

<<活在当下大全集>>

图书基本信息

书名：<<活在当下大全集>>

13位ISBN编号：9787511316196

10位ISBN编号：7511316190

出版时间：2011-9

出版时间：中国华侨

作者：王光波

页数：422

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>

<<活在当下大全集>>

前言

生命从降生的那一刻起，就开始了人生的整个过程，这个过程的长短也是不以我们的意志为转移的。在这个世界上，有许多事情是我们难以预料的。我们不能控制际遇，却可以把握自己；我们不能左右天气的变化，却可以控制自己的心情；我们无法预知未来，却可以把握当下。

昨天已成历史，已经过去的事情我们无法改变；明天尚未来临，没有必要为尚未发生的事情担忧恐慌；我们真正能完全掌握和利用的就是今天！

活在当下，抓住生命中的此时此刻，你就会有属于自己的精彩人生！

生活不在过去，更不在未来，生活只能存在于当下。

如果你深陷于流转不停的心念和欲望里，不是在痴情过去就是在规划未来，唯独没有认真地、专注地感受当下的生活，感受当下的蓝天、白云、绿树和花朵，你对生命中所有最本真的奇迹视而不见、听而不闻，那么你就错过了与生活的约会。

当生命终结的时候，你不觉得人生有太多遗憾吗？

人的一生可浓缩为“三天”：昨天、今天和明天。

昨天与今天有扇后门，今天与明天之间有扇前门，这“三天”中，今天最重要，过去的事情就让它过去吧，明天的事等它来了再说，最重要的是做好今天的事情。

有人说，要过好今天，就得把通往昨天的后门和通往明天的前门都紧紧关闭。

唯有这样，人才能变得轻松。

你的生活中，也就会平添许多快乐与满足。

明天永远都不会来，因为来的时候已经是今天了。

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对手、超越自己的唯一一天。

同样，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，不论是多么美好且令人怀念，或是多么丑陋且令人追悔，都已经不重要了。

