

品悟人生书系



# 活在此刻享受当下

当我们沉溺于过去时，就无法在生活中体验美好。

当我们执着于未来时，就无法在生活中感受轻松。把握好当下的生活吧，享受每一个今天，你的人生就布满了快乐。



一部改变亿万心灵的幸福指南  
让所有读者产生共鸣的人生感悟经典之作

聆听智者的敦敦教诲 给疲惫的心灵点一盏明灯  
让负重的人生在快乐中前行

高英 编著

 中国长安出版社

 品悟人生书系

# 活在此刻 享受当下

高 英 编著

 中国长安出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

活在此刻 享受当下/ 高英编著. —北京: 中国长安出版社,  
2011.9

ISBN 978-7-5107-0472-7

I. ①活… II. ①高… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 201278 号

## 活在此刻 享受当下

高英 编著

---

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: [ccapress@yahoo.com.cn](mailto:ccapress@yahoo.com.cn)

发行: 中国长安出版社 全国新华书店经销

电话: 010—85099947 85099948

印刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开本: 1/16

印张: 18

字数: 278 千字

版本: 2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 2 次印刷

---

书号 ISBN 978-7-5107-0472-7

定价 32.00 元



# 前言

我们常问自己这样一个问题：此生没有遗憾吗？想做的事都做了吗？有没有真正地快乐过？

我们的一生常常是这么过的：在考大学之时，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，为传宗接代结婚、生子。然后，又盼着小孩快点长大，小孩长大了后又盼着赶快退休。最后，真的退休了，却老得连路都走不动了……

我们常常秉承这样一些信条：生活越来越好；幸福是自己追求的结果……我们总是在生活这条大道上发足狂奔，为事业做准备，为休假做准备，为周末做准备，为退休做准备……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。可是，当我们环顾四周的时候，发现我们并没有获得预期的幸福和快乐。这是大多数人的写照。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。

很多时候，我们会有这样一些经历：一不小心犯过错误；好机会又没有把握好……我们事后就会沉溺在懊恼之中，为失去而后悔，为失误而自责……久而久之，消沉，颓废，不能自拔成了人生常态。于是，当我们回望过去，能记得往往都是痛苦；当我们立足当下，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？

有个小和尚，他每天早上的任务是要把寺院里面的落叶清扫干净。一到秋冬交替，漫天飞舞的落叶便让小和尚头痛不已。怎么才能让自己更轻松些呢？有个师兄给他出了个主意：“你明天在打扫之前先把每一棵树的叶子都摇下来，这样你以后打扫起来不就方便多了么？”小和尚觉得这个办法很不错。于是第二天他早早地便起来了，按照师兄的方法他使劲地摇动着每一棵树，他干

得非常起劲，在天还没亮之前他都已经扫完了整个寺院。一整天小和尚都非常开心，因为明天他就可以不用再扫那些讨厌的落叶了。第二天，小和尚到院子里一看，不禁傻眼了，院子里如往日一样满地落叶。这时，老和尚走了过来，他拍了拍小和尚的头对他说：“傻孩子，无论你今天怎么用力去摇动这些树木，明天的落叶还是会飘下来的。”小和尚终于明白了，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。

其实，人生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。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，而拥有的是你荣辱不惊的沉稳，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……

说白了，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。生命的意义只能从当下去寻找。幸福就在当下，当你存心去找快乐的时候，往往找不到，唯有让自己活在此刻，全神贯注于周遭的事物，快乐便会不请自来。

人生的快乐不是挂念过去，也不是憧憬未来，而是活在此刻，享受当下此刻。从某种意义上说，无论是过去还是未来，都是由当下决定的，只有抓住了当下，人生才会有快乐的过去和顺畅的未来。

## ◆ 第一章 好好把握，幸福就在此时此刻

人往往会认为，明天就会得到幸福，可是，当自己任何时候环顾四周的时候，总会觉得幸福依旧没有来。其实，幸福就在当下，就在你手中的每一天，甚至每一刻，而绝不在过去或者未来。

- 数数自己拥有的幸福 /3
- 自己掌管当下的心情 /4
- 人不要生活在下一刻 /6
- 学会在行进的路上看风景 /8
- 不必去预支明天的烦恼 /10
- 不是活在未来，好好把握现在 /13
- 身边就有你的幸福 /16
- 珍惜今天，才能过好自己的人生 /18
- 生命的精彩在于成长的过程 /20
- 停一停脚步，就不会错过精彩 /22
- 幸福就如当下能吃到的大饼 /24
- 珍惜拥有，你才会幸福 /26

## ◆ 第二章 活在当下，把握今天才能享受未来

很多人在失去的时候才知道珍惜，从而一生都在寻找的痛苦中度过。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。把握好每次演出便是对人生最好的珍惜。把握今天，就能畅享人生！

