

live in the present

Live in the
present

杨承清◎编著



承担昨天
享受今天

把握现在
成就你的未来

活在当下

态度是改变生活的最大能量

成功的人不一定是快乐的，快乐的人也不一定就是成功的，一个人生命的意义就在放弃与坚持之间。如果你仍在虚幻的物欲中挣扎，在生活的过程中不知如何取舍，请静下来这样问自己：“到目前为止，我所处理事情的态度全部都是正确的吗？”

中国三峡出版社

Live in the
present

杨承清◎编著



活在当下

态度是改变生活的最大能量
承担昨天 享受今天 把握现在 成就你的未来

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

活在当下 / 杨成清编著. —北京:中国三峡出版社,
2007. 11

ISBN 978 - 7 - 80223 - 373 - 7

I. 活… II. 杨… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 090912 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

电话:(010)52606692 52606693

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail:sanxiaz@sina.com

北京通达诚信印刷有限公司印刷 新华书店经销

2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

开本:787 × 1092 毫米 1 / 16 印张:15

字数:200 千字

ISBN 978 - 7 - 80223 - 373 - 7 定价:29.80 元

前言

什么是“活在当下”？这句话先是源自禅宗，禅师是这样解答的：“吃饭的时候就是吃饭，睡觉的时候就是睡觉。”这就叫“活在当下”。

人总是有悲喜的交替，有成败的转变，有思欲之情，有贪嗔之念……社会总是有善恶的区分，有美丑的界定，有成功的坦途，有罪恶的源泉……“人在江湖身不由己”，“不如意事常八九，可与人言无二三”。红尘中人又怎能如此超脱而“活在当下”呢？

禅师的话很容易被更多人这样去误解。

其实“活在当下”还有更深的意义，是说人应该放下过去的烦恼，舍弃未来的忧思，把全部的精力用来承担眼前的这一刻。该改变的时候就改变，该停驻的时候就停驻，该出手的时候就出手……在生活中把握住现在的每一刻，活在当下就是把握现在，成就未来。

我们常问自己这样一个问题：我觉得了无遗憾吗？想做的事你都做了吗？有没有真正地快乐过？而我们的一生常常

Huo Zai Dangxia

是这么过的：在“恰同学少年”之时，为理想拼了命想挤进一流的大学；毕业后为生活挤破头地找工作；为传宗接代接着就是结婚、生子；然后，你又渴望着小孩快点长大好减轻你的负担；小孩长大了你又盼着赶快退休；最后，你真的退休了，不过，你也老得连路都走不动了……当你正想停下来好好喘口气的时候，生命也快要结束了。

这是大多数人生的写照。他们劳碌了一生，时时刻刻为生命担忧，时时刻刻为未来做准备，一心一意计划着自己的未来，却忘了把眼光放在“当下”，等到时间一分一秒地溜走，才追悔莫及。

在这整个生命的过程中，更多的人体味的是人生的诸多悲苦，如失败的阵痛、悲欢离合的苦楚、世俗的鄙视眼光、强者的欺凌、在世间处处陪着的小心……世上的人都被自己的苦煎熬着，为自己的苦难悲伤着，被无名的忧愁烦恼着，为别人的伤痛而叹息着，每一颗心都在烈火中煎熬。

这就是一个俗人的苦难人生！

这就是没有好好地“活在当下”的结果。正如不同文化中的“活在当下”各有其弊端：

儒家的“活在当下”叫人略显迂腐；厚黑学中的“活在当下”叫人多有痞性；佛家“活在当下”叫人显得颓废。在当下的“活在当下”，应取百家之长，去伪存真。

今天的“活在当下”是一种全身心地投入人生的生活方式。“当下”给你一个深深地潜入生命水中，或是高高地飞进生命天空的机会。“活”就是你现在正在做的事、呆的地方、周围一起工作和生活的人；“活在当下”就是要你把关注的焦点集中在这些人、事、物上面，全心全意认真去接纳、品尝、投入和体验这一切。把你全部的能量都集中在这一时刻，生命因此具有一种强烈的张力。生活的方式、生活的品质、生命的喜乐、生命的特性……

