

<<当下的活法>>

图书基本信息

书名：<<当下的活法>>

13位ISBN编号：9787547701713

10位ISBN编号：754770171X

出版时间：2011-9

出版时间：同心出版社

作者：赵鹏

页数：240

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>

## <<当下的活法>>

### 内容概要

人生而自由，却无往不在枷锁之中。  
在节奏越来越快的现代社会，对幸福的渴望和对缺失获取幸福的能力的恐慌同时并存在现代人充满压力的心头。  
该如何经营自己的人生？  
现在，这个问题终于有了解决之法。

《当下的活法》将心理治愈法与成功学完美融合，通过一个个生动有趣的故事，从如何理解并掌握自信谈起，一步步渗透式地引导读者在重建自我的同时，提升掌控人生、获取幸福的能力。

本书所呈现的，不仅是上百个精彩纷呈且深蕴人生哲理的故事，也不仅是俯拾即是的揭露人生真相的精辟语句；我们能在轻松愉悦的阅读体验中同时得到的，是从心到心的智慧和能量，是一双能看清自己和世界的眼睛，以及，一个能掌控人生驶向幸福终点站的全新的自己。

幸福人生=自信×把握当下×活法

## <<当下的活法>>

### 作者简介

赵鹏，曾三次辍学，换过多种工作，皆无所成，但始终不放弃自己。他本身就是一个励志故事。2001年开始写作，著作多种。2004年起，潜心研究有关幸福的学问，阅读上千本相关著作，终有所成。坚信活在当下，要懂当下的活法，这就是幸福的全部定义。

## <<当下的活法>>

### 书籍目录

#### 引言

课前热身 幸福人生四法则

人生而自由，却无往不在枷锁之中。

——卢梭

【真正的牢笼是自己】

【相信远方才是起点】

【人生需要一副内视镜】

【给自己配把万能钥匙】

第一课 重新找到自己

你相信你能，或是你不能，你都是对的。

——亨利·福特

【自信是奇迹的真相】

【自信是自强的第一支柱】

【永远不要相信天才的存在】

【他人的轻视源自自轻】

【尊重自己的能力】

【你可以行路万里】

【你永远不知道自己有多大潜力】

【用信念创造一切】

第二课 掌握自己的价值

只有一种成功——能以你自己的生活方式度过你的一生。

——克里斯托弗·莫利

【价值观是你看世界的眼睛】

【不要把自己放上别人的价值天平】

【自己才是最可靠的“后台”】

【找到你的独一无二】

【向上的精神催生价值】

【错误的选择吞噬价值】

【不要将自己降价处理】

【放远生命的眼光】

第三课 做自己人生的舵手

别人的视角永远不如你自己的好，因为这是你与生俱来的，且最终就是你的全部；失去了它，你就失去了自己，以及其他全部。

——乔治亚·欧姬芙

【发现最美丽的方向】

【长出自己的翅膀】

【不做向着海洋的登山者】

【让人生走在自己的路上】

【建立自己不可外租的能源站】

【退结自豪之网】

【天堂总在人少的地方】

## <<当下的活法>>

【让自己成为最坚强的依靠】

### 第四课 坚持心的选择

我们的忠言是：每个人都应该坚持走他为自己开辟的道路，不被权威所吓倒，不受行时的观点所牵制，也不被时尚所迷惑。

——歌德

【“多数”是变动的真理】

【勇者常孤独】

【终点的来路是起伏的平川】

【语言只是涂改剂】

【用真我过滤外界影响】

【不做嘲笑的帮凶】

【做自己的先知】

【成为流言的主人】

【守护最理想的自己】

【最大的财富是自己的给予】

### 第五课 行动是幸福的捕手

我们所要做的事，应该一想到就做；因为人的想法是会变化的，有多少舌头，多少手，多少意外，就会有多少犹豫，多少迟延。

——莎士比亚

【让身随心动】

【获得变为珍珠的可能】

【不因万分之一而不为】

【反“不可能”的恐】

【世上没那么多怀才不遇】

【做了才有结果】

【在第一刻全力以赴】

【伟大的思想因行动而鲜活】

【就是现在】

### 第六课 用心经营自己

最有希望的成功者，并不是才干出众的人，而是那些善于利用每一时机去发掘开拓的人。

——苏格拉底

【人生需要经营】

【如何付出是门学问】

【管好时间银行】

【划掉艰辛和幸福间的等号】

【做自己最重要的事】

【只为自己的天堂匍匐】

【掌握幸福的非常规算法】

【发挥自己的专长】

【不要去与自己的负数相加】

【汇聚专注的海】

【专心用好知道的那一点】

【从做好眼前事开始】

### 第七课 创新是绝路的终止符

## <<当下的活法>>

现在一切美好的事物，无一不是创新的结果。

——穆勒

- 【创新让人独一无二】
- 【没有创新思想是唯一的问题】
- 【走更短的曲线】
- 【去看茧外的世界】
- 【换一种方法进门】
- 【知识也可能是束缚】
- 【做关不住的那片春色】
- 【不要走拥挤的大路】
- 【利用一切可用资源】
- 【让生命在创新中升值】