- 人生没有草稿，把握好现在 /31
- 追寻最近处的快乐 /33
- 人生是条单行道，走过就无法回头 /36
- 不要因明日践踏了今日 /38
- 活在“完全独立的今天”里 /42
- 活在当下，不为明天的事忧虑 /48

把握今日，等于拥有两倍的明日 /47  
活在今天的方格中 /50  
盛年再难现，一日难再晨 /54  
你所想的事 99%是不会发生 /56  
明天要洗的盘子，只是明天的事 /58  
一切成就，都是现在的积累 /60  
不要快，放慢你就能幸福 /61  
把握当下，也就把握了人生 /63

### ◆ 第三章 放下过去，不为往事纠结

有人失败之后，一蹶不振；有人深陷痛苦，不能自拔；有人取得成绩之后，不思上进……放下过去，让生命少一些负担，多一份轻松；少一些彷徨，多一点安宁。放下过去，不为往事纠结，这样的人生才快乐。

头脑中装满过去的人，无法容纳未来 /69  
不要为旧的悲伤浪费新的眼泪 /71  
将痛苦“格式化” /73  
不要总是沉浸在悲伤中 /76  
忘记恩怨，感激比仇恨更有力 /79  
改变不了过去，可以从现在改变未来 /81  
成绩只说明过去，当下仍需努力 /83  
莫在过去的辉煌里长睡不醒 /84  
记住该记住的，忘记该忘记的 /87  
不为无法改变的事而纠结 /89  
看开点，没有不带旧伤的航船 /92  
过去的就让它过去 /93  
不要懊恼，世界上没有后悔药 /96

## ◆ 第四章 顺应现实，与社会和谐相处

古人说：“伸缩进退变化，圣人之道也。”纵观古今历史，大凡一个在事业上有成就的人，必定是一个善于驾驭时势的人。如果一个人不适应“变”的形势，就不能立足于这个社会，更谈不上人生幸福。

无论怎么生气，房价也不会掉下来 /101

强求不来的，那就顺其自然 /103

接受自己不完美的事实 /105

别跟出身赌气，不和身世较劲 /107

将就点，没有绝对的公平 /110

不能改变手中的牌，就改变出牌的方式 /112

怕什么，贫穷不是你一个 /114

正确对待怀才不遇的现实 /117

人生，随时都可以重新开始 /119

开眼看身处的世界 /122

学会顺应时势 /124

## ◆ 第五章 把握时机，踏进幸福的入口

美满的人生需要机会来成就，无数的事实表明，是机会让一个人获得成功或财富。快乐和幸福其实没有秘诀，就看你如何把握时机。及时抓住那些转瞬即逝的时机，你就能踏进幸福的入口。

不抓住瞬间，就会失去永恒 /131

不要与机遇擦肩而过 /133

提前谋划好，事到临头有胜算 /135

思危当下，安度未来 /138

适合自己的路，才是正确的路 /140

做好眼前的小事，大事才能干好 /142

时间就是金钱 /144

恐惧会让机会溜走 /146

果断出击，不要与机会失之交臂 /148

拖延就一定会失去机遇 /150

## ◆ 第六章 立即行动，一切荣耀从“现在”开始

人们习惯于做事总往后拖延一步，总愿意在行动之前先要让自己享受一下最后的安逸，这样往往会坏事情。记住，一切成功都是从行动开始的，马上行动，你就会迎来成功，快速抓住人生的幸福。

不要扼杀了你的创意 /155

不管是对还是错，速做决定不后悔 /156

做行动家，不做空想家 /158

有计划的行动事半功倍 /161

与其抱怨，不如行动 /163

不要让明天成为拖延的借口 /165

差不多就做，没有万事俱备 /167

别让懒惰伤害了心灵 /169

快速行动起来，才有成功的机会 /172

我生待明日，万事成蹉跎 /174

逝者如斯夫，不舍昼夜 /176

青春易逝，拼搏要趁现在 /179

马上去做，是改变人生的开始 /181

今天工作不努力，明天努力找工作 /183

## ◆ 第七章 不断学习，及时弥补人生的缺憾

每个人都会有不足和缺点，那么，我们如何去弥补人生的这些缺憾呢？告诉你，那就是学习，不断学习是提升自己的最好途径。所以，学习是伴随人生的不可或缺的内容，只有这样，才会塑造完美的自己。

|                   |
|-------------------|
| 终生学习的本领 /189      |
| 在阅读中寻找乐趣 /191     |
| 读懂一本书，做好每件事 /193  |
| 时刻保持一颗积极进取的心 /196 |
| 虚度光阴等于荒废生命 /198   |
| 向榜样学习，才能完善自己 /200 |
| 多在平时提升自己 /202     |
| 学无止境，终身学习 /204    |
| 相信业精于勤 /206       |

