

<<活在当下的力量>>

图书基本信息

书名：<<活在当下的力量>>

13位ISBN编号：9787511308252

10位ISBN编号：7511308252

出版时间：2011-1

出版时间：中国华侨

作者：何菲鹏

页数：241

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>

## <<活在当下的力量>>

### 前言

在生活中，我们会发觉自己身边的许多人与朋友都活在过去或未来中。一部分的人日日在追忆中生活，为生命中某个阶段曾拥有的幸福而悲叹，为过去坎坷的际遇而忿忿不平。

另一部分人生活在想象的未来中，担心现在强壮的身体因年老而多病，担心年老失去工作能力、经济成问题等等。

而无论是活在过去或担心未来的人，他们共有一通病——失去了当下，不能愉快地、自在地享受当下。

“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎。

”明日永远都不会来，因为来的时候已经是今天。

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的对手，超越自己的唯一一天。

人活百岁，不过三万多天，白驹过隙，忽然而已。

如果夸张而简明言之，人一辈子不过有三天，即昨天、今天、明天。

昨天是作废的证票，是过去的历史，是无法改变；明天是未到期的证票，是未兑现的事实，是无法预测的；只有今天才是可以把握的，是最现实的。

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。

不论是多美好且令人怀念，或是多么丑陋令人追悔，都没有必要沉湎于过去的情绪中。

对过去的怀念或追悔，只是徒增自己的烦恼，进而干扰当下该做的事。

## <<活在当下的力量>>

### 内容概要

一本需要静心去看的书，充满着心灵的能量，它是如此的耐人寻味！

身心灵的修炼是一辈子的事，看起来容易但做起来难。

当下的力量教会我们把握现在才是最重要的！

需要常看看以便经常提醒自己：当下真的很重要，内心的成长谁也帮不了你，只有靠自己！

明白了活于当下的好，昨日已不可追，明天是未知数，只有“当卞”才是最真实的。

活于当下，价值最大。

很多时候甚至绝大多数时候。

我们没有活在当下，吃饭时我们想着接下来的事情，睡觉时想着白天的委屈，今天想着明天的安排...

....。

我们的思维仿佛不会停止，我们永远都没有去好好感受当下的心境。

于是悔恨、焦虑、恐惧和不安时刻伴随着我们，安详和宁静离我们远去。

“当下的力量”让我们知道了这种种负面情绪产生的原因，并引导我们如何去实现这一看似简单实则不易的心灵修炼。

## &lt;&lt;活在当下的力量&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 珍惜现在人所拥有的永远都只是当下昨天带着回忆默默地逝去了，今天携着希望悄悄地来临了，而明天，又闪烁着光辉等待着人们。

有人沉浸在回忆中，他们依恋昨天；有人只沉醉在梦幻中，他们企求明天。

这两种人，都忘记了最应珍视的是宝贵的今天！

抓住今天，尽可能少地依赖明天你可以欣赏过去、憧憬未来，但一定要活在当下走出迷障，别在当下制造更多的痛苦最可珍贵的是今天，最容易失掉的也是今天昨天是作废的支票，明天是期票，只有今天是现金汲取当下的力量，任何事物都不能存在于当下之外活在当下，不要对明天抱持恐惧、对过去感到自责人生就是一场正在上演的舞台剧，容不得你NG再来一次放下过去的烦恼、舍弃未来的忧思，人生可以随时开始人生最大的幸福，莫过于充分珍惜当下所拥有的第二章 往事不追不要让过去成为当下的负担人要忘记过去是不可能的，不论是甜蜜还是痛苦，在一定的時候总会浮现于脑海；但一个人千万不可过度地沉溺在往事中。

别在自己的小巷思维中寻找扭曲的自己当回忆成了你的心病时，唯一的良药叫忘记给自己一个新的开始，前面的路上更精彩“健忘”的哲学——有所选择地进行遗忘永远都要知道：过去是无法在你的当下里生存的如果你有一个坎坷的过去，那就请你把它总结为价值放下了你的左脚，才能抬起前进的右脚不要为打翻在地的牛奶里添几滴没用的眼泪别再四处寻觅，已经拥有的就是最好的第三章 规划未来为明天设计一幅河实现的蓝图谁有生活理想和实现它的计划，谁便善于沉默，谁没有这些，谁便只好夸夸其谈找准自己的舞台，随时调整自己。

写出你一生要做的事情，把单子放在皮夹里，经常拿出来看贫穷是不需要计划的，致富才需要一个周密的计划要有雄心壮志，但更要能做好当下点滴小事把宏图大愿拆分开，分成零碎小步慢慢走如果没有可行的计划，梦想也将仅仅是梦想在目标与现实之间给自己画出前进的曲径控制好自己，让自己做到有计划地进步第四章 坚守梦想为当下凿一眼不枯竭的源泉每个人都曾有过远大的理想，但是随着时光流逝，实现起来却并不容易，进而消磨殆尽。

而根源不在于环境的压力，更重要的是他自己无法坚持到底。

成功并不是某些特定人士的独享，而是我们每个人都拥有的，只要能够始终坚持自己的理想，不断进取，才是延伸人的真正价值所在。

敢于梦想，更要敢于跟着梦想走坚定的信念是成功最可靠的力量最充实的人生，莫过于不停追求梦想的人生甩掉抱怨的魔咒，展开梦想的翅膀重要的是所朝的方向，不是所坐的椅子既然选择了远方，就不要怕风雨兼程坚持信念，给未来的成功以足够的耐心当你被梦想充溢，内心便只有光明第五章 正视逆境它是你坚定意志的磨刀石逆境给人宝贵的磨练机会。

