

| 站在新的角度，重新审视自己和世界 |

★★★  
超值金版  
29.00  
★★★

# 真希望 我20几岁就 知道的事

大 全 集

雅瑟 宇琦◎编著

20几岁时的认知，决定你未来的成就。  
打破有形规则，突破无形瓶颈，用心灵绘制生命地图！



立信会计出版社  
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

# 真希望 我20几岁就 知道的事

大全集

雅瑟·宇琦◎编著



立信会计出版社  
LIJIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

真希望我20几岁就知道的事大全集 / 雅瑟, 宇琦编著. —上海: 立信会计出版社, 2010.12

(超值金版)

ISBN 978-7-5429-2694-4

I. ①真… II. ①雅… ②宇… III. ①成功心理学—青年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第242164号

策划编辑 蔡伟莉  
责任编辑 蔡伟莉  
封面设计 久品轩

## 真希望我20几岁就知道的事大全集

---

出版发行 立信会计出版社  
地 址 上海市中山西路2230号 邮政编码 200235  
电 话 (021) 64411389 传 真 (021) 64411325  
网 址 www.lixinaph.com E-mail lxaph@sh163.net  
网上书店 www.shlx.net Tel: (021) 64411071  
经 销 各地新华书店

---

印 刷 廊坊市华北石油华星印务有限公司  
开 本 787毫米×1092毫米 1/16  
印 张 24.25  
字 数 504千字  
版 次 2010年12月第1版  
印 次 2010年12月第1次  
印 数 1-12000  
书 号 ISBN 978-7-5429-2694-4/B  
定 价 29.00元

---

如有印订差错, 请与本社联系调换

# 目 录

## 上篇 早点知道这些人性法则，人生会少走许多弯路

### 第 1 章 20 岁后世界不允许你再糊涂

——社会新人必须看透的生存法则 .....	3
信念法则：信则有，不信则无 .....	4
当下法则：只有当下是真实的 .....	7
应得法则：人应得到的一切都会得到 .....	9
错误法则：人非圣贤，孰能无过 .....	12
吉格勒定理：起点高才能至高远 .....	14
幸福法则：幸福是点滴积累而成的 .....	17
因果法则：任何事情的发生都必有其原因 .....	18
相关法则：没有一件事情是完全独立的 .....	20
吸引法则：人的思想总与现实相互吸引 .....	21
古特雷定理——每一处出口都是另一处的入口 .....	24

### 第 2 章 20 岁的细节决定 60 岁的命运

——成人生活必须看透的习惯法则 .....	26
除草法则：除去头脑中的杂草 .....	27
行动法则：一次行动胜于千百次胡思乱想 .....	30
情绪法则：别让情绪绑架了你 .....	33
辐射法则：魅力会辐射到生活各个角落 .....	35
惯性法则：习惯决定你的命运 .....	37
破窗法则：别让小污点毁灭你 .....	39
羊群效应法则：克服盲目的从众心理 .....	41
蝴蝶效应法则：失之毫厘，谬以千里 .....	44
放松法则：心放松，则一切都好说 .....	46
近因效应：最近的就是真实的？ .....	48

### 第 3 章 年轻交下好人缘，一生都会多旺事

——人际交往中必须看透的人性法则 .....	51
80/20 法则：找到最有用的 80% .....	52
不图回报法则：不是不报，时候未到 .....	54
宽恕原则：放过别人也是饶了自己 .....	56
皮格马利翁效应：你会得到你期待的 .....	59
晕轮效应：爱屋及乌是对是错 .....	62
蜕皮法则：超越自己，才能上进 .....	65
托利得法则：得饶人处且饶人 .....	68
福克兰法则：没有方向就先原地不动 .....	69
小池法则：不要满足做井底之蛙 .....	72
王安法则：犹豫不决之人成不了大事 .....	74

### 第 4 章 你要理财还是“被理财”？

——理财存钱中必须看透的财富法则 .....	78
储蓄法则：不论怎样，都要存点钱 .....	79
理财法则：你不理财，财不理你 .....	81
投资法则：不要把鸡蛋放在一个篮子里 .....	83
野心法则：想变富，就要有赚钱的野心 .....	85
维特来法则：做别人不能做的事 .....	87
专一法则：“狗熊掰棒子”注定没结果 .....	89
头脑法则：让你的头脑变成摇钱树 .....	91
节约法则：金钱愿意为懂得运用它的人工作 .....	93
借用法则：用别人的钱，成自己的事 .....	95
选择法则：穷与富，有时只是一念之差 .....	97

