

看似简单却实用的生活态度，貌似寻常却智慧的生存法则

专心做好眼前事，用心珍惜眼前人；树欲静而风不止，子欲养而亲不待。人生的太多遗憾大都来自于没有更好地活在眼前，珍惜当下。我们总是戚戚于过去、汲汲于未来，但真正活在当下的，却少之又少。人生的遗憾、悔恨、忧愁和苦恼莫过于因此而生。生活是快乐的，人生是美好的，而唯有活在当下的人，才是真正快乐而美好的。

超值白金版

29.80

# 活在当下 大全集

王光波 编著

把握当下，认真过好每一天  
感恩当下，用爱点亮人生  
珍惜当下，不要等到失去了才觉得可贵



中国华侨出版社



# 活在当下

## 大全集

王光波 编著



中国华侨出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

活在当下大全集 / 王光波编著. —北京:中国华侨出版社,2011.8  
ISBN 978-7-5113-1619-6

I. ①活… II. ①王… III. ①成功心理-通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 146476 号

## 活在当下大全集

---

编 著:王光波

责任编辑:柏 舟

封面设计:凌 云

文字编辑:彭泽心

图文制作:北京东方视点数据技术有限公司

经 销:新华书店

开 本:1020mm×1200mm 1/10 印张:44 字数:755 千字

印 刷:北京中创彩色印刷有限公司

版 次:2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5113-1619-6

定 价:29.80 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)58815875 传真:(010)58815857

网 址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com



生命原是上天赐予我们最美好的礼物，大漠孤烟、满园春色、滴水之恩、别离之苦……这些都是生命赐予我们的自然之美、情愫之美，它们丰富了我们的灵魂，给我们以启迪，它们如此之美，我们不应该享受生命中正在行走的此刻吗？“逝者长已矣”，将来又虚幻缥缈，我们应活在当下。



## 前言

生命从降生的那一刻起，就开始了人生的整个过程，这个过程的长短也是不以我们的意志为转移的。在这个世界上，有许多事情是我们难以预料的。我们不能控制际遇，却可以把握自己；我们不能左右天气的变化，却可以控制自己的心情；我们无法预知未来，却可以把握当下。昨天已成历史，已经过去的事情我们无法改变；明天尚未来临，没有必要为尚未发生的事情担忧恐慌；我们真正能完全掌握和利用的就是今天！活在当下，抓住生命中的此时此刻，你就会有属于自己的精彩人生！

生活不在过去，更不在未来，生活只能存在于当下。如果你深陷于流转不停的心念和欲望里，不是在痴情过去就是在规划未来，唯独没有认真地、专注地感受当下的生活，感受当下的蓝天、白云、绿树和花朵，你对生命中所有最本真的奇迹视而不见、听而不闻，那么你就错过了与生活的约会。当生命终结的时候，你不觉得人生有太多遗憾吗？人的一生可浓缩为“三天”：昨天、今天和明天。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，最重要的是做好今天的事情。有人说，要过好今天，就得把通往昨天的后门和通往明天的前门都紧紧关闭。唯有这样，人才能变得轻松。你的生活中，也就会平添许多快乐与满足。明天永远都不会来，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、超越自己的唯一一天。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，都已经不重要了。我们唯有真实地活在当下，珍惜我们活着的每一天。

活在当下不是对未来的不思考、不计划，而是对未来的不思量。如果你时刻把时间耗费在未来，却对眼前的一切视若无睹，那么你永远也不会得到快乐。一位哲人曾说过，当你存心去找快乐的时候往往找不到，唯有让自己活在“现在”，全神贯注于周围的事物，快乐便会不请自来。或许人生的意义，不过是看看身旁每一朵绚丽的花，享受一路走来的点点滴滴而已。毕竟，昨日已成历史，明日尚不可知，只有“现在”才是上天赐予我们最好的礼物。许多人喜欢预支明天的烦恼，想要早一步解决明天的烦恼。明天如果有烦恼，今天是无法解决的，每一天都有每一天的人生功课要做，所以，认真做好今天的功课再说吧。用平常的心对待每一天，用感恩的心对待当下的生活，我们才能理解生活和快乐的真正含义！能无忧无虑地活在当下，才能不被未来与过去束缚，才能自由自在、快快乐乐地过一生。

