# 活在当下

来源：网络 作者：浅唱梦痕 更新时间：2024-07-02

*第一篇：活在当下一、别急，千万别急上周在南京出差，深夜拖着疲惫 去跟朋友见面，畅谈至凌晨两点。回到酒店已近三点，同屋的同事竟还未睡，点根烟，对着65层下的旧都夜景发呆。他非健谈之人，光头，一副艺术家模样，气质 有天然的冷漠，之前交往无非公...*

**第一篇：活在当下**

一、别急，千万别急

上周在南京出差，深夜拖着疲惫 去跟朋友见面，畅谈至凌晨两点。回到酒店已近三点，同屋的同事竟还未睡，点根烟，对着65层下的旧都夜景发呆。他非健谈之人，光头，一副艺术家模样，气质 有天然的冷漠，之前交往无非公事，更无多话。不知道怎么提到了当今青年人的心态和选择，竟就聊起来，再也收不住。

他18岁出来闯荡，没念过大学，今年38岁，是一本著名杂志的设计总监。如果这是一个老套的励志故事，我可能再无兴趣听下去。但他说，我不知道你们这代人是 怎么想的，我反感几零后几零后的区分和标签，我跟很多自己的同龄人聊不来。人是靠价值相互认同的，而不是年龄。现在你们这代人看上去都挺急，房子、车子、票子，但就是你们同龄人，也不全是这么想的吧？我点头。他继续道，其实，每一代人都有自己的苦闷，真的，都是这么过来的。两年前我才有了自己的房子，今年 儿子两岁了。我觉得一切挺好。25岁时我在一家体制内单位工作，已有七八年工作经验，呆不下去了，要走。领导请我喝酒。他一口闷了一杯酒，跟我说，你还年 轻，别想那么多，别着急，做该做的事。就这一句话，我受用至今。我年轻时爱玩、浮躁，总有各种诱惑扑过来。我就记着老领导这句话，其他都不想，就做自己的 事，一晃眼就到现在了。他继续道，你要说奋斗什么的，我从来没有，就是一步步来。房子、车子这些东西，说真的，只要你不傻不笨，踏实做该做的事，到时间都 会有的，不可能没有。别去想它。别去管别人怎么做，相信自己的判断。守得住，慢慢来。

他说，守得住，慢慢来。

一个月前，我刚来，抱回家十几本往期杂志。匆匆翻完，绝望的陷进沙发里，给老师发短信：文章何时能写过四大主笔啊？差距不是一丁半点。他回，别急，你年轻。我说，我都24岁了，还看不到一点希望。他回，才24岁。我们最年轻的也30出头了，别急。才24岁。他连说两次，别急。

李笑来在《把时间当作朋友》里写，我们总是对短期收益期望过高，却对长期收益期望过低。

他指英语，也说人生。

说来说去，还是急。

二、“出名要趁早”，害了多少人

有 人说，你想成为什么样的人，就到那个人身边去。并不是每个人都有这样的幸运，但这句话或不只关乎职业生涯，也关乎生活智慧。人们容易放大眼前的痛苦或成 就，跟年长却开明的前辈交流，他们一望便知你正经历怎样的阶段，现在绊倒你的，不过是一颗螺丝钉；你愁肠百转看不穿的，或许是他们也曾有过的迷茫。

在18岁-23岁那段时间，我很没出息的爱翻阅名人履历。每知晓一个佩服、羡慕嫉妒恨的人，便去搜寻他的经历——几岁硕士毕业？何时修完的博士？多大年龄开始在职业领域崭露头角？何时达到今日的成就？

年龄，年龄，年龄，那是一种对时间的焦虑。张爱玲一句“出名要趁早”，害了不知多少人。我反感成功学，因为显而易见，不是每个人努力都能成功，但我确信自己 是幸运儿中的一个。我野心勃勃、精力充沛；我狂妄自大，对自己在外形和才华上的优势得意洋洋；我思考一切严肃的话题，阅读跟这个世界奥秘有关的书籍，向着 古往今来浩瀚的文明致敬；我期待人们在出版物上阅读我的文字，在媒体上谈论我的名字；我向往声名、金钱、漂亮姑娘的长发，我反复阅读许知远《那些忧伤的年 轻人》，为另一个同样骄傲的灵魂而心潮澎湃。

可我才20岁。

所有的名人书籍、讲座都告诉我，一个人要知道自己想要什么，才能做成事情。时至今日，无数同龄人的文章、微博里，在大受追捧的出版物里，还充斥着类似观点，甚至已成为带有反成功学意味、带有天然“正确性”的话语，大受“有独立思考能力”的思想青年认同。

但是，你问一个刚刚告别机械枯燥的高中生活，对世界和生活的认识刚起步的年轻人，他想要什么？他想要优异的成绩、同学间的声望、漂亮的女朋友，他还想要毕业后找到令人称羡的工作，尽快赚钱、成名、成功。

有人会问，这有问题吗？诚然，这也是“我想要什么”，但却只是模式化的流水生产线，试图把所有年轻人都打磨成一样的面孔。“想要什么”不应只关乎俗世的职业、功名，它应该切合更深层次的命题、人本身的挣扎和探索，即——我是谁？