只有经得起环境考验的人，才能算是真正的强者。

自古以来的伟人，大多是抱着不屈不挠的精神，从逆境中挣扎奋斗过来的。

困境和磨难是上天赐予你的一种财富人生路上难免会有风风雨雨和坎坷挫折卓越的人会在不利和艰难的遭遇里百折不挠逆境是生命的盐，虽然苦咸却不可或缺战胜以往的自己，展现生命的坚韧之美把苦难和挫折当作一次挑战极限的徒步旅行人生没有绝境，跌进谷底也只是一个新的开始正视逆境，将磨难积累成财富逆境是通向理想彼岸的第一条捷径第六章 阳光心态有阴影说明你在阳光下一个人的心态正确，便没有什么能够阻拦他实现自己的目标；如果态度错误，就没有什么能够帮助他了。

心态决定人生，而你可以决定心态有一种失败叫悲观，有一种美景叫希望此刻的时光最珍贵，用阳光的心态享受现在不要拿明天的烦恼在今天消受选择决定成败，心态改变人生追求完美是积极人生，苛求完美是愚蠢人生你可以为自己写一道“快乐心理方程式”有什么样的心态，就会有什么样的生活第七章 且歌且行享受前进路上的如画风景人生就像一场旅行，不必在乎目的地，在乎的，是沿途的风景，以及看风景的心情。

暮暮朝朝又一栽，每个人都是匆匆的行者。

在物欲横行的今天，如果个人注意调适自我，对物欲的追求少一点，对精神的追求多一点，多一份闲云野鹤的生活，少一点尘世的俗累，那么就可以很从容地欣赏沿途的景色。

从兴趣入手，找到最适合自己的事和做事方法爬山的时候，不要忘记停下来看看路边的景色……第

<<活在当下的力量>>

八章 淡泊宁静永葆一颗宠辱不惊的平常心第九章 享受独行寂寞的你可以开出别样的花第十章 化繁为简善于把役心的繁事简单化第十一章 知足常乐平凡的你别让不安的野心累趴了第十二章 宽容感恩有一颗什么样的心，就有一个什么样的世界第十三章 珍爱家人珍视生命中的缘分，善待你最在乎的那些人

## <<活在当下的力量>>

### 章节摘录

人生就是选择，而放弃正是一门选择的艺术，是人生的必修课。

没有果敢的放弃，就没有辉煌的选择。

与其苦苦挣扎，拼得头破血流，不如潇洒地挥手，勇敢地选择放弃。

歌德说：“生命的全部奥秘就在于为了生存而放弃生存。

” 放弃是一种智慧。

“明者远见于未萌，智者避危于未形。

”只有学会放弃，才能使自己更宽容、更睿智。

放弃不是噩梦方醒，不是六月飞雪，也不是优柔寡断，更不是偃旗息鼓，而是一种拾阶而上的从容、闲庭信步的淡然。

放弃是一种灵性的觉醒，是一种慧根的显现，一如放鸟返林、放鱼入水。

人生是艰难的航行，绝不会一帆风顺。

当必须放弃时，就果断地放弃吧。

放得下，才能走得远！

有所放弃，才能有所追求。

什么也不愿放弃的人，反而会失去最珍贵的东西。

放弃时髦，是为了追求更前卫的特立独行；放弃热闹，是为了追求更丰富的心灵盛宴。

智者曰：两弊相衡取其轻，两利相权取其重。

放弃难言的负荷，方能解开心灵的枷锁；放弃满腹的牢骚，方能蕴蓄不倦的威力；放弃纤巧的诡辩，方能拥有深邃的思想；放弃虚伪的矫饰，方能赢得真挚的友情。

当一切尘埃落定，当一切归于平静，我们才会真正懂得放弃其实也是一种美丽的收获。

当我们仰望高山却没有能力攀登时，我们不妨回头看看，也许我们会发现一片蔚蓝的大海；当我们走进森林却没有寻到道路时，我们不妨环视一下周围，也许会发现广阔的草原；当我们苦苦追求的东西却无法得时，我们不妨试着放弃，也许会发现更适合自己的东西在等待着我们。

放弃不是一种无奈，也不是一种无为，其实理智与正确的放弃，是一种成熟，更是一种智慧。

放弃不是一种失落，而是一种收获。

俗话说：舍得舍得，有舍才有得，道理也就是如此。

得与失是相对的，没有绝对与唯一，正如放弃与收获也是相互的，并不是背道而驰，而是互联互牵相伴而行的。

放弃是一种人生哲学，更是一种生存智慧。

其实放弃又何尝不是一种境界，一种睿智呢？

学会放弃是一种超越，是一种站在高处看问题的另类思考，是跨越低谷后心灵释放的豁然开朗，是游刃有余地处理问题的境界。

<<活在当下的力量>>

编辑推荐

通过向当下的臣服，我们才能找到真正的力量。  
全球最畅销的心灵励志鸡汤。  
风靡全球的身心灵修炼术，送给懂得享受当下滋味的人。  
当代最伟大心灵导师埃克哈特·托利的心灵实践。

<<活在当下的力量>>

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>