

积极——觉醒——自爱——

不再等待他人或事情改变，积极地活在此时此刻，幸福和快乐随即到来。

回到当下： 最大限度地过好每一刻

[美] 达妮·迪皮罗 著 秦彩萍 译

*The Positively Present Guide to Life:
How to Make the Most
of
Every Moment*

By
DaniDipirro



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

回到当下： 最大限度地过好每一刻

[美] 达妮·迪皮罗 著 秦彩萍 译

*The Positively Present Guide to Life:
How to Make the Most
of
Every Moment*

By
DaniDipirro

The Positively Present Guide to Life
All Rights Reserved
Copyright © Watkins Media Limited 2015
Text copyright © Dani DiPirro 2015
Artwork copyright © Dani DiPirro 2015
Simplified Chinese rights arranged through CA-LINK International LLC (www.ca-link.com)

图书在版编目 (CIP) 数据

回到当下 : 最大限度地过好每一刻 / (美) 达妮 · 迪皮罗著 ; 秦彩萍译 . -- 北京 : 新世界出版社 , 2018.1

ISBN 978-7-5104-6448-5

I . ①回… II . ①达… ②秦… III . ①人生哲学 - 通俗读物 IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 275690 号

著作权合同登记号 : 图字 01-2016-1260 号

回到当下 : 最大限度地过好每一刻

作 者 : (美) 达妮 · 迪皮罗
译 者 : 秦彩萍
责任编辑 : 董晶晶
责任印制 : 王宝根
出版发行 : 新世界出版社
社 址 : 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)
发 行 部 : (010) 6899 5968 (010) 6899 8705 (传真)
总 编 室 : (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)
<http://www.nwp.cn>
<http://www.nwp.com.cn>
版 权 部 : +8610 6899 6306
版权部电子信箱 : nwpcd@sina.com
印 刷 : 北京天宇万达印刷有限公司
经 销 : 新华书店
开 本 : 880mm × 1230mm 1/32
字 数 : 160 千字
印 张 : 8.5
版 次 : 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷
书 号 : ISBN 978-7-5104-6448-5
定 价 : 38.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话 : (010) 6899 8638

所有在我的博客上留言、发电子邮件鼓励我或告诉我
继续写下去的人——谢谢。

你们是这本书的灵感

写在 前面的话

你好！

很高兴你选择了这本书。把它拿在手里说明你正思量着如何更积极地过好当下的生活（或者至少你想知道那样做意味着什么），这很好。相信我，更加积极地处世，更加珍惜当下，会让你大开眼界、大彻大悟，甚至改变人生。如果你愿意卷起衣袖，付出一些努力，那么你感知和体验世界的方式将大有不同。

在讨论干货——让生活尽可能地积极和关注当下的秘诀、建议与灵感——之前，有几件事情需要你们知道：

1. 这不是一本幸福人生指南。尽管获得幸福是积极过好当下生活所带来的一种意外之喜，却不是本书的最终目的。（个中原因请见“对本书的介绍”）

2. 我没有博士学位，也没有其他耀眼的头衔。我写作这本书不是因为我学过这些东西，而是因为我曾与消极的心态苦苦斗争多年，摸爬滚打着学会了如何更积极地享受当下的生活。

3. 我不能保证本书中所述的曾对我的人生有帮助的所有这

些秘诀也都适合你，但如果你读了这本书，并坚持把书里的窍门运用到你的生活中，你便能更积极地过好当下的生活——一种让你更幸福、更充实、更珍惜每一分每一秒的生活。

感谢阅读！

达妮

对本书的介绍

“幸福是一只蝴蝶，你要追逐它的时候，总是追不到；
但是如果你静悄悄地坐下来，它也许会飞落在你的身上。”

——美国小说家纳撒尼尔·霍桑（1804-1864年）

无论承认与否，每个人都想得到幸福。但总是忙忙碌碌、压力如山大的我们，如何才能坐下来静静地享受幸福呢？人们往往轻信“最新”“最好”的产品、新兴的健康热潮或下一个流行趋势中藏有幸福而去盲目地追逐，那么幸福何时才能找到我们？应该主动追求幸福的理念充斥着我们的生活，自助书籍、在线课程和“信誓旦旦”会令我们感到更加幸福的产品源源不断地涌现，但如果幸福需要借助下一个重大的改变才能到来，这一刻的我们又该如何得到幸福呢？