你是谁？想拿遍大学里所有的奖学金，想过上物质丰裕的生活，想获得一个高薪的职位，想在北京四环内拥有一套自己的房子……Noooo……你是谁？

为什么那个愿意在一切可能的物体上涂涂画画的家伙，去做了一名公司职员，只因大家都说，自由画家的生活没有稳定保障？

为什么那个立志“铁肩担道义，妙手著文章”的姑娘，进入了国企，只因父母苦口婆心的劝，记者收入不如国企高？

你是谁？我是说，剥离掉一切外界赋予你的定位和枷锁，隔离开所有父母长辈试图左右你、干涉你的声音，忘掉全部大众传媒、明星名流以及出版物曾经输出给你的价值判断，你又是谁？你躯壳之内那个砰砰乱跳、嗡嗡作响的他、她、它，是谁？

世事多舛，你来何干？

20岁出头的年纪，不知道自己想要什么，不仅不是灾难，反而可能是一件幸事。但你一定朦胧知道自己是谁，对什么事感兴趣吧？如果连这都不知道，就真的是灾难了。

知道对什么事感兴趣，就一点点做起来吧。无论多少声音试图扭转你，说你热爱、着迷的这件事情，没钱途、没前途、没发展、没出息，都请悠悠的对他（她）说：Fuck off，this is my own life.不为什么，因为热爱。千金难买热爱。

我曾把几年来写过的一些文章发给丹青老师看。他很高兴，回信说，文辞再沉静一些就更好了，但就这么慢慢写起来吧。他没有说，你要在笔头功夫上多努力，他日成为著名的记者、作家。我懂他的意思：你喜欢这件事，就慢慢做吧。

去哪里，不重要。

三、为什么要让人生“画地为牢”

朋友问我，以后想做一个出色的记者吗？我说，不知道。他诧异，你不是混传媒圈吗？我亦诧异，为什么要在20岁出头的年纪给自己的人生下一个定义呢？定义即枷 锁，即画地为牢。难道这个年纪，不应该是尽一切可能伸展自己的触角，去触摸不同的、多元的事物，感知并观察丰富、蕴藏无限可能性的世界么？

下了定义，即关上了可能性的大门。你怎知日后不会遇到更令自己好奇、亢奋的事情？你才20多岁，20多岁，20多岁。我为什么不能去做职业旅行家？为什么不能去做NGO？为什么不能在码了几年字后，突然迷上了摄影？为什么不？

阅读名人传记，好处是能藉由他者在人生关键时刻的抉择，参照自己的生活；而负面效果却可能更致命——“从小立志做一名……”。

若你回头梳理自己的人生履历，花些心思，会看到一条似乎清晰的轨迹和路线，进而“恍然大悟”：我正是循着这样的路一步步走来的，原来我从一开始就是想要成为 这样的人啊。如果你写过申请学校的PS，可能有类似体验。但，这或许是欺骗性极强的“假象”——回望过去履历难免会总结、归类，拎出一条主线来并不困难。很可能，你从一开始并不是想成为这样的人，甚至并不知道自己要走怎样的路，只是迷迷糊糊的，循着兴趣走过来了。

是的，是兴趣，而不是规划——“从小立志做一名……”。

若日后我莫名其妙成了一名电游玩家，我在个人传记里也可以深情回顾“我从小就立志做一名职业电子游戏玩家”，因为我4岁开始玩电子游戏，至今仍不辍，算得上发烧友。

莫忘了，冯唐年轻时是个诗人、文艺青年，后来修了妇科博士，再后来做了咨询公司，现在又做了实业。

莫忘了，老罗直到27岁之前，还认为自己终生跟“老师”和“英语”这两个词绝缘。

我一直对“规划”二字持有戒备，所谓职业规划、人生规划，忽悠者众。

人生是靠感知的，如何规划呢？职业生涯是靠机遇和摸索的，如何设计呢？而规划如何成功，更是无稽之谈。丹青老师28岁登上去美国的飞机时，如何规划自己此生要成为对公共领域发言的学者名流呢？他只是喜欢画画，就画，一笔笔的画；秦晖老师15岁下乡插队时，认为自己这辈子就待农村了，如何“立志成为中国思想界的标杆”呢？他只是喜欢阅读，就读，一本本的读。

如果我四五十岁时有机会受邀到年轻人中去开个讲座，一定要叫做“我的人生无规划”；如果我混得灰头土脸，在世俗意义上是个无人问津的卢瑟呢？那我就跟自己的孙子吹吹牛逼讲讲“无规划之人生”中好玩儿的故事呗。

四、谁也无权告诉你该怎么活

如果你时常参加中国大陆的思想人文类沙龙，哦不，或就是普遍的名人讲座。在提问环节你几乎很难错过一个问题，“XX老师您好，请问您对当代年轻人有什么看法和建议？”

