



青少年励志经典文库  
POCKET BOOK

52

西方心灵导师约瑟夫·纽顿倾尽心血的励志“圣经”  
帮助你发现力量、重塑自我的心灵修炼术

# 当下的力量

The POWER of NOW



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

经典  
随身读





青少年励志经典文库  
POCKET BOOK

52

# 当下的力量

The POWER of NOW

【美】约瑟夫·纽顿 著  
陈家录 译



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

当下的力量 / (美) 纽顿著 ; 陈家录译. -- 北京 : 新世界出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5104-4193-6

I. ①当… II. ①纽… ②陈… 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 (2013) 第059510号

## 当下的力量

---

作者: [美] 约瑟夫·纽顿

译者: 陈家录

责任编辑: 王正斌 陈玉洁

责任印制: 李一鸣 郑珊珊

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街24号(100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733(传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印刷: 三河市兴达印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 787×1092 1/32

字数: 91千字 印张: 7.5

版次: 2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-4193-6

定价: 20.00元

---

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 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

*The Power  
of Now*  
目 录 当下的力量

# CONTENTS



01 珍惜今日 .....	001
02 时间就是生命 .....	008
03 人生三大问题 .....	014
04 人生的节奏 .....	021
05 人生的教训 .....	027
06 人生的智慧 .....	033
07 力量的泉源 .....	039
08 健全的心智 .....	042
09 审视自己的内心 .....	048
10 最美的景物是人的面貌 .....	053
11 人生最大的敌人是惧怕 .....	061
12 嫉妒和报复只是浪费时间 .....	066
13 信心是打击恐惧的良友 .....	068
14 焦虑是一种心理恶习 .....	071
15 不要被琐碎小事困扰 .....	077
16 借助信仰获得宁静 .....	079
17 获得内心平安的秘诀 .....	084

## II

当下的力量

18 信心是活力且深邃的要素 .....	090
19 让青春永驻 .....	095
20 爱的力量强于一切 .....	098
21 对他人抱有体谅之心 .....	101
22 为朋友祈福 .....	106
23 谛听他人的心声 .....	109
24 像容忍自己一样容忍他人 .....	113
25 品格的力量 .....	116
26 真话与真理 .....	119
27 话语的力量 .....	125
28 源自沉默的力量 .....	128
29 思想决定人格 .....	132
30 善言善行 .....	139
31 善有善报 .....	145
32 为善最乐 .....	148
33 福祸相依 .....	151
34 忧愁无益 .....	154

35 充实人生 .....	156
36 人生的解脱 .....	163
37 永不止息的希望 .....	171
38 生活的艺术 .....	176
39 天随人愿 .....	179
40 人类生而具有求知欲 .....	183
41 记忆是神奇的天性 .....	185
42 切勿为明天忧虑 .....	191
43 吹散心头的阴霾 .....	198
44 永不言败 .....	203
45 每日十训 .....	206
46 做好每日之事 .....	209
47 善于运用失败的力量 .....	212
48 抱持信心，消除忧虑 .....	216
49 人生的信念 .....	222

## 01 珍惜今日

今日一去便不复返。从前，今天非我所有，以后，今天也不属于我。每一个今天都一去不回。每一天都不可能完全相同，没有任何两天能够一样。每一天都会有每一天的愿望、期盼、职责、善事和恶事。如果我们追寻他人的可爱之处，追随人生的美好，那么我们的每一天都会快乐地度过。

如果我们能够不为昨天而烦恼，不为明天而忧愁，那么才能有足够的力量过好当下，继续生活。日子如此漫长，所以今天将今天的生活过好就足矣。每一个刚刚迎来的今天，都将成为历史长河中的一个永恒片断，我们应该好好利用、好好享受。



乔治·赫伯特，16世纪英国著名诗人，曾经说过这样一句话：“一到夜晚，要将你灵魂的外衣除去，就如同脱下你肉体的外衣一样。”将你生活中的所有忧愁、恐惧、疲劳，以及工作中的过错、担心通通除去，就如同将你的外衣全部脱下一样。诗人赫伯特敢于在小小的斗室里与死神顽强抗争，他能够十分灵活地运用解脱的技巧。

