



活好每一天 就是活好一辈子

让活得仓促的你重拾生活之美

在平凡琐屑的生活里仍要看见诗般的美丽，
用一颗柔软的心灵来生活，生活每天都充满欢喜。

*Huohao meiyitian
Jiushi huohao yibei*

若云

著

中國華僑出版社

活好每一天 就是活好一辈子

让活得仓促的你重拾生活之美

在平凡琐屑的生活里仍要看见诗般的美丽，
用一颗柔软的心灵来生活，生活每天都充满欢喜。

若云

著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

活好每一天，就是活好一辈子 / 若云著. —北京：
中国华侨出版社，2014.11

ISBN 978-7-5113-4978-1

I. ①活… II. ①若… 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(2014)第256569 号

活好每一天，就是活好一辈子

著 者 / 若 云

责任编辑 / 棠 静

责任校对 / 志 刚

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/18 字数/240 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4978-1

定 价 / 33.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

昨天有如流水一般，一去不复返。在昨天的匆匆忙忙中，每个人都会留下不一样的印记——有的人留下了光彩，而有的人却留下了污斑，还有人只留下几声无聊的话语……

今天，是昨天所未曾得到，而明天又行将失去的东西。昨天是今天的逝去，明天是今天的延续。今天是活生生的、实实在在的，今天充满色彩、阳光、生气和活力；今天有风也有雨，有一帆风顺也有坎坷磨难……

今天的风景，取决于你的心态。你阳光、积极、乐观，你的生活也会晴空万里，风轻云淡；你消极、悲观，你的生活就会乌云密布，大雨倾盆。

今天是你生活中的全部。昨天已经逝去，即使你曾经失败，你的失败也是昨天的。而今天，又是新的一天，又是新的起点。

明天是今天的延续。你今天的努力，将直接决定你

明天的成功。

有一句名言是这样说的：“你所浪费的今天是昨天死去的人奢望的明天；你所厌恶的现在是未来的你回不去的曾经。”是的，不管昨天是辉煌还是失败，它都已经过去；不管明天是明媚还是无奈，都还没有到来。当下，我们所要做的，就是珍惜现在，努力做好今天的工作，为明天的幸福铺路。

逝者不可追，来者犹可待。没有什么比现在更好。所以，何不停下来，倾听当下的花开，欣赏当下的风景，感悟当下的幸福？

停下来，是一种享受。夜，月清寒如水，明亮如纱，好美，你曾欣赏过吗？阳光雨露，碧水蓝天，曾有多少文人墨客寄物抒情的自然恩赐，你曾在乎过吗？花开蝉鸣，叶落雪飘，你曾感觉过吗？

停下，停下来躺在草地上，请接受春的请柬，在光秃秃的树枝上寻找到叶的身影、花的踪迹，它们带你进入夏的门槛；停下来，望望夏夜的星空；接受秋的礼单，它带你追逐冬的步伐；停下来，品尝收获的喜悦，步入一个淳美的世界，这多么美好！享受后，起程，你会发现，你的步伐比当初更加坚定、更加有力。

抛弃今天的人，不会有明天，因为今天的努力与否，直接决定了明天的成败。不念过去，不畏将来，把握当下，珍惜眼前，为今天尽最大的努力。因为，没有什么比现在更好。



目
CONTENTS
录

过去，需要放下 | 第一章

- 走出小巷，寻找生活的蓝天 / 003
- 微笑吧，每一天都是新的开始 / 006
- 忘掉昨日的不快，拥抱今日的阳光 / 009
- 不管昨天是风雨还是彩虹，今天仍旧继续向前 / 012
- 你真的放下了吗 / 015
- 牛奶瓶破了，没关系，我还有鲜花、美酒 / 017
- 拥有的，就是最好的 / 020

当下，需要珍惜 | 第二章

- 抛弃了今天，哪还有明天 / 025
- 匆匆溜走的，不是昨天，而是今天 / 028
- 你痛苦，是因为你没有学会接纳 / 031
- 珍惜当下时，珍惜眼前人 / 033
- 昨天是失去的今天，明天是未来的今天 / 037

倾身闻花香，即为快乐 / 040

不念过去，不畏将来 / 043

拈花，微笑 / 046

第三章 | 未来，需要规划

你找到自己的舞台了吗 / 051

实现你的梦想 / 053

想要出类拔萃，就从今天开始累积 / 058

仰望星空，脚踏实地 / 060

不急，一步一步来 / 062

目标与现实之间的距离 / 066

给梦想一个机会 / 068

每天进步一点点 / 071

第四章 | 梦想，需要坚守

你的人生，因梦想而伟大 / 077

点亮你心中的那盏灯 / 080

曾经飞过，就不遗憾 / 082

让心随着梦想盛开 / 085

追随梦想，邂逅奇迹	/ 088
选择了前方，便只顾风雨兼程	/ 091
信念，让幸福开花	/ 093
面朝梦想的阳光，向上	/ 095

磨难，需要经历 | 第五章

没有鸡鸣，如何看到美丽的早晨	/ 099
不经沸水，哪来茶香	/ 103
听，是希望在敲门	/ 106
有一种美丽，叫逆境中的绽放	/ 109
最难战胜的，不是对手，而是自己	/ 111
无法左右天气，却可以控制心情	/ 115
真的山穷水尽了吗	/ 118