据一些讲演者众口一词抱怨，这几乎是最令他们反感、厌倦的问题。或许连提问者自己都很难意识到，这个愚蠢的问题潜藏着一个不易察觉的心理成因：请告诉我们如何才能像您一样成功、出人头地。

不然呢？如某位学者所言，一个年轻人恳请一个老东西教自己如何面对新鲜世界。荒唐吗？丹青老师说，爱干嘛就去干嘛，关我什么事？你们好不容易生在一个可以自由选择的时代，却还想让别人指导你该怎么活。

当真连自己喜欢做什么，该如何活都不知道么？想赢怕输罢了。该做些什么、走什么样的路，难道不是循着内心的声音一步步摸索、试错出来的吗？走岔了，就退回来；走得急，就缓一些。时不时停下来想想，望一望，琢磨琢磨，再继续走。

怎么可能不摔跟头呢？怎么可能诸事顺利呢？怎么可能有条一马平川叫做“成功”的路供你走呢？不多试错几个怎知自己跟什么样的人处得来呢？同理，不多尝试一些怎知自己喜欢什么不适合什么呢？

正如丹青老师给贾樟柯的书写序，“我们都得一步一步救自己，我靠的是一笔一笔地画画，贾樟柯靠的是一寸一寸的胶片。”

青年人的选择就如整个国家急功近利的写照，“先污染后治理”，先成功后成长，先找工作再找兴趣，先出人头地再寻找自我。某位职场中的朋友抱怨，自己在工作岗位上迷失了困惑了。不知自己到底适合这份工作吗？

我问，你到底喜欢做什么？他嚅喏半天，说不上来。

有的明确表示，我不喜欢自己的工作。那么我该去报个拉丁舞班吗，去报个吉他班吗？

从事并非自己志趣的职业问题并不大，业余时间发展偏好就是了。但我后来才醒悟，比“不能从事自己喜欢做的事”灾难性一百倍的，是压根“不知道自己喜欢做什么”。

黄律曾有条状态写道，“现在想想中国父母从小到大灌输的要一直读读读抓紧把书读完最好读到博士然后去工作实在是害死人，这样看起来是沉得下去的表现，其实越 到后面就读得越浮躁。美国人这儿gap一年那儿gap一年，反倒更容易找到属于自己的生活。生活本来就是个沉淀的过程，急匆匆地往学位阶梯上爬干什么！”

这让我想起听来的一个故事。一个澳大利亚人，大学毕业后在半岛电视台做了三年记者，游历了欧洲，后跑去念了一个哲学一个经济学的硕士学位，又到非洲做了两年 义工，等他跟我一个师姐成为名叫“人权”的硕士项目同学时，已经33岁了。我不解，他读完硕士为什么不继续读博士呢？“他在生活中发现一个新的兴趣点才跑 来念一两年书，但这些兴趣的程度都没到博士那么深入，而博士研究的方向很可能是一生的志业”，师姐道。那他毕业后都35岁了，做什么呢？“他似乎还没确 定”。

这似乎是一个不靠谱的反面典型。正如一些老同学对我的印象。他们一边说，羡慕你丰富多彩的生活，听完我近期打算又同情的啧啧叹道，那你留学回来都多大了？27岁.还读PHD吗？不知道。那你何时结婚？谁知道 呢，30岁？也说不定念书的时候就闪婚了。你也太不靠谱了吧，我都副科了……那你留学回来能找一个多牛逼的工作？我说，出国未必是为了找到更好的工 作，目前想从事的职业不出国留学也能做的。啊？那出国意义何在？

个人阅历、视野和自我完善。看看更大的世界，在自己身上发现更多的可能性。

这话我终究没说出口。

五、你要的是快乐还是“成为大人物”

有没有想过，自己这辈子终究只是个平庸的小人物，所有的梦想都没能实现？这是网络流传很广的一篇帖子。

我在南墙群里问大家。马老师说，不会的，说实话大家都是了不起的人，按照自己节奏一步步来，不会差的。

亦有友人问我。如果你终究只是个平庸的人，那些牛逼的梦想都没实现，世界也没改变丝毫，会快乐吗？

我问，温饱不愁吗？他说，那肯定，没这么惨啦。只是说，蛮普通的，可能只是一枚平平的记者编辑，在单位无甚出彩之处，月薪最高也就一万上下，交房供，养儿育女，开辆普通车。不痛苦，但也没什么光彩，的生活。

家里空间是否足够让我挂幕布开投影仪踢实况？可以。

还喜欢足球，喜欢阅读，喜欢年轻时喜欢的一切东西？是的。

时而三五好友，烤串啤酒，把酒言欢；时而周六周日，球场相见？是的。

快乐。

他看着我的眼睛。快乐。我点点头。

不久前去东北旅行，路途感触最深的莫过于导游、乘务员、售货员的差别。你会轻易的发现，性格将人与人彻底区别开来。我们遇到过热情健谈、跟大家打成一片的导游，也遇到过黑着脸像客人欠她钱一样，没问两句就不耐烦的导游；遇到过如一切常见的公务人员般恶狠狠的乘务员，也遇到过穿着制服坐车厢里跟乘客扯淡逗乐的乘务员。