## ◆ 第八章 直面际遇，活出生命的精彩

当你遇到困难或坎坷的时候，你是就此退缩还是直面而行呢？告诉你，人生的精彩就在于拼搏，面对人生的际遇，不等不靠，及时迎上去，这样，你就会感受到自己的力量，活出生命的精彩。

|                   |
|-------------------|
| 你的关爱让世界洋溢幸福 /213  |
| 战胜心里的魔鬼 /215      |
| 在难题前不逃避 /217      |
| 破釜沉舟才能绝处逢生 /220   |
| 鼓起勇气走“独木桥” /223   |
| 吐故纳新，让生命之树常青 /226 |

## ◆ 第九章 享受生活带给来的一切

生命中的一切悠闲皆是艺术，而生活最宝贵的就是享受此生此时此刻，享受生活带给你的一切……当你怀着淡然心态去享受生活给予你的一切美好和考验，你就会觉得很幸福。

|                           |
|---------------------------|
| 生活如香茗，只可品不可暴饮 /231        |
| 财富不在于拥有，而在于享受它 /234       |
| 人不一定非要生得漂亮，但却一定要活得漂亮 /236 |

每天都心存美好的期盼 /239  
会休闲就会有好心情 /241  
享受生命，笑对人生 /243  
学着用心去感受生活 /245  
一点一滴地品味生活的快乐 /247  
珍惜活着的时间 /248

## ◆ 第十章 不断调整心情，让快乐充满当下

宋朝诗人黄庭坚说过：“人生正自无闲暇，忙里偷闲得几回？”这就告诉人们人生是忙碌的，所以要学会忙里偷闲。忙里偷闲既符合张弛之道，也符合自然规律。人本身也是属于自然的一部分，所以杰出人士大都懂得休闲，懂得在休闲中寻找生活中的情趣。

工作不是生活的全部 /253  
简单不一定最美，最美一定简单 /255  
张弛有度才是生活之道 /258  
掌握生活节奏，弹出健康乐曲 /260  
不要让自己成为“疲劳虫” /262  
在忙碌中找点快乐滋味 /264  
忙是为了更好地闲，闲是为了更好地忙 /266  
适当地分配“工作”和“娱乐”时间 /268  
会生活更要懂生活 /270  
忙里能偷闲才是会生活 /271  
从容的步伐才是正确的速度 /273



## 第一章

### 好好把握，幸福就在此时此刻

人往往会认为，  
明天就会得到幸福，  
可是，  
当自己任何时候环顾四周的时候，  
总会觉得幸福依旧没有来。  
其实，  
幸福就在当下，  
就在你手中的每一天，  
甚至每一刻，  
而绝不在过去或者未来。





## 数数自己拥有的幸福

从前，一个富人和一个穷人谈论什么是幸福。

穷人说：“幸福就是现在。”

富人望着穷人的茅舍，破旧的衣着，轻蔑地说：“这怎么能叫幸福呢，我的幸福可是百间豪宅、千名奴仆啊。”

后来，一场大火把富人的百间豪宅烧得片瓦不留，奴仆们各奔东西。一夜之间，富人沦为乞丐。

炎热的夏天，汗流浹背的乞丐路过穷人的茅舍想讨口水喝。穷人端来一大碗清凉的水问他：“你现在认为什么是幸福？”

乞丐眼巴巴地说：“幸福就是此时你手中的这碗水。”

不要去感叹你失去或未得到的，而应该珍惜你还拥有的。

叔本华曾告诫读者：“我们很少想到自己拥有什么，却总是想着自己缺少什么。”这常是情绪失控的重要原因。

人们常说，“惜福的观念是我们社会最需要培育的。”“人在福中不知福”，比如到医院看望病人，看到许多病人正在为活着的权利奋斗，那时我就会觉得健康如此可贵。有的人直到不幸的事情发生，才意识到过去的生活是多么幸福。无疑，在不幸降临之前，我们一直在不断地追求幸福，但却不知道，事实上我们一直拥有幸福。幸福，往往是身受时不知，失掉后方觉可惜。

李·索克博士是著名的儿童心理学家。他提起他母亲在俄国长大的经历：她小时候，为躲避哥萨克人的骚扰，背井离乡。她们的村庄被烧成了平地，她藏在水沟里才捡回一条命。最后，她挤在轮船的底舱里，漂洋过海来到了美国。

索克写道：即使在我母亲结婚生子后，她仍然每天为果腹而奔忙。但母亲总要求我们多多想想“我们有什么”，而不要想“我们缺什么”。她告诉我们，在逆境中可以培养对“美”的欣赏力。因为美无处不在，即使在最简朴的生活里也不例外。