不要太过于担忧将来。如果我们在明天还没到来时，就在今天为此伤透了脑筋，那么在我们第二天清晨醒来之时，就无法精力充沛地正视一切了，只会感觉到疲惫不堪。对过去充斥着不正常的悔恨，对未来又充满了未知的恐惧，这些都只会让眼前的生活过得更糟。只有当我们深沉而诚挚地过好今天的生活，过去才会丰盈而饱满，未来也才能被更好地开创。

因此，我们应感激上苍给了我们如此丰盈的今天，我们也只应祈求上帝赐予我们今天所需要的肉体和精神食粮。要谨记这一点：我们一定要

将内心的生活布置得有条不紊，我们一定要善于自处。

除此之外，我们也要学会与他人友好和睦地相处。许多人之所以难以与他人融洽相处，往往就在于他们总是背负着沉重的生活负担去拼命，总是认为人生苦短。我们必须明白，每个人的心里都有他人所不知的烦恼，每个人也都在默默承受着他人所无法忍受的痛苦。每个人深藏在内心里的焦虑，都需要他自己去努力排遣或安置。

如果我们认识到了这些事实，认清了它们的本质，并且在每个新的一天来临之际都将其在内心温习一遍，那么在我们遇上每天的第一件事时，或许就不会再做任何艰难的无力挣扎，而是勇敢去面对我们心中那些黑暗、残暴且迷茫的念头，对付这些被我们在不知不觉中深深埋藏起来的阴暗思想。

每一天的最后时刻，当我们在神秘的夜晚进入温柔睡乡之时，我们的生命便进入了一段短暂

的死亡期。每一天都被视为一段短暂的生命。既然一天的时光是如此短暂，这么容易就逝去，那么我们为什么还总是要抱着对昨天残留下的焦虑以及对明天的恐惧，而白白浪费今天这短暂却又奇妙的光阴呢？！

生命远比我们想象的要伟大得多，比我们梦想的要久远得多。因此，没有什么比珍惜生命、过好每一天更加重要了。

昨天已经逝去，永远不会再重来，明天还未到来，唯独在我们身旁、可以被好好把握的，就只有今天。对于我们的要求来说，这仅仅拥有的一天时间实在是太短暂了，迅速到不容许我们只去做些微不足道的小事。而假如我们终日怀恨在心，这一天的时间也会显得太漫长且无比煎熬。实际上，今天是如此神圣、如此美好，它绝不容许我们怀着恐惧之心，用卑劣残酷的行为加以亵渎。

因此，我们应该从今天起，从此刻起，跟随

良知的指引，认真地将生活进行到底。就我所知，我们的心中对如何生活作何要求，以及我们是否愿意真正好好地生活下去，这些因素决定了应该如何生活的道理。在此基础之上，我们才会看到生活到底会朝着什么方向奔去。一个人可以在一天的时间内，完成各种各样的事情。

将昨天和明天都抛之脑后吧。不要期望能够在短短的时间内，就将人生中的所有问题全部解决掉。从今天起，我们只应该去思考今天的事。林肯总统曾经说过：“一个人只要决定了自己将如何度过昼夜，他就可以怎样度过；他想要怎么喜乐，就可以怎么喜乐。”我们应该立即下定决心，决定自己将如何去生活，如何喜乐。

从今日起，我们不要再要求整个世界来适应自己，要开始去适应这个世界。适应自己的工作，自己的家庭，自己的机遇，自己的环境。如果我们无法得到自己喜欢的东西，就让我们去喜欢自己已经拥有的东西。

从今日起，让我们学会和蔼可亲地待人接物，乐于与人相处交流，穿着得体，步伐轻快，心怀仁慈，面带微笑，尽心尽力，对他人获得的成果给予赞扬，对他人没有做好的地方不予批评，学会宽容。如果发现他人的过错，要淡忘这一切，原谅他人。