活在当下是一个人生生命力的自然展现。当一个人能从自己的世界里走出来，豁达地面对并观察真正的自我及人生时，虽然不一定能成大事、立大业，但一定能把自己潜在的能量发挥出来。人能够“尽其性”而发挥自己的能力饶益众生，才是个快乐的人。人生苦短，茫茫宇宙中，我们每个人生命的存在不过是大海之一滴、沧海之一粟。而正因为人生苦短，我们更应该活在当下。人生的道路漫长而坎坷，充满了艰辛的同时也孕育着希望。好好的活在当下，不要总是抱怨自己生不逢时，没有遇到可遇的人，而是要对每一个人多一分包容，多一分理解，能够让自己有气量去结交不同的人。“气量和容人，犹如器之容水，器大则容水多，器小则容水少，器漏则上注而下泻，无器者则有水而不容。”气量大的人，容人之量、容物之量也大，能和各种不同性格、不同脾气的人处得来。能兼容并包，听得进批

评自己的话，也能忍辱负重，经得起误会和委屈。这样，就能以轻松自如的心态面对纷繁复杂的人生百态，才能让我们摆脱不满、愤恨的情绪，生活才会变得简单，变得祥和。

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，谓无忧；对过去已发生的事，也不作无谓的追忆与得失计较，谓无悔。过去的，“记住该记住的、忘记该忘记的”；未来的，“务实规划、积极储备”；当下的，“努力工作”、“知足常乐”。保持一颗淡泊之心，“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”。兰生幽谷，不为无人佩戴而不芬芳；月挂中天，不因暂满还缺而不自圆；桃李灼灼，不因秋节将至而不开花；江水奔腾，不以一去不复返而拒东流。人生的事，没有十全十美，我们只有认真地活在当下，才能把握生命的美好。著名的心理学家马斯洛曾说：“心若改变，你的态度随着改变；态度改变，你的习惯随着改变；习惯改变，你的性格随着改变；性格改变，你的人生随着改变。”在顺境中感恩，在逆境中依旧心存喜乐，认真地活在当下，真才是人生真正的大智慧。很多时候，我们没有好好把握当下，而是思前想后，把本来简单的事情弄得复杂，最后陷入僵局，成为失败、不快乐、不满足的根源。实现当下的力量，还需要接受当下时刻，不受外在干扰，将注意力集中于感受、解决和做好当下的事情，体会充分把握自我的生命过程，享受真实、简单带给我们的快乐。人生是一段旅程，为什么不好好的享受当下呢？除了现在，我们什么都没有。释放我们的心灵，拨开思维的束缚，活在当下，展现真实的自我，感受生活的美好！

“当下”是佛经里面最小的时间单位。1分钟有60秒，1秒钟有60个刹那，一刹那有60个当下，1秒钟有3600个当下，把时间切到很小很小的单位，当下就成为永恒。我们能感觉到的只有当下。本书囊括了人生的各个方面，内容从接受当下、感恩当下、积极当下、心怀当下、臣服当下、发现当下、选择当下、珍惜当下、拥抱当下、无忧当下、相信当下、用心当下、体察当下、肯定当下、享受当下、激活当下、用心当下等方面讲述活在当下的价值和意义，具体从成功、生活、生命、幸福、快乐、理想、感恩、情商、财商、机遇、亲情、友情、爱情、工作、学习、生活、对待挫折等话题阐述活在当下的重要性和必要性，旨在让读者把握当下、珍惜当下，享受生活的纯美。文章通过精彩论述和饱含哲理的故事相结合的方式，使得说理更加透彻、耐人寻味。本书语言生动、文字优美，从人生的不同角度阐述了活在当下的好处和意义，同时，活在当下不仅是我们思考的钥匙，而且是我们行动的力量。

幸福是一种心情，宽容是一种仁爱，智慧是一种达到人生快乐的方法。向着阳光，阴影就留在了身后，人生就得活在当下。无论是风和日丽还是风雨交加，无论通衢大道还是崎岖险径，无论成功还是失败，无论欢笑还是泪水，这一切都是生活的赐予。明天的生活不可预知，但今天的生活可以把握，懂得生活，把握当下，珍惜当下，一定会收获一个丰富多彩的人生。

# 目 录

## 第一辑 活在当下，在省思中走出完整的自我

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 勇于承认，“这是我的错” .....    | 1  |
| 不能推卸责任，苛求他人 .....     | 2  |
| 求同存异，获得双赢局面 .....     | 3  |
| 过度挑剔不如充实自己 .....      | 4  |
| 成功的选择在于自己 .....       | 6  |
| 只能修正自己，不能修正别人 .....   | 7  |
| 真情流露的人，才能得到真回报 .....  | 8  |
| 不断追求进步，足够好仍是不够 .....  | 9  |
| 听取他人意见，接受“良师”指点 ..... | 10 |
| 尊重别人发表意见的权利 .....     | 11 |
| 跳出框架，更客观地看自己 .....    | 12 |
| 人生需要不断觉醒 .....        | 13 |
| 生活没有固定的模式 .....       | 14 |
| 行动是走出自卑的捷径 .....      | 16 |

