

张云天 撰

# 把握今生

—— 享受成功健康快乐的人生

积极心态让你把握今生

抚平心灵的皱纹

快乐是心灵的阳光

诚实人生 无愧于心

活在目前 安住当下

博爱情怀 温暖

努力工作 享受成

悠游今生 快乐路

把握今



中国经济出版社  
www.economyph.com

# 把握今生

张云天 撰

中国经济出版社

责任编辑:张新安(电话:010—68354170)

版式设计:侯玉智

### 图书在版编目(CIP)数据

把握今生:张云天撰. —北京:中国经济出版社,2001.10

ISBN 7-5017-5327-X

I. 把… II. 张… III. 保健—普及读物 IV. R161—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 062137 号

## 把 握 今 生

张云天 撰

中国经济出版社出版发行

(北京市百万庄北街3号)

邮编:100037

三河市印务有限公司印刷 新华书店经销

开本:850×1168毫米 1/32 印张:10 170千字

2001年10月第1版 2001年10月第1次印刷

印数:10000册

ISBN 7-5017-5327-X/G·4288

定价:19.80元

## 内容提要

作为一种灵性动物,人即便没有作过认真思考,生活中那种实实在在的感觉,也会让人在某些方面对生活产生程度不同的认识。这本书就是作者对生命感悟的一个系统的说明。

作者认为:生命是一个创造的过程,人可以按照自己所希望的那个样子来塑造自己。本书正是通过一些生动真实的故事、颇具生活哲理的寓言以及大量的心理测试案例,既严肃认真、又风趣幽默地述说了自己对人生的感悟,同时也描述了人生的这种创造过程,告诉人们如何通过主观与客观相结合,调整自己的心态和情绪,创造主观的客观,把握主观的时间,从而取得成功,把握人生,达到身心不老、健康长寿的目的。

## 前 言

在现实生活中,每个细心的观察者都会感到:生命的诞生是一个被动的事实,是由外在的力量操纵的,我们对自己是否要来到这个世界无权加以选择,而且,我们在诞生之后,就被套上习俗、禁忌、法律、制度等枷锁,就是说,对于每个单独的个人而言,都无法逃避社会制度和法律习俗等这种外在的规范。我们每个人在接受社会教化、按照自己所熟悉的社会规则循规蹈矩地生活时,在表面上看似乎对生命已经有了周密的计划和安排,但这番安排仅仅是外在社会强加于我们的,是社会替我们本人做出来的,因此,我们根本谈不上“把握人生”或者“独立自主地筹划人生”。

是的,我们无法改变我们生存的这种被动状态:我们仅仅是在接受社会塑造和教化的过程中,逐步形成我们借以自觉反省、审查和筹划人生的理智、思想。在这种被动接受的过程中,

我们习惯上将生命视作一种存在,是一种自然而然的事情;我们相信有操纵我们命运的“上帝”或者某种超然力量的存在,并且习惯于逆来顺受地接受“宿命”对我们的安排,尤其当疾病、死亡以及人间不平等现象让生命显得孤立无助、虚浮无常的时候,更容易让我们产对生命产生一种无可把握的认识。

但是,科学的发展,使人们的时空观念发生了很大的变化。科学研究成果,已经将上帝排除在现有的空间之外,因而也就排除了上帝干预人类生活的可能性。同时,现代物理学的不确定性原理,也向世人表明:如果人们甚至不能准确地测量宇宙的现在的态,就肯定不能准确地预言将来的事件了,即人类准确地预知未来是不可能的。以上两点,就彻底地否定了宿命论存在的基础。这应该是人类的福音,因为我们可以不再被动地屈从于宿命,也不能以“宿命”作为自己安于不满意的现状的借口。人是有主观能动性的,你可以按照自己的思想和意

志，现实地、确定地做出自己的行为，从这种有计划的、确定行为的逻辑推演，人就可以相对准确地预知自己的未来。就是说，你可以创造出属于你自己的外在环境，客观对于人来说，有其主观意义。如果“宿命”这个词还可以用的话，可以这么说：“你就是你自己的宿命”！换句话说，就是你可以自己把握自己的命运，而不是把它交给一个叫作“宿命”的东西，如贝多芬所说的“扼住命运的喉咙”！