Huo Zai Dangxia

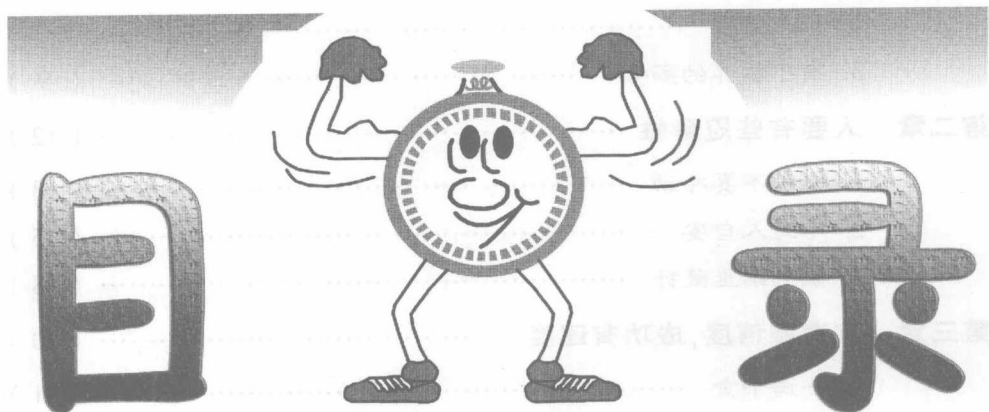
所有这些东西，你都会通过对于“活在当下”的修炼而感受到其中的奥妙和魅力。

当你真正地活在当下时，没有过去苦难的拖累，也没有过去胜利的轻狂，而拥有的是你宠辱不惊的沉稳，拥有笑对得失的心境，拥有俯视世间的慧眼……当你真正活在当下时，会使你生活中的快乐多得像夜空的繁星，会使你成功的得来犹如佛手拈花……

当许多人喜欢预支明天的喜怒哀乐，想要早一步解决掉明天的喜怒哀乐。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。人生成功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，想办法过得更舒适而已。明天如果有悲欢，你今天是无法解决的。不要时时刻刻都将力气耗费在未知的未来，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。

本书以全新的方式来诠释“活在当下”这句佛语。书中有儒家、佛家等诸家经典提倡的“活法”相互交错地铺呈；也有西方一些现代生活、做人、管理等理念贯穿其中。在取舍中有所扬弃的同时，更多的是赋予“活在当下”的那些直指人心的新内容。

Huo Zai₃ Dangxia



第一篇 修炼“仁义礼智信”

不同心态的群体,造就不同的社会,不同心态的个体,体现着各自不同的人生。美国人开口就是民主自由,英国人讲究探险精神,俄罗斯人崇尚贵族精神,中国人用仁义礼让来修身。活在当下,信息使地球变小,各种文化交融渗透,我们面对的不再是一乡一县小局面,而是五湖四海的大世界。

“仁、义、礼、智、信”的“五常”之道,在中国封建社会中是做人的起码道德,在当今,也有一定的借鉴意义。依五常之伦理原则处之,则能直接沟通;通则去其间隔,相互感应和融洽。所以五常之道实是一切社会成员间理性的沟通原则、感通原则、谐和原则。

儒家文化经几千年的历史沉淀堪称经典,但时代在发展,我们要给予“仁、义、礼、智、信”新的含义。

第一章 修得好心态,缔结好人气 (3)

1. 善待别人就是善待自己 (4)

Huo Zai Dangxia

2. 宽心诗事	(6)
3. 有不放弃的痴心	(9)
第二章 人要有些忍耐性	(12)
1. 做事不要冲动	(13)
2. 小忍人自安	(15)
3. 做到绵里藏针	(18)
第三章 打造诚信度,成功有速度	(20)
1. 一诺千金	(21)
2. 保持清清白白做人	(23)
3. 诚信赢天下	(25)
第四章 学会对一切感恩	(28)
1. 有感恩的心	(29)
2. 用行动感恩	(31)
3. 说出对方的好	(34)

第二篇 舞起“刀斧钩戟叉”

古人说,“万贯家产不如薄艺在身”。家产会坐吃山空,会门手艺,到哪儿都饿不着肚子,所以又说“艺多不压身”。古人追求“学得文武艺,贷与帝王家”的文韬武略,追求能有“上马击狂胡,下马草军书”的豪迈。在社会高度发展的今天,人的追求发生了翻天覆地的改变,人仅会一招一式,是不足以立足于这个社会的,它需要你的能力更全面,这样,才能真正地活在当下。

第一章 是人才,先练好口才	(39)
1. 职场用语的潜规则	(40)
2. 看什么人说什么话	(42)

3. 忠言也不逆耳	(45)
4. 好口才才是练出来的	(48)
第二章 用特别的方式看问题	(51)
1. 可眼盲不可心盲	(52)
2. 会举一反三	(55)
3. 有长远的眼光	(58)
第三章 多门手艺多条路	(61)
1. 艺多不压身	(62)
2. 业精于勤	(65)
第四章 打造成功的特质	(68)
1. 营造影响力	(69)
2. 打造自信力	(72)
3. 会发现自己	(75)

第三篇 识得“东西南北中”

