

实战派人格分析，心理学专家十年倾心打造

张永生◎编著

当下的力量

The Power of Now

人活在当下，在当下看破了名，穿透了利，不惧生死，那么，我们的心灵将拥有一个多大的空间，一份多大的境界啊。

——于丹

只有活在当下，你才可以真正体验生活，并享受生活的各种快乐。

——林语堂

国家行政学院出版社

当下的力量



要能活到150岁的话，肯定是人的生活质量更高更快乐，能够活出自然给予我们人类最极限的状态，这是一件很伟大的事情。对我来说，活在当下，活得高兴就行。

——搜狐CEO张朝阳

昨天的我是今天的我的前世，明天的我就是今天的我的来生。我们的前世已经来不及参加了，让他去吧！我们希望有什么样的来生，就把握今天吧！

——著名作家林清玄

The Power of Now

ISBN 978-7-80140-978-2



9 787801 409782 >

定价：29.80元

当下的力量

张永生◎编著

国家行政学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

当下的力量 / 张永生编著. —北京: 国家行政学院出版社,
2011

ISBN 978-7-80140-978-2

I. ①当… II. ①张… 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 (2010) 第 261019 号

书 名 当下的力量

作 者 张永生

责任编辑 聂笃克

出版发行 国家行政学院出版社

(北京市海淀区长春桥路 6 号 100089)

电 话 (010) 68920640 68929037

经 销 新华书店

印 刷 北京义飞福利印刷厂

版 次 2011 年 5 月北京第 1 版

印 次 2011 年 5 月北京第 1 次印刷

开 本 787 毫米×1092 毫米 16 开

印 张 21.25

字 数 255 千字

书 号 ISBN 978-7-80140-978-2/B·40

定 价 29.80 元

前 言

我们的生活越来越好,但是我们的快乐为什么却越来越少呢?生活本身没有错,错的在于我们对待人生和生活的态度。

有一种人,为了明天能住上大房子,为了明天能坐上好车子,为了明天拥有一份让人羡慕的事业,他们忘记了自己原本安静的心,忘记了生活本身,忘记了珍惜身边的人和事。为什么他们会这样?原因很简单,就是他们没有活在当下,而是活在不可触摸的未来。

还有一种人,他们总是缠绵于过去的事情,比如:曾经感情上的伤害,曾经犯过的错误,曾经错过的机会,曾经留下的遗憾等,他们的记忆里充满了过去,但是人一旦停滞在过去之中,就会有太多的眷恋之心,这样一来,一切痛苦、怨恨就有了伤害他们的机会。为什么生活在过去的人总在不停地懊恼和反悔?原因就是他们没有活在当下,没有活在现在,而是活在了无法挽回的过去中。

过去的已经过去,我们无法挽回,无法再来一次。未来还没有到来,我们无法预测。我们可以把握的,可以触摸的,只有现在,只有今天,只有当下。过去的终究已经过去,太过回味过去只会让你停滞不前;未来还很遥远,太过憧憬只会让你迷失自己,我们所能把握的就是现在,所以我们珍惜当下把握当下。

活在当下的英文是 live in the present。活在当下的真正涵义来自禅,禅师知道什么是活在当下。有人问一个禅师,什么是活在当下?禅

师回答,吃饭就是吃饭,睡觉就是睡觉,这就叫活在当下。

对于我们来说,什么事情是最重要的?什么时间是最重要的?什么人是最重要的?有人会说,最重要的事情是升官、发财、买房、购车,最重要的人是父母、爱人、孩子,最重要的时间是高考、婚礼、答辩。其实,这些都不是,最重要的时间就是现在,这种观点就叫活在当下,它是直接可以操作的。

当下就是我们正在过着的这一时这一刻,当下就是我们手里正在做的事情,当下就是我们正在面对的人和事,当下就是我们正在拥有的生活。时间是由无数个“现在”组成的。做好当下手中的事情,体会当下的感觉,用心去活当下,这才是真实的人生!但是你要知道:活在当下,不等于今朝有酒今朝醉!活在当下不是消极和颓废,而是用一种更积极和乐观的心态面对生活。

那么,我们怎么才能活在当下呢?

活在当下,要有一颗知足的心。或许有人会说:“我对我的现状不满意,怎么办?”你换一种看法解释现状不就行了吗?你抱怨现状不好,是因为你没看到比你更坏的情况。满足于你现在拥有的一切,这就是活在当下。

活在当下,要有一颗珍惜的心。如果你不懂得珍惜,你就无法活在当下。珍惜你当下拥有的一切吧,不要等到失去了才追悔莫及!孝敬父母要趁当下还来得及的时候;珍惜你当下的工作吧,做好当下的事情,完成当下的职责;珍惜当下的生命吧,因为生命只有一次,挥霍了,你永远无法再次拥有!珍惜身边的朋友吧,因为友谊之树要长青,需要你持续的呵护!

