

<<当下的力量>>

图书基本信息

书名：<<当下的力量>>

13位ISBN编号：9787801409782

10位ISBN编号：7801409787

出版时间：2011-5

出版时间：国家行政学院

作者：张永生

页数：321

字数：255000

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>

<<当下的力量>>

内容概要

你或许生活在对未来的焦虑中，你或许无法摆脱过去留给你的痛苦，你和你的伴侣或许总是纠缠在无尽相互伤害，怎样解决这些永远困扰我们生活的烦恼，获得心灵的宁静和幸福呢？

这不仅仅是一本书，在张永生编著的《当下的力量》这本书中还有活生生的能量，当你读《当下的力量》这本书时你可能会感受到这种能量。

它有一种惊人的力量，这种力量可以使读者去体验书中的内容并改善自身的生活。

<<当下的力量>>

书籍目录

第一章 忘记过去才可以活在当下

1. 别再留恋了，过去的就让它过去
当事情已经过去时，请不要回头看
不要为打翻了的牛奶而哭泣
敢于把那些“过去”踩在脚下
2. 世上没有后悔药，后悔过去不如把握现在
别再说“如果，只要”那样的话了
不要把“当下”浪费在后悔中
别让过去的经历分散你现在的精力
3. 放下过去，人生随时都可以重新开始
只有忘掉过去才可以重新开始
停留在过去，只会阻止我们当下的脚步
无论昨天发生什么，今天都可以重新开始
4. 善于忘记，人生载不动太多的回忆
无法挽回的感情就要勇于忘记
笑对人生，给自己一个忘记的理由
好汉不提当年勇，别再迷恋过去的那点历史了

第二章 敞开心扉，接受当下的一切

1. 学会转弯，把心路放活一点
不是无路可走，而是你应该转弯了
“死不认输”的想法也会毁掉一个人
心放活一点，别一遇困难就垂头丧气
2. 学会接受现实，抱怨只会徒增烦恼
放下抱怨，在怨气里度过一生太可悲
无止境的抱怨是无能者的专利
学会适应，改变不了环境就改变自己
3. 接受人生的遗憾，因为人生没有完美可言
笑对遗憾，遗憾是生活的一部分
完美像海市蜃楼，是一个美丽的错觉
走出完美的陷阱，活在当下就够了
4. 看开一点，好与坏只在于你的心态
一味地强求公平，只会适得其反
不羡慕枝头的苹果，只要够得着的苹果
把心路放宽，人生之路会更宽

第三章 放下包袱，轻松地活在当下

1. 放下负担，简单也是一种人生境界
人生的旅途不需要太多的包袱
抛开负累，不妨过一过简单的生活
30岁以后，要学会用减法生活
2. 放下贪欲，想得到的越多活得越累
控制一个欲望比满足一千个欲望更快乐
活得累，是因为你的欲望太多
合适最好，不要把生活装得太满
3. 学会放下，与其折磨自己不如潇洒放弃
该放下时就放下，你能把握的只有现在

<<当下的力量>>

与其苦苦折磨自己不如潇洒放弃
得不到的就放弃，抓不到的就放手

4.对当下知足——对自己的“现在”感到满意

贪心只会让你活得很累很疲惫
活着就是幸福，你还有什么不满意的
知足者常乐，让自己轻松满意地活在当下

5.放下压力，别让压力压垮你

学会化解来自你身边的压力
沉浸在当下，越投入的人越幸福
享受当下的轻松——可以偶尔放纵一下

第四章 活在当下，把握现在这一时刻

1.感悟当下——抓住了当下才拥有一切

每一个“当下”都是独一无二的
做好当下事——饿了就吃饭，困了就睡觉
抓住当下的幸福，趁它还没有失去的时候

2.用心活在当下，把握好当下的每一天

把握当下这一刻，用心活在当下
生命中最重要的是“今天”
眼前的风景最美，当下拥有的最真实

3.全身心地投入到当，下的生活中

把每一天当做最后一天来过——
你能把握的只有当下这一时这一刻
眼前的事就是你最重要的事

4.幸福不在别处，幸福就在当下

幸福不在昨天不在明天，只在现在
趁幸福还在你手里时，好好把握它
用“现在人生”的态度去体验“现在”

5.过好今天，不要贪图明天会如何——

贪图“明天”，只会让你永远失去“今天”
预支明天的烦恼就是庸人自扰——
目光放在“下一刻”，你会失去“这一刻”