我们唯有真实地活在当下，珍惜我们活着的每一天。

活在当下不是对未来的不思考、不计划，而是对未来的不思量。

如果你时刻把时间耗费在未来，却对眼前的一切视若无睹，那么你永远也不会得到快乐。

一位哲人曾说过，当你存心去找快乐的时候往往找不到，唯有让自己活在“现在”，全神贯注于周围的事物，快乐便会不请自来。

或许人生的意义，不过是看看身旁每一朵绚丽的花，享受一路走来的点点滴滴而已。

毕竟，昨日已成历史，明日尚不可知，只有“现在”才是上天赐予我们最好的礼物。

许多人喜欢预支明天的烦恼，想要早一步解决明天的烦恼。

明天如果有烦恼，今天是无法解决的，每一天都有每一天的人生功课要做，所以，认真做好今天的功课再说吧。

用平常的心对待每一天，用感恩的心对待当下的生活，我们才能理解生活和快乐的真正含义！

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。

活在当下是一个人生力量的自然展现。

当一个人能从自己的世界里走出来，豁达地面对并观察真正的自我及人生时，虽然不一定能成大事、立大业，但一定能把自己潜在的能量发挥出来。

人能够“尽其性”而发挥自己的能力和利益众生，才是个快乐的人。

人生苦短，茫茫宇宙中，我们每个人生命的存在不过是大海之一滴、沧海之一粟。

而正因为人生苦短，我们更应该活在当下。

人生的道路漫长而坎坷，充满了艰辛的同时也孕育着希望。

好好的活在当下，不要总是抱怨自己生不逢时，没有遇到可遇的人，而是要对每一个人多一分包容，多一分理解，能够让自己有气量去结交不同的人。

“气量和容人，犹如器之容水，器大则容水多，器小则容水少，器漏则上注而下泻，无器者则有水而

<<活在当下大全集>>

不容。

”气量大的人，容人之量、容物之量也大，能和各种不同性格、不同脾气的人处得来。

能兼容并包，听得进批评自己的话，也能忍辱负重，经得起误会和委屈。

这样，就能以轻松自如的心态面对纷繁复杂的人生百态，才能让我们摆脱不满、愤恨的情绪，生活才会变得简单，变得祥和。

活在当下意味着无忧无虑。

对未来会发生什么，不去作无谓的想象与担心，谓无忧；对过去已发生的事，也不作无谓的追忆与得失计较，谓无悔。

过去的，“记住该记住的、忘记该忘记的”；未来的，“务实规划、积极储备”；当下的，“努力工作”、“知足常乐”。

保持一颗淡泊之心，“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”。

兰生幽谷，不为无人佩戴而不芬芳；月挂中天，不因暂满还缺而不自圆；桃李灼灼，不因秋节将至而不开花；江水奔腾，不以一去不复返而拒东流。

人生的事，没有十全十美，我们只有认真地活在当下，才能把握生命的美好。

著名的心理学家马斯洛曾说：“心若改变，你的态度随着改变；态度改变，你的习惯随着改变；习惯改变，你的性格随着改变；性格改变，你的人生随着改变。”

”在顺境中感恩，在逆境中依旧心存喜乐，认真地活在当下，真才是人生真正的大智慧。

很多时候，我们没有好好把握当下，而是思前想后，把本来简单的事情弄得复杂，最后陷入僵局，成为失败、不快乐、不满足的根源。

实现当下的力量，还需要接受当下时刻，不受外在干扰，将注意力集中于感受、解决和做好当下的事情，体会充分把握自我的生命过程，享受真实、简单带给我们的快乐。

人生是一段旅程，为什么不好好的享受当下呢？

除了现在，我们什么都没有。

释放我们的心灵，拨开思维的束缚，活在当下，展现真实的自我，感受生活的美好！

“当下”是佛经里面最小的时间单位。

1分钟有60秒，1秒钟有60个刹那，一刹那有60个当下，1秒钟有3600个当下，把时间切到很小很小的单位，当下就成为永恒。

我们能感觉到的只有当下。

本书囊括了人生的各个方面，内容从接受当下、感恩当下、积极当下、心怀当下、臣服当下、发现当下、选择当下、珍惜当下、拥抱当下、无忧当下、相信当下、用心当下、体察当下、肯定当下、享受当下、激活当下、用心当下等方面讲述活在当下的价值和意义，具体从成功、生活、生命、幸福、快乐、理想、感恩、情商、财商、机遇、亲情、友情、爱情、工作、学习、生活、对待挫折等话题阐述活在当下的重要性和必要性，旨在让读者把握当下、珍惜当下，享受生活的纯美。

文章通过精彩论述和饱含哲理的故事相结合的方式，使得说理更加透彻、耐人寻味。

本书语言生动、文字优美，从人生的不同角度阐述了活在当下的好处和意义，同时，活在当下不仅是我们思考的钥匙，而且是我们行动的力量。

幸福是一种心情，宽容是一种仁爱，智慧是一种达到人生快乐的方法。

向着阳光，阴影就留在了身后，人生就得活在当下。

无论是风和日丽还是风雨交加，无论通衢大道还是崎岖险径，无论成功还是失败，无论欢笑还是泪水，这一切都是生活的赐予。

明天的生活不可预知，但今天的生活可以把握，懂得生活，把握当下，珍惜当下，一定会收获一个丰富多彩的人生。

<<活在当下大全集>>

内容概要

1分钟有60秒，1秒钟60个刹那，一刹那有60个当下，1秒钟有3600个当下，把时间切到很小很小的单位，当下就成为永恒。

我们能感觉到的只有当下。

生活不在过去，更不在未来，生活只能存在于当下。

人的一生可浓缩为“三天”：即昨天、今天和明天。

昨天与今天有扇后门，今天与明天之间有扇前门，这“三天”中，今天最重要，过去的事情就让它过去吧，明天的事等它来了再说，最重要的是做好今天的事情。

有人说，要过好今天，就得把通往昨天的后门和通往明天的前门都紧紧关闭。

唯有这样，人才能变得轻松。

你的生活中，也就会平添许多快乐与满足。

明天永远都不会来，因为来的时候已经是今天了。

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对手、超越自己的唯一一天。

同样，生命的意义也只能从当下去寻找，过去的事均已过去，无论是多么美好且令人怀念，或是多么丑陋且令人追悔，都已经不重要了。

我们唯有真实地活在当下，珍惜我们活着的每一天。

王光波编著的《活在当下大全集》囊括了人生的各个方面，讲述活在当下的价值和意义，具体从成功、生活、生命、幸福、快乐、理想、感恩、情商、机遇、亲情、友情、爱情、工作、学习、生活等话题阐述活在当下的重要性和必要性，旨在让读者把握当下、珍惜当下，享受生活的纯美。