活在当下,要有一颗快乐的心。你的生命只有一次,如同白驹过隙,你没有理由不快乐。即使命运再坎坷,只要你拥有乐观的心,仍然会有无数个快乐的理由,只要你懂得及时享受人生,快乐在今天,放下

烦恼,放下过去与未来的包袱,就能快乐起来。

活在当下,要有一颗享受的心。你来到这个世上是来享受生活的。生活中有许多有价值的事情值得你去做,有许多美丽的过程你应该去感受,而不要充当一个不高明的乐手,扭曲着生命与生活的旋律;甚至在不经意间扮演了生活刽子手,扼杀了生命的颜色和生活的芬芳。把你的目光放在当下,有什么就享受什么吧!

活在当下,要有一颗专注的心。你为什么总习惯于活在昨天和明天呢?是你放不下一颗忙碌的心?还是你总怕错过什么?实际上,你在不专注的时候,就已经错过了当下!你只有全心全意地投入当下,把眼前的事情当作生命中最重要事情,仿佛此时此地只有此事此人,只有这样,你才能真正地活在当下!

最后,真心地祝愿:生活中每一个平凡而又非凡的人,放下一切不必要的包袱,快乐地活在唯一存在的眼前这一刻,快乐地投入到唯一可以把握的现在!

张永生于北京大学朗润园

2011年1月5日

目 录

第一章 忘记过去才可以活在当下

过去的就让它过去,不管辉煌也好,失败也好,你不要留恋,也不要后悔,因为事情已成为过去,已成为历史,不可能重新来过。明天无法预测,昨天你无法挽回,你能做的只有把握好今天,把握好当下这一时这一刻。忘记过去吧,给人生一个全新的开始

1. 别再留恋了,过去的就让它过去 3
- 当事情已经过去时,请不要回头看 3
- 不要为打翻了的牛奶而哭泣 4
- 敢于把那些“过去”踩在脚下 6
2. 世上没有后悔药,后悔过去不如把握现在 8
- 别再说“如果,只要”那样的话了 9
- 不要把“当下”浪费在后悔中 11
- 别让过去的经历分散你现在的精力 14
3. 放下过去,人生随时都可以重新开始 16
- 只有忘掉过去才可以重新开始 16
- 停留在过去,只会阻止我们当下的脚步 19
- 无论昨天发生什么,今天都可以重新开始 21
4. 善于忘记,人生载不动太多的回忆 24
- 无法挽回的感情就要勇于忘记 24

笑对人生,给自己一个忘记的理由 26
好汉不提当年勇,别再迷恋过去的那点历史了 29

第二章 敞开心扉,接受当下的一切

要活在当下,首先我们要学会接受当下:今天失败了不要紧,学会接受失败这个事实,而不是用昨天的借口来回避今天;学会接受当下,即便是它有太多的遗憾或者不如人意,也不要回避,更不要抱怨,十鸟在林不如一鸟在手,把握在你手里的比那可遇不可求的东西更实惠,更真实

1.学会转弯,把心路放活一点 35
不是无路可走,而是你应该转弯了 35
“死不认输”的想法也会毁掉一个人 38
心放活一点,别一遇困难就垂头丧气 40
2.学会接受现实,抱怨只会徒增烦恼 43
放下抱怨,在怨气里度过一生太可悲 43
无止境的抱怨是无能者的专利 46
学会适应,改变不了环境就改变自己 48
3.接受人生的遗憾,因为人生没有完美可言 52
笑对遗憾,遗憾是生活的一部分 52
完美像海市蜃楼,是一个美丽的错觉 55
走出完美的陷阱,活在当下就够了 58
4.看开一点,好与坏只在于你的心态 60
一味地强求公平,只会适得其反 61
不羡慕枝头的苹果,只要够得着的苹果 63
把心路放宽,人生之路会更宽 66

第三章 放下包袱,轻松地活在当下

人生的旅途不需要携带太多的包袱,多了会成为负担,步履蹒跚的人无法欣赏人生旅途的风景。放下包袱和压力,给自己一份轻松和惬意;放下贪欲和固执,给自己一颗宁静淡泊的心。只有这样我们才可以腾出精力和心力投入到当下的生活中去。生活就是这样,你越投入,它就会给你越多的幸福