第五章 学会珍惜，善待当下人和当下事

1.珍惜家庭，及时付出你的真爱

珍惜眼前人，莫等到失去才追悔莫及
孝敬要及时，就在当下孝敬父母
珍惜你的另一半，不要忽视对方的付出

2.珍惜工作，做好手里的每一件事

有工作的时候，你要懂得珍惜
把心沉下来，珍惜你当下的工作
每天多做一点，要对得起你的工作

3.珍惜友谊，多一个朋友多条路

财富不是永远的朋友，朋友是永远的财富
善待你身边的朋友，珍惜当下的友谊
别让你的优越感伤了朋友的心

4.从当下开始珍惜生命，因为生命只有一次

生命是上帝赐给我们的礼物
别为了所谓的“成功”毁了你的健康

<<当下的力量>>

当下是唯一的，生命也是唯一的

第六章 及时行动，做好当下正在做的事

1. 做好眼前事，专注于当下事

专注于你当下正在做的事

全力以赴，把“每一次”当作“第一次”

干一行爱一行，养成专注工作的好习惯

2. 不要拖延——别用今天赔付昨天的懒惰

当下事当下做，今日事今日毕

别再等待，立即去做你想做的事

绝不拖延，及时行动不给自己留遗憾

3. 今天的努力是为了明天的辉煌

努力做事，光说不干的人没有前途

世界上没有“不可能”的事

明天的成功只能用今天的勤奋来换取

4. 机会只喜欢那些立即行动的人

一百个高明的想法不如一个平凡的行动

等到机会溜走了才醒悟，就太迟了

该出手时就出手，抓住出现在眼前的机会

第七章 笑对人生，热爱你当下的生活

1. 懂得热爱当下生活的每一个点滴

尽情去享受生命中的每一分钟

热爱当下的生活，再苦也要笑一笑

只要向前看，美好的未来就在眼前

2. 懂得宽容别人，给自己一份好心情

原谅别人的过失，也是在释放自己

记住别人的好处，忘记别人的坏处

宽容是一种无声的“教育”

3. 懂得感恩，用爱心回报当下人和当下事

用一颗感恩的心看当下事当下人

感谢你所拥有的和你所经历过的

心怀感恩，帮助那些需要帮助的人

4. 用乐观创造快乐，用当下成就未来

笑对当下，拥有一颗乐观向上的心

欣赏自己，活出平凡人生的非凡之处

忘记昨日的苦痛，创造当下的甜美

第八章 乐在当下——现在不快乐，过期就作废

1. 放下烦恼只为活在当下

把烦恼关在门外，过好当下就行

想开一点，别自己为难自己了

把事情简单化，就是快乐的人生

2. 调整心态，抓住当下的快乐

快乐在当下——学会自己给自己找乐子

无论发生什么，都要对自己说“不要紧”

痛苦与快乐只有一墙之隔

3. 换个角度看人生，原来它是这样美

换个眼观看生活，你会发现不一样的精彩

学会自我安慰——把吃不到的葡萄看成酸的

<<当下的力量>>

用微笑应对当下发生的一切苦难

4.在平静中细细品味眼前的日子

宁静存在于生活中的每个时日

充实内心，给你的心灵装一面镜子

静观人生——静下心来感悟当下的美

5.活在当下必须要有一颗平常心

你可以平凡，但决不能平庸

做人要沉得住气，淡定一生无烦恼

在如水的平淡中活出精彩的人生

第九章 享受在当下，生活本来就是用来享受的

1.当下的生活要在当下享受

把目光放在当下，有什么就享受什么

对当下生活要全心全意的投入

努力只是方法，享受生活才是人生目的

2.让心灵放松，用心去体会当下

给自己留点“孤独”的时间去思考人生

心累了的时候，让它歇一歇

用心“倾听”当下人生的快乐音符

3.善待自己，对自己好一点

莫亏待自己，做一个“及时享乐主义者”

与别人做对是变态，与自己做对是悲哀

活在别人眼里的人生注定是一场悲剧

4.放慢脚步才能欣赏到人生的风景

让生活慢下来，给心灵放松的空间

放慢节奏，慢慢地体味当下生活的美妙

你是那只不停奔跑的老鼠吗

5.别想太多，现在就去做你喜欢的事

多点兴趣，为自己创造一种全新的生活

不贪婪，永远做自己喜欢做的事

与其徒劳地讨好别人，还不如讨好自己

<<当下的力量>>

章节摘录

停留在过去，只会阻止我们当下的脚步 人生不可逆转，时光不能倒流。在过去的长河中我们难免留下了遗憾，偶尔回头去想想那些经历过的失误，也许对我们以后的人生、心态、行为，有一些纠正和指引，但是沉溺于过去的痛苦之中，只会停止我们的脚步。过去的就让它过去，我们的心承载不了太多的过去，不管是痛苦 还是辉煌。