《活在当下大全集》语言生动、文字优美，从人生的不同角度阐述了活在当下的好处和意义，同时，活在当下不仅是我们思考的钥匙，更是我们行动的力量。

<<活在当下大全集>>

书籍目录

第一辑 活在当下，在省思中走出完整的自我

勇于承认，“这是我的错”
不能推卸责任，苛求他人
求同存异，获得双赢局面
过度挑剔不如充实自己
成功的选择在于自己
只能修正自己，不能修正别人
真情流露的人，才能得到真回报
不断追求进步，足够好仍是不够
听取他人意见，接受“良师”指点
尊重别人发表意见的权利
跳出框架，更客观地看自己
人生需要不断觉醒
生活没有固定的模式
行动是走出自卑的捷径

第二辑 取用当下，生命是上天赐予我们的礼物

生命的张力首先在于正视脆弱
生命不在追求一时的快感
有所背负，反而能走得更远
改变自己的思维方式
生命的轨迹，从你已经拥有的开始
对生命说“是”，无论它带来什么
爱，使一切变得不同
只争朝夕，始终以积极心态相对
幸与不幸，皆在自己的驾驭
生命的勇气，是将逆境当插曲
既然人生如戏，就要忘我演出
希望不倒，生命常在
生命的完美虚线，在于自知之明
每天领悟幸福与痛苦的真谛
生活在自在和豁达的心境中
生命切勿在等待中虚耗
心胸宽广，人生才能持久

第三辑 接受当下，从瓦解痛苦本身开始

把时间放在追忆上，只会影响生活
眼光是为看到现时的喜乐而存在
人生要耐得住寂寞
直面疮疤是对自己最大的尊重
退一步海阔天空
枉从得失计输赢
平平淡淡才是真
人生路遥遥，莫被是非绊住脚
先苦后甜，而苦不可过长
不要和自己过不去
不要将自己埋在悔恨里

<<活在当下大全集>>

在不如意的人生中好好活着

第四辑 接纳当下，与逆境共处的智慧

乐观积极是我们生存的方式

困境是催人奋进的号角

比失败更可怕的是缺少意志

自怜自艾没有任何意义

扩大慈悲的圈子

遇到顺境不动，遇到逆境也不动

危难之时，人要懂得自救

泥泞留痕，用苦难磨砺自己

坚强是人生命的脊梁

不如意是因为拥有太多

我心不懈，豁然见清明

直面痛苦，才是快乐

福祸相倚，悲喜存于一念间

行动由我定，成败随机缘

第五辑 感恩当下，用谢忱回馈成长中的阳光

惜福感恩，我们原来如此幸运

爱与希望是现实中的阳光雨露

感谢给我们带来苦难的生活

惜食惜衣，非为惜财惜缘惜福

倾听心灵，触及幸福的每一寸肌肤

铭记父母那份心

把积极的力量注入体内

不只是在感恩节里才有感恩

真挚的爱是永久的恒星

幸福的谢忱来自爱和希望

多一分真诚的宁静，生活将不会抱憾

自尊，是对自我生命的一种维护

容下私利，心中将不再福音长存

第六辑 欢喜当下，远离抱怨的不快

人生，因遗憾而真实

不要将诉苦视作理所当然的事情

被挫折绊倒只因为历练太少

快乐不在于你所站的位置，而在于你所朝的方向

每天都需要一双发现美好的眼睛

迫切需要改变的是我们自己

用行动为抱怨画上休止符

抱怨的甜头不会常留嘴边

不满和牢骚不该成为阻碍进步的借口

抱怨抓不紧，不如给他自由

你微笑，生活就会对你微笑

闭上抱怨的嘴，走进幸福的门

怨言是世上最无用的语言

第七辑 心怀当下，取舍间懂得放下的真谛

放下，是消泯对抗的心

自生烦恼，只因事事都想抓牢

<<活在当下大全集>>

人生的心态只在于进退适时
放下才是真正的拿起
收放自如，人生自怡然
很多人最放不下的是“我”
要得的便要，要不得的便不要
绕道而行，放下才能领略美景
苦海无边，放下是岸
不过一念间，何必太执著
放下即逍遥
生命不能太负重

