

最佳生活方式

——做当下最美的自己

不为将来忧虑，
不执着于过去，
找到最适合自己的生活方式。

刘晓东 著



北京工业大学出版社

ZUI
JIA
SHENGHUO
FANGSHI



最佳生活方式

——做当下最美的自己

刘晓东 著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

最佳生活方式：做当下最美的自己 / 刘晓东著. —北京：
北京工业大学出版社，2014.10

ISBN 978-7-5639-4065-3

I. ①最… II. ①刘… III. ①生活方式—通俗读物
IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 212780 号

最佳生活方式——做当下最美的自己

著 者：刘晓东

责任编辑：符彩娟

封面设计：元明设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京建泰印刷有限公司

开 本：787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张：17.5

字 数：186 千字

版 次：2014 年 10 月第 1 版

印 次：2014 年 10 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-4065-3

定 价：30.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

当你少年的时候，当你壮年的时候，当你鬓角发白的时候，多美好浪漫的事情，都会因为时间的改变而流失了喜悦。

昨天的喜怒哀乐都是逝去的云烟，明天的镜花水月都是想象中的幻影，唯有今天才是我们真正拥有的。

人一辈子不过有三天，即昨天、今天、明天。昨天是作废的证票，是过去的历史，是无法改变的；明天是未到期的证票，是未兑现的事实，是无法预测的；只有今天才是可以把握的，是最现实的。生命的意义也只能从当下去寻找。过去的事均已过去，而不再存在。不论是多么美好令人怀念，或是多么丑陋令人追悔，都没有必要沉湎于过去的情绪中。对过去的怀念或追悔，只是徒增自己的烦恼，进而干扰当下该做的事。

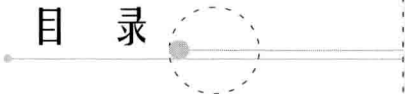
人生短暂，瞬间即过，太多的东西不在我们掌握之中，过去已成过去，未来也不一定是我们想象之中的样子，只有

当下——现在的这一秒钟才是实实在在地掌握在我们手中的，我们应该珍惜光阴，把握当下，活在当下。活在当下意味着无忧无虑。对未来会发生什么不去作无谓的想象与担心，所以无忧；对过去已发生的事也不作无谓的追悔与计较，所以无悔。

做当下最美的自己，不为将来忧虑，不执着于过去，试着祛除内心的隐痛，做到真正回归宁静祥和，你才能得到幸福安好，让春继续暖，让花继续开，流水落花随风去，嫣红一片任秋浓。

本书充满真诚和智慧的力量，是一场心灵回归的盛宴，是当今浮躁社会中一剂难得的清心剂，能够帮助人们获得心灵的抚慰与恒久的满足，文字格调清新淡雅，如泉水般清凉入心，使人清醒。

目 录



第一章 抓住了今天，便活出了未来

- 时间，生命中最宝贵的资源 \ 001
- 只有今天，才是你真实拥有的 \ 005
- 活在当下，快乐不请自来 \ 007
- 没有今天，哪有明天 \ 011
- 把握就是拥有 \ 013
- 对生活说“是的” \ 016
- 珍惜眼前人，方能感受岁月的回馈 \ 018
- 做好随时可能失去一切的心理准备 \ 022

第二章 昨天已经过去，把一切留给昨天

- 记忆盛不下太多的往事 \ 025

让昨天的惨败变为明天的凯旋 \ 028

放下了，方能从容前进 \ 031

处在开阔地，四面八方都是路 \ 033

每一天都是一个新的开始 \ 035

不要为打翻的牛奶而哭泣 \ 038

第三章 规划蓝图，给梦想找一个舞台

没有线路图，永远到不了目的地 \ 042

找准位置，才能运筹帷幄 \ 047

走出一条正确的奋斗线 \ 049

理想没有理由不能成真 \ 052

致富需要一个周密的计划 \ 056

每天进步一点点 \ 058

凡事要坚持从小事做起 \ 062

化整为零，分步实现大目标 \ 064

第四章 拥有好心态，才能欣赏到好风光

拥有好心态，才会有好人生 \ 068

没有追求，就没有真正的人生 \ 071

拥有一颗永远年轻的心 \ 074

不要预支明天的烦恼 \ 077

- 改变命运先从改变心态做起 \ 079
- 是否幸运，关键在于你的选择 \ 082
- 一次尝试，就有一次收获 \ 086
- 可以追求完美，但不必苛求完美 \ 088
- 换一种思维，往往能使人豁然开朗 \ 091