她执著地传授给我们的人生观念就是：天真的很黑的时候，星星就会出现！

“不为自己没有的悲伤而活，要为自己拥有的欢乐而活。”在你沮丧的时候，试着想想：你有没有四肢与眼睛可用；有没有关心你的父母或伴侣；有没有爱你并且需要你的孩子；有没有对你未来的期待——一个假期，还是一个聚会；有没有一本想看的好书，还是一个想观赏的电视节目……

把你拥有的所有美好事物都写下来。然后在脑子里设想这些事物一样一样都被剥夺了，那时你的生活会变得怎样。等你充分体会到了那种失落空虚的感觉，再慢慢地、一件一件地把这些宝贝还给自己，这时你一定会惊讶地发现自己好多了。

“数数你拥有的幸福”，能让你的心情飞扬起来。

## 品 悟 人 生

在不幸降临之前，我们一直在不断地追求幸福，但却不知道，事实上我们一直拥有幸福。

# 自己掌管当下的心情

著名专栏作家哈理斯和朋友在报摊上买报纸，那位朋友礼貌地对报贩说了声谢谢，但报贩却冷着脸不予理睬。“这家伙态度很差，是不是？”他们继续

前行时，哈理斯问道。“他每天晚上都是这样的。”朋友说。“那么你为什么还是对他那么客气？”哈理斯问。朋友答道：“为什么我要让他决定我的行为？”

每人心中都有把“快乐的钥匙”，但我们却常在不知不觉中把它交给别人掌管。

一位女士抱怨道：“我活得很不快乐，因为先生常出差不在家。”她把快乐的钥匙放在先生手里。

一位妈妈说：“我的孩子不听话，叫我很生气！”她把快乐钥匙交在孩子手中。

男人可能说：“上司不赏识我，所以我情绪低落。”这把快乐钥匙又被塞在老板手里。

婆婆说：“我的媳妇不孝顺，我真命苦！”这把快乐钥匙又被儿媳窃去了。

年轻人从文具店走出来说：“那位老板服务态度恶劣，把我气炸了！”

这些人都做了相同的决定，就是让别人来控制自己的心情。

当我们容许别人掌控我们的情绪时，便觉得自己是受害者，对现有的境况无能为力，似乎只能从抱怨与愤怒中寻找平衡。我们开始怪罪他人，并且传达一个信息：“我这样痛苦，都是你造成的，你要为我的痛苦负责！”此时我们就把一个重大的责任推给周围的人，即要求他们使我们快乐。我们好像愿意承认自己无法掌控自己，只能可怜地任人摆布。但一个成熟的人能够握住自己快乐的钥匙，他不期待别人使他快乐，反而能将快乐与幸福带给别人。他的情绪稳定，为自己负责，和他在一起是种享受，而不是压力。

你的快乐钥匙在哪里？在别人手中吗？快去把它拿回来吧！

有多少回忆，就有多少向往；有多少向往，就有多少遗憾。遗憾，是性情的表达方式。在回忆城里，有太多的故事，或催人泪下，或惊心动魄，或悲伤，或忧愁，或兴奋，或惆怅，或矛盾……在于坚的《人间笔记》里有这样一句话：“在城市里面，你无法看清它，因为你只能看到高楼的墙壁。而到了城市的外面，那就一览无余了，你可以准确地瞄准任何一个建筑物。”是的，常常闭上眼睛，重温回忆城里的故事，依然能感受到当时的那种温馨，然而也只

是感受而已。而从回忆城里走出来，看看那里的故事，很多当时不明白的都想通了，也有很多隐藏在故事背后的情感、思想都凸显出来，而这些无不带给你心灵的震撼与感动。

但回忆毕竟是回忆，大概只能作为生活的作料而已。只有快乐，应该是生命的主旋律。惆怅、矛盾、悲伤等都是些小调而已，你应倾尽全力让你的生命主旋律更加悦耳、动听。

## 品 悟 人 生

我们必须相信，目前我们所拥有的，不论顺境、逆境，都是对我们最好的安排。若能如此，我们才能在顺境中感恩，在逆境中依然心存喜乐。

# 人不要生活在下一刻

人类的欲望没完没了，尽管在某些方面可能得到片刻满足，但当另一个新欲望生成，又会义无反顾跳进另一个圈子中。假如太阳在我们的生命中只出现一次，那么每个人都不会放弃这唯一的观望。我们会提早准备，绝不会错过。只因太阳每天都会升起、落下，所以我们就纵容自己几个月都不去关注它一次。

很多人总是生活在下一个时刻。

我们总是急着等周末来临、节日来临。我们总是盼望孩子快快长大，自己赶快退休在家等待着。等我们真的老了时，又随时担心生命会在下一分钟结束。我们总是忙不迭地过日子，一刻也不停地行进。

我们总是把拥有物质的多少，外表形象的好坏看得过于重要，用金钱、精力和时间换取别人可能会有的好评，根本没有时间享受此刻生活的轻松。