第八课 向上，永无止境

今天，我要加倍重视自己的价值。

桑叶在天才的手中变成了丝绸，粘土在天才的手中变成了堡垒，柏树在天才的手中变成了殿堂，羊毛在天才的手中变成了袈裟。

如果桑叶、粘土、柏树、羊毛经过人的创造，可以成百上千倍地提高自身的价值，那么，我们为什么不能使自己身价百倍呢？

——奥格·曼狄诺

- 【不与“勉强”谈和】
- 【不做杯中之鱼】
- 【不被现实驯服】
- 【力来自于心】
- 【战胜现在的自己】
- 【用追求供养梦想】
- 【在前进中等待】
- 【为自己而坚持】
- 【前进是生命最美的音符】

第九课 在时间里种出果实

为我们所承认的伟大目标去奋斗，而不是仅作为狂热的、自私的肉体不断抱怨为什么这个世界不使自己愉快，才是一种真正的乐趣。

——萧伯纳

- 【每一刻都是收获的齿轮】
- 【改造无从选择的环境】
- 【用勤劳把意外变惊喜】
- 【合理耕耘才有最大收获】
- 【把人生雕琢成精品】
- 【只做最好的自己】
- 【执著是通往幸福的列车】
- 【思退路就没有进路】
- 【幸福在坚持的隔壁】

第十课 积极的心态尝起来是幸福的味道

乐观的人在每一次忧患中都能看到机会，而悲观的人在每一次机会中都看到了某种忧患。千万要记住，一个人思考的角度，可以主宰你面对事情的态度。

<<当下的活法>>

——西尔维娅·普拉斯

【心态决定处境】

【关注正面的那一半】

【打开能量的控制阀】

【公平由自己创造】

【面对过去就背对了未来】

【大胆打败失败】

【在跌倒处重燃奋进之火】

【用阳光的心态去走路】

【别因仇视别人耽误自己】

【生命的本色在内心】

【用乐观扭转绝境】

结语 生命是周而复始的美丽

## &lt;&lt;当下的活法&gt;&gt;

## 章节摘录

课前热身 幸福人生四法则 人生而自由，却无往不在枷锁之中。

——卢梭 【真正的牢笼是自己】 有这么一个故事，说在一座遥远的大山下，有一个穷困的村落，人称“苦人村”。

村子资源贫瘠，村中人虽勤劳努力，却始终过着穷苦艰难的生活。

“苦人村”的核心人物是一个类似于巫祝的存在，村中人皆尊称其为“阿爷”。

阿爷作为神的使者向村人传达“神训”，每一条神训都会成为苦人村人不可违背的行为准则。

世代更迭，几乎每一代阿爷都会向村人重复一条古已有之的神训，大意是： 神带我们来这里，这唯一的生存之地； 只有世代劳作于此，才能得到血脉的延续； 胆敢迈出神佑之地者，必将殒命荒漠的无边魔力。

不知从多久以前开始，神训成了村中人人背负的无形十字架，溶进血液、刻入骨髓，在每一段难熬的日子里，金灿灿地闪耀在村人的脑海里。

不知道在遥远的过去是否有人曾试图挑战神训走出苦人村，至少在可回顾的一个多世纪以来，它那仿佛不可磨灭与诋毁的力量真的让全村人安安分分守着这片贫瘠之地，无人迈出外出闯荡的第一步。

尽管面黄肌瘦、食不果腹是生活的常态，但能够生存，他们便认为这是神训对他们的指引与佑助，并对此心怀感激。

忽然有一天，一个外来的旅行者误打误撞进入了苦人村。

他惊异于这个村子的原始和贫穷，村中人也惊异于他来自村外却仍然存活（且看起来比他们存活得更好）的事实。

部分村人甚至在一开始把他当成上神派来帮助他们的神使或上神本身，而蹒跚而来的阿爷却高呼他是魔鬼的化身，命令大伙儿把他烧死。

旅人最终靠自己的机智逃出了村子，那些抱着牺牲自己也要除去魔鬼的决心追出村子的人，却被他们所看到的震惊得失去了语言与力气：山的另一面，一条小河蜿蜒而过，那一片生机盎然的绿地下，是他们做梦都不敢奢望的肥沃土地吗？