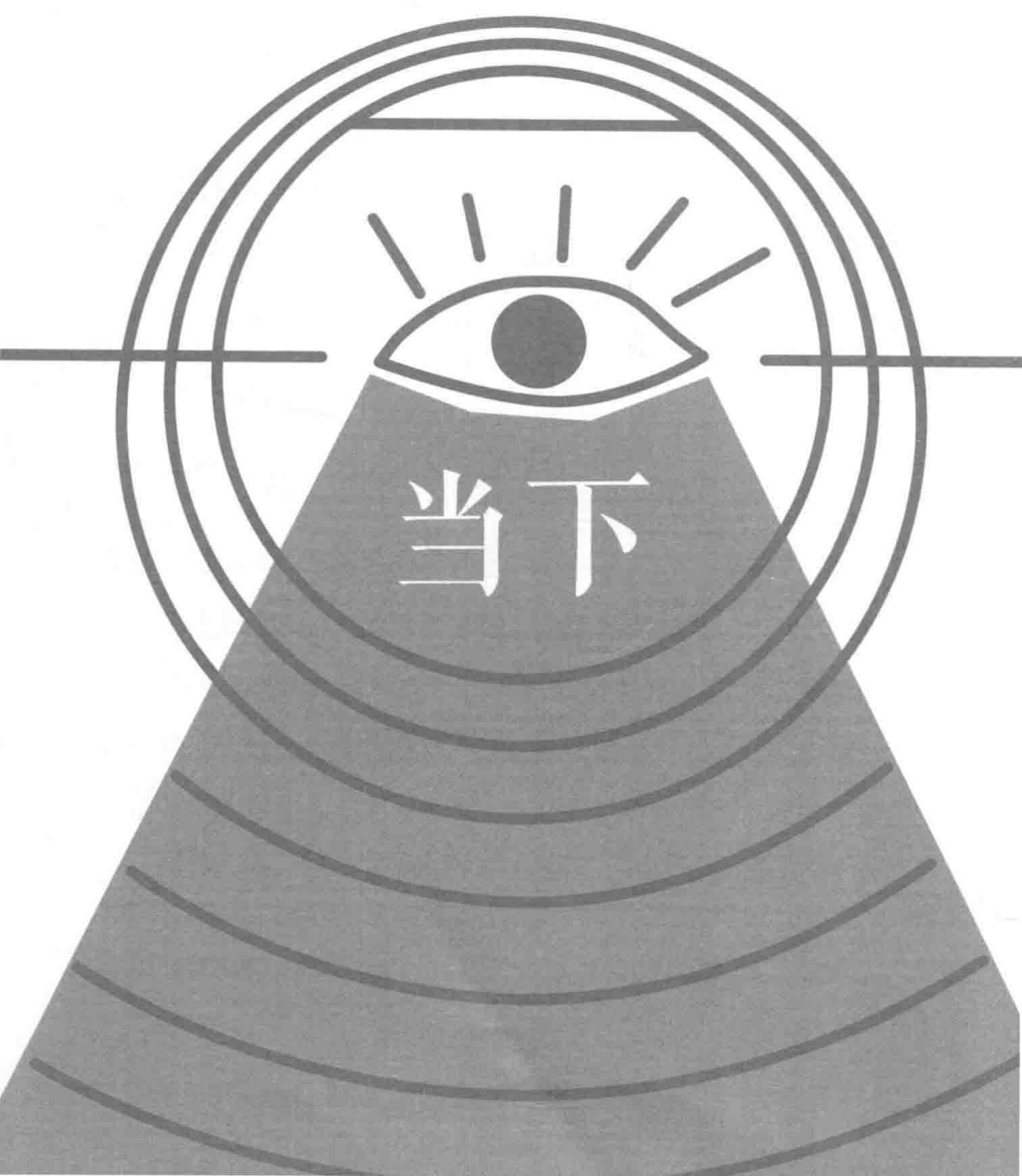
在我看来，真相就是我们并非每分每秒都幸福，我们也不该对时时刻刻都幸福抱有期待。想象我们能一直得到幸福是指望不可能发生的事（而且一直感到幸福实际上可能会很乏味）。霍桑是对的：我们不该去追求幸福，而是当它像蝴蝶一样时不时地飞落到我们身上的时候，惊叹它的美好。幸福可能转瞬即逝，