## 第二辑 取用当下，生命是上天赐予我们的礼物

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 生命的张力首先在于正视脆弱 .....   | 18 |
| 生命不在追求一时的快感 .....     | 19 |
| 有所背负，反而能走得更远 .....    | 20 |
| 改变自己的思维方式 .....       | 21 |
| 生命的轨迹，从你已经拥有的开始 ..... | 22 |
| 对生命说“是”，无论它带来什么 ..... | 23 |
| 爱，使一切变得不同 .....       | 24 |
| 只争朝夕，始终以积极心态相对 .....  | 26 |
| 幸与不幸，皆在自己的驾驭 .....    | 26 |
| 生命的勇气，是将逆境当插曲 .....   | 28 |
| 既然人生如戏，就要忘我演出 .....   | 29 |
| 希望不倒，生命常在 .....       | 30 |
| 生命的完美虚线，在于自知之明 .....  | 32 |
| 每天领悟幸福与痛苦的真谛 .....    | 33 |
| 生活在自在和豁达的心境中 .....    | 34 |
| 生命切勿在等待中虚耗 .....      | 35 |
| 心胸宽广，人生才能持久 .....     | 36 |

## 第三辑 接受当下，从瓦解痛苦本身开始

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 把时间放在追忆上，只会影响生活 ..... | 38 |
| 眼光是为看到现时的喜乐而存在 .....  | 39 |
| 人生要耐得住寂寞 .....        | 40 |
| 直面疮疤是对自己最大的尊重 .....   | 41 |
| 退一步海阔天空 .....         | 43 |
| 枉从得失计输赢 .....         | 44 |
| 平平淡淡才是真 .....         | 45 |
| 人生路遥遥，莫被是非绊住脚 .....   | 46 |
| 先苦后甜，而苦不可过长 .....     | 47 |
| 不要和自己过不去 .....        | 48 |
| 不要将自己埋在悔恨里 .....      | 49 |
| 在不如意的人生中好好活着 .....    | 50 |

## 第四辑 接纳当下，与逆境共处的智慧

|                      |    |
|----------------------|----|
| 乐观积极是我们生存的方式 .....   | 52 |
| 困境是催人奋进的号角 .....     | 53 |
| 比失败更可怕的是缺少意志 .....   | 54 |
| 自怜自艾没有任何意义 .....     | 55 |
| 扩大慈悲的圈子 .....        | 56 |
| 遇到顺境不动，遇到逆境也不动 ..... | 57 |
| 危难之时，人要懂得自救 .....    | 58 |
| 泥泞留痕，用苦难磨砺自己 .....   | 59 |
| 坚强是人生命的脊梁 .....      | 60 |
| 不如意是因为拥有太多 .....     | 61 |
| 我心不懈，豁然见清明 .....     | 62 |
| 直面痛苦，才是快乐 .....      | 63 |
| 福祸相倚，悲喜存于一念间 .....   | 64 |
| 行动由我定，成败随机缘 .....    | 65 |

## 第五辑 感恩当下，用谢忱回馈成长中的阳光

|                        |    |
|------------------------|----|
| 惜福感恩，我们原来如此幸运 .....    | 67 |
| 爱与希望是现实中的阳光雨露 .....    | 68 |
| 感谢给我们带来苦难的生活 .....     | 69 |
| 惜食惜衣，非为惜财惜缘惜福 .....    | 70 |
| 倾听心灵，触及幸福的每一寸肌肤 .....  | 72 |
| 铭记父母那份心 .....          | 72 |
| 把积极的力量注入体内 .....       | 73 |
| 不只是在感恩节里才有感恩 .....     | 74 |
| 真挚的爱是永久的恒星 .....       | 75 |
| 幸福的谢忱来自爱和希望 .....      | 76 |
| 多一分真诚的宁静，生活将不会抱憾 ..... | 77 |
| 自尊，是对自我生命的一种维护 .....   | 78 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| 容下私利，心中将不再福音长存 ..... | 80 |
|----------------------|----|