- 1.放下负担,简单也是一种人生境界 71
- 人生的旅途不需要太多的包袱 71
- 抛开负累,不妨过一过简单的生活 74
- 30岁以后,要学会用减法生活 77
- 2.放下贪欲,想得到的越多活得越累 79
- 控制一个欲望比满足一千个欲望更快乐 79
- 活得累,是因为你的欲望太多 83
- 合适最好,不要把生活装得太满 85
- 3.学会放下,与其折磨自己不如潇洒放弃 86
- 该放下时就放下,你能把握的只有现在 87
- 与其苦苦折磨自己不如潇洒放弃 89
- 得不到的就放弃,抓不到的就放手 92
- 4.对当下知足——对自己的“现在”感到满意 95
- 贪心只会让你活得很累很疲惫 96
- 活着就是幸福,你还有什么不满意的 98
- 知足者常乐,让自己轻松满意地活在当下 101
- 5.放下压力,别让压力压垮你 103
- 学会化解来自你身边的压力 104
- 沉浸在当下,越投入的人越幸福 106

享受当下的轻松——可以偶尔放纵一下 109

第四章 活在当下,把握现在这一时刻

幸福不在别处,它不在昨天,也不在明天,幸福就在现在这一刻。那么我们怎么才能活在当下呢?活在当下,需要我们做好当下事,做好眼前事;活在当下,需要我们把目光放在当下这些人、事、物上面,并全心全意、认真地去体验和投入到其中

- 1.感悟当下——抓住了当下才拥有一切 115
 - 每一个“当下”都是独一无二的 115
 - 做好当下事——饿了就吃饭,困了就睡觉 117
 - 抓住当下的幸福,趁它还没有失去的时候 119
- 2.用心活在当下,把握好当下的每一天 121
 - 把握当下这一刻,用心活在当下 122
 - 生命中最重要永远是“今天” 123
 - 眼前的风景最美,当下拥有的最真实 125
- 3.全身心地投入到当下的生活中 127
 - 把每一天当做最后一天来过 127
 - 你能把握的只有当下这一时这一刻 130
 - 眼前的事就是你最重要的事 131
- 4.幸福不在别处,幸福就在当下 133
 - 幸福不在昨天不在明天,只在现在 133
 - 趁幸福还在你手里时,好好把握它 135
 - 用“现在人生”的态度去体验“现在” 138
- 5.过好今天,不要贪图明天会如何 141
 - 贪图“明天”,只会让你永远失去“今天” 141
 - 预支明天的烦恼就是庸人自扰 143

目光放在“下一刻”，你会失去“这一刻”	147
---------------------------	-----

第五章 学会珍惜，善待当下人和当下事

如果不懂得珍惜，我们就无法活在当下。珍惜你当下拥有的一切吧，不要等到失去了才追悔莫及！孝敬父母要趁当下还来得及的时候；珍惜你当下的工作吧，做好当下的事情，完成当下的职责；珍惜当下的生命吧，因为生命只有一次，挥霍了，你永远无法再次拥有！珍惜身边的朋友吧，因为友谊之树要长青，需要你持续的呵护

1.珍惜家庭，及时付出你的真爱	153
珍惜眼前人，莫等到失去才追悔莫及	153
孝敬要及时，就在当下孝敬父母	156
珍惜你的另一半，不要忽视对方的付出	158
2.珍惜工作，做好手里的每一件事	162
有工作的时候，你要懂得珍惜	162
把心沉下来，珍惜你当下的工作	164
每天多做一点，要对得起你的工作	166
3.珍惜友谊，多一个朋友多条路	168
财富不是永远的朋友，朋友是永远的财富	169
善待你身边的朋友，珍惜当下的友谊	171
别让你的优越感伤了朋友的心	175
4.从当下开始珍惜生命，因为生命只有一次	177
生命是上帝赐给我们的礼物	177
别为了所谓的“成功”毁了你的健康	178
当下是唯一的，生命也是唯一的	180

第六章 及时行动,做好当下正在做的事

今日事,今日毕,当下事,当下做。活在当下,你必须及时行动,拖延只会让今天为昨天买单,拖延只会让明天为今天赔付。专心于当下你正在做的事,想办法把当下事做好,而不要去理会那些无关紧要的东西

1.做好眼前事,专注于当下事	185
专注于你当下正在做的事	185
全力以赴,把“每一次”当作“第一次”	187
干一行爱一行,养成专注工作的好习惯	189
2.不要拖延——别用今天赔付昨天的懒惰	192
当下事当下做,今日事今日毕	192
别再等待,立即去做你想做的事	194
绝不拖延,及时行动不给自己留遗憾	196
3.今天的努力是为了明天的辉煌	198
努力做事,光说不干的人没有前途	198
世界上没有“不可能”的事	200
明天的成功只能用今天的勤奋来换取	202
4.机会只喜欢那些立即行动的人	204
一百个高明的想法不如一个平凡的行动	205
等到机会溜走了才醒悟,就太迟了	207
该出手时就出手,抓住出现在眼前的机会	209