但不要对此感到绝望，因为还有比幸福更美好的东西值得我们去追寻（是的，比幸福更美好！），那就是我所说的“积极的当下”。

在讨论更积极的当下之前，让我们思考一下，为什么幸福是暂时的呢？事情不顺利的时候，我们会觉得生气或失望；而当事情顺利的时候，我们会感觉到幸福。换句话说，幸福是一种情感，一种由特定刺激，如一顿美餐、一个爱意满满的拥抱、一次意外的升职加薪等触发的感觉。它不是一种持续的状态。就像不幸福的感觉（如生气或懊恼）总会过去一样，幸福的感受也是如此。

意识不到幸福的短暂性给许多人（包括我）带来了巨大的痛苦。多年来，我追逐着自以为会让我感到幸福的事物——最新的小玩意、最时尚的潮流、最可爱的人……每当我有了一笔新消费、享用了一餐美食，或是吸引了自己喜欢的男孩子的注意，我就会感到一阵“幸福的眩晕”。这种感觉很美妙，是快感和终于得到幸福的欣慰感的混合，真是棒极了。但幸福正如霍桑笔下的蝴蝶，笼罩着我，让我享受瞬间的喜悦——然后就飞走了。我只好再次出发去寻找（或急切地盼望着）另一只蝴蝶。

把注意力
集中在
最美好的



我被这样的恶性循环困扰了多年，直到 2009 年 2 月的一个大雪纷飞的午后，我突然意识到这样下去行不通，该是做出改变的时候了。我不想再有夜晚匆匆忙忙地外出参加派对，或以时尚新品将购物袋塞得满满的，或和自己喜欢的某个男孩子在午夜热吻，而不久之后自己又对他心生嫌弃的经历。我甚至不想再要更为积极却同样转瞬即逝的那些“幸福的眩晕”——母亲的拥抱、和密友在一起时的欢笑、手捧一本好书度过的下午时光，或是对小狗的亲密爱抚。我想要的东西比瞬时更久，但我没有耐心像霍桑建议的那样静静地等待幸福降临。身为典型的“Y 一代”^①，我相信自己能够在神奇的网络世界里找到所有问题的答案。因此，在那个清冷的下午，我盘腿坐在床上，将笔记本端放在膝盖上，搜索着能让幸福持久之计。

在翻看了一页又一页的幸福秘诀之后，我找到一篇关于“如何设计完美生活”的文章。完美生活听起来可真不错，谁不想要这样的生活呢？快速浏览这篇文章之后，我发现其中的练习看似简单却能让人深刻地反省自身，对我这样没耐心的女孩来说是再合适不过了。于是，我拿出笔记本做起了练习。最后一道题目要求从我列出的所有我想体验的事情里选出两项。我的

^① “Y 一代”：美国人把 1983—2000 年出生的人称作“Y 一代”，是伴随计算机和互联网的发展而成长的一代。——编者注。

单子真的很长，包含着我对生活的所有渴望——爱情和友情、成功和满足、创造和创新、幸福和快乐、激情和动力……我很认真地做着筛选，细细地审视了很长时间，终于圈出了两项：积极和当下。

选择“积极”是因为，我以为如果我能学得积极一些，在任何情境下都能看到好的一面，无论经历什么事情都能有最大的收获，幸福和快乐就会随之而来。选择“当下”是因为，如果我能活在当下，关注当下的一切而不是过去或未来，我会对已经发生的事情少一些忧虑，对可能发生或可能不会发生的事情少一些担心，全心全意地过好每一分钟，从而让自己更成功、更有活力、更心满意足。越是斟酌这个长长的单子，我越是清楚地意识到，如果我能更积极地活在当下，单子上列出的其他事情就有可能全部办到了。

就在那个下午，我对于生活的思考发生了巨大的转变。我不再频繁地去找寻幸福，这显然不适用于我，我决定变得更积极一些，把握当下。看着本子上圈出来的这两个词，我琢磨着要不要编个咒语什么的，作为自己奋力挣扎时的自我提醒。舞文弄墨了一番，我想出“积极的当下”一词。这个词很贴切，如实地反映了我一直以来对生活的期待——不是苦苦等待转瞬