从今日起，遇到问题要不急不躁、镇定自若，不急于下任何决断。找出症结之所在，不轻易放过问题，找寻最佳的解决办法。犹豫不决只是耗费时光的体现，只会让一个人分神。

从今日起，学会欣赏他人的崇高品质，不因他人的举止而让自己烦心，同时也不要让自己的言行引发他人心烦。每个人都难免会有意乱心烦的时刻，而这也正是能够体现他们的英勇和仁慈的时刻。

从今日起，让我们全神贯注地认真思考一番，专心致志地学习一些有用的知识。尽管我们时常无法察觉出他人的投机取巧和暗行诡诈的行为，

但这一切丝毫没有意义。我们行得正、坐得直，这就会让我们所做的一切都有意义。

从今日起，让我们在每天的时间内至少完成两件心不甘情不愿的事（无害于社会，但对个人发展有益），让我们利用这种锻炼的机会，展现出我们依旧能够主宰自己的力量。如果有什么难过和伤心，用微笑来掩盖，自己的伤悲自己面对，没必要向他人和盘托出。

从今日起，让我们每天送给自己一段宁静平和的时光，让神经完全放松下来，去静心体验生命的真谛，追随人生的理想，丰富人生的真正含义。

## 02 时间就是生命

每个年度的最后一天，我们都不忘回顾一番整整这一年逝去的时光。一瞬间涌入心头的，是许许多多的记忆和想法，曾经拥有的梦想，努力达到的种种目标，尚未实现的希望。这个时候，我们一边缅怀过去，庆幸着自己安然度过了一年光景，一边又憧憬未来，期望着尚未触及的未知的前程。有些人难免会不停地抱怨过去所遭遇的悲伤苦痛，提起令他无法释怀的伤心往事，而有些人则显得十分英勇。那些信心满满的人，一定是勇敢的人。英国文学家梅纳迪思曾经说过：“我们应该将人生看作是一笔借来的资金，然后准备放手大干一番。”勇者会认同这句话，并依照它去完

成理想。在《修路者》一书中，作者范勒思先生也说过：“服务于他人，这也无非就是我们所求得的。爱人，与人相处，除此之外还有何求？”

如何利用时间、驾驭时间，而不被时间所驾驭，这就是人生的真正问题。如果我们放纵自己、任凭时间流逝，那么我们只会得到刻在脸上的皱纹、花白的头发、浑浊的眼神、枯萎的灵魂，得到这一切时间留下的无法磨灭的印记。

时间对于大多数人来说，并非是他们的朋友，而是主人。他们被这个主人控制着，任其将自己践踏在脚下，肆意被欺凌驱使。时间总是大步走在前面，我们拼命地加快脚步，在匆忙的节奏中希望赶上它。因此，在人生的搏斗场上，最精致的部分就在于，我们要学会如何利用时间，如何最好地度过光阴。

时间能治愈忧虑，改正错误，验证真理。时间就是生命，时间也是最睿智的哲学家。人们必须聆听时间的教诲，因为它所教导我们的真理，



是任何一位在世老人和哲人都不曾拥有的。每个人的手里都掌握着如此之多的时间，学习如何去运用它势在必行。

因此，我们一定要用一颗充满智慧的心，去细数自己的岁月年华。对待生活，绝不能抱有一丝逢场作戏的态度；有法则，有目标，这样才能旗开得胜，才能求取智慧。道德生活的规律和步骤在于，崇敬信仰，珍视时间，最后善于利用时间。

我们能够控制过去，因为我们拥有奇妙的记忆力，足以支配时间。如果我们不具备记忆，那么整个人生就没有任何体系可言，无法有始有终，也终将变得一团糟，没有任何价值。记忆会产生信心，产生希望。

信心能使我们毫不畏惧，奋勇直前，不管眼下的境遇有多么艰辛。只要你能够尽心尽力、尽职尽责，那么即便时间再暴虐，纵使时间飞逝，你也依旧过着有意义的生活、紧握有价值的生命。只要爱还在，时间的空虚便会被美和真理所取代，