第五章 淡泊以宁静，笑看风云变幻

- 气定心宁，闲庭信步 \ 094
- 让淡泊和宁静成为自己的伴侣 \ 098
- 过程远比结果更重要 \ 102
- 懂得适时退步，才能冲得更远 \ 104
- 尽心就意味着完美 \ 107
- 心是包容世界的美丽容器 \ 110
- 一切随他去，便是自在人 \ 112

第六章 执着地坚守，风雨飘零后是柳暗花明

- 坚定的信念是永不凋谢的玫瑰 \ 115
- 追随梦想，就是追随奇迹 \ 118
- 只要坚持，梦想终会成真 \ 120
- 永远忠于自己的信念 \ 124
- 风风雨雨是你到达目的地必经的风景 \ 126

- 梦想在于过程而不在结果 \ 128
- 人生重要的是自己所朝的方向 \ 132
- 除了你自己外，没有什么圣人 \ 135

第七章 经历过磨难，才会茁壮成长

- 浮生若茶，因沸水而释放清香 \ 138
- 困境是上天赐予的礼物 \ 142
- 逆境中绽放人生的美丽 \ 146
- 身处逆境志更坚，心更明 \ 148
- 丰满的人生靠丰富的经历铸就 \ 151
- 在心头点燃一根希望的火柴 \ 153
- 只要坚持不懈，一定会从逆境中走出来 \ 157
- 战胜了自己，就等于战胜了一切 \ 159

第八章 懂得感恩，用一颗感恩的心歌唱生活

- 感恩，生活中的大智慧 \ 164
- 你善待别人，生活也会善待你 \ 167
- 感恩拥有，珍惜拥有 \ 169
- 懂得感恩，才会拥有快乐与幸福 \ 171
- 包容他人，为自己铺路 \ 173
- 尽自己所能操纵和把握情绪 \ 175

为荆棘中有玫瑰而感恩 \ 178

第九章 珍惜情感，每一份真情都是珍贵的

每一份真情都是珍贵的缘分 \ 180

家人，是你一辈子的牵绊和幸福 \ 183

让家庭成为真正的心灵港湾 \ 185

婚姻，需要相互理解和宽容 \ 188

兼顾家庭和事业 \ 189

包容朋友，快乐自己 \ 193

第十章 简单生活，体味日子幸福与美好

生活其实很简单 \ 195

幸福就像一杯无味的白开水 \ 198

用减法平衡生活 \ 202

生活就是平平淡淡地过完每一天 \ 205

在简单的生活中学会简单的快乐 \ 207

用简单的心去享受生活 \ 209

微笑面对生活，感受阳光般温暖 \ 213

放慢脚步，找到适合自己的生活节奏 \ 216

第十一章 懂得满足，有一种幸福叫知足

- 适可而止是一种睿智 \ 219
- 知道满足，总是快乐、幸福的 \ 222
- 学会看淡，才能把握更多的精彩 \ 226
- 凡事顺其自然，不必苛求 \ 229
- 允许自己有“不够好”的地方 \ 232
- 越是能够放得下，就越富有 \ 235
- 驾驭好自己的欲望 \ 238
- 让自己豁达些，才能乐观进取 \ 242

第十二章 孤独中享受，寂寞中又有一种充实

- 人生路，很多时候是要一个人走的 \ 245
- 耐得住寂寞，才能守得住繁华 \ 248
- 独处也是一种享受 \ 251
- 寂寞是心灵的避难所 \ 253
- 领悟孤独，体味人生中独特的景致 \ 256
- 做甘于寂寞散发梅香的人 \ 259
- 低谷中的寂寞是一种坚持 \ 263