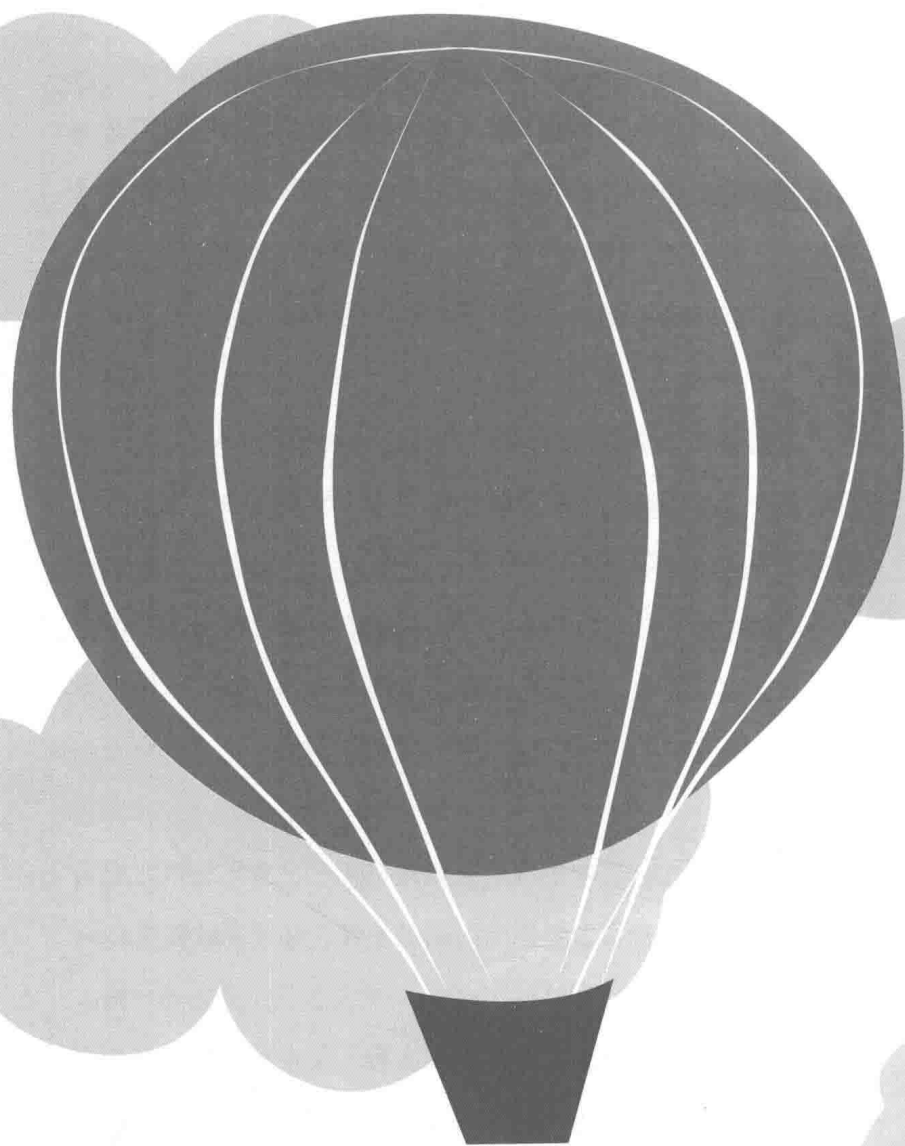
即逝的幸福，而是每天都能遵从内心做出选择。

对我来说，这是一个大的开悟。积极地活在当下是我这一
刻就能做的事情，这两个行为的融合能营造出令人满足和认可
的生活，而不仅仅是瞬间的感受。它的实现不需要特定的东西、
人或情境，只需要把握住目前的时刻和自己的心态。

我越是细想自己提出的这个概念，越是觉得好像有美丽的
烟花在头脑中绽放，由霓虹灯组成的“没错”两个大字在我的
眼前熠熠生辉！你可能听说过著名脱口秀节目主持人奥普
拉·温弗瑞口中的“啊哈时刻”，在这个时刻，你终于意识到
需要什么事情发生，突然有了意想不到的为之努力的力量和勇
气。此刻就是我的“啊哈时刻”。

这种可能改变人生的领悟让我兴奋不已，我不想将之据为
己有，我曾经花费了太多的时间在满是建议和鼓励的微博和网
站上搜寻，所以我也想创建一个个人网站分享我正经历的一切。
一开始，我有点缺乏自信。在这方面我不是专家，我没有心理
学学位，我一直挣扎着想要积极处世、活在当下，我究竟有什
么建议可以提供给别人呢？凭着些许内在的力量，我终于推开
所有的疑虑，创建了 PositivelyPresent.com 网站。我猜想着，如

走出自己的小世界



(哪怕你怕得要死!)