### 第 5 章 合作是长达一生的博弈

——协作共事中必须看透的合作法则 .....	99
马太效应：赢家通吃的残酷世界 .....	100
手表定理：“两套标准”势必混乱 .....	101
权威法则：信“权威”也要有自我 .....	102
彼得原理：你当经理称职吗？ .....	104
华盛顿法则：人力不能简单做加减法 .....	106
邦尼人力法则：内耗是最大的成本 .....	108
酒与污水法则：及时驱逐团队中的“烂苹果” .....	109
水桶法则：最短板决定整体实力 .....	111
奥卡姆剃刀法则：如无必要，勿增实体 .....	113
鲰鱼效应：跟随前先问自己“为什么” .....	115

**第6章 比“杜拉拉”还笑到最后**

- 办公室中必须看透的职场法则 ..... 118
- 变脸法则：上班族要有几张面具 ..... 119
- 尴尬法则：要巧干，不要蛮干 ..... 121
- 不公法则：宁可不做，千万别错 ..... 122
- 加班法则：加班也要加得聪明 ..... 125
- 新官法则：新官上任三把火 ..... 127
- 趋同法则：先了解领导，再去讨好他 ..... 129
- 关系法则：假舆马而走天下 ..... 132
- 竞争法则：在职场最终还靠实力说话 ..... 134
- 忌讳法则：别踩办公室的“说话雷区” ..... 137
- 归因法则：怀才不遇终究是因为自己 ..... 139

**第7章 从小老板一步步做大**

- 商场奋战中必须看透的生意法则 ..... 141
- 多米诺法则：细节抓起，防微杜渐 ..... 142
- 专精法则：纵有家产万贯，不如薄技在身 ..... 143
- 快鱼法则：做笑傲的商海快鱼 ..... 147
- 累积法则：罗马不是一日建成的 ..... 149
- 重复法则：成功就是简单的事情重复做 ..... 151
- 蓝斯登法则：老板应该给员工快乐的工作环境 ..... 153
- 长尾理论：别只迷信“畅销货” ..... 155
- 利益法则：逐利不要一时，要长远 ..... 157
- 懒蚂蚁效应：懒于杂务，才能勤于思考 ..... 159
- 马蝇效应：感谢你的竞争对手 ..... 161

**第8章 “甜蜜”加“厚黑”你会更幸福**

- 浓情蜜意中必须看透的婚恋法则 ..... 164
- 观看法则：女要远看，男要近看 ..... 165
- 逆反法则：鲜花为什么偏偏插在牛粪上 ..... 168
- 光环法则：慢慢接受对方的不完美 ..... 169
- 分水岭法则：婚姻是座分水岭 ..... 171
- 成功背后法则：隐藏在幕后的悲欢离合 ..... 174
- 求爱法则：两性间的追逐游戏 ..... 176
- 初恋法则：初恋者眼中出西施 ..... 178
- 热恋法则：男女热恋，表现大不同 ..... 179
- 争吵法则：吵架也能促进感情 ..... 180
- 酸葡萄法则：丢开葡萄，开心上路 ..... 183