不知道需要多长时间，他们才能醒悟，“神”给他们开了一个苦涩的玩笑；也不知道需要多长时间，他们才能走出“苦人村”，建立“幸福村”。

或许苦人村的“神训”源于某种蒙昧意识，又或者它的产生真的是基于种族保护的本能，但随着时间的流逝，村子外的世界已经沧海桑田，苦人村仍是那副干枯瘦小的面貌。

在村里人看来不可跨越的通往幸福的遥远，其实只是近在眼前的距离。

他们的画地为牢让自己跟幸福上演了一段让人啼笑皆非的名为“擦肩而过”的历史，这不得不让人感叹人类给自己设置的精神牢笼的强大坚固。

有人固步自封就有人一往无前。

《史记？

李斯列传》记载，秦朝的丞相李斯，本是楚国上蔡人，年轻时曾在郡里当小吏，地位不高，日子平淡。

有一天，李斯走进粮仓外的一个厕所，看到厕所里的老鼠又瘦又小，毛色黯然，每逢有人或者狗走近都仓惶逃窜；走进粮仓，却见粮仓内的老鼠吃着粟米，皮毛油亮，根本不怕人的惊扰，不禁感叹人生如鼠，所处环境对人的生存和发展何其重要。

为了不做“厕中之鼠”，李斯奋斗不止，离开了他无法施展才华的楚国，西行至有无限希望的秦国，并牢牢抓住每一次上升的机会，最终位至丞相，为秦始皇统一并管理中国立下了汗马功劳。

李斯离开楚国前，向老师荀子辞行，说：“据说一个人有了机遇，一定不能因自己的松懈怠惰而错过……若一个人地位卑贱而不想着主动改变，只等着现成的肉掉下来，那就只是披着人皮的动物而已。”



## &lt;&lt;当下的活法&gt;&gt;

卑贱是最大的耻辱，贫穷是最大的悲哀，长期处在卑贱贫穷之中，却去仇视社会，做出与世无争的样子，这实在不是有志之人的所想所为啊。

”这是对他那段辉煌灿烂人生的最好注解。

当一个人不再甘于低贱无味时，向上的机遇便已悄然降临。

当自身实现幸福的可能被所处环境掐住了脖子不能自由成长时，挣脱限制，去进入甚至创造新的环境才能大口呼吸。

人的一生有无限可能，很多时候，一个念头就能造就一场人生大翻盘。

——幸福人生第一法则：不做自己的牢笼，就没有什么能阻挡我们通往幸福的脚步。

【相信远方才是起点】 关于古希腊哲学家、数学家、物理学家阿基米德，曾有这么一个小故事：很久以前，在一片空旷的大地上，有一个人在练倒立。

一个路人见状，大为不解，问：“你在干什么？”

”这个人无限神往地说：“当我倒立的时候，宇宙惊诧了，他还认为是我举起了地球呢。

”路人大笑，用一种看疯子的眼神看他，说：“人怎么可能举起地球呢？简直不自量力。

”随即摇摇头走开了。

此人却浑不在意，继续他那在别人看来不可理喻的“举地球”行动。

这个人就是后来发现了杠杆原理的阿基米德。

还在亚历山大城求学时，阿基米德就抱着浓厚的兴趣开始了他对机械的研究。

当时的他从当地农民提水所用的工具和奴隶们撬石头所用的撬棍中受到了启发，在总结杠杆的实际应用情况的基础上，运用几何学进行严密的逻辑论证，最终得出了杠杆原理，并在《论平面图形的平衡》一书中首次明确提出了这一理论。

除了进行理论研究，阿基米德还利用杠杆原理进行了一系列的发明创造，将理论充分运用在了实践中，给当时的人甚至现在的我们带来了一阵阵惊诧和莫大的便利。

据传，在他所在的小国叙拉古受到罗马大军威胁时，阿基米德利用杠杆和滑轮，制造了攻击距离不同的投石器和能将敌人的海船拉离海面的器械组，以科学的头脑和敢想敢做的拼劲实现了力挽狂澜、势压千军的奇迹，将当时国力强盛、气焰嚣张的罗马人拒于城外三年之久。