心态，需要乐观 | 第六章

有阴影，说明你在阳光下	/ 123
生命的魅力在于希望	/ 126
明天的烦恼明天再说	/ 129
良好的心态是幸运的密码	/ 131

不必苛求完美，只需问心无愧 / 134
转变思维，谱写快乐乐章 / 137
你笑，生活就笑；你哭，生活也哭 / 139
不试试，怎么知道结果 / 142
心年轻，生活就色彩斑斓 / 144

第七章 | 寂寞，需要修炼

心灵有家，生命才有路 / 149
你会独处吗 / 152
寂寞的花，绽放出独特的美 / 154
寂寞的滋味，你感受到了吗 / 157
踏雪寻梅，只为一段暗香 / 160
守得雪消冰融 / 164
繁华落尽，细数流年 / 167

第八章 | 心境，需要淡泊

在淡泊中畅游人生 / 173
气定心宁，笑看红尘 / 177
白璧微瑕，不影响其美丽 / 179
心是幸福的容器，不是烦恼的源泉 / 182

自然的，就是最好的	/ 185
后退一步，享受海阔天空	/ 187
天空中没有鸟的痕迹，但我已飞过	/ 190

幸福，需要简单 | 第九章

歌唱吧，为了简单的生活	/ 195
慢慢来，等等生活	/ 198
微笑，浅浅的，很温暖	/ 200
停下来，倾听流水的诉说	/ 202
生活其实很简单	/ 204
简单点，保持一颗若莲素心	/ 207

快乐，需要知足 | 第十章

懂得知足，感悟幸福	/ 213
享受当下的风景	/ 216
生命，需要放下负重来感受	/ 219
修剪欲望的枝丫	/ 222
无须刻意追求，凡事顺其自然	/ 226
送别人花，花香你先闻	/ 229
更美的风景在前方	/ 232

第十一章 | 生活，需要感恩

美好的世界，存在于感恩者的眼睛里 / 237

你所拥有的，值得感激 / 239

生活，需要用感恩的心滋养 / 242

包容，让世界充满爱 / 244

乌云背后，就是阳光 / 247

一种心情，一种风景 / 249

相信自己，也要相信别人 / 252

善待他人，也是善待自己 / 254

第十二章 | 感情，需要珍惜

珍爱身边的每一份真情 / 259

家庭的幸福，需要经营 / 262

亲情，最幸福的牵绊 / 265

婚姻，是两个人的共舞 / 268

平衡家庭和事业的天平 / 270

投我以木桃，报之以琼瑶 / 273

第一章



过去， 需要放下



过去，不过是行云流水。

今后的每一天，都是新的开始。

放下过去的那些美好或恶劣的往事，

从今天开始重新寻找生活的阳光。



走出小巷，寻找生活的蓝天

驾驶车辆最重要的不是一味地比速度，
而是学会在必要的时候刹车，
调整一下，思考一下。

“小巷思维”是形容不计代价地为了达到一个目的，也叫一条道走到黑，不撞南墙不回头，不是进，就是退，要么成功，要么就放弃。这就是小巷思维！另一种解释也叫“胡同思维”：形容一个人容易把自己的思维限定在一个狭窄的空间里，然后形成思维定式，固执地往前走。学术的叫法是“沉没成本”，是指人们在为了某个决定付出了一定代价后，会做出有利于实现最初那个决定的第二个决定、第三个决定，为的是避免之前所做的努力付诸东流，但其实之前的任何决定都是不可收回的沉没成本。

由于人在小巷当中，不是进，就是退，所以很容易造成压力。压力一多，就容易失控。一旦失控，就面临失败。到底是什么把人推向小巷当中呢？答案是你自己。人们总是想要用最快、最好、最省力的方法来达到目的，结果在不知不觉当中就走入了小巷当中！

驾驶车辆最重要的不是一味地比速度，而是学会在必要的时候刹车，调整一下，思考一下。也许事情不是像我们自己感受的那样，只要走出小巷就可以看见一片蓝天。所以我们要懂得随时停下来，看看自己是在小巷之中还是处在一片开阔地，小巷只能进和退，而开阔地四面八方都是路。而当我们只是一味往前走，而不是左突右冲地寻找出路时，我们是在迷宫中逡巡，是