如果你是一名普通的导游、乘务员，你会如何对待你的客人？考虑到这是日后再也不会打交道的“一锤子买卖”，何况也很少有人真正有闲心去投诉你恶劣的服务态度。

考虑到，你完美的服务态度很可能无法给你带来任何实质性的好处，除了客人的一声感谢，一张笑脸。所在单位无法注意到你的“优良表现”，你表现好不会被升迁，表现差也很难被辞退——在中国，那个对客人态度恶劣屡遭投诉的可能反而讨领导喜欢，比你升迁更快。你懂的。

总而言之，你的服务态度无法对你的现实生活带来任何可见的好处，你此生都会是一名普通的导游、乘务员、售货员。你会如何做？

是的，或许你终生都只是一个平庸的人，但态度依然会带来生活质量的云泥之别。你热爱生活和工作，真诚的感知、理解、善待他人，或许未曾给你的生活带来任何有 形的回报和改观，却软化了你与内心、世界的边界。你不断接收到来自他者的正面回馈（感谢、笑脸、善意），再不断释放出正面能量，形成良性循环。

我很长一段时间都会记得那个导游、那名乘务员、那名售货员的热情、爽朗和笑脸。想起来都是暖意。

他们或许此生都是导游、乘务员、售货员，也很难有何升迁，但从他们的工作态度里，我读出了真正的快乐。

做一件喜欢的事难道不是做这件事最好的回报吗？正如写作是写作的回报，画画是画画的酬劳。

六、成长一个时辰一个时辰熬出来的

我曾经很喜欢一个朋友的签名档，“成为更好的人”。

这句不疾不徐却又溢满坚定的话，曾无数次给我力量。

如今，我却感觉这句话充斥着“更高、更快、更强”的进步论腔调，在铺天盖地的励志话语中，我偏偏爱上了“毁志”。我更喜欢用“感知”这个词。或许我们并不能创造生活、规划人生，或许，体味、经历、感知、理解，这才是成长的密匙？

成为更好的人？如果今天陪母亲坐在太阳下聊了一下午天，漫无目的的，童年、成长、家庭琐事，有没有成为更好的人？如果今天没有读维特根斯坦的传记，没有跟近韩寒最新的博客，没有刷新微博，只是给自己做了一顿可口的饭菜，躺在恋人的臂弯里发呆，算不算荒废生命？

这 一代中国年轻人可能面临着某种吊诡的自我矛盾，一方面，我们是前所未有早衰的一代，“十八岁开始苍老”，二十岁开始怀旧，尽管仍在青春，“你爱谈天我爱 笑”的时光竟成了一代人的集体乡愁；另一方面，我们拼命的想要向前奔跑，想要稳定、无虑的生活，想要拥抱住某种确定感，焦虑着，想要立即像三四十岁的人那 样，车房不缺，事业成功。

你，你，你，真的享受年轻吗？为何你一边怀旧一边还在努力奔跑？

你，你，你，真的热爱冒险和漂泊吗？为什么将理想纳给稳定和房产证做投名状？

你，你，你，真的珍惜可能性吗？为何我看到你宁肯早衰也要拥抱“生活的终结”？

生活更美好的可能性，难道不在于这缓缓经历的一步步、默默感知的一天天，而在于未来的宏大勾画？

结婚的，添子的，升副科级的，做小经理的，博士毕业的，买房买车的，走得好快。我曾经焦虑过，后来发现，那不是我的节奏。我是慢吞吞的一头牛。如果方向错了，就会兜大圈子，如果方向对了，就不怕慢。

一步步，一寸寸，一点点，一天天，慢慢来。

我不知道自己最终要去哪，还在一边晃悠一边张望，走一步停一下，摸摸这个碰碰那个，试图去感知、观察、理解这个世界。新鲜好奇着呢。但我确定，我只会走自己想走的林荫道；我确定，我会像哈维尔说的那样，遵从自己的内心，活在真实里。

2024年可能是有生以来最不顺利的一年，屡遭挫败，计划搁浅。回头望望它，再踮起脚尖往2024年瞅一瞅，我还是想慢吞吞的说，我们都要死很久，活那么急干嘛，慢慢来。

所有的成长和伟大，“如同中药和老火汤，都是一个时辰一个时辰熬出来的。”

人生不怕走得慢，就怕走错路

刚来美国时，总听到中国人说美国懒散，可以举出很多例子来。美国人每年一定会外出度假，至少也要到海滨，在沙滩上躺躺。

中国人想干事，干起来确实夜以继日。吃起苦来，也是举世无双，我常听到美国人说，中餐馆的人，工作真辛苦，一周上六天班，开餐馆的人甚至一天上七天班。美国餐馆，把一天的班分成午班与晚班两个班，一般服务员只上五个半天班。