果我能勇敢地分享自己的理念，就能帮助其他人学会积极地把握当下。成为一名作家是我一生的梦想，从刚记事起我就有写日记的习惯，所以创建一个网站、写下自己每天的感悟也是合情合理的。尽管不知道哪些人会成为我的读者，但我坚信自己应该写下正在经历和学习的一切，并拿出来和大家分享。

在 PositivelyPresent.com 网站上，我开始书写自己学着去更积极地活在当下的旅程。起初，这只是一个小小的习惯，是一种记录自己的经历，希望从而可能影响他人的方式，但现在，它已经给我生活的方方面面都带来了改变。从我收到的成百上千的电子邮件、评论和信件判断，这个举动也给其他人的生活带来了巨大的影响。通过这个网站，我认识了许多与我有相同感受的人——幸福是追寻不来的，需要换一种方式看待问题。从读者那里得到的积极反馈越多，我就越兴奋，越有动力。

开办这个网站不仅仅是追求一份作家的事业，更重要的是，我从中找到了自己的使命。第一次读到网站读者发来邮件说我给她的生活带来了极大改变的时候，我久久地沉浸在一种深深的满足感里。来自世界各地的男男女女的邮件接二连三地到来，诉说着我的文字怎样地影响了他们的生活——治愈了一颗破碎的心，增进了一段友谊，转变了一种心态，甚至阻止了一场自杀。

在学着让自己的生活变得更积极、更关注当下的同时，我也给他人带来了积极的影响。网站办得如火如荼，让我更加坚定地积极处世、活在当下。尽管很难，我知道我要继续下去——为我自己，也为了我的读者们。

从2009年创建网站开始，我的生活就处处充满欢喜：我知道了该如何发展有创造性的、充实的写作事业；我梳理了自己的人际关系网，只留下那些积极的人际往来；我体验了深切而真挚的爱情；我在很多方面——态度、习惯、生活方式等——发生了转变。也正因为如此，我把这本书分为家庭、工作、人际关系、爱情和改变五个部分，它们囊括了你生活的方方面面，从你所处的环境到你的感情和心理问题。得益于积极地活在当下的选择，我的生活的每个部分都有了极大的改善。正如那篇网文帮助我找到适合我的生活方式一样，我希望我的建议也能够帮助你。你可以通读全书，也可以从你最需要帮助的部分入手。例如，如果你想通过清理你的家来整理你的思绪，请从第一章开始看；如果生活中有些人际关系让你觉得崩溃，请从第三章开始看。

为什么有了博客，还要写书呢？其实，我在刚开始学习写作的时候，就知道我这一生都会写下去。有的时候，我不是

很清楚自己要写些什么，但我知道我想写书。因为书是我最好的老师，从书中我学到了那么多关于生活、关于了解自己的东西。写书是我能想到的向读者们呈现我的经验的最好的方式，对 PositivelyPresent.com 网站上写到的我的个人经验进行更深的挖掘，总结我自从创建网站至今的所有见解，而且我的博客还给了这本书另一个方面的启发：在本书中，我所有的建议都是以浅显易懂的列表形式呈现，以确保内容尽可能地简单、实用。

写这本书的目的不是要告诉你积极处世会带来心理上、科学上已经证实了的诸多好处，或者活在当下会带来众多的非物质利益，也不是要教给你该如何永远保持快乐（记住，这不现实），或者让你的生活完美起来的方法，因为事实上，“完美”（Perfection）是“好”（Good）的敌人。我写作这本书的目的和开设 PositivelyPresent.com 网站的目的一致，即和你分享我在变得更积极地活在当下的过程中积累的经验，这样你就能试着把这些经验运用到你自己的生活中去。我还想通过此书告诉你们：为什么积极地活在当下——而不是追求幸福本身——拥有改变人生的力量？你可以先看看第 14 页的图表，它列出了积极地活在当下的几种方法。遵循这些原则给我的生活带来了巨大的帮助，我希望它们也能帮到你。