不可能找到出口的。

面临抉择的时候应该考虑当下的各种因素，而不是过去你曾做过什么决定。突破“小巷思维”模式，摆脱思维惯性阴影的羁绊，突围出去，别有洞天！

大千世界，芸芸众生，大富大贵者寡，穷困潦倒者亦少，大多数人都是平常之家。既不太穷，也不太富。实际生活中许多事情都是同理，即处在两个极端的人少，而大多数人都在中间。

当今世界资讯发达，报纸、杂志多如牛毛，电视、电脑、互联网迅速普及，人们接受的信息呈爆炸式的增长。这固然是好事，但由于有时我们接受的某一方面的信息太多，容易对我们的判断造成困扰，所以有时候我们必须正确地梳理我们所接收到的信息，才能得出正确的结论。比如当我们翻开报纸、打开电视，经常看到什么什么人得了什么类似白血病、各种癌症等的不治之症，使人不寒而栗，但细细分析，遭受这种不幸的人是极少数，这和遇到车祸一样是小概率事件，只是可怕罢了。人们听到这些消息，一些心理素质差的人便开始惶惶不可终日，生怕自己或自己的家人遭此不幸，于是开始担心这担心那，弄得生活很紧张，没有任何乐趣可言。一个人即使拥有很优越的环境，拥有无数的金钱，拥有崇高的地位，但只要他天天处在恐惧之中，那也是毫无快乐可言的。何况对平民百姓而言，生活本身就是平淡的、无味的、艰辛的，如果我们自己不去寻找生活的乐趣，还经常自己吓唬自己，那还能活在这个世上吗？因此我们不能和自己过不去，一定要主动去找寻生活的快乐。实际上世上的事情没有绝对的好和坏，没有绝对的生和死，没有绝对的成功和失败，在生和死之间、在成功与失败之间还有很大的一块开阔地。我们考虑事情万万不能陷入一种小巷思维，即我们不能使自己陷入这样一种二选一的境地，只能前进或者只能后退两种选择，我们应该有更多的选择。

若你陷入这种小巷思维之后，你会很痛苦，因为你的选择面太窄，回旋的余地太小，非彼即此，这是多么可怕的一种境地。其实这在战场上也是很可怕的事情，是在没有办法的时候的最后一搏，是一种没有任何胜算的赌博。我们钦佩这种勇气，也应该具有这种勇气，但最好还是别把事情搞到这种境地，因为这种境地离绝地很近，我们应该在此之前就把事情解决掉。

生活中，我们的行为方式应该以大概率事件作为依据作出决策，而不能以小概率事件为依据作出决策。比如当你身体不适时，首先要相信是小毛病，并不是什么大不了的事情，决不能想这是什么不治之症，是生和死的问题，不能陷入这种二选一的小巷思维，否则你就会惶惶不可终日，你会异常地痛苦。所以立世之道在于豁达，生活之道在于知足。一个乐观主义者，即使他的物质生活不如悲观主义者，但他的生活质量也会远远地高于悲观主义者，因为他有一颗快乐的心。

微笑吧，每一天都是新的开始

每天起来都要给自己一个美丽的微笑，
用最平和的心和最炽热的情感迎接
新的挑战。

忘记过去的成功，重新开始，你就可能再度成功。著名科学家居里夫人在发现了钋之后并没有骄傲，她把过去的一切成就抛到脑后，又发现了镭，在此之后又提炼出了镭。居里夫人在一次成功之后便忘记了过去的成功，从而又一次获得成功，她本人也成为了两次获得诺贝尔奖的科学家。设想一下，如果她被自己第一次的成功冲昏了头脑，也许就不会有镭的发现。

我们不但要忘记过去的成功，也要忘记曾经的失败，重新开始，才会具有锲而不舍的精神，也才有可能成功。爱迪生在发明电灯的过程中并不是一帆风顺的。他找寻了许多种材料来做灯丝，经过成千上万次试验都失败了，然而他并没有因为这一次次的失败而放弃，他把它们都忘记了，锲而不舍，最终发明了电灯。尽管以后人们发现了更好的灯丝材料，但他的精神值得我们学习。我们不能因为一两次失败而倒下，要忘记这些失败，重新开始，光明就在不远的前方。如果爱迪生被许多次的失败击倒的话，我们今天可能在夜里就看不见光明，所以我们要忘记过去的失败重新开始。

忘记过去并不意味着什么都要忘记。忘记成功只是告诫你不能因为成功而骄傲，要把它忘记，你才能从头开始新的奋斗。忘记失败也只是要你忘记失败所给你带来的伤心和痛苦，不能忘记失败的教训，应该牢记这教训、忘