可是，你真得与那些开餐馆的去聊一聊，他们都会告诉你，钱一但赚够，就再也不开餐馆了。

因为累，而生厌，生厌的东西，一是不能长久，二是不能有创新，成为一流。所以，中餐在美国是几乎快餐的代名词，而不是高档的标志。

美国人看来懒散，又会享乐，可是美国还是超强，而中国人劳劳碌碌，可中国还是个发展中国家，奥妙就在与此。

而且，国人虽然走的快，却常常走错路。美国人走的慢，却常常走对路。

走得快时，如果犯错误，损失就大了。五十年代，大炼钢铁之际，每家都把铁锅砸了去炼钢铁，其中有一年，钢铁产量几乎赶英超美了，可是，这样竭泽而鱼似的炼钢，后继乏力，后来灾难接踵而至。

慢得好处是，有足够时间评估结果，有错误就停下来。中国现在的经济高速增长，举国欢庆，可是，这不是没有隐忧，对环境的破坏也是惊人。环境污染有影响到人的健康，使医疗支出成倍增长，这侵蚀着人们生活品质。

中国人，盖房子很快，可是，不注重维修保养，一幢房子，住了二十几年就破旧不堪，要推倒重来了。美国人对自己的房子，每年都花精力维修，有些五十年的房子，还象新的一样。

苦干不如巧干，巧干都有计划，都擅长利用现有资源，而不是每次都市简单的另起炉灶。

贵在持之以恒。中国人知道这个道理，可是，在实践中做不到。

中国的学生，有些小学开始学中学内容，中学开始学大学内容，有些大学还有少年班，这些人的学习真是够快的。可是，为什么在诺贝尔的排行榜上，他们却迟迟无名？

关键就是，很多人跑得快，可是，却常常该变方向，没有恒心。很多大学生，一走出校门就不在学习了。而美国提倡的是终身学习。

再看经济学家。中国学生数学比美国学生强，而得诺贝尔奖的美国经济学家却比中国多得多，考虑到现代经济学用到很高深的数学知识，这匪夷所思。

可是，进一步的观察，发现这也是情理之中。美国的一些科学家，包含经济学家，却有很强的竞业精神。一辈子从事一个领域的研究，衣带渐宽终不悔。最后，月中折桂，并非偶然。

在技术领域，中国人用经营餐馆的方式来经营软件，很多程序员累得都想转行。很多经验的积累就白费了。殊为可惜。

所以，我想说，人生，只要方向对头，就不怕走的慢。慢一点，也许成功回来的晚一点，但更能保证成功的品质；慢一点，也许不会那么早到达终点，但亦不会因太累或太急躁而半途而废。你说呢？

最好的成长，就是过好当下每一刻

威廉·奥斯乐是一位名医，他越来越多地接触到因烦恼和忧虑而生病的人，他们总因为过于烦恼以前和忧虑未来，长期闷闷不乐，毁坏了健康。为了更 彻底的医疗好这些人的病，他给他们开了一个简单却有效的方子：“每一个刹那都是唯一”，意思是说：我们活在今天，就只要做好今天的事就好了，无须担忧明天 或后天的事；我们活在此刻，就要好好珍惜此刻的时光，每一个刹那都是唯一的，不复返的。

他说：“无限珍惜此刻和今天，还有什么事情值得我们去担心呢？每天只要活到就寝的时间就够了，往往不知抗拒烦恼的人总是英年早逝。”的确如此，每天都处于忧虑中，身体就像一根绳子般，拉来拉去，迟早会拉断。

……

过一天算一天，更多关注眼下的时光和日子，当我们把日子分成一小段一小段，所有的事都会变得容易的多。如果我们只活在每一个片刻，就没有时间后悔，没有时间担忧，而只专注在眼前。聪明的人一次只咀嚼生命的一小片段，因为这样才不会被噎到。

每一个当下都是独一无二的，它不是过去的延续，也不是一个接着一个线性的未来。时间是由无数个“当下”串联在一起的，每一瞬间、每一个当下都将是永恒。

所以，当我们吃的时候，要全然地吃，不管在吃什么：当我们玩乐的时候，要全然地玩乐，不管在玩什么；当我们爱上对方的时候，要全然地去爱，不计较过去，不算计未来，全然地投入。

就像《飘》的女主角郝思嘉一样，在烦恼的时刻总是对自己说，“现在我不要想这些，等明天再说，毕竟，明天又是新的一天。”昨天已过，明天尚未到来，想那么多干嘛，过好此刻才最真实，否则，此刻即将消失的时光，要上哪里找去？

我有个小亲戚，在读小学的时候，他的外祖母过世了。外祖母生前最疼爱他，小家伙无法排除自己的忧伤，每天茶不思饭不想，也没有心思学习，整 天沉浸在痛苦之中。周围的人都说他是个懂感情的好孩子，他的父母却很着急，因为，一天两天的伤悲是正常，一周两周的伤悲也可以理解，但大半年都过去了，他 还时时哭泣，不肯好好吃饭和学习，严重影响了他的成长。