第一章 抓住了今天，便活出了未来

在人的一生中，今天是最重要的，不要把现在应该做的事拖到将来。时间中唯有“现在”最为宝贵，抓住了“现在”，亦是抓住了时间，成功就会向你招手。总是等到明天的人，将是一事无成的人。

时间，生命中最宝贵的资源

人生最大的悲剧不是面对失去，而是没有好好把握当下。想要明天太阳升起的时候，我们的笑容依然灿烂，就要活在当下，珍惜每一天！

过去的经验可以总结，教训可以汲取，但过去的永远不会再

来；未来可以憧憬，可以通过努力去创造，但未来毕竟是个未知数。只有现在最可靠。现在是过去与未来的连接点，旧的“现在”去了，新的“现在”跟着就来，无数个“现在”已成了过去，无数个将来终会变为“现在”，正如李大钊所说的：“过去未来皆是现在。”

“现在”其实也是稍纵即逝的，正如朱自清在《匆匆》里所描述的：“洗手的时候，日子从水盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去；默默时，便从凝然的双眼前过去……”所谓的“现在”看起来好像是静止的、可把握的，其实静止也只是相对的，没有绝对可把握的“现在”，一切所谓的“现在”也都是变化着的。细究起来，其实“现在”就是一个看不见的点，从时间的角度看，每一天都是一个流失的过程；从生命的角度看，每一天都是死与生相互交换的过程。“现在”稍不注意即成过去，变得无法再找回，而“将来”则是“现在”的延伸，所以鲁迅先生说：“杀了现在，也便杀了将来。”因此，要赢得未来，就要好好把握现在。

在美国，有一个非常有名的学者伯纳德·伯伦森，在他 90 岁生日时，有人问他最珍惜什么，他回答道：“我最珍惜时间，我愿意站在街头，手中拿着帽子，乞求过往的人把他们不用的时间扔在里面。时间第一，它是我们生命中最宝贵的资源。告诉你一条有关时间的重要原则，这就是今天最重要。珍惜时间最重要的是我们对待事件的态度，如果我们真心在意，就会着手去做，立刻就开始，绝不拖拉到明天。”

释迦牟尼说：“不悲过去，非贪未来，心系当下，由此安详。”佛祖寥寥数语，便道出了人生幸福的真谛：一切随缘，活

在当下。佛祖的话，真是点石成金。相比之下，我们在寻找什么呢？又在忙碌什么呢？那种永远无法实现的满足，永无止境的追求和探索，是否偏离了自我存在的真正意义？

既然如此，我们不妨再思考一下佛祖点拨的道理。佛祖提醒我们要把重点放在眼前，必须全神贯注于当下，这是人生的一种超脱。活在当下也意味着无忧无虑，对未来会发生什么不去作无谓的想象与担心，所以无忧；对过去已发生的事也不作无谓的追悔与计较，所以无悔。人能无忧无虑地活在当下，喜忧不为一切由心所生的东西所左右，就是人生的一种幸福。当然，活在当下并不意味着对未来不思考、不计划，恰恰相反，根据自己的生活事业作分析整理，并对未来作出预测及计划，这正是活在当下。当你活在当下，就没有过去拖在你后面，也没有未来拉着你往前，你全部的能量都集中在这一时刻，生命因此具有一种巨大的张力，使你全身心投入，从而丰富和满足自己的人生。明白了这个道理，无论从哪个层面去看，都是一种进步。

诚然，人总有一死，这是铁的定律，无法改变。佛家所说的“不强求，不妄取，贵在随缘；让该来的来，让该去的去，不羡慕别人，不哀怜自己；不留恋过去，不幻想未来，把握现在，播撒良种，只问耕耘，不问结果；不悲过去，不贪未来”，我们虽然不能做到，但人生只有一次，失去永不再来，对于爱你的人——父母、爱人、兄弟姐妹、亲朋好友，我们当下就应当好好地珍惜，要时刻抱着一颗感恩的心来看待世间的人和事，多一分爱心，多一点宽容，多一些理解，不要让可以做但没有去做的事