有一个人，在他23岁时被人陷害，在监狱里呆了9年。后来冤案告破，他开始了常年如一日的反复控诉、咒骂：“我真不幸，在最年轻有为的时候遭受冤屈，在监狱里度过本应最美好的时光。那简直不是人呆的地方，狭窄得连转身都困难，窄小的窗口里几乎看不到阳光，冬天寒冷难忍，夏天蚊虫叮咬，真不明白上帝为什么不惩罚那个陷害我的家伙，即使将他千刀万剐也难解我心头之恨啊！”

73岁那年，在贫困交加中，他终于卧床不起。弥留之际，牧师来到床边，对他说：“可怜的孩子，去天堂之前，忏悔你在人世间的一切罪恶吧！”病床上的他依然对往事怀恨在心、耿耿于怀：“我没有什么需要忏悔，我需要的是诅咒，诅咒那些施于我不幸命运的人。”

牧师问：“你因受冤屈在牢房里呆了多少年？”

他恶狠狠地告诉了牧师。

牧师长长叹了一口气：“可怜的人，你真是世界上最不幸的人，对你的不幸我感到万分同情和悲痛。他人囚禁了你9年，而当你走出监狱本应获取永久自由时，你却用心底的仇恨、抱怨、诅咒囚禁了自己整整41年。”

在漫长的人生道路上，有着太多的酸甜苦辣、太多的喜怒哀乐以及悲欢离合，过去的已经过去，如果我们把这一切包袱都背在身上，走得岂不太累？还怎能去体会人生其他乐趣呢？如果往事不堪回首，还硬去回首，岂不是自作自受！

泰戈尔说过：“当你为错过太阳而流泪时，你也将错过群星。”

何必为追不回来的东西而流泪呢？眼下最重要的是抓住现在的机遇，让它开出成功而绚丽的花朵。

有个泰国企业家，他把所有的积蓄和银行贷款全部投资在曼谷郊外一个备有高尔夫球场的15幢别墅里。

但没想到，别墅刚刚盖好时，时运不济的他却遇上了亚洲金融风暴，别墅一间也没有卖出去，连贷款也无法还清。

企业家只好眼睁睁地看着别墅被银行查封拍卖，甚至连自己安身的居所也被拿去抵押还债了。情绪低落的企业家完全失去斗志，他怎么也没料到。从未失手过的自己，居然会陷入如此困境。

他承受不起此番沉重打击，在他眼里，只能看到现在的失败，更不能忘记以前所拥有过的辉煌。

有一天，吃早餐时，他觉得太太做的三明治味道非常不错，忽然，他灵光一闪，与其这样落魄下去，不如振作起来，从卖三明治重新开始。

当他向太太提议从头开始时，太太也非常支持。还建议丈夫要亲自到街上叫卖。

企业家经过一番思索，终于下定决心行动。从此，在曼谷的街头，每天早上大家都会看见一个头戴小白帽。胸前挂着售货箱的小贩，沿街叫卖三明治。

“一个昔日的亿万富翁，今日沿街叫卖三明治”的消息，很快地传播开来，购买三明治的人也越来越多。

这些人中有的出于好奇，也有的因为同情，更多人是因为三明治的独特口味慕名而来。从此，三明治的生意越做越大，企业家很快地走出了人生困境。

<<当下的力量>>

这位企业家之所以能失而复得一个如此明媚的今天，是因为，在曾经的失败向他挑战现在和未来时。

他没忘记先将身上的灰尘拍落，然后再轻轻松松地应战。

这个企业家叫施利华。

几年来他以不屈不挠的奋斗精神，获得泰国人民的尊重，后来更被评为“泰国十大杰出企业家”之首。

应当从记忆中抹去一切使我们消沉、痛苦的事情，只有把这些放下了、忘记了，我们才能重新开始一种人生，所以，对于那些不幸的经历，唯一值得去做的，就是彻底将它们埋葬。

终日想着那些不幸的经历和已经错误的路途，只会越加剧我们自身的伤痛，也只会让我们对未来的看法越来越黑暗，越来越嫉恨。

忘掉它们，把那些痛苦的过往从记忆中逐出，就像把一个盗贼从自己家逐出那样！

【当下的力量】忘记过去的成功与失败，给自己一个全新的开始，你便会从未来的朝阳里看见另一处成功的契机。

P19-21

<<当下的力量>>

编辑推荐

实战派人格分析，心理学专家十年倾心打造！

阅读《当下的力量》的过程是一个发现之旅。

在作者张永生这位心灵导师的引导下，你会惊讶地发现，自己一直都处在大脑或思维的控制之下，生活在对时间的永恒焦虑中。

我们忘不掉过去，更担心未来。

但实际上，我们只能活在当下，活在此时此刻，所有的一切都是在当下发生的，而过去和未来只是一个无意义的时间概念。

通过向当下的臣服，我们才能找到真正的力量，找到获得平和与宁静的入口。

<<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>