## 下篇 20 几岁易犯的 N 个人生错误

<b>第 9 章</b>	<b>青春会一去不复返，只有时间才是金钱</b> .....	<b>191</b>
	没有目标，不知道去做什么 .....	192
	觉得青春还很长，不珍惜时间 .....	194
	有着很多不切实际的想法 .....	196
	无意义的坚持是在浪费时间 .....	198
	只会空想，很少去行动 .....	199
	小事情懒得做，却天天想着做大事 .....	200
	女孩有双手，就不要吃“青春饭” .....	202
<b>第 10 章</b>	<b>毕业了，为自己找个靠得住的“饭碗”</b> .....	<b>204</b>
	觉得毕业还早呢，工作的事情不着急 .....	205
	以为有张文凭就安枕无忧了 .....	206
	没有高学历，却不可否认能力 .....	209
	别想一下子当经理，工作慢慢来 .....	213
	刚毕业就想拿高薪，你真是人才吗 .....	214
	瞧不上小城市，只愿待在大城市 .....	217
	热门行业不等于职业前景 .....	220
<b>第 11 章</b>	<b>学着去适应鱼龙混杂的“潜规则”</b> .....	<b>223</b>
	去新地方不守规矩，不懂规则 .....	224
	说话没有礼貌，让对方听得不开心 .....	226
	说话不分对象，不注意对方身份 .....	227
	不守信用，难以赢得信赖 .....	229
	管不住自己的嘴，商业机密被窃取 .....	231
	你谁都信任，做事缺个“心眼儿” .....	232
<b>第 12 章</b>	<b>父母不能庇护一辈子，立志独立不做“啃老族”</b> .....	<b>235</b>
	找工作也寄托在父母身上 .....	236
	不愿工作，成为了“啃老族” .....	238
	拿着家里的钱到处炫富 .....	241
	把向父母索取看成理所当然 .....	243
	什么事情都想让父母代劳 .....	244
	自己犯的错误，还让父母来买单 .....	245

<b>第 13 章</b>	<b>好好去爱，不折腾</b> .....	<b>248</b>
	选择男朋友，不要设置太高门槛 .....	249
	你想多个选择，与多个人在约会 .....	252
	总想找个最好的，却成了剩男剩女 .....	253
	男人不是救世主，女孩要独立 .....	256
	不要一味痴情，你该考虑放弃了 .....	258
	婚姻需“硬件”，要结婚男人需努力 .....	261
<b>第 14 章</b>	<b>把“抱怨的世界”甩得远远</b> .....	<b>264</b>
	抱怨不会让事情发生改变 .....	265
	不是所有的事情都让你满意 .....	266
	总觉得周围的人在说坏话 .....	267
	长得难看，抱怨不会变漂亮 .....	270
	富翁无标准，你越比越觉得穷 .....	272
	不是每个老板都让你喜欢 .....	274
	觉得人人比自己强，没自信 .....	276
<b>第 15 章</b>	<b>低调做人，为人别太强势张扬</b> .....	<b>279</b>
	为人太傲气，不把他人放在眼里 .....	280
	得理不饶人，不给人留面子 .....	281
	吃点亏，就想“教训”别人 .....	283
	做事情爱出风头，过度表现 .....	285
	酷爱显摆自己有才，到处招摇 .....	287
	刚愎自用，一意孤行 .....	289
	年轻气盛，遇事爱冲动 .....	291
<b>第 16 章</b>	<b>有钱好好花钱，滚大财富的雪球</b> .....	<b>295</b>
	天天想发财，却懒得努力赚钱 .....	296
	不知道存钱，需要钱的时候咋办 .....	298
	花钱没计划，有多少花多少 .....	300
	喜欢就买，买东西不看价格 .....	301
	投资股票，喜欢跟风追涨 .....	303
	出手阔绰，一点都不含糊 .....	305
<b>第 17 章</b>	<b>好人脉是你最可靠的银行卡</b> .....	<b>307</b>
	把自己封闭起来，独来独往 .....	308
	以为别人都不喜欢你、讨厌你 .....	309
	见面了，总是等着对方开口 .....	314
	想交朋友，却怕对方拒绝你 .....	315