爸爸妈妈不知道如何安慰他。正好一次我来到他们家，看到此情形，决定要和小男孩聊聊天。

“你为什么这么伤心呢？”我问他。

“因为外祖母永远不会回来了。”他回答。

“那你还知道什么永远不会回来了吗？”我问。

“嗯――不知道。还有什么永远不会回来呢?”他答不上来，反问着。

“所有时间里的事物，过去了就永远不会回来了。就像你的昨天过去，它就永远变成昨天，以后我们也无法再回到昨天弥补什么了；就像爸爸以前也和你一样小，如果在他这么小的童年时不愉快的玩耍，不牢牢打好学习基础，就再也无法回去重新来一回了；就像今天的太阳即将落下去，如果我们错过了今天的太 阳，就再也找不回原来的了。” 他真是一个聪明的孩子，以后，每天放学回家，在家里的庭院里面看着太阳一寸一寸地沉到地平线以下，就知道一天真的过完了，虽然明天还会有新的太阳，但永远不会有今天的太阳，他懂得不再为过去的事情而沉溺，而是好好学习和生活，把握住现在的每一个瞬间。

每一天、每一小时、每一分钟都是特殊时刻，每一个刹那都是唯一的。因为，过去了就无法再回头。

人生，当下都是真，缘去即成幻。所以，我愿与所有的读者朋友共勉：眼前的每一刻，都要认真地活；每一件事，都要认真地做；每一个人，都要认 真地对待，因为“缘去即成幻”，别让自己徒留“为时已晚”的遗恨。逝者不可追，来者犹可待，最珍贵、最需要珍惜的即是当下――生命的意义就是由这每一个唯一的刹那构成。

**第二篇：活在当下**

【作文题目】

请以“活在当下”为题，写一篇记叙文或议论文,不少于800字,不得抄袭。

【题目解读】

“活在当下”，是李敖教授从《阿含经》中抽取出来的词。活在当下，就是专心做好眼前事，用心珍惜眼前人，将外界的嘈杂纷扰放到一边。在面对天灾人祸、挫折困难时保持良好的心态，让心灵获得安顿、滋养和成长。活在当下，就是既不去追忆过去的荣耀，也不悔恨过去的过错，更不去盲目的憧憬未来，活在幻想中。而是脚踏实地，好好把握珍惜今天，珍惜现在。活在当下，就是“快乐来临的时候就享受快乐，痛苦来临的时候就迎向痛苦”，在黑暗与光明中，既不回避，也不犹豫，以坦然的态度来面对人生，全心全意认真去接纳、品尝、投入和体验你周围的人、事、物。“活在当下”，就是该吃饭时吃饭，该睡觉的时候睡觉。这个命题的立意角度有：人应重视当下，活在当下，及时享受生活的乐趣；明天的辉煌始于今天的努力，珍惜时间，不断为目标而努力；活在当下，应该好好珍惜，顺其自然,感恩自然；活在当下，应该学会放弃，轻装前行,让自己轻松一些，快乐一点；活在当下，要学会“忘却”,放下负担，抛却烦恼，无忧无虑地生活等等。

写记叙文，可以“我的忏悔书” 为题，联系上海复旦大学青年教师于娟的《死亡日记》 中的有关情节，表达一味向往未来，为评职称早一点，为房子大一点，为车子高档一点而奔波，以致积劳成疾，英年早逝的悲剧故事，警告世人“过好每一天，珍惜现在拥有的一切”“充分地享受每一个真实刹那”的主旨。

写记叙文，可以运用对照式，通过两位病重患者对待病魔的两种不同态度,表达学会“活在当下，才能早日病愈”的生活智慧。

写议论文，可以“人应重视当下，活在当下”为题，按总分总谋篇:什么是“活在当下”,为什么要“活在当下”,怎么样“活在当下”。

可以“活在当下——从于娟《死亡日记》说起”为题，写一篇读后感，阐述“把握好当下，立足现实，不要一味向往未来”的道理。

可以“活在当下”为题,先提出论点:人应该活在当下。后按横向展开:活在当下就是要去掉贪欲；活在当下就是要放下负担；活在当下就是要抛弃烦恼；活在当下就是要忘记爱情。结尾回扣前文：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。

【经典素材】

与“活在当下”有关的名人名言

1.人的一生，是每个当下的积分，生命的长度是一连串无穷小刹那的集合，这就是生命的实相。人应该重视当下，活在当下。没有发生的事，不必去期待；已经发生的事，如实去面对；事情发生后，总会回复成空，没有贪痴嗔，便不会陷于痛苦，不能自拔。——台湾漫画家蔡志忠

2.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

3．专心想一想当下活着的这一刻，在这一刻没有悲伤。回忆过去才有悲伤，而设想未来则引发恐惧。如果我们只活在当下，就不会有悲哀和恐惧的空间。重要的是活在当下，其余的都是我们加诸自己的负担。我们忘了好好活着，忘了当下的这一刻。反而去想过去的事物，盘算将来会发生什么，却让当下这一刻悄然流逝。这样我们不算真正地活着，只是在受苦，因为我们对明天抱持恐惧，对过去感到自责。——雅奈兹·德尔诺夫舍克