第八辑 臣服当下，于宽容中得一份惬意的心情
快乐不在于拥有的多，而在于计较的少
宽容面对生活，享受快乐之旅
最大的敌人并非其他人，而是自己
忘掉过去的伤痛，生活就会向你绽开笑颜
面对嗔怒，宽容是一种美德
气量大一点，生活才祥和
人急我示以宽容，人险我待以坦荡
你容不下生活，生活也容不下你
心宽寿自延，量大智自裕
与人争辩是一场没有胜利的赌局
给人一条路，自己也宽松
宽容别人等于宽容自己
任何时候都不能伤人痛处

第九辑 融入当下，突破负面情绪的障碍
情绪是切好的蔬菜，掌勺的却是自己
事情有来就会有去，情绪有发生就会有幻灭
建立正向的感觉、想法和行为
谁都不可能真正逃回过去
别为你无法控制的事情烦恼
戕害你的往往是你悲观的情绪
控制愤怒，在它控制你之前
晒干不良情绪
如果非常愤怒，先数到一百
东边日出西边雨
情商：让心中时时充满绿意
克服恐惧心理
做人要耐烦有恒
勿让情绪左右自己

第十辑 活在当下，修剪心灵深处的荒草
还心灵一片纯净之土
不要为无法操控的事情烦恼
圣人和贵人都是自己
观照己身，发现内在的尘埃
化苦为乐，方为大乐
不要将自己埋在悔恨里
透过窗棂，用阳光照亮心灵

<<活在当下大全集>>

以德服人的人格魅力
时常自省，扫却心中尘埃
清白良知，无愧人生的底色
不让嫉妒之火成为心中的绳索
描绘自己的心灵地图
扫地，扫出一片纯净的心地
莫让灵魂受到良心的审判

第十一辑 发现当下，人际关系是一种和谐的共生

从他人立场出发考虑问题
利他的练习，从维护自尊心开始
光而不耀，一种圆润的谦卑
拒绝他人要懂得留有余地
不要给他人太大的期望
要让他人觉得自己很重要
多谈论朋友得意的事情
接纳他人要多看对方的脸色
有时不妨装装糊涂
保住别人的面子，你会更有面子
懂得倾听，才能拥抱机遇
赞美，是最美丽的交际语言
幽默，让你成为受人欢迎的人
诚实是与人交往的基本原则

第十二辑 体察当下，抛开烦恼的羁绊，追随自在的脚步

患得患失，只能徒增烦恼
我们总将自己关在自我的小天地
一切根源在于要得太多做得太少
自己不气，又何来烦恼
境由心生，顺其自然
学会原谅自己
冷静可以让你转危为安
角度不同，结果自然不同
无法改变现状，就改变态度
面对问题，才能解决问题
不要把自己禁锢在眼前的苦痛中
吸取教训才能迎来下次的成功
多给自己积极的心理暗示
不如意的生活才是正常的生活
眼睛总盯着烦恼，就看不到光明
恼怒之前，先认清你自己

第十三辑 肯定当下，告别焦虑

焦虑是因为没有安全感
排解焦虑，说出来是最好的方法
应对生活，用微笑代替慌张
焦虑，是因为你封闭了自己
用乐观泅渡焦虑的冰河，让阳光与心灵同行
别让外界干扰心灵的自由
快节奏是现代人的“焦虑之源”

<<活在当下大全集>>

放慢身心，享受快乐“慢生活”

