

<<活在当下最美>>

图书基本信息

书名：<<活在当下最美>>

13位ISBN编号：9787548404859

10位ISBN编号：7548404859

出版时间：2011-5

出版时间：哈尔滨出版社

作者：任悦

页数：230

字数：120000

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>

## <<活在当下最美>>

### 内容概要

在纷扰复杂的社会中，要保持良好的心态和平和的心境有一个好方法——活在当下！

该工作时就工作，该休息时就休息，放下过去的烦恼，摒弃未来的忧思，全身心地投入眼前的每一分每一秒，并坦然地接受它、享受它，才是生活的大智慧！

每个人的生命只有一次，过去无法改变，未来尚未发生。

只有当下才是最为真实的。

它承载着过去，连接着未来。

只有把握当下，才能纠正过去的偏差，汲取此时的力量，创造未来的辉煌，让人生变得丰盈而美好！

本书从大众心理和生活哲学的角度出发，阐述了活在当下的重要性和方法。

希望每一位朋友都能把握当下，享受当下，从容不迫地面对生活！

## <<活在当下最美>>

### 书籍目录

- 序言 “当下” 是世界上最美丽的词汇
- 第一章 活在当下——真正影响你一生的活法
- 你活在哪里，决定未来将去哪里
  - 与意志的第二次交锋
  - 超越当下以外的“小我”
  - 人生最大的力量就是当下的力量
  - 活在当下就是活在今天
  - 至心一处，无事不办
- 第二章 与我一起寻找当下
- 打破制造幻象的魔镜
  - 找到生命中的当下
  - 没有什么在当下之外
  - 谁也不知道未来会发生什么
  - 在心中放一座祈祷钟
- 第三章 瓦解过去的痛苦
- 第四章 打造超强的行动力
- 第五章 管理当下的时间
- 第六章 有平常心才能享受当下
- 第七章 懂珍惜才能体会当下的美好
- 第八章 脚踏实地，才能让当下开出最美的花朵
- 第九章 勇敢面对当下的挫折
- 第十章 当下是突破自我的力量
- 第十一章 活在当下，才能拥有更美好的明天
- 第十二章 用当下转化疾病与痛苦，练就慈悲心

章节摘录

版权页：当疾病侵入肉体时，它变得痛苦不堪，负荷甚重，但当身体痊愈，疾病远离时，它又获得了新生，变得轻快无比。

何真，何假？

当恋人离我们远去，肉体便食不下咽，睡不安枕，气若游丝，哀哀怨怨。

可当时过境迁，或是有了新的爱人，肉体又重感欢愉。

何真，何假？

因此，肉身这个“假我”所感受的一切都是虚幻的，是不断变化的，是受制于外在环境的，只有真我才是不拘泥于任何形式存在的。

鬼神也好，本体也好，真我也好，无论什么称呼都并不重要，重要的是你有没有把握住这永恒的、常在的生命。

当你的头脑静止下来，心灵澄清下来，才能与“真我”相遇，体会此时此刻的感受。

要做到这一切，便需要开悟，也就是在原有的认知上重新感知真我，并且从容、自在地接受和把握这种状态。

这听起来有些玄妙，其实并不难明白，不过是心灵与肉体的结合，是真实与虚幻的连结。

如同连接脏器与五官的神经，一头连向保证人体生物活动基础的脏器，一头连向感知外在并与外在交流的五官，使之内外兼修，达到统一。

<<活在当下最美>>

编辑推荐

《活在当下最美:把握当下,过幸福人生》：试着问问自己：假如明天我的生命就要走到尽头，是否觉得没有遗憾？  
想做的事情我都做了吗？  
想爱的人我都尽情爱了吗？  
有所亏欠的人我都尽力弥补了吗？  
对我有帮助的人我都报答了吗？  
我这一生有没有真正快乐过、幸福过……在我们的一生中，会遇到无数的人，有和你长相厮守的恋人，有和你擦肩而过的路人，有和你仅有几面之缘的朋友……无论你遇到什么人，友善的或是不友善的，都是一种缘分。  
今天遇上了，今生就可能再也碰不到；今生碰见了，来世也不一定能遇到。  
得意时活在当下，是为了珍惜和感受更多真实的东两；失意时活在当下，是为了反省自己、重塑自己。  
当重见天日的一天，你会发现自己拥有了比以前更强大的力量，犹如脱胎换骨一般。  
当你能够安于当下时，便会与内心紧紧相连，找到真正的平静。  
这时的你不再执著于某种隋结，不再抗拒某种环境，不再对人存有偏执的爱或恨，因为你的心已经不用依附于外界生存，而安住于永恒的本体中。  
当然，你依然会享受外在的世界，只不过那已经是洞悉世情之后的自在逍遥。  
不囚禁于过去，不迷失于未来，你拥有的最真实的财富，就是当下。  
获得成功与幸福的秘诀就是活在当下。

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>