4．要能活到150岁的话，肯定是人的生活质量更高更快乐，能够活出自然给予我们人类最 1

极限的状态，这是一件很伟大的事情。对我来说，活在当下，活得高兴就行。——搜狐CEO

张朝阳

5．活在当下并非不回忆过去，预计未来，而是专注于过程，一个过程只干好一件事情。回

忆就专心回忆，展望就是展望，念经就专心念经，劳动就专心劳动，吃饭就专心吃饭，食不

语。故而僧家在种麦子、插秧之中都能悟出禅意。——佛学大僧圣严法师

6．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。——好莱坞珍妮弗·安

妮斯顿

7．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，让他去吧！我们希望有什么样的来生，就把握今天吧！——林清玄《前世与今天》

8.活着就应该享受当下，生活的每一天、每一刻都应该是有滋有味的，只要你用心感觉就是

了。——《零度生存境界》李傲

9.过去与未来并不是‘存在’的东西，而是‘存在过’和‘可能存在’的东西。惟一‘存

在’的是现在。——库里希坡斯曾说：

10．过去自己一直是香港最勤奋的艺人，不停地创作，不停地工作，而海啸让我明白了一个

道理，概括起来就是四个字：活在当下。——刘德华

11．《战国策·齐策四》：“晚食以当肉，安步以当车，无罪以当贵，清静贞正以自虞。”

佛家说“见了便做,做了便放下,了了有何不了。”

与“活在当下”有关的名人名言：

1.一个男人被一只老虎追赶掉下悬崖，值得庆幸的是在跌落过程中他抓住了一棵长在悬崖

边的小灌木，这时，他发现头顶上那只老虎正虎视眈眈，低头一看，悬崖底下也有一只老虎，更恐怖的是两只老鼠正忙着啃咬悬着他生命的小灌木的根须。绝望中，他突然发现附近生长

着一簇簇野草莓，伸手就可摘到，于是这个人摘下草莓，塞进口中，自言自语道：“多甜啊！”不是每个人都有这样的奇遇，但每个人的生命中都会不可避免地遭遇痛苦、绝望、不幸和灾

难，当你面对这些的时候，你是否还能顾及享受野草莓，是否还能欣赏闪烁的星光？只有那

些在逆境中仍能捕捉哪怕是只有一丝快乐的人，才能领悟生命快乐的真谛。

2．云南有一个古城，气候宜人，土地富饶，物产丰富，人们生活悠闲，节奏慢悠悠的。有

一个英国绅士看到这里的人们生活悠闲，就问一个老太太，夫人，你们这里的人生活节奏为

什么是慢悠悠的？老太太说，先生，你说人最终的结果是什么？英国绅士想了想说，是死亡。老太太说，既然是死亡，你忙什么？生命是一个过程而不是一个结果，有人看透，有人看破。学会体会过程！一缕阳光从天上照下来的时候，总有照不到的地方。如果你的眼睛只盯在黑

暗处，抱怨世界黑暗，那是你自己的选择。

3．一个有趣的实验：大学生分为三组，走同样长的路。第一组，告诉他们，这是 10公里，走到中点会有人告诉你的。第二组：告诉他们，这是10公里，请你一直走完。第三组：告

诉他们，这是10公里，每走1公里都会有路标。结果是第三组的学生最先走完这段路程，第二组的同学最后走完这段路程。人要有远期目标与近期目标之分。

4．有一个贫困潦倒的穷人，每天都虔诚地祈求上帝，希望能过上幸福快乐的生活！终于有

一天，上帝被他的真诚所感动，用了仙法召他来到天上，并把他领到一个富裕园，上帝指着

富裕园对穷人说：“拿走你所需要的吧！”穷人一看，欣喜若狂，这里有太多太多他想要的东

西，他迫不及待地搂过财富、名誉、快乐、美女、英俊、才华„„，当他背负满身，大汉淋

漓，疲惫不堪时，上帝摇了摇头说：“人啊，当你的欲望太多时，你体验的不是生活的美好，而是生活的疲惫。”

5．《传灯录》中讲道：会元和尚师徒二人赶路，到一条河边看见一女子待渡，无船无桥，老

和尚二话没说就背女子渡过河去。回到寺庙小和尚忍不住问老和尚：“出家人禁近女色，师

傅为何要背那女子？”老和尚正色道：“我早就放下了那女子，你怎么还背着？”

6．有一家银行分别为四位20岁的年轻人贷了一笔巨款，条件是他们必须在50年内还清本息„„。每一位青年人玩了25年，之后用生命的最后25年才开始努力工作偿还，结果他活到70岁仍然一事无成，死去的依旧负债累累，这位青年的名字叫“懒惰”；每二位青年人前25年拼命工作，到50岁的时候他还清了所有的欠款，在还上贷款的当天他累倒了。很快，他就离开了人世，他的名字叫“狂热”；第三位青年人辛劳一生，放弃了好多生活乐趣，在70负的时候还清了贷款，然后过不了几天，他去世了，他的名字叫“执着”；第四位青年人工作了40年，60岁的时候他还完了所有的贷款，在生命的最后10年里，他开始进行环球旅行，地球上的多数国家他都去过了，70岁的时候，他面带微笑去世了，他的名字叫“从容”。