缺少机会是浮躁之人的托词

人忙，心不忙

快乐者越来越快乐，焦虑者越来越焦虑

力戒焦虑，关键在于稳重冷静

耐心地做好你现在要做的事

第十四辑 享受当下，简单生活

照顾好自己，随时消遣

在淡淡的感受里体味爱

一分童心，幸福满怀

享受寂静中的美

田园里一颗闲逸的心

简单生活孕育快乐

见素抱朴，人生至境

简简单单才是真

清茶伴炉，静享此刻

用生活的减法清空心灵的回收站

简约是福，别活得太累

一念心清净，处处莲花开

享受寂寞才能强大

素食中的身心修养

第十五辑 选择当下，一呼一吸间看透生死的必然

生死有时，只经过喜悦旅途

寿夭得失，都是生命的瞬间

我们不过是路过人生之人

学会承担，学会经受生命的考验

安身立命，百年如同一场梦

惜时是人最大的福

功名利禄，人生路上过眼的云烟

生活的静美待你享受

回归自然是最美丽的生存之道

第十六辑 安心当下，持一颗善心让每一株草都开花

麻木比瘟疫更可怕

莫让洁净的心灵蒙尘

善良是一缕最美丽的人性光辉

好心肠一条，慈悲意一片

善良是内心源源不断的泉

善良赢得美名，外表仅能换来虚名

爱心，博生活的嫣然一笑

友善也是一种卓越的才华

凝聚爱心，温暖他人

立德：勿以善小而不为

寄悲悯心于物

融化心灵的坚冰

灵魂最美的音乐是善良

第十七辑 珍惜当下，活着就是最美的事情

好好活着是一种状态

<<活在当下大全集>>

为了看看太阳，我来到世上
保持快乐的心情是处理一切事情的前提
付出彰显生命的华彩，磨难体现生命的意义
享受大自然的每一处生命
活着，就是一种莫大的幸福
终结繁冗的抱怨，开启幸福之门
再小的生命，也不必妄自菲薄
灯的意义在于燃烧的过程
善待生命的每一分钟
生命在，希望就在
记住，明天又是新的一天
直面痛苦，才是快乐
好好感受生命带来的欢乐

第十八辑 拥抱当下，肯定自己，忘记自卑的过去
能掌握人生的只有你自己
厄运不会一直存在于我们的生活中
坚持自我，别总拿人家当镜子
把自我优势发挥到极致
拨开乌云，找寻脸上阳光
放飞自己，你就赢得了整个世界
跨越缺陷，完美就在背后
抛下自卑才能奋进
不拒绝生命的雕琢
从现在起，不再对自己进行否定
做自己的伯乐
除了自己，没人能让你贬值
不要急于否定自己
没有人可以限制你成功，除了你自己
走出无益的自我折磨
心怀希望，人不能活在回忆里
踩着自己的拍子起舞
径直选择那更好的东西，并且坚持它

第十九辑 悦动当下，永远保持一份知足的心
知足是对生命的谢忱
衡量生活，别用过长的尺子
幸福本相：比上不足，比下有余
当下就是良师
知足，人生才能富足
欲望让人失去了美好心灵
贪得无厌是幸福的劲敌
感恩是一种获取，知足是幸福的源头
不做贪婪的人
知足常乐，“满足”即能圆满
到达“度”之前学会知足
远离贪婪，知足让你快乐而清静
做一只容易满足的鼯鼠
幸福就在身边：知足就是幸福

<<活在当下大全集>>

快乐就是知足与成就感

不要变成为金钱疯狂旋转的陀螺

第二十辑 连接当下，将信念视作实现梦想的行动指南

有心、有愿，就会有念力

给沮丧卸妆，还自己阳光

一个有信念的人，只相信行动

脚步越坚定，你的梦想就实现得越快

跨越山峰需要希望之光

善建者不拔，善毅者不退

相信自己的勇气，谁也不能动摇你

成功喜欢不甘平凡的人

无论怎样绝望，都要保持一份希望

信念胜于99个兴趣

信念的力量使你无往不胜

努力塑造一个最好的“我”

不要让任何相反的念头毁掉我们

人生总有路可走

自强不息，做命运的“主宰者”