第七章 笑对人生,热爱你当下的生活

活在当下,要有一颗热爱生活的心,并用它对待当下人和当下事。我们可能无法左右事情,但我们可以改变自己的心情。我们不知道明

天会发生什么,但我们可以把握当下。我们可能无法掌握风向,但我们至少可以调整风帆。笑对当下的人生,是最聪明的态度

1.懂得热爱当下生活的每一个点滴	213
尽情去享受生命中的每一分钟	213
热爱当下的生活,再苦也要笑一笑	215
只要向前看,美好的未来就在眼前	218
2.懂得宽容别人,给自己一份好心情	220
原谅别人的过失,也是在释放自己	220
记住别人的好处,忘记别人的坏处	223
宽容是一种无声的“教育”	225
3.懂得感恩,用爱心回报当下人和当下事	227
用一颗感恩的心看当下事当下人	227
感谢你所拥有的和你所经历过的	229
心怀感恩,帮助那些需要帮助的人	232
4.用乐观创造快乐,用当下成就未来	233
笑对当下,拥有一颗乐观向上的心	234
欣赏自己,活出平凡人生的非凡之处	235
忘记昨日的苦痛,创造当下的甜美	238

第八章 乐在当下——现在不快乐,过期就作废

人生就是一场旅行,旅程的美好不在于风景,而在于看风景的心情,心情愉悦则风景绚丽,心情悲伤则风景暗淡。只要我们有一颗乐在当下的心,在每一天都可以寻觅到最简单却最真实的快乐

1.放下烦恼只为活在当下	243
把烦恼关在门外,过好当下就行	243
想开一点,别自己为难自己了	245

把事情简单化,就是快乐的人生	247
2.调整心态,抓住当下的快乐	250
快乐在当下——学会自己给自己找乐子	250
无论发生什么,都要对自己说“不要紧”	253
痛苦与快乐只有一墙之隔	255
3.换个角度看人生,原来它是这样美	257
换个眼观看生活,你会发现不一样的精彩	258
学会自我安慰——把吃不到的葡萄看成酸的	260
用微笑应对当下发生的一切苦难	262
4.在平静中细细品味眼前的日子	265
宁静存在于生活中的每个时日	265
充实内心,给你的心灵装一面镜子	267
静观人生——静下心来感悟当下的美	269
5.活在当下必须要有一颗平常心	272
你可以平凡,但决不能平庸	272
做人要沉得住气,淡定一生无烦恼	275
在如水的平淡中活出精彩的人生	277

第九章 享受在当下,生活本来就是用来享受的

生活的本质就是用来享受的,我们不要想等将来条件好了再去享受生活,就在此时此刻及时地享受吧!享受生活,我们不需等待,当下拥有什么就享受什么;享受生活也很简单,只要我们用心去体会生活去投入生活就可以!享受生活,需要我们放慢匆忙的脚步,在“慢生活”中慢慢地品味生活的美妙之处

1.当下的生活要在当下享受	283
把月光放在当下,有什么就享受什么	283

对当下生活,要全心全意的投入	284
努力只是方法,享受生活才是人生目的	286
2.让心灵放松,用心去体会当下	289
给自己留点“孤独”的时间去思考人生	289
心累了的时候,让它歇一歇	292
用心“倾听”当下人生的快乐音符	295
3.善待自己,对自己好一点	297
莫亏待自己,做一个“及时享乐主义者”	297
与别人做对是变态,与自己做对是悲哀	300
活在别人眼里的人生注定是一场悲剧	302
4.放慢脚步才能欣赏到人生的风景	305
让生活慢下来,给心灵放松的空间	305
放慢节奏,慢慢地体味当下生活的美妙	308
你是那只不停奔跑的老鼠吗	311
5.别想太多,现在就去你最喜欢的事	314
多点兴趣,为自己创造一种全新的生活	314
不贪婪,永远做自己喜欢做的事	316
与其徒劳地讨好别人,还不如讨好自己	319

第一章

忘记过去才可以活在当下

过去的就让它过去,不管辉煌也好,失败也好,你不要留恋,也不要后悔,因为事情已成为过去,已成为历史,不可能重新来过。明天无法预测,昨天你无法挽回,你能做的只有把握好今天,把握好当下这一时这一刻。忘记过去吧,给人生一个全新的开始。