这位“力学之父”曾不无自豪地说：“只要给我一根足够长的杠杆，再加上一个位置合适的支点，我就可以撬起整个地球。

”而他人生的支点，正是那颗从一开始就敢于看向远方、相信远方并努力靠近远方的心。

若问幸福在哪里，大多数人的回答会是：幸福在远方。

然而“远方”是个怎样的词汇啊？

它代表着遥远、艰辛、长时间以及不确定。

很多人因此迟迟迈不出追求幸福的脚步，即便对幸福的渴求是与生俱来的本能。

长此以往，也便耗光了心中燃烧的能量，将自己缚成一只无法化蝶的蛹。

有一个人因为曾经的几次挫折，便认定自己是沧海一粟，渺小非常，没有能力追逐心中看起来日渐遥远的幸福理想，并自我安慰似的“谦称”自己为“无能者”。

或许是上天见他可怜，决定给予他帮助，有一件在他能力范围内的事摆在了他的面前。

若抓住了这次机会，他就有可能重树信心并步入上升的人生轨道。

但因为到达幸福彼岸的信念的湮灭和长期的自我否定，此人居然什么都不做，就这样放任机遇从身边溜走。

命运总是很奇妙，你永远不知道下一次被时间之河带到你面前的盒子里装的是天使的礼物还是魔鬼的炸弹，是拆还是不拆。

上天再一次将机遇摆在了“无能者”的面前，以示他对世人的公平公正。

这件事他只要完成，便足以改变他原本晦暗无光的生活。

哪知“无能者”却没有丝毫喜悦，反倒发泄般地说：“为什么上天总要如此捉弄我呢？”

## <<当下的活法>>

我既然没有能力，不让我遇到这件事也就罢了，为什么偏偏要推到我的面前呢？  
永远不可能完成的事，却硬要我去做，岂不是要我处在进退两难之中吗？  
为什么要这样折磨我啊？

！

”可见，一个不相信自己，不相信幸福的人，即使幸福近在眼前，他也只会原地转圈，幸福于他而言只是黑暗里的一块黑宝石。

人总是为着自己所相信的事而奋斗，相信远方有自己渴望的东西才会向着远方迈步。

”石油大王”洛克菲勒有句名言：“即使你们把我身上的衣服扒得精光，一个子儿也不剩，然后把我扔在撒哈拉沙漠的中心地带，但只要给我一点时间，并且让一支商队从我身边经过，那要不了多久，我就会成为一个新的亿万富翁。

”饭店大王”希尔顿也说过类似的话：“当我贫困潦倒到必须睡在公园的长板凳上时，我就知道自己今后会成功。

因为一旦一个人下定决心要功成名就时，就表示他已经向成功迈出了第一步。

”打心底里认可远方的存在才是寻梦之旅的真正起点。

面对沉重得仿佛撬不动的幸福，我们每个人都需要用一颗相信远方的心作为支点，用实际行动作为杠杆，撬起理想，惊诧这始终期待奇迹的宇宙。

——幸福人生第二法则：相信幸福正在远方等待，才能拥有充满成就感的过程并到达令人惊喜的彼岸。

……

## <<当下的活法>>

### 编辑推荐

你有思考自己的人生吗？

是否成功遥遥无期，幸福总在别人的故事里？

是否平凡如影随形，伟大已模糊了原本的意义？

是否摇摆才是常态，自我被束缚尘封已很难想起？

现实是面哈哈镜，让自己面目模糊，让前路弯折扭曲，让幸福行踪隐匿。

怎样冲破迷雾、跳出陷阱？

你需要的不是对抗全世界，而是用本心重塑自己。

有些我们寻寻觅觅的，早根植在我们身体里；有些我们信以为真的，其实只是生活的幻影；有些我们奋力追求的，只是命运脱轨的产品；有些我们不敢奢望的，只等待下一次天放晴。

从《当下的活法：幸福人生的经营之法》开始，重识世界，重塑自己，幸福不只是梦想小心翼翼的声音。

《当下的活法》将对如何活出自我、创造成功、获取幸福的思考与一个个精致的寓言故事完美融合，以古希腊式的睿智和新世纪的精明帮你挣脱束缚的枷锁，唤醒强大的自我，找到自身的价值，最大限度释放潜能，把不可能变为可能，走出一条属于自己的幸福之路。

当我们不再甘于庸碌哀怨的时候，幸福的机遇便已悄然降临。

《当下的活法：幸福人生的经营之法》，献给浊世浮沉仍不放弃追求幸福的心灵的最好礼物。

<<当下的活法>>

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>