

<<读懂人生 活在当下>>

图书基本信息

书名：<<读懂人生 活在当下>>

13位ISBN编号：9787508058856

10位ISBN编号：7508058852

出版时间：2010-9

出版时间：李杨 华夏出版社 (2010-09出版)

作者：李杨

页数：268

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<读懂人生 活在当下>>

### 前言

2009年冬天，美国著名导演罗兰·艾默里奇的一部灾难影片《2012》引起了全世界的关注。

“2012”随即成为各大门户网站搜索引擎里的关键词。

人们除了关心电影本身以外，更多的是在关心玛雅预言是否属实。

想想如果你的生命只到2012年，那么原定的人生计划还有意义吗？

你在若干年以后想做的事情，还有机会实现吗？

保险费用不用缴了？

养老金还有存在的价值吗？

没结婚的是不是赶紧感受一下二人世界的美妙？

没谈过恋爱的是不是大胆地向心仪的他（她）表白呢？

.....如果2012年不是世界末日，地球像往常一样转动，你把保险停了，养老金也没了，婚姻大事也草率了结，恋爱也可能由于追求速度太快而宣告泡汤.....那么，2012年之后，你又应该怎么办呢？

其实，这些担心都是多余的。

‘2012’并不是人类存亡与否的最终论断，而是一种影响力，是一种变动的象征。

2012年可能会发生很大的变动，但变动是人类生命里的一种常态。

人们每天都在面临着变动，只是没有人将这种变动划分出明确的时间。

所以，你应该思考的，不是怎样避免变动，而是要如何生活在“当下”，如何珍惜“当下”，如何用乐观、宽容、友爱的心态去面对这个世界。

## <<读懂人生 活在当下>>

### 内容概要

真实地活在当下，欣然地享受当下，就要无忧亦无悔。  
无忧就是不要对未来的事作无谓的想象与担心，无悔就是不要对过去已发生的事作无谓的思索与计较。  
人能无忧无悔地活在当下，才能不被未来与过束缚，才能自由自在、快快乐乐地过一生。

## &lt;&lt;读懂人生 活在当下&gt;&gt;

## 书籍目录

活在当下，展现真实的自我不能站在当下之外无论身处何地，全然地处于当下人生问题是旧伤浮现的结果不要生活在下一个时刻昨天的总要在今天归零随时都可以改变留恋是开悟的最大障碍摆脱心理时间当下的存在里才有真实的自己享受当下的人生操纵你的是内在的信念相信你的生命得胜有余苦楚也可掩埋在微笑之下善待生命中的每一分钟世上没有任何事情是值得忧虑的不要心急，迎接当下的失败欣然地接受悲哀学会接受不可更改的事实掌控当下的情绪发脾气无助于安宁不做恶人，少发火抵制心灵“流感”——抑郁愤怒是心灵在摧残自身疏导压抑，给当下松绑放下焦虑，释放自己悲伤会淹没你的理智别被恐惧的魔鬼“附身”越怕失去的就越容易失去瓦解当下的痛苦经历苦楚才能品味生活的甘甜失去可能是一种福音当下的惨败是胜利的前奏以信心击退当下的困难不要放弃当下的坚持胜利的荣耀归于信念走出当下的厄运，迎接好运的普照接受当下的试练，坚固你的灵魂风暴能丰富当下的生命呼唤当下的快乐遵从欢愉的本性将不计得失的快乐融进生命内心呼唤什么就会得到什么越磨难的生活越要充满自信无法改变现实，就改变心情愉悦自己，才是真正地爱自己用心灯驱散黑暗拒绝品尝悲观的苦酒懂得放下，也就减少了痛苦幸福在于失意时的忘却感受当下的富足别让诱惑偏离了你的人生无欲无求得心安知足赶走你的贪念凡事量力而行心灵载不动沉重的欲望随时都能享受幸福名利不过是生命中的尘土最长久的名声也是短暂的感恩，让心安于当下惜福感恩，当下变福田你的生命是上天的美意活着，就是一种莫大的幸福感恩生活对我们的情分将眼光停留在事物美好的一面过去只存在于你的印象里未来不过是一种幻象别给当下制造过多的痛苦幸福不曾走远，就在当下宽容，遵从当下的本性包容是我们的信仰宽容他人就是善待自己博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼没有人会刻意折磨你的当下忍耐是成熟的开始用宽容感化别人的无礼与人争辩，你永远不会真赢责骂是人生的一首赞美诗用刀剑去攻击，不如用微笑去征服简单，让当下变得无瑕分享，让爱拥抱当下舍弃，获得当下的重生惜福，浇灌当下的心田立足当下，企盼未来

## <<读懂人生 活在当下>>

### 章节摘录

插图：人世间的各种悲欢离合常常会引起人们很大的情绪波动，人们因为害怕或极力避免这些情况而患得患失，从而影响了自己的生活。

如果这种消极的想法积蓄太多太久，难免会引起人们无穷无尽的烦恼和痛苦。

古罗马皇帝马可·奥勒留在《沉思录》中说道：“我仔细观察了阿珀洛尼厄斯，一个真正的勇士。

从他的身上，我懂得了意志的自由，懂得了在失子和久病的剧烈痛苦中还可以镇定如常。

还有马克西莫斯，一个饱受生活折磨的人，可是从他的身上我却收到了在任何环境里都可以欢愉的讯息。

“他们都是真正的勇士，因为即使是面对疾病或痛苦，他们都能保持一如既往的冷静，都能以一颗平常心来对待。

我也知道，像他们这样的勇士，生活中还有很多——他们可能只是生活里最平凡的人，可他们做的绝对是最不平凡的事情。

”西娅在维伦公司担任高级主管，待遇优厚。

很长一段时间，她都为到底去什么地方度假而烦恼。

但是情况很快就变得糟糕起来，为了应对激烈的竞争，公司开始裁员，而西娅则是被裁掉的员工之一。

那一年，她43岁。

“我在学校一直表现不错！

”她对好友墨菲说，“但没有哪一项特别突出。

后来，我开始从事市场销售。

在30岁的时候，我加入了那家大公司，担任高级主管。

”

## <<读懂人生 活在当下>>

### 编辑推荐

《读懂人生:活在当下》：人生真正的归属地不在未来，也不在过去，就在当下。只有在当下，你才能找到真实的自我；只有在当下，你才能品味生命的精华。

怎样活在当下？

怎样才能读懂当下的人生？

他们有这样的体悟：生命的意义只能从当下去寻找。

逝者已矣，来者不可追，如果我们不反求当下，就永远探触不到生命的脉动。

——一行禅师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，让它去吧！

我们希望有什么样的来生，就把握今天吧！

——林清玄没有人生活在过去，也没有人生活在未来，现在是生命确实占有的唯一形态。

——叔本华我向来活在当下，一味把眼光放在终点，反而会错过沿途美景。

——珍妮弗·安妮斯顿真实地活在当下，欣然地享受当下，就要无忧亦无悔。

无忧就是不要对未来的事作无谓的想象与担心，无悔就是不要对过去已发生的事作无谓的思索与计较。

。

人能无忧无悔地活在当下，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。

<<读懂人生 活在当下>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>