## 第六辑 欢喜当下，远离抱怨的不快

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 人生，因遗憾而真实 .....             | 82 |
| 不要将诉苦视作理所当然的事情 .....        | 83 |
| 被挫折绊倒只因为历练太少 .....          | 84 |
| 快乐不在于你所站的位置，而在于你所朝的方向 ..... | 85 |
| 每天都需要一双发现美好的眼睛 .....        | 86 |
| 迫切需要改变的是我们自己 .....          | 87 |
| 用行动为抱怨画上休止符 .....           | 88 |
| 抱怨的甜头不会常留嘴边 .....           | 89 |
| 不满和牢骚不该成为阻碍进步的借口 .....      | 90 |
| 抱怨抓不紧，不如给他自由 .....          | 91 |
| 你微笑，生活就会对你微笑 .....          | 92 |
| 闭上抱怨的嘴，走进幸福的门 .....         | 93 |
| 怨言是世上最无用的语言 .....           | 94 |

## 第七辑 心怀当下，取舍间懂得放下的真谛

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 放下，是消泯对抗的心 .....    | 96  |
| 自生烦恼，只因事事都想抓牢 ..... | 96  |
| 人生的心态只在于进退适时 .....  | 97  |
| 放下才是真正的拿起 .....     | 99  |
| 收放自如，人生自怡然 .....    | 100 |
| 很多人最放不下的是“我” .....  | 101 |
| 要得的便要，要不得的便不要 ..... | 102 |
| 绕道而行，放下才能领略美景 ..... | 104 |
| 苦海无边，放下是岸 .....     | 105 |
| 不过一念间，何必太执著 .....   | 106 |
| 放下即逍遥 .....         | 107 |
| 生命不能太负重 .....       | 108 |

## 第八辑 臣服当下，于宽容中得一份惬意的心情

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 快乐不在于拥有的多，而在于计较的少 .....  | 110 |
| 宽容面对生活，享受快乐之旅 .....      | 111 |
| 最大的敌人并非其他人，而是自己 .....    | 112 |
| 忘掉过去的伤痛，生活就会向你绽开笑颜 ..... | 113 |
| 面对嗔怒，宽容是一种美德 .....       | 114 |
| 气量大一点，生活才祥和 .....        | 115 |
| 人急我示以宽容，人险我待以坦荡 .....    | 117 |
| 你容不下生活，生活也容不下你 .....     | 118 |
| 心宽寿自延，量大智自裕 .....        | 119 |
| 与人争辩是一场没有胜利的赌局 .....     | 120 |
| 给人一条路，自己也宽松 .....        | 122 |



|                   |     |
|-------------------|-----|
| 宽容别人等于宽容自己 .....  | 123 |
| 任何时候都不能伤人痛处 ..... | 124 |

## 第九辑 融入当下，突破负面情绪的障碍

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 情绪是切好的蔬菜，掌勺的却是自己 .....    | 126 |
| 事情有来就会有去，情绪有发生就会有幻灭 ..... | 127 |
| 建立正向的感觉、想法和行为 .....       | 129 |
| 谁都不可能真正逃回过去 .....         | 130 |
| 别为你无法控制的事情烦恼 .....        | 131 |
| 戕害你的往往是你悲观的情绪 .....       | 133 |
| 控制愤怒，在它控制你之前 .....        | 134 |
| 晒干不良情绪 .....              | 135 |
| 如果非常愤怒，先数到一百 .....        | 136 |
| 东边日出西边雨 .....             | 137 |
| 情商：让心中时时充满绿意 .....        | 138 |
| 克服恐惧心理 .....              | 139 |
| 做人要耐烦有恒 .....             | 141 |
| 勿让情绪左右自己 .....            | 142 |

## 第十辑 活在当下，修剪心灵深处的荒草

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 还心灵一片纯净之土 .....     | 144 |
| 不要为无法操控的事情烦恼 .....  | 145 |
| 圣人和贵人都是自己 .....     | 146 |
| 观照己身，发现内在的尘埃 .....  | 148 |
| 化苦为乐，方为大乐 .....     | 148 |
| 不要将自己埋在悔恨里 .....    | 149 |
| 透过窗棂，用阳光照亮心灵 .....  | 150 |
| 以德服人的人格魅力 .....     | 151 |
| 时常自省，扫却心中尘埃 .....   | 152 |
| 清白良知，无愧人生的底色 .....  | 153 |
| 不让嫉妒之火成为心中的绳索 ..... | 155 |
| 描绘自己的心灵地图 .....     | 156 |
| 扫地，扫出一片纯净的心地 .....  | 157 |
| 莫让灵魂受到良心的审判 .....   | 158 |