心中自有青山在，世事纷扰如蛛丝

想追梦，先要敢做梦

心灵越纯净，力量越强大

第二十一辑 思考当下，如何走出私心缠身的泥沼

感同身受，多为别人着想

奉献他人，你就会接近崇高的人格

从自己的坑洞里走出来看世界

君子求诸己，达无我之境

走出自私的误区，共赏生活的美丽

私欲如海水，越喝越渴

生命不是用来“看”自己的

将心比心，感受他人的乐与痛

利人者，人利之

帮助别人就是在帮助自己

你中有我我中有你，才是真正的存在

为他人，是最好的喜悦

把目光放远，成就天下大公

慈悲当有胸怀，智慧最需无私

善利万物而不争

高尚的人，懂得如何走出封闭的沙漠

第二十二辑 无忧当下，静心让你体验更多的快乐

静心是轻盈快乐的生活之道

是谁束缚了我们的内心

当下的内容是唯一的真实

静下心来，成功就在不远处

安贫乐道，静享人生

止水澄波，悟道须静

享受生命的大自在

何必寻愁觅恨怨东风

<<活在当下大全集>>

气度要宏，意趣要乐

不畏红尘遮望眼

顺应本性，自然活着

宁静沉淀出心中纷杂的浮躁

云飘水流，放下才能宁静

做人最忌浮躁

换个角度，莫让烦恼绊住快乐的双脚

第二十三辑 相信当下，潜能是倍增生命效率的推动力

给自己一个悬崖，去掉“不可能”的桎梏

潜力与生俱来，关键在改变你的思路

能负重前行的人，才会拥有彩色的人生

其实你看到的并不是真实的自己

一切皆有可能

不要效仿他人，而要善于挖掘自己

不断挑战新的难度，才能迈上更高的台阶

有待开发的脑细胞

竞争唤醒我们内心不安分的潜能

不要让别人拿走你的信念

发现“火苗”，开启能力之道

你比你想象的更优秀

冰山效应：无限潜能的开发

你的“小宇宙”有多大

永不对生活绝望，就能发现你的能量

提升自我，延伸潜能的生命

挖掘自己身上的宝藏

第二十四辑 找到当下，在淡泊中体验安神的快意

宁静与淡泊相伴，生活才能素而不乱

风动、幡动，都不过是外境的变迁

事事认真，才能热爱生活且懂得生活

平静是通向幸福的路

一颗平常心，能踩出世人世两只船

宠辱不惊，看闲云卷舒

心若止水则灵美

平淡之心生出高人之径

欲望杂念随风走，名利乃是身后物

事能知足心长惬

第二十五辑 激活当下，以欣赏之心看待他人、接纳自己

学会自我欣赏，就是享用达观的心境

诗意的生活，就是领略眼前的风景

为自己骄傲，他人才能重看你

能够看到并懂得欣赏别人的长处

欣赏别人是完善自己的开始

用肯定的目光注视你的对手

相信自己，我就是主宰

每个人都是独一无二的

让你的爱人始终成为你的中心

对手是人生路上的一道风景

<<活在当下大全集>>

让人生的美景为你停留

琐事之中品味人生

第二十六辑 用心当下，信任是获知生活真相的镜子

被信任，始于信任他人

愚弄别人，就是践踏自己的尊严

只有以诚相待，才能以心交心

爱让凡事变得更容易

把你的真心放在他的掌心

防备那些巧言令色之人

对权威的盲从会让你失去判断力

莫让猜疑乱了你的心智

不要轻易怀疑身边的朋友

怀揣美好与善良看待他人

婚姻就是两个人的拥抱

没有阳光，便没有花草的盛开

换位思考，理解别人

沟通，让信任从“心”开始

承认并挽回过失，你会更受欢迎

<<活在当下大全集>>

章节摘录

版权页：第一辑 活在当下，在省思中走出完整的自我勇于承认，“这是我的错”活在当下，一定要有正视现实的勇气。

无论做了什么，错就是错，对就是对，敢于承认自己的错误其实也是给自己一个正视自己灵魂的机会，敢于面对自己的人，才能够在未来的道路上坚持自己的梦想。

人总是在无意识地维护自己的观点与尊严，当自己做错事的时候，人们总是不自觉的想要逃避，维护自己的利益。

每个人都是这样，所谓的圣人也是在后夫中不断改进自我，自我不断完善，才慢慢接近圣人的标准，关键就在于你能否敢于去和有违良好道德的天性斗争。

人的品格可以在后天养成，其中一种，就是人类在不断挑战自我的天性，维护人类良好道德习惯的结果，它不仅考验了人们是否具有自我否定的能力，还考验了人们在面对错误、维护真理和正义时的勇气。

“人非圣贤，孰能无过，过而能改，善莫大焉”。

作为一个普通的人，我们总是会在眼前的工作或生活中犯这样那样的错误。

其实犯错并不可怕，可怕的是一错再错，不知悔改。

认错并不是说丢失自己的自尊，其实在你放下自尊的时候往往是拣回自己真正尊严的时候。

事实上，“面子文化”由来已久，我们总不难发现在此刻的生活中死要面子活受罪的人。

为了面子，坚持不去承认错误，甚至要去掩饰自己的错误。

结果就会出现为了一个简单的错误，花费了不少的心思，浪费了人力和财力，而最后的结果却是：错误还是错误，不会因为你掩盖错误而使错误变成真理，更不会因为你的掩饰而烟消云散。