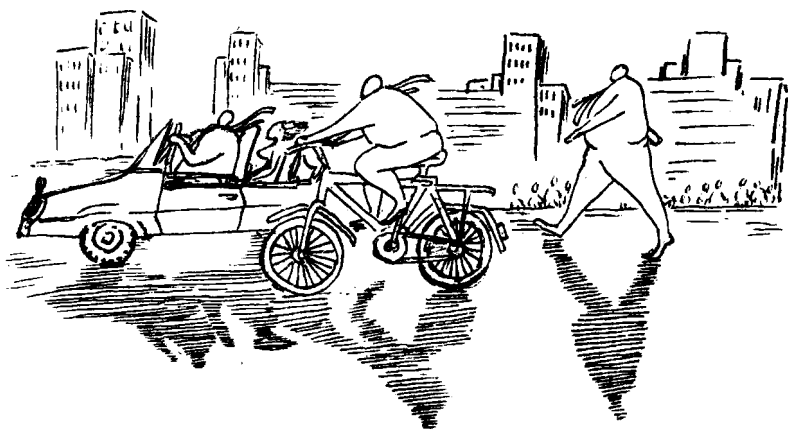


	做错事情，却不想着主动认错 .....	320
<b>第 18 章</b>	<b>困难的尽头便是最大的甜头 .....</b>	<b>324</b>
	遇到一点困难就想放弃 .....	325
	还没有做，就说自己不行 .....	327
	过分夸大你所面对的困难 .....	329
	为失败找借口，不想着如何改进 .....	332
	缺乏从头再来的勇气 .....	335
	给自己贴上小人物的标签 .....	338
<b>第 19 章</b>	<b>多长点心眼，少耍点心计 .....</b>	<b>341</b>
	做事情从不考虑别人的感受 .....	342
	有好处不分享，总是自己独吞 .....	344
	总想着自己，不顾忌别人的利益 .....	345
	在朋友之间，把利益看得太重 .....	347
	做错事，总是推脱自己的责任 .....	349
	总想有贵人相助，但你却很少助人 .....	350
	只想表现自己，而忽视团队的协作 .....	353
<b>第 20 章</b>	<b>20 几岁，别再拿身体不当回事儿 .....</b>	<b>356</b>
	经常熬夜，不注意休息 .....	357
	吃饭随便，不注意营养 .....	359
	忘记锻炼身体的重要性 .....	361
	以为身体棒，性生活无节制 .....	363
	小病忍着，大病拖着 .....	365
	只要风度，不要温度 .....	366
	忙忙碌碌，懒得去放松一下 .....	368
	女孩减肥，苗条了身材饿坏了身体 .....	370
	以为有力气，过分透支体力 .....	372
	总觉得补品吃得越多越好 .....	375

# 上 篇

---

早点知道这些人性法则，  
人生会少走许多弯路





## 第 1 章

---

# 20 岁后世界不允许你再糊涂

——社会新人必须看透的生存法则

你究竟是“想成功”，还是“一定要成功”？一个人如果深信积极意义的事件一定会发生在自己身上，就会努力创造相应的条件，积极意义的事件就会如期而至。20 岁后世界不允许你再糊涂，社会新鲜人必须学会看透下文中的信念法则、当下法则、应得法则、错误法则、吉格勒定理、幸福法则、因果法则、相关法则和吸引法则。我们相信自己能成功，把握好当下，定好成功的高起点，一点一滴积累幸福，才能奔赴梦想的彼岸。

## 信念法则：信则有，不信则无

人如果真正深信某件事会发生，则不管这件事是善是恶、是好是坏，这件事就会发生在这个人身上。所以，别人不相信你不重要，重要的是，一定要自己相信自己。哪怕身边的人都持怀疑态度，你依然坚信自己，成功就一定属于你。

人如果真正深信某件事会发生，则不管这件事是善是恶、是好是坏，这件事就会发生在这个人身上。“深信自己会打破纪录”并“想像自己已打破纪录”往往是打破世界纪录运动员成功的重要手段。

一个人如果深信积极意义的事件一定会发生在自己身上，就会努力创造相应的条件，积极意义的事件就会如期而至。一位癌症患者如果深信自己命不久矣，这个人就会以更快的速度进入自己为自己掘好的坟墓。

用有力的信念，取代无力的信念，是命运修造的原则。由此看来，有好的信念是一种福，想给自己种福，必须建立好的信念。

自信是成功者最基本的条件之一。自信是激励自己达到所希望目标的积极态度，相信自己，坚信自己肯定取得成功，那么就一定可以取得成功。

罗马尼亚有史以来最伟大的球员哈吉，这个以让人神魂颠倒的左脚而在世界足坛声名远播的体坛明星，上学的时候就深信自己能赢得足球比赛，这种初期征兆后来证明了他的成功。哈吉的大学班主任约克翰回忆到：“哈吉的双眼——总是很自信的眼神——在足球比赛中他痛恨失败……”

相信自己，怀有坚定的信念并为之积极奋斗的人往往身体健康而且充满活力，在他们内心都有着一个神奇的座右铭——信念，他们解决问题时，总是全力以赴，遇到事情时不畏缩、不恐惧，即使稍感不安，也能自我超越。因为他们坚定信念，必将获得成功，最终成为让人敬畏的胜利者。