世界有多大,你的眼光就要有多远;世界有多复杂,你的心就需要有多细。你想掌控自己的命运,你就要先看明白这个世界。探究历史,你可以以史为鉴;了解时事,你可以与时俱进;熟知人情,你就会左右逢源。人性丑恶难辨,活在当下,人心就会因此而疲惫。所以,想活得开心,就要看清这个世界的方方面面,“聚正气于胸,圆美德于心,明尘世之苦,辨世道诡邪”。明白了这些道理,你再打拼于这个世界,不仅会得心应手,而且会“身于泰山而不溃,心如东海而不溢”,笑看人世间的时事。

第一章 分清形势,除失败魔咒	(81)
1. 学会思考	(82)

Huo Zai Dangxia

2. 开眼看当下	(85)
3. 顺应时势	(87)
第二章 欲成大事,理顺关系	(90)
1. 理顺人际关系	(91)
2. 拿准关键人物	(94)
3. 潇洒职场	(97)
第三章 拿准身边事,成败我把持	(100)
1. 该出手时就出手	(101)
2. 种瓜得瓜,种豆得豆	(104)
3. 该放手时就放手	(107)
4. 做事分清轻重缓急	(109)
第四章 自己造就自己的福地	(112)
1. 能创造机会	(113)
2. 依靠眼前的“贵人”	(116)
3. 会“小”中求胜	(118)
4. 营造自己的霸气	(120)

第四篇 玩转“生旦净末丑”

“生”角在戏台上演的多是着“情”与“礼”的小生,也有官位显赫的元帅都督;“旦”角在舞台上演的多是显得雍容华贵、光彩照人的妙龄女郎;“净”角演的多是有权、有势、有地位的贵人;“末”角在舞台上演的多是性格耿直刚强、赤胆忠心的人物;“丑”角在舞台上演有外丑内美的好人,也有心术不正、性格乖戾、行为不谄的坏人。

我们人生的舞台如同戏台,对各种角色的特点都要自我体察了然于胸,对世间的各色人等要冷眼观察,从自身与各个角色的交往中对人要有所取舍,然

后在安顿好自己的同时,也能了解、结交一些人,这样你才能把握好眼前的事。

第一章 演好自己	(125)
1. 找准自己的舞台	(126)
2. 随时调整自己	(128)
3. 找到适合自己的角色	(131)
4. 不拿学历当经验	(134)
5. 做一个职场红角	(137)
第二章 “俘获”你的上司	(140)
1. 忠诚你的老板	(141)
2. 敢对上司说“不”	(143)
3. 学会和上司沟通	(146)
4. 在员工中做领头雁	(149)
第三章 明辨各种角色	(152)
1. 看清眼前的芸芸众生	(153)
2. 分清眼前的小人	(156)
3. 了解你的上司	(159)
第四章 不同角色,巧对待	(162)
1. 不和小人斗气	(163)
2. 女性自我保护好	(166)
3. 学会交朋友	(168)

第五篇 笑傲“跌打滚爬”

不断挑战困难的精神是令人敬佩的,挑战自我,勇于拼搏是活在当下的主旋律。挥汗如雨,与日月同辉;奋力拼搏,显神韵之美。信念坚定而勇敢,勇敢

Huo Zai Dangxia

而无畏,因为无畏而会超越自我,这就会赢得更多人的赞许和尊敬。

无论成功者还是失败者,都应洋溢着一张笑脸,我们期待着成功的声音,感受成功带来的喜悦,在拼搏中感悟出一种精神,那就是——永不言败。当你人生的滚打后归于平静,无论成败,都会在我们心中留下一份安宁,一份永恒。

第一章	心有韧劲,百折不屈	(173)
1.	练就恒心	(174)
2.	直面挫折	(176)
3.	赢在坚持	(179)
4.	为自己的失败鼓掌	(182)
第二章	做事做在点子上	(185)
1.	要突破常规	(186)
2.	从小事做起	(189)
3.	谋划讲究招法	(192)
第三章	可有一时败局,不可有一世败兴	(194)
1.	学会转弯	(195)
2.	保持热情使你杰出	(198)
3.	做事主动能主宰成功	(200)
第四章	我的成功是我做主	(204)
1.	成功靠的是勤快	(205)
2.	爱上你手上的工作	(207)
3.	手上的工作不放弃	(209)
4.	每天做好“分外事”	(212)
第五章	小处着手,大处着眼	(215)
1.	小细节,大视野	(216)
2.	小聪明不是有才气	(218)
3.	揣着明白装糊涂	(221)

Huo Zai Dang Xia

第一篇

修炼“仁义礼智信”



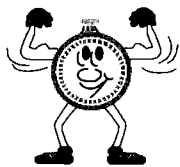
不同心态的群体,造就不同的社会,不同心态的个体,体现着各自不同的人生。美国人开口就是民主自由,英国人讲究探险精神,俄罗斯人崇尚贵族精神,中国人用仁义礼让来修身。活在当下,信息使地球变小,各种文化交融渗透,我们面对的不再是一乡一县小局面,而是五湖四海的大世界。