我们需要时刻反省自己，用基本的做人准则进行自我约束和管理，这样方能减少过失，一个人做了错误的事，首先受到的是来自内心的惩罚。

而承认错误，便是让获罪的心灵得到解脱的方法之一。

唐开元年间有位梦窗禅师，他德高望重，既是有名的禅师，也是当朝国师。

有一次他搭船渡河，渡船刚要离岸，这时远处来了一位骑马佩刀的将军模样的人，大声对着渡船的方向喊道：“等一等，等一等，载我过去！”

他一边说一边把马拴在岸边，拿了鞭子朝水边走来。

船上的人纷纷说道：“船已开行，不能回头了，干脆让他等下一回吧！”

“船夫也大声回答他：“请等下一回吧！”

“那人非常失望，急得在水边团团转。

这时坐在船头的梦窗禅师对船夫说道：“船家，这船离岸还没有多远，你就行个方便，掉过船头载他过河吧！”

“船夫看到是一位气度不凡的出家师傅开口求情，只好把船开了回去，让那位将军上了船。

将军上船以后就四处寻找座位，无奈座位已满，这时他看到了坐在船头的梦窗禅师，于是拿起鞭子就打，嘴里还粗野地骂道：“走开点，快把座位让给我！”

难道你没看见本大爷上船？”

“没想到这一鞭子下来正好打在梦窗禅师头上，鲜血顺着脸庞流了下来。

禅师一言不发地把座位让给了那位蛮横的将军。

这一切大家都看在了眼里，心里既害怕将军的蛮横，又为禅师的遭遇感到不平，纷纷窃窃私语：“将军真是忘恩负义，禅师请求船夫回去载他，他还抢禅师的位置，并且打了他。”

“将军从大家的议论中，似乎明白了什么。

他心里非常惭愧，不免心生悔意，但身为将军，却拉不下脸面，不好意思认错。

不一会船到了对岸，大家都下了船。

梦窗禅师默默地走到水边，慢慢地洗掉了脸上的血污。

那位将军再也忍受不了良心的谴责，上前跪下在禅师面前忏悔到：“禅师，我……真对不起！”

“梦窗禅师心平气和地对他说：“不要紧，出门在外难免心情不好。”

<<活在当下大全集>>

”梦窗禅师的宽厚感化了将军，最终让将军认识到自己的错误。

一个有良知的人能够及时发现并承认自己的错误，因为心债的背负会常常让人苦恼得寝食不安。

要做到坦荡荡，唯有勇于认错，让自己的心充满诚意。

喜欢听赞美，避免或逃脱责罚是人类的一种本能。

多数人在“有利”与“不利”两种形势的抉择中都会选择趋利避凶。

通过各种“免罪”行为，人们可以暂时脱离责罚，保持良好的自身形象。

躲避责罚只是暂时的，在犯了错误时，与其替自己找借口逃避他人的责难，不如勇于认错，在别人尚未把你的错误到处宣扬之前，对自己的行为负起应负的责任。

能够勇于承认错误和敢于承担责任的人，是一个可以被信赖的人，也是一个可以得到别人重用的人。

任何一个人犯了错误就必须承担后果，不可以将责任推给他人，更不可以因此而迁怒他人，无论你是一个普通人还是一个位高权重的人，有错误就要承认和改正。

一个有责任感的人、一个诚实的人、一个有担当的人，才能向社会证明自己的价值，才能够得到社会的信任和托付。

不敢于承认错误，却让别人承担因此而带来的后果，虽然一时逃避了惩罚，却要永远活在自己的内疚中，永远无法逃开。

不能推卸责任，苛求他人在我们现在这个社会，大部分的人会有这样的习惯，在遇到问题时总是先遮去自己的因素，总喜欢把原因归结为客观限制。

把责任推卸给别人，比如：要不是××原因，我早就成功了。

事实上阻碍了你成功的，从来不是客观原因，而是你自己。

当遇到问题时，不先去解决问题，总是先去退去原因，这样的人又如何能在将来做成大事。

成大事者，必是会承担责任的人。

秦始皇三十六年，刘邦以沛县亭长送徒役到骊山，沿途徒役有不少逃亡，刘邦并不是追杀那些逃亡者以保全自己，而是带大家到丰西泽中，让大家停下来一起喝酒，到了夜里刘邦就解开所送徒役的锁链让他们逃走并且说：“公等皆去，吾亦从此逝矣！”