17年来，通用电气公司的市场价值从原来的120亿美元，上升到4000亿美元，GE历史上最年轻的CEO韦尔奇说：“通用电气公司所有的管理都是围绕‘自信’展开的。”“自信”一直是通用电气的核心价值观之一。正因为如此，通用电气公司才一直被公认为管理最优秀和最受推崇的公司之一。

美国麻省理工学院有一位教授认为：只有信而不疑，才能开花结果。“思想一旦落到真正相信它、对它着迷的人手里，就能开花结果。”与动物相比，人是有思想的。意大利著名历史学家克罗齐说过，一切历史都是思想史。历史的发展过程，也就是旧思想不断被新思想取代的过程。每一个新思想常常为创业者带来巨大的物质财富，创业者的成功证明了新思想的伟大力量。成功的创业者常常就是真正相信

它并积极将其转化为物质力量。全球资料目录软件“雅虎”（YAHOO）的开发者杨致远创造的雅虎神话就是他坚信新思想并为之努力拼搏的结果。

1993年底，正在美国斯坦福大学电机研究所攻读电机工程博士学位的杨致远迷上了全球网络，有此共同嗜好的还有学友大卫·费洛。俩人发现，国际网络范围极为广泛，但要找一个题目往往要耗费很长时间。如果能发明一套搜寻软件，对查询结果进行分门别类组织就会方便得多。志趣相投的他们因此建立了网络工作室，决心共同开发这种搜寻工具。

研究过程中，他们每天只休息几小时，专心于新工具的开发设计。这种前无古人的发明研究第一年未果的状况让俩人不寒而栗，但艰难的工作并未阻挡他们继续研究，他们坚信这一工作的巨大价值，决心克服困难进行下去。第二年，杨致远开发了一种全球资料目录软件，并为它取名“雅虎”（YAHOO!），他将这个目录软件放在了自己的主页上使访问者络绎不绝。众多网友纷纷进入斯坦福大学电机系的工作站，要求能够熟练使用这套软件。

看到这项发明如此大受欢迎，杨致远萌生了要寻找投资者的设想。他与费洛商量后，俩人开始积极活动，为这项新发明寻找投资商，决心将这项发明推向市场。

国际购物网络的创始人，硅谷成功的企业家亚当斯对这一新产品很感兴趣，提出不但帮助“雅虎”出世，还要将“雅虎”推介给硅谷的一家风险投资公司，并由这家公司帮助“雅虎”计划上市。创建伊始，“雅虎”每周用户就多达七千万个，每日为软件增加的新目录就达两百多条。由于它的检索系统实在方便，前景被普遍看好，广告收入也不断增多。结果，雅虎一上市就一鸣惊人，风头大出。

在总结自己成功的创业经历时，杨致远兴奋地说：“只要有好的Idea，就不要放弃，注以恒心和毅力，这样就有可能成功，坚信新思想并为之努力就什么事都可能发生。”

对雅虎的发展有决定性影响的另一位重量级人物孙正义，也正是有着对“好的Idea”深信不疑，才创造出将雅虎从一个大学生网站资料手册发展成为国际大型网络公司的奇迹，并使它在全球数十个国家和地区里，牢牢占据着“第一门户”的特殊位置。

孙正义对网络的痴迷达到了“钟情”的程度，他曾说“上网是一天中最重要的事情”。孙正义坚持认为“互联网是历史上最重要的一个发明，比汽车、电话、电视的发明还要重要”；他认定网络是未来经济的主要增长点，它能够带来自己巨大的财富。

当有人向他介绍雅虎的一些情况后，对这家由5名学生创立起来的不起眼的小公司，孙正义马上产生了兴趣。与杨致远等人的谈话只进行了半个小时，孙正义便决定先后以36亿美元投资雅虎公司。正当几乎所有的人

都认为他疯了的时候，1996 年雅虎公司在纳斯达克挂牌上市。雅虎股价高举高打，孙正义只卖掉了手中一小部分股票，就换回了 45 亿美元。

杨致远和孙正义让互联网创造了奇迹。他们的成功有一个共同点，就是看到了互联网的巨大发展远景和海量价值，而且把这种思想坚持下来并投之于实践。正是这种对好的 Idea 的不懈坚持，成就了杨致远和孙正义的事业！