在自然界如此，在社会中也是如此。美国芝加哥大学的罗伯特·鲁斯卡教授与妻子离婚时，妻子提出：若是他在1995年底以前获得诺贝尔经济学奖，她应该分得全部奖金的一半。获得诺贝尔奖？这不是开玩笑吗？教授漫不经心地答应了。时间过去数年，在1995年的10月10日，传来了鲁斯卡获奖的消息——离前妻约定的最后时限只差八十来天。她按约瓜分了一半奖金。教授后悔不迭，认为她是一个女巫。最具讽刺意味的是，罗伯特教授的获奖理论是：

不可能准确地判断经济形势并预测其效果。

现代科学在时间观念上的改变,对于我们正在讨论的问题也许更有意义。史蒂芬·霍金在《时间简史》中写道:“直到本世纪初,人们还相信绝对时间。也就是说,每一事件可由一个称为‘时间’的数以唯一的方式来标记,所有好的钟在测量两个事件之间的时间间隔上都是一致的。然而,对于任何正在运动的观察者光速总是一样的这一发现,导致了相对论;而在相对论中,人们必须抛弃存在一个唯一的绝对时间的观念。代之以每个观察者携带的钟所记录的他自己的时间测量——不同观察者携带的钟不必要读数一样。这样,对于进行测量的观察者而言,时间变成一个更主观的概念。”不存在绝对时间而代之以主观时间这一发现,使我们的日常经验和感受有了科学的基础。在日常生活中,我们每个人都会有这种感受:在约会等待或者处于痛苦、悲伤之时,会感到时间过得特别地慢,相同的时间段就地显得相对的长;而在与心



爱的情人在一起或者与朋友玩麻将、扑克及进行其他令人愉悦的娱乐时，你会感到时间过得特别的快，相同的时间段就显得相对地短。

其实，一个对生活细心观察并充满自信和乐观的人，单凭对时间的这种经验和感受，就会使其注意调整自己的心态，增加时间在自己生命中的效用，从而在心情舒畅的同时，延长自己的生命。有了这一科学根据，人们就更有理由相信，人们可以通过调整情绪和心境来控制时间，使其符合自己的目的。

时间对于人来说，有着非同寻常的意义。时间是用来衡量人的寿命的长短的，时间是生命的尺度；在“时间就是金钱”的观念下，时间是生命价值的尺度；在主观时间的观念下，时间是衡量快乐等各种情绪的尺度。但时间的主观性完全可以使我们根据自身的情况，通过一定的方法，来调节和控制属于自己的时间，以增加我们生命的价值，并使我们活得快乐。

本书就是通过介绍各种方法和途径，让时

间——空间的主观性在我们身上发挥作用,使我们做到:内在与外在协调、主观与客观统一,创造符合我们意愿的客观环境,并把握时间的节奏,即创造主观的客观,把握主观的时间,从而使我们享受成功、健康、快乐的人生。

# 目 录

---

## 第一篇 积极心态让你把握今生

### 一、心态决定你的环境/1

你的命运操纵在你自己手里。享受成功、健康、快乐人生的秘诀,在于积极的心态。

### 二、消极心态产生消极后果/12

消极心态是束缚自己潜力的牢笼,使你无法享受成功、快乐的人生,并使自己成为受消极环境束缚的人。

## 第二篇 抚平心灵的皱纹

### 一、没有远虑,必有近忧/20

一个人如果没有长远的目标和打算,就必然要为眼

前的事情所忧虑和烦恼。树立远大目标,是我们摆脱忧虑的良方。

### 二、消除心理压力/36

大多数压力是我们为自己添加的心理重负。

### 三、战胜恐惧/46

恐惧作为外界情景作用于我们的内心而产生的情感体验,很多是我们内心虚构出来的。

### 四、坚忍让生命更有力度/62

坚忍来自我们的内心,来自一个人的自我努力。

### 五、形成自己的人生信念/68

信念使你在更深的意义上感受生命的存在,并把自己的生命提升到一个更高的水平。

## 第三篇 快乐是心灵的阳光

### 一、快乐生活/77

快乐是生命的点缀,是一种生命的诱惑,是让我们生存下去的理由。

### 二、不要生气,生气是用错误折磨自己和他人/87

生气是一种心灵的皱纹,使我们不能健康快乐地享受人生。

### 三、报复等于将自己的心交到了仇敌手中/94

与仇人相比,报复的心才是我们的最大敌人。

### 四、让自己快乐起来/98

应该将追求快乐培养成一种习惯,就象追求目标一样,既将快乐当成自己的起点,又将快乐当成自己的终点。

## 第四篇 活在目前,安住当下

### 一、不要为过去烦恼/113

“如果你为失去月亮而叹息,你将失去星星了。”