在心头留下遗憾。

往事如烟，已随风而去，未来像云又像雾，飘忽不定。对世态炎凉、人间冷暖，要看得开，放得下，一切随缘，一切随意，安然面对，泰然处之，用心生活。人生最大的悲剧不是面对失去，而是没有好好把握当下。感谢上苍让我存在，感谢父母给了我生命，感谢所拥有的一切。想要明天太阳升起的时候，我们的笑容依然灿烂，就要活在当下，珍惜每一天！

人的一生可浓缩为“三天”：昨天，今天，明天。昨天与今天有扇后门，今天与明天之间有扇前门，这“三天”中，今天最重要，过去的事情就让它过去吧，明天的事等它来了再说，最要紧的是做好今天的事情。有人说，要过好今天，第一件事是“学会关门”，把通往昨天的后门和通往明天的前门都紧紧关住。这样，人一下子变得轻松了。你的生活中，也就会平添许多快乐与满足。明日永远都不会来，因为来的时候已经是今天了。只有今天才是我们生命中最重要的一天；只有今天才是我们生命中唯一可以把握的一天；只有今天才是我们唯一可以用来超越对手，超越自己的一天。同样，生命的意义也只能从当下去寻找，过去的事均已过去而不存在，不论是多么美好且令人怀念，或是多么丑陋且令人追悔，都没有必要沉湎于过去的情绪中，人生的事，没有十全十美的。愿我们都能真实地活在现实，活在当下，珍惜我们活着的每一天。

只有今天，才是你真实拥有的

昨天属于死神，明天属于上苍，唯有今天属于我们。把握好今天，我们才拥有一个真实的自己。

生活中，你一定有过许多这样的日子：常常为昨天的失落，念念不忘，喋喋不休，耿耿于怀；又常常为明天的美好，意气风发，热血沸腾，斗志昂扬。然而，或许你觉察不到，就在这埋怨与幻想当中，就在这追悔与兴奋当中，你失去了最宝贵也最容易失去的今天。

一位哲学家途经荒漠，看到很久以前的一座城池的废墟。岁月已经让这个城池显得满目沧桑了，但仔细地看却依然能辨析出它昔日辉煌时的风采。哲学家想在此休息，于是随意地在一个石雕上坐下来。

他点燃一支烟，望着被历史淘汰下来的城垣，想象着曾经发生过的故事，不由得感叹了一声。

忽然，有人说：“先生，你感叹什么呀？”

他四下里望了望，却没有看到人，他疑惑起来。那声音又响起来，他端详起那个石雕，原来那是一尊“双面神”神像。

他没有见过双面神，所以就奇怪地问：“你为什么会有两副面孔呢？”双面神回答说：“有了两副面孔，我才能一面察看过去，一面察看未来。”

去，牢牢地记取曾经的教训，另一面瞻望未来，去憧憬无限美好的蓝图啊。”

哲学家说：“过去的只能是现在的逝去，再也无法留住，而未来又是现在的延续，是你现在无法得到的。你却不把现在放在眼里，即使你能对过去了如指掌，对未来洞察先知，又有什么实际意义呢？”

双面神听了哲学家的话，不由得痛哭起来，他说：“先生啊，听了你的话，我才明白，我今天落得如此下场的根源。”

哲学家问：“为什么？”

双面神说：“很久以前，我驻守这座城时，自诩能够一面察看过去，一面又能瞻望未来，却唯独没有好好地把握住现在。结果，这座城池便被敌人攻陷了，美丽和辉煌成了过眼云烟，我也被人们唾弃在废墟中了。”

昨天是失去的今天，明天是未来的今天。只有今天，才是我们真实地拥有着的。中外无数成功人士的实例证明，只有把握好今天，才能走出昨天，开创明天。

在美国华尔街的股票市场交易所，依文斯工业公司是一家保持了长久生命力的公司，但公司的创始人爱德华·依文斯却曾经因为绝望而身患重病，差点死去。爱德华·依文斯生长在一个贫苦的家庭里，起先靠卖报来赚钱，然后在一家杂货店当店员。八年之后，他才鼓起勇气开创自己的事业。然而，厄运降临了，他替一个朋友担保了一张面额很大的支票，而那个朋友破产了。祸不单行，不久，那家存着他全部财产的大银行垮了，他不但损失了所有的钱，还负债 16 万美元。他经受不住这样的打击，开始生