“仁、义、礼、智、信”的“五常”之道,在中国封建社会中是做人的起码道德,在当今,也有一定的借鉴意义。依五常之伦理原则处之,则能直接沟通,通则去其间隔,相互感应和融洽。所以五常之道实是一切社会成员间理性的沟通原则、感通原则、谐和原则。

儒家文化经几千年的历史沉淀堪称经典,但时代在发展,我们要给予“仁、义、礼、智、信”新的含义。

第一章 修得好心态，缔结好人气

人会因为各自文化层次和经历的不同，在做同一件事时他们会有不同的表现：有的会表现得很热情，有的会显得很勉强；有的做得好，有的做得不好；有的会因此而功成名就，有的会与成功擦肩而过……造成这不同结果的原因，都是因为他们各自心态的不同。我国的荀子就说：“心者，形之君也，而神明之主也。”意思即“心”是身体和精神的主宰。心态决定思维的状态。成功的人士知道，一个人有了好的心态，他就能控制好自己的情绪，这样才能决定自己行为的方向。他们更善于调控心态，对善恶成败能轻松地取舍。



1. 善待别人就是善待自己

当一个人站在你面前的时候，我们不论他是不名一文的乞丐还是腰缠万贯的富豪；也不论他是不懂世事的孩童还是德高望重的老者，我们都应该对他们持有一颗慈善、怜爱和忍让的心。给他一个微笑，帮他一个小忙，必要的时候还需我们要挺身而出，要知道“赠花予人，手也留香”，人的魅力也就是建立在这个基础上的。

在山间偏僻的公路上，二个持枪歹徒强迫漂亮的女中巴司机停下，要带女司机下车去“玩玩”，女司机情急呼救，全车乘客中只有一个瘦弱的中年男子应声奋起，却被歹徒打伤在地。男子气极，奋起大呼全车人制止歹徒的暴行，却无人响应，任凭女司机被拖至山林草丛被歹徒施暴。

半个时辰后，二个歹徒与衣衫不整的女司机回来了。车又要开始行驶，但出乎所有人意料的是，女司机要被打伤流血不止的瘦弱男子下车。男子不肯下车，说：

“你这人怎么不讲道理，我想救你还错吗？”

“你救我？你救我什么了？”女司机矢口否认，引得几个乘客窃笑。

中年男子气极，他坚决不下：“再说我买票了，我有权坐车！”

司机扬起脸无情地说：“不下车，我就不开。”

更没想到的是，满车刚才还对暴行熟视无睹的乘客们，却齐心协力地劝那男子下车：“你快下去吧，我们还有事呢，耽搁不起！”有几位力大的乘客甚至想上前拖这中年男子下车。

一场争吵过后，人们把那个男子的行李从车窗扔出，他随后被推搡着下了车。汽车又平稳地行驶在山路上……

第二天，当地报纸报道：昨日发生惨祸，一中巴摔下山崖。车上司机和三十名乘客无一生还。半路被赶下车的中年人看到报纸哭了，可谁也不知道他哭什么……

面对歹徒的暴行，虽然中年人没有能力阻止司机受辱，但他也竭尽全力来阻止了。如果他没有那样做，他可能也和那三十几名乘客一样，成为地下的冤魂。因此，我们要善待眼前的人和事，这样才能很好地活在当下。有时候，自己的命运是用自己的善心来改变的，正如但丁说的那样：洗涤自己的心灵，就是靓丽自己。

有一个真实的故事是这样的：一天，大雨不期而至，一位老妇人蹒跚地走进费城百货商店避雨。看她姿容狼狈，装束简朴，许多售货员都用他们习惯的冷漠而视而不见。这时，一个叫菲利的年轻人诚恳地走过来对她说：“夫人，我能为您做点什么吗？”

老妇人微笑着说：“谢谢，我躲会儿雨就走。”说话之际，菲利却搬了一把椅子放在门口，并对她说：“夫人，您坐下休息一会儿吧。”

雨停后，老妇人要了他的名片并向菲利道了谢。几个月后，费城百货公司收到了一张订单，要求他们派这位年轻人去苏格兰装潢一整座城堡，并承包他们所属几家大公司下一季度的办公用品采购。

原来这位老妇人是美国亿万富翁“钢铁大王”卡内基的母亲。事后，菲利因此得到了董事会的赏识，成了这家百货公司的合伙人。后来的几年中，菲利得到了“钢铁大王”卡内基的大力扶助，事业扶摇直上，成为美国钢铁行业仅次于卡内基的重量级人物。

菲利成功地得到晋升，并不仅仅是由于他的才能，而在于他对一个素不相识的人的爱心。很多人不愿做给他人方便的事，认为做这样的小事妨碍自己的工作，更无益于自己的成功。即使做点好事，要么一时心血来潮，要么

Huo Zai Dangxia