呢？

原来，这一年以来，两人都想把自己最好的创意贡献给公司，也都很努力地去表现。两人唯一的区别是，刘文松萌生了一个好想法，就会立即行动起来，即使实现这一想法的条件不具备，他也不会找理由，而是想办法克服困难去做，直到交出一个满意的方案。

而王小平呢，尽管经常会有很多新点子，但总是停留在构思阶段，每当别人催促的时候，就会说：“条件不成熟，我以后一定把它做出来。”他的好想法虽然不少，却没有一个付诸实践，并且还用种种借口抹杀了一个又一个好想法。

王小平和刘文松很有代表性，有的人就像王小平一样，把时间耽误在了起点上。这样的人总是以“现在不想做”“过段时间一定会做”等理由向后拖延时间。实践证明，如果现在不想做，以后就有越来越不想做的心理。很多事情最后没有结果，原因可能就是在起点上已经耽误过多的时间，滋生了以后不愿意去做或者不做的惰性。

不管想法多么独特，计划多么周密，如果没有当下，也只能是空谈。事情能否做好，需要多方面的配合，但是强有力的执行力是不可或缺的。工作能否做好，想法能否落实，要看当下的执行力。别给自己懒惰的机会，因为很多事情，你现在不想做，以后就更不想做。还不如现在就行动起来，带着满腔热情把该做的事情做好。

活在当下，重要的是珍惜当下，尽自己的所能，早日做完应该做的事情，一旦制定了计划就要努力往前赶，而不是一再往后托。这样才能够珍惜当下，并能够享受当下的轻松。

一生不到一万年，且行且珍惜

富兰克林曾经说过一句名言：“你热爱生命吗？那么，别浪费时间，因为时间是组成生命的材料。”人生是短暂的，每一天都会显得尤为珍贵，因为按天计算的话，很多人的生命都不会超过一万年。我们不妨做一个关于生命时间的计算：

假设一个人能活 80 岁，看看在这 80 年的时间里，他能干些什么。

每天用 8 个小时睡觉，这样，他的一生将有 233600 个小时用在睡觉上，合 26 年 7 个月，那么这个人还剩下 53 年零 5 个月的时间做其他的事情。

假定他每天用去 30 分钟去吃早饭、午饭，晚饭用 1 个小时，这样，每天吃饭的时间就用去两个小时，80 年将在吃饭上用掉 58400 个小时，相当于 6 年零 7 个月，那么这个人还剩下不到 47 年的时间。

假设每天用一个小时忙个人卫生，80 年又将用掉 3 年零 4 个月，这样还剩下 43 年零 6 个月的时间。再减去每天用于休闲、娱乐的时间 3 个