相信自己，坚信好的思想，仅仅有这些还不能到达成功的彼岸，因为成功还需要超越自我。奥运会夺冠的运动员正是有效地运用了这副神奇的工具，达到了自我超越并超越对手的目标。

数千年来，由于骨骼、肌肉等各方面因素的限制，世界上很多运动理论科学家、权威人士认为，人类不可能在 4 分钟内跑完 1 英里。科学家严肃的报告限制住了运动员的潜能，以致他们不相信自己可以突破某种专业人士认为“极限的速度”。1954 年，一名叫罗杰班·内斯特的运动员向这个纪录发起了挑战，并成功地打破了这个纪录！让人不可思议的是，在罗杰班·内斯特打破纪录之前，没有人做到这一成绩，他破纪录的第二年，运动员们看到有人能打破神话，于是他们鼓起了信心，也相信自己能做到“神奇”。结果证实，有 37 个人也做到了“不可能”的事情。第三年，居然有 300 多人也创造了神奇！

罗杰班·内斯特在发起挑战之前，曾在脑海中无数次地模拟以 4 分钟的时间跑完 1 英里的过程，从而形成了强大的成功信念，结果，在赛程进行中，他真的做到了连专家都认为“不可能”的事情。他认为之所以能够创造这一惊人的佳绩，一方面得益于体能上的苦练，更重要的是收获于精神上的突破。

为什么在罗杰班·内斯特取得突破性进展之前无人做到，而后却有那么多人跟着做成功了呢？可以看出，信念一次又一次创造了奇迹！对大多数人来说，还未能对自己拥有完全的自信，真正能坚信自己能够成就伟业的人，还只是少数人，即那些能够登上金字塔顶端的成功人士。

仔细研究他们的自信由来，你会惊奇地发现，信念并不需要任何理由和条件，信念是一种心态，一种选择。成功的人，总是先有执著不变的信念，然后就有奇迹一步步向他们走去，而不成功的人，总是看到了结果之后才会相信“信念”这样的事实。

不相信就等于是放弃，等于不给自己成功的机会！那些软弱无力、犹豫不决、凡事总是指望别人的人，正如莎士比亚所说，他们永远也无法体会自信者身上散发出的那种光芒。

成功人士相信自己一定能成功，并积极创造条件去成功。他们在成功之前坚信自己会成功，然后积极去创造成功的条件。成功人士在面临困难的挑战时不会找任何借口逃避，他们第一时间告诉自己：“我一定做得到，我相信自己。”

## 当下法则：只有当下是真实的

过去的已成为历史，怀念它只是白费时光，因此人不能控制过去，也无须用现在的时光为过去买单。正确的心态应该是不管命运好坏，只管积极专注于调整好、切实做好目前当下的思想、语言和行为，则命运才会在不知不觉中向好处发展。

人不一定个个都巧遇天机成大功、立大业，活在当下者一定能有效地把自己潜在的能力发挥出来，利益自己惠及他人。正如儒家所主张的“惟至诚者能尽其性”，人能够“尽其性”，能够发挥自己的才能，则能够馈赠利益于众生，自己也是个快乐的人。

过去和未来都不存在，只有当下是最真实的。过去的已成为历史，怀念它只是白费时光，因此人不能控制过去，也无须用现在的时光为过去买单。如果人总是悼念过去，就会被内疚和后悔套牢，在企求改变过去的苦闷中无法解脱；如果人总是担心将来，就会把不会发生的情况吸引进现实中来。正确的心态应该是不管命运好坏，只管积极专注于调整好、切实做好目前当下的事情，则命运才会在不知不觉中向好处发展。

几乎不同职业、年龄、教育程度及智商的人，都一样有可能会因种种原因，会发生人为什么会“不在当下”游离徘徊的疑问。这种情况的发生，并不是因为人自身是否聪明、是否有能力，或是否接受过高等教育，等等。在人的内心深处，往往会自己为自己筑下一道道保护安全的“防卫墙”，不肯走出高墙来面对真实的人生及现实的世界。

诸多“筑墙行为”的产生，就是人们企求在自己心中创立一个理想中的世界，而不愿生活在真实的世界里。最现实的例子，就如退休的老人总是设法把自己弄得“很忙”，连一刻闲暇的时间都没有，即或有刻空闲，也会打电话找朋友聊天，有时甚至一聊就是几小时。