## 第十一辑 发现当下，人际关系是一种和谐的共生

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 从他人立场出发考虑问题 .....    | 159 |
| 利他的练习，从维护自尊心开始 ..... | 160 |
| 光而不耀，一种圆润的谦卑 .....   | 161 |
| 拒绝他人要懂得留有余地 .....    | 163 |
| 不要给他人太大的期望 .....     | 164 |
| 要让他人觉得自己很重要 .....    | 166 |
| 多谈论朋友得意的事情 .....     | 167 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 接纳他人要多看对方的脸色 .....   | 168 |
| 有时不妨装装糊涂 .....       | 169 |
| 保住别人的面子，你会更有面子 ..... | 170 |
| 懂得倾听，才能拥抱机遇 .....    | 171 |
| 赞美，是最美丽的交际语言 .....   | 173 |
| 幽默，让你成为受人欢迎的人 .....  | 174 |
| 诚实是与人交往的基本原则 .....   | 175 |

## 第十二辑 体察当下，抛开烦恼的羁绊，追随自在的脚步

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 患得患失，只能徒增烦恼 .....    | 177 |
| 我们总将自己关在自我的小天地 ..... | 178 |
| 一切根源在于要得太多做得太少 ..... | 179 |
| 自己不气，又何来烦恼 .....     | 180 |
| 境由心生，顺其自然 .....      | 181 |
| 学会原谅自己 .....         | 183 |
| 冷静可以让你转危为安 .....     | 183 |
| 角度不同，结果自然不同 .....    | 185 |
| 无法改变现状，就改变态度 .....   | 186 |
| 面对问题，才能解决问题 .....    | 187 |
| 不要把自己禁锢在眼前的苦痛中 ..... | 187 |
| 吸取教训才能迎来下次的成功 .....  | 188 |
| 多给自己积极的心理暗示 .....    | 190 |
| 不如意的生活才是正常的生活 .....  | 191 |
| 眼睛总盯着烦恼，就看不到光明 ..... | 191 |
| 恼怒之前，先认清你自己 .....    | 192 |

## 第十三辑 肯定当下，告别焦虑

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 焦虑是因为没有安全感 .....          | 195 |
| 排解焦虑，说出来是最好的方法 .....      | 196 |
| 应对生活，用微笑代替慌张 .....        | 197 |
| 焦虑，是因为你封闭了自己 .....        | 197 |
| 用乐观泅渡焦虑的冰河，让阳光与心灵同行 ..... | 198 |
| 别让外界干扰心灵的自由 .....         | 199 |
| 快节奏是现代人的“焦虑之源” .....      | 200 |
| 放慢身心，享受快乐“慢生活” .....      | 201 |
| 缺少机会是浮躁之人的托词 .....        | 202 |
| 人忙，心不忙 .....              | 203 |
| 快乐者越来越快乐，焦虑者越来越焦虑 .....   | 204 |
| 力戒焦虑，关键在于稳重冷静 .....       | 205 |
| 耐心地做好你现在要做的事 .....        | 206 |

## 第十四辑 享受当下，简单生活

|                  |     |
|------------------|-----|
| 照顾好自己，随时消遣 ..... | 208 |
|------------------|-----|



|                      |     |
|----------------------|-----|
| 在淡淡的感受里体味爱 .....     | 209 |
| 一分童心，幸福满怀 .....      | 210 |
| 享受寂静中的美 .....        | 211 |
| 田园里一颗闲逸的心 .....      | 212 |
| 简单生活孕育快乐 .....       | 213 |
| 见素抱朴，人生至境 .....      | 214 |
| 简简单单才是真 .....        | 216 |
| 清茶伴炉，静享此刻 .....      | 216 |
| 用生活的减法清空心灵的回收站 ..... | 217 |
| 简约是福，别活得太累 .....     | 218 |
| 一念心清净，处处莲花开 .....    | 219 |
| 享受寂寞才能强大 .....       | 220 |
| 素食中的身心修养 .....       | 221 |

## 第十五辑 选择当下，一呼一吸间看透生死的必然

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 生死有时，只经过喜悦旅途 .....   | 223 |
| 寿夭得失，都是生命的瞬间 .....   | 224 |
| 我们不过是路过人生之人 .....    | 225 |
| 学会承担，学会经受生命的考验 ..... | 226 |
| 安身立命，百年如同一场梦 .....   | 228 |
| 惜时是人最大的福 .....       | 229 |
| 功名利禄，人生路上过眼的云烟 ..... | 230 |
| 生活的静美待你享受 .....      | 231 |
| 回归自然是最美丽的生存之道 .....  | 232 |