### 二、不要为明天忧虑/117

“不要为明天忧虑,明天自有明日的忧虑,一天的难处一天当就够了。”

### 三、人唯一能把握的就是现在/120

“不后悔过去,不渴望将来,不自寻烦恼,而脚踏实地地把握现在,则身心健康。”

### 四、如何把握现在/123

生命是一个创造的过程,当下的问题是最大的考验,当下的困难是最大的挑战,当下的感受是最值得经历的感受,当下的快乐是最大的享受,当下的时间最值得珍

惜。

## **第五篇 诚实人生,无愧于心**

### **一、无愧于心/149**

我们的心似一面镜子,不能让它受到染污。

### **二、自律是快乐的防护网/156**

自律是快乐的围墙,是放纵自己的最大界限。

### **三、简单生活/172**

让心灵简单、放松,不受任何束缚。

## **第六篇 博爱情怀,温暖今生**

### **一、善待家人——重视亲情/182**

亲情之爱是最持久的、最动人的情感之一,我们应该从亲情之爱中去体会这世界博大精深的爱。

### **二、怜惜眼前人——珍视爱情/191**

人们对握在手里的东西并不怎么珍惜,只有在失去之后才会感觉其可贵。不要让爱情给你带来这种遗憾。

### **三、从交往中获得快乐——珍重友情/200**

交往是人的一种生存形式,人离不开交往,人应该学会从交往中获得自己所需要的各种积极的东西。

### **四、如何搞好人际关系/209**

“成功的第一要素懂得如何搞好人际关系。”

### **五、奉献永远比索取愉快/242**

奉献是人们获得愉悦的前提,没有奉献,人们就不会得到相应的快乐。

## **第七篇 努力工作,享受成功**

### **一、工作是实现人生价值的一种方式/247**

如果把工作当作一种苦役,那么你就永远与成功无缘;要让工作给你带来成功和快乐。

### **二、贡献自己/260**

人生在贡献中索取,索取是为了更大的贡献。人生从来没有得不到回报的付出。

### **三、不要让工作淹没快乐/266**

工作是我们的成功和快乐之源,而不能让工作淹没了快乐。

## 第八篇 悠悠今生，快乐轻松

### 一、有计划地锻炼身体/270

身体是生命的载体，健康是事业的资本。锻炼身体是人最值得付出的投资。

### 二、心理锻炼比身体锻炼更重要/275

身病乃由心造，提高生活质量从改善我们的心态入手。

### 三、享受悠闲/290

我们要学会悠闲，不为别的，只是为享受生命，感受生命的动物性存在。

## 第九篇 把握今生，永远年轻

### 一、热爱生命/294

热爱生命、怀抱希望的人，永远也不会老。

### 二、永远年轻/302

心理年龄比生理年龄更重要。人的精神可以超越肉体，在心理上永远年轻。



## 第一篇 积极心态让你把握今生

从某种角度说,人与人之间并没有多大差别:每个人都被赋予大脑和四肢,都具有思维能力和行为能力,每天都有公平的 24 小时,但为什么有些人能有份良好的工作,赚更多的钱,拥有良好的人际关系,有着健康的身体,整天快乐地享受着高品质的人生,而另外一些人虽则忙忙碌碌地劳作却只能维持生计?一些人比另一些人成功的秘密在哪里?

心理学专家研究发现,这个秘密就是人的“心态”。可以说,你的心态是你真正的主人。

### 一、心态决定你的环境

我们常说:境由心造。热恋中的情人,会从周围的环境中发现美丽之所在:日月、山峦、海洋、河流、湖泊、彩虹、鲜花等等,都有其不同寻常的美丽——大自然正通过自身的美丽,向人们展示爱的意蕴。而失恋的人,则正好相反,不但难以看到周围环境的美丽,反而会感到,视觉所及,触目皆悲。其实,外界景物并没有发生如