”徒中壮士愿从者十余人，于是刘邦就带着这十余个壮士逃往芒砀山中。

<<活在当下大全集>>

媒体关注与评论

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！

——《前世与今天》林清玄我向来活在当下，一味把眼光放在终点，反而会错过沿途美景。

——珍妮弗·安妮斯顿生命从降生的那一天就是一个过程，这个过程有长有短，这个过程的长短也是不以我们的意志为转移的，我认为活在当下很重要。

但是昨天的美好会对明天产生影响，也会对未来起到美好的影响。

我比较欣赏昨天、今天，我不是为未来而活，也不是为过去而活，我很注重当下。

——国际著名二胡演奏家马晓晖

<<活在当下大全集>>

编辑推荐

《活在当下大全集(超值白金版)》：囊括了人生的各个方面，内容从接受当下、感恩当下、积极当下、心怀当下、臣服当下、发现当下、选择当下、珍惜当下、拥抱当下、无忧当下、相信当下、用心当下、体察当下、肯定当下、享受当下、激活当下、用心当下等方面讲述活在当下的价值和意义，具体从成功、生活、生命、幸福、快乐、理想、感恩、情商、财商、机遇、亲情、友情、爱情、工作、学习、生活、对待挫折等话题阐述活在当下重要性和必要性，旨在让读者把握当下、珍惜当下，享受生活的纯美。

文章通过精彩论述和饱含哲理故事相结合的方式，使得说理更加透彻、耐人寻味。

幸福是一种心情，宽容是一种仁爱，智慧是一种达到人生快乐的方法。

向着阳光，阴影就留在了身后，人生就得活在当下。

无论是风和日丽还是风雨交加，无论通衢大道还是崎岖险径，无论成功还是失败，无论欢笑还是泪水，这一切都是生活的赐予。

明天的生活不可预知，但今天的生活可以把握，懂得生活，把握当下，珍惜当下，一定会收获一个丰富多彩的人生。

看似简单却实用的生活态度，貌似寻常却智慧的生存法则。

专心做好眼前事。用心珍惜眼前人；树欲静而风不止，子欲养而亲不待。

人生的太多遗憾大都来自于没有更好地活在眼前。

珍惜当下。

我们总是戚戚于过去、汲汲于未来。但真，F活在当下的。却少之又少。

人生的遗憾、悔恨、忧愁和苦恼莫过于因此而生。

生活是快乐的，人生是美好的。而唯有活在当下的人，才是真正快乐而美好的。

把握当下，认真过好每一天，感恩当下，用爱点亮人生。

珍惜当下，不要等到推动了才觉得可贵。

活着的人，有活在过去的，有活在未来的，但能真正活在当下的却少之又少，感恩人生，活在当下。

生命从降生的那一刻起，就开始了人生的整个过程，这个过程的长短也是不以我们的意志为转移的。

在这个世界上，有许多事情是我们难以预料的。

我们不能控制际遇，却可以把握自己；我们不能左右天气的变化，却可以控制自己的心情；我们无法预知未来，却可以把握当下。

昨天已成历史，已经过去的事情我们无法改变；明天尚未来临，没有必要为尚未发生的事情担忧恐慌；我们真正能完全掌握和利用的就是今天！

活在当下，抓住生命中的此时此刻，你就会有属于自己的精彩人生！

活在当下不是对未来的不思考、不计划，而是对未来的不思量。

如果你时刻把时间耗费在未来，却对眼前的一切视若无睹，那么你永远也不会得到快乐。

一位哲人曾说过，当你存心去找快乐的时候往往找不到，唯有让自己活在“现在”，全神贯注于周围的事物，快乐便会不请自来。

或许人生的意义，不过是看看身旁每一朵绚丽的花，享受一路走来的点点滴滴而已。

毕竟，昨日已成历史，明日尚不可知，只有“现在”才是上天赐予我们最好的礼物。

许多人喜欢预支明天的烦恼，想要早一步解决明天的烦恼。

明天如果有烦恼，今天是无法解决的，每一天都有每一天的人生功课要做，所以，认真做好今天的功课再说吧。

用平常的心对待每一天，用感恩的心对待当下的生活，我们才能理解生活和快乐的真正含义！

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的事作无谓的思索与计较。

能无忧无悔地活在当下，才能不被未来和过去束缚，才能自由自在、快快乐乐地过一生。

<<活在当下大全集>>

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>