## 第十六辑 安心当下，持一颗善心让每一株草都开花

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 麻木比瘟疫更可怕 .....        | 234 |
| 莫让洁净的心灵蒙尘 .....       | 235 |
| 善良是一缕最美丽的人性光辉 .....   | 235 |
| 好心肠一条，慈悲意一片 .....     | 236 |
| 善良是内心源源不断的泉 .....     | 237 |
| 善良赢得美名，外表仅能换来虚名 ..... | 238 |
| 爱心，博生活的嫣然一笑 .....     | 239 |
| 友善也是一种卓越的才华 .....     | 240 |
| 凝聚爱心，温暖他人 .....       | 241 |
| 立德：勿以善小而不为 .....      | 243 |
| 寄悲悯心于物 .....          | 244 |
| 融化心灵的坚冰 .....         | 245 |
| 灵魂最美的音乐是善良 .....      | 246 |

## 第十七辑 珍惜当下，活着就是最美的事情

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 好好活着是一种状态 .....    | 248 |
| 为了看看太阳，我来到世上 ..... | 249 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 保持快乐的心情是处理一切事情的前提 .....   | 251 |
| 付出彰显生命的华彩，磨难体现生命的意义 ..... | 252 |
| 享受大自然的每一处生命 .....         | 254 |
| 活着，就是一种莫大的幸福 .....        | 255 |
| 终结繁冗的抱怨，开启幸福之门 .....      | 256 |
| 再小的生命，也不必妄自菲薄 .....       | 257 |
| 灯的意义在于燃烧的过程 .....         | 257 |
| 善待生命的每一分钟 .....           | 258 |
| 生命在，希望就在 .....            | 259 |
| 记住，明天又是新的一天 .....         | 260 |
| 直面痛苦，才是快乐 .....           | 261 |
| 好好感受生命带来的欢乐 .....         | 263 |

## 第十八辑 拥抱当下，肯定自己，忘记自卑的过去

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 能掌握人生的只有你自己 .....      | 264 |
| 厄运不会一直存在于我们的生活中 .....  | 265 |
| 坚持自我，别总拿人家当镜子 .....    | 266 |
| 把自我优势发挥到极致 .....       | 268 |
| 拨开乌云，找寻脸上阳光 .....      | 269 |
| 放飞自己，你就赢得了整个世界 .....   | 270 |
| 跨越缺陷，完美就在背后 .....      | 271 |
| 抛下自卑才能奋进 .....         | 272 |
| 不拒绝生命的雕琢 .....         | 273 |
| 从现在起，不再对自己进行否定 .....   | 274 |
| 做自己的伯乐 .....           | 276 |
| 除了自己，没人能让你贬值 .....     | 276 |
| 不要急于否定自己 .....         | 277 |
| 没有人可以限制你成功，除了你自己 ..... | 278 |
| 走出无益的自我折磨 .....        | 280 |
| 心怀希望，人不能活在回忆里 .....    | 281 |
| 踩着自己的拍子起舞 .....        | 282 |
| 径直选择那更好的东西，并且坚持它 ..... | 283 |

## 第十九辑 悦动当下，永远保持一份知足的心

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 知足是对生命的谢忱 .....        | 285 |
| 衡量生活，别用过长的尺子 .....     | 286 |
| 幸福本相：比上不足，比下有余 .....   | 287 |
| 当下就是良师 .....           | 289 |
| 知足，人生才能富足 .....        | 290 |
| 欲望让人失去了美好心灵 .....      | 292 |
| 贪得无厌是幸福的劲敌 .....       | 293 |
| 感恩是一种获取，知足是幸福的源头 ..... | 294 |
| 不做贪婪的人 .....           | 295 |
| 知足常乐，“满足”即能圆满 .....    | 296 |



|                      |     |
|----------------------|-----|
| 到达“度”之前学会知足 .....    | 297 |
| 远离贪婪，知足让你快乐而清静 ..... | 299 |
| 做一只容易满足的鼯鼠 .....     | 299 |
| 幸福就在身边：知足就是幸福 .....  | 301 |
| 快乐就是知足与成就感 .....     | 301 |
| 不要变成金钱疯狂旋转的陀螺 .....  | 302 |