活在当下没有忧虑、没有压力，也没有沉重的内心感受能使人们能做许多自己喜爱的事，甚至比他人更加努力、更有信心地做成功许多常人做不成的事。

追悔过去和担忧未来，每天若都处于忧虑中，身体就像一根绳子，拉来拉去，迟早总会拉断。名医卡尔接触到很多因烦恼和忧虑而生病的人。这类人因为过于烦恼过去和忧虑未来，长期闷闷不乐，毁坏了健康。为了有效地医治好这类人的疾病，他给病人开了一个简单却有效的方子：“每一个刹那都是唯一”。意思是说：我们活在今天，就只要做好今天的事，做好了就行了，无须追悔之前的事情或担忧明天后天的事；我们活在此刻，就要好好珍惜此刻的光阴，每一个刹那都是唯一，都是一去不复返的。



卡尔医生说：“无限珍惜今天，还有什么事情值得我们去担心呢？每天只要活到就寝的时间就够了，往往是那些不知抗拒者，那些烦恼自己的人英年早逝。”

聪明的人一次只咀嚼生命的一小片段，因为这样才不会被噎到。当我们把日子分成一小段一小段时，更懂得珍惜每一天的价值与意义，所有的事会变得容易很多。这并非过一天算一天的消极怠世，而是强调更多关注眼下的时光和日子。如果我们只活在每一个片刻，就没有时间后悔，也没有时间担忧，而只专注于眼前。

《飘》的女主角郝思嘉，在烦恼来临的困苦时刻总是对自己说，“现在我不要想这些，等明天再说，毕竟，明天又是新的一天。”昨天已过，明天尚未到来，想那么多干吗，过好此刻才最真实，否则，此刻即将消失的时光，要上哪里去找？

活在当下，不是追悔过去，而是要认真把握现在。

每一天、每一小时、每一分钟都是特殊的时刻，每一个刹那都是唯一。因为，过去了就无法再回头。所有的事物都有时间的特性，过去了就永远不会回来。就如你的昨天，它就永远变成昨天，以后我们也无法再回到昨天，更无法回去弥补什么；就像爸爸以前也和你一样小，如果在他童年时不愉快地玩耍，不牢牢打好学习的基础，他是无法回去重新来一回的；就像今天的太阳即将落下去，如果我们错过了今天的太阳，就再也找不回原来的了。

当你看着太阳一寸一寸地沉到地平线以下，就知道这一天是真的过完了，虽然明天还会有新的太阳，但永远不会有今天的太阳。当你懂得不再为过去的事情而沉溺，而是好好学习和生活时，你就会更好地把握住现在的每一个瞬间。

人生，当下最是真，缘去即成幻。所以，眼前的每一刻，都要认真地活；每一件事，都要认真地做；每一个人，都要认真地对待。别让自己徒留“为时已晚”的遗憾。逝者不可追，来者犹可待，最珍贵、最需要珍惜的即是当下——生命的意义就是由这每一个唯一的刹那构成。

活在当下，并不需要担心如果……会怎么样。活在当下，也不是凭空想像。

当人们根据“现在”的种种指标来评估未来，他采取的态度就是实际的，他的头脑就是清楚的。就算评估不及或过头，那可以归于知识不够或信息量过少。

但是，人们往往也会不根据自身的条件及目前环境实际的情形去预测未来，而是在做一种纯粹由心所生的空想，想像自己“如果是那个样子”该多好，“如果不是那个样子”就糟了！这就容易产生无来由的“执著”，忧悲苦恼也会由此而生。

人们甚至会担心一些没有到来的事，“如果我老了、病了怎么办”；或挂念还没完成的工作，而当下却又无法去做的这类事情；或常常在夏天就去做春节回家我要买些什么礼物之类的空想计划……

如果是这样地对待当下，我们实在是把现在最美好的时光给耽误了。如果老是想着自己会成为什么，会变得怎么样，那就不是“活在当下”，而是把自己凭空想像在一个不可知的、梦一般的世界里。这个梦的世界有时虽然美丽，但它一吹就散，一碰就破。人如果老是待在一个梦里，不仅会精神恍惚、神不守舍，而且会紧张、