## 第二辑 连接当下，将信念视作实现梦想的行动指南

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 有心、有愿，就会有念力 .....      | 304 |
| 给沮丧卸妆，还自己阳光 .....      | 305 |
| 一个有信念的人，只相信行动 .....    | 307 |
| 脚步越坚定，你的梦想就实现得越快 ..... | 308 |
| 跨越山峰需要希望之光 .....       | 310 |
| 善建者不拔，善毅者不退 .....      | 311 |
| 相信自己的勇气，谁也不能动摇你 .....  | 312 |
| 成功喜欢不甘平凡的人 .....       | 313 |
| 无论怎样绝望，都要保持一份希望 .....  | 314 |
| 信念胜于 99 个兴趣 .....      | 315 |
| 信念的力量使你无往不胜 .....      | 316 |
| 努力塑造一个最好的“我” .....     | 317 |
| 不要让任何相反的念头毁掉我们 .....   | 318 |
| 人生总有路可走 .....          | 320 |
| 自强不息，做命运的“主宰者” .....   | 321 |
| 心中自有青山在，世事纷扰如蛛丝 .....  | 322 |
| 想追梦，先要敢做梦 .....        | 323 |
| 心灵越纯净，力量越强大 .....      | 324 |

## 第二辑 思考当下，如何走出私心缠身的泥沼

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 感同身受，多为别人着想 .....      | 326 |
| 奉献他人，你就会接近崇高的人格 .....  | 327 |
| 从自己的坑洞里走出来看世界 .....    | 328 |
| 君子求诸己，达无我之境 .....      | 330 |
| 走出自私的误区，共赏生活的美丽 .....  | 331 |
| 私欲如海水，越喝越渴 .....       | 332 |
| 生命不是用来“看”自己的 .....     | 333 |
| 将心比心，感受他人的乐与痛 .....    | 334 |
| 利人者，人利之 .....          | 335 |
| 帮助别人就是在帮助自己 .....      | 336 |
| 你中有我我中有你，才是真正的存在 ..... | 337 |
| 为他人，是最好的喜悦 .....       | 339 |
| 把目光放远，成就天下大公 .....     | 339 |
| 慈悲当有胸怀，智慧最需无私 .....    | 341 |
| 善利万物而不争 .....          | 341 |
| 高尚的人，懂得如何走出封闭的沙漠 ..... | 342 |

## 第二十二辑 无忧当下，静心让你体验更多的快乐

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 静心是轻盈快乐的生活之道 .....     | 344 |
| 是谁束缚了我们的内心 .....       | 345 |
| 当下的内容唯一的真实 .....       | 346 |
| 静下心来，成功就在不远处 .....     | 347 |
| 安贫乐道，静享人生 .....        | 348 |
| 止水澄波，悟道须静 .....        | 349 |
| 享受生命的大自在 .....         | 350 |
| 何必寻愁觅恨怨东风 .....        | 351 |
| 气度要宏，意趣要乐 .....        | 352 |
| 不畏红尘遮望眼 .....          | 353 |
| 顺应本性，自然活着 .....        | 354 |
| 宁静沉淀出心中纷杂的浮躁 .....     | 355 |
| 云飘水流，放下才能宁静 .....      | 356 |
| 做人最忌浮躁 .....           | 357 |
| 换个角度，莫让烦恼绊住快乐的双脚 ..... | 358 |

## 第二十三辑 相信当下，潜能是倍增生命效率的推动力

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 给自己一个悬崖，去掉“不可能”的桎梏 ..... | 360 |
| 潜力与生俱来，关键在改变你的思路 .....   | 361 |
| 能负重前行的人，才会拥有彩色的人生 .....  | 362 |
| 其实你看到的并不是真实的自己 .....     | 364 |
| 一切皆有可能 .....             | 365 |
| 不要效仿他人，而要善于挖掘自己 .....    | 366 |
| 不断挑战新的难度，才能迈上更高的台阶 ..... | 367 |
| 有待开发的脑细胞 .....           | 368 |
| 竞争唤醒我们内心不安分的潜能 .....     | 369 |
| 不要让别人拿走你的信念 .....        | 371 |
| 发现“火苗”，开启能力之道 .....      | 371 |
| 你比你想象的更优秀 .....          | 372 |
| 冰山效应：无限潜能的开发 .....       | 373 |
| 你的“小宇宙”有多大 .....         | 375 |
| 永不对生活绝望，就能发现你的能量 .....   | 376 |
| 提升自我，延伸潜能的生命 .....       | 377 |
| 挖掘自己身上的宝藏 .....          | 378 |

## 第二十四辑 找到当下，在淡泊中体验安神的快意

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 宁静与淡泊相伴，生活才能素而不乱 ..... | 380 |
| 风动、幡动，都不过是外境的变迁 .....  | 381 |
| 事事认真，才能热爱生活且懂得生活 ..... | 382 |
| 平静是通向幸福的路 .....        | 383 |
| 一颗平常心，能踩出世入世两只船 .....  | 384 |
| 宠辱不惊，看闲云卷舒 .....       | 384 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 心若止水则灵美 .....         | 386 |
| 平淡之心生出高人之径 .....      | 387 |
| 欲望杂念随风走，名利乃是身后物 ..... | 388 |
| 事能知足心长惬 .....         | 389 |

## 第二十五辑 激活当下，以欣赏之心看待他人、接纳自己

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 学会自我欣赏，就是享用达观的心境 ..... | 391 |
| 诗意的生活，就是领略眼前的风景 .....  | 392 |
| 为自己骄傲，他人才能重看你 .....    | 393 |
| 能够看到并懂得欣赏别人的长处 .....   | 394 |
| 欣赏别人是完善自己的开始 .....     | 395 |
| 用肯定的目光注视你的对手 .....     | 396 |
| 相信自己，我就是主宰 .....       | 397 |
| 每个人都是独一无二的 .....       | 398 |
| 让你的爱人始终成为你的中心 .....    | 399 |
| 对手是人生路上的一道风景 .....     | 400 |
| 让人生的美景为你停留 .....       | 401 |
| 琐事之中品味人生 .....         | 402 |

## 第二十六辑 用心当下，信任是获知生活真相的镜子

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 被信任，始于信任他人 .....     | 404 |
| 愚弄别人，就是践踏自己的尊严 ..... | 405 |
| 只有以诚相待，才能以心交心 .....  | 406 |
| 爱让凡事变得更容易 .....      | 408 |
| 把你的真心放在他的掌心 .....    | 409 |
| 防备那些巧言令色之人 .....     | 410 |
| 对权威的盲从会让你失去判断力 ..... | 411 |
| 莫让猜疑乱了你的心智 .....     | 413 |
| 不要轻易怀疑身边的朋友 .....    | 414 |
| 怀揣美好与善良看待他人 .....    | 415 |
| 婚姻就是两个人的拥抱 .....     | 417 |
| 没有阳光，便没有花草的盛开 .....  | 418 |
| 换位思考，理解别人 .....      | 419 |
| 沟通，让信任从“心”开始 .....   | 420 |
| 承认并挽回过失，你会更受欢迎 ..... | 421 |



## 第一辑



# 活在当下，在省思中走出完整的自我

## 勇于承认，“这是我的错”

活在当下，一定要有正视现实的勇气。无论做了什么，错就是错，对就是对，敢于承认自己的错误其实也是给自己一个正视自己灵魂的机会，敢于面对自己的人，才能够在未来的道路上坚持自己的梦想。

人总是在无意识地维护自己的观点与尊严，当自己做错事的时候，人们总是不自觉的想要逃避，维护自己的利益。每个人都是这样，所谓的圣人也是在后天中不断改进自我，自我不断完善，才慢慢接近圣人的标准，关键就在于你能否敢于去和有违良好道德的天性斗争。

人的品格可以在后天养成，其中一种，就是人类在不断挑战自我的天性，维护人类良好道德习惯的结果，它不仅考验了人们是否具有自我否定的能力，还考验了人们在面对错误、维护真理和正义时的勇气。

“人非圣贤，孰能无过，过而能改，善莫大焉”。作为一个普通的人，我们总是会在眼前的工作或生活中犯这样那样的错误。其实犯错并不可怕，可怕的是一错再错，不知悔改。认错并不是说丢失自己的自尊，其实在你放下自尊的时候往往是拣回自己真正尊严的时候。

事实上，“面子文化”由来已久，我们总不难发现在此刻的生活中死要面子活受罪的人。为了面子，坚持不去承认错误，甚至要去掩饰自己的错误。结果就会出现为了一个简单的错误，花费了不少的心思，浪费了人力和财力，而最后的结果却是：错误还是错误，不会因为你掩盖错误而使错误变成真理，更不会因为你的掩饰而烟消云散。

我们需要时刻反省自己，用基本的做人准则进行自我约束和管理，这样方能减少过失，一个人做了错误的事，首先受到的是来自内心的惩罚。而承认错误，便是让获罪的心灵得到解脱的方法之一。

唐开元年间有位梦窗禅师，他德高望重，既是有名的禅师，也是当朝国师。

有一次他搭船渡河，渡船刚要离岸，这时远处来了一位骑马佩刀的将军模样的人，大声对着渡船的方向喊道：“等一等，等一等，载我过去！”他一边说一边把马拴在岸边，拿了鞭子朝水边走来。