【优秀作文】

活在当下

湖南长沙长郡中学 1106班高俊

坚持就如一支余音不绝的歌曲，断不了任何一个音符；谦虚就如一组技艺高超的团队，少不可任何一个角色；智慧就如一位卓越非凡的指挥家,缺不了渊博的知识：这三者密切合作，方能奏出了一曲气势恢宏的华彩乐章！活在当下，要成就辉煌，就离不开坚持、谦虚和智慧。

活在当下,离不开坚持。毛泽东说过:“苟有恒,何必三更眠,五更起;最无益,只怕一日曝,十日寒。”的经典名言。可见,坚持对于一个人多么重要。纵观古今中外成功人士，是坚持成就了他们。林肯从小受挫折,不知经历了多少坎坷，但他坚持了，他终于登上了总统的帝位;比尔盖茨放弃学业，投身微软，不知遇到了多少困难，但他坚持了，他终于创下了一个响当当的微软帝国;爱迪生勤学好问，不因为辍学而终止试验，不知通过了多少次次试验,他终于研制了钨丝。因为坚持，才有了大医陈晓兰上访的成功，改善了医患关系；因为坚持，才有了洪战辉照顾病残父亲的杰作，谱写了父子真爱；因为坚持，才有了李顺友二十年如一日送邮件的壮举，凸现了邮政为民的情操。然而，随着速成之风的充斥，当下的人逐渐日日浮躁，坚持尤显重要。活在当下,怎能抛弃坚持?

活在当下,离不开谦虚。有一句话说得好:“低调做人,高调做事。”这并非没有道理。张衡因为谦虚低调厌恶官场而不去当官儿留下地动仪；毛泽东因为谦虚低调尊敬特立老师而留下千古美谈。古希腊哲学家苏格拉底因为敢于低头而成为一代哲圣；某国际电影节主席因为谦虚低调向张子怡下跪而彰显对艺术的崇拜„„古往今来，大凡成功之士都是能够低调谦虚,沉下心来之人。然而,时下，谦虚之风已经渐行渐远，大有需要打捞谦虚之势。活在当下,怎能丢失谦虚?

活在当下,离不开智慧。培根说“知识就是力量。”此话早已家喻户晓,但真正能用知识武装自己的人并不多。由于不学无术，播音员把“造诣”读成了“造旨”，造药厂长的留下了“氯霉素怎么不是绿色的” 笑柄，而某广告设计商却把乌鲁木齐写成了＂鸟鲁木齐＂，等等不一而足。活在当下，如果缺乏知识，或者贻笑大方，甚至害人害己！试想，若诸葛亮不能上知天文、下晓地理,怎能草船借箭?若毛泽东没有饱览诗书,怎能领到一个国家走向解放?若罗京不能勤学苦查，怎能留下播音无差错的佳绩。知识就是一把钥匙,给你一个智慧的头脑，带你开启成功的大门。活在当下,怎能缺乏智慧?

坚持是风雨中的小草,谦虚是水田中的稻穗,智慧是瀑布下的彩虹,共同演绎了活再当下的美丽。活在当下的我们,要做最好的自己,就应该以坚持为舵，以谦虚作船，以智慧为桨，乘风破浪直抵成功的彼岸，做无愧于时代的强者。

【点评】

驻足平凡，“活在当下”，考生思考生活，立意深刻，见解独到，走出了生命的宽度。文章开篇亮出观点，主体部分紧扣中心从“坚持”、“谦虚”和“智慧”等三个角度援理剖析，援例论证，材料新颖充实，论述层次清晰，过渡承转自如，最后再切入生活现实点题，读来能给人以有益的启示。

语言上，文章句式整饬，书面色彩浓郁。排比的连贯与气势，引用的恰到好处，设问反问的回旋与铿锵，这些修辞的综合运用，使得语言具有一种别样的文采美，也加深了论辩的力度。“情有独衷，滴水穿石。”模拟评分：19+19+19=57。

活在当下

我们都很熟悉两句话：“人无远虑，必有近忧。”还有：“不如意事常八、九，可与人言无二、三。”

有人说：“人生是一串由烦恼组成的念珠，达观的人是笑着数完它的。”

我最喜欢的一首宋词是苏轼的《定\*\*》：“莫听穿林打叶声，何妨吟箫且徐行？竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生。料峭春风吹酒醒，微冷，山头斜照却相迎。回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无情。”——履危难而不惊，步险地而从容„„那份胸怀与洒脱，真豪杰、大丈夫！

知易行难！正如俗话说：“事不在你的身上，你自然站着说话不腰疼。”

朋友们，其实，你我都是同样的——是红尘中有情有欲有思有愿的生命，只是烦恼有异、忧虑不同而已；但是相信面对同一个时代总有些生活的压力可以有共鸣的心曲。您说呢？ 所以，我们一起来探讨些应对之道原也应该和必须。

有个故事讲道：“有个人，被猛虎追逼，荒不择路，堕入悬崖，情急之下，急忙抓紧一根悬崖壁上的枯滕以救性命，上有猛虎逼视，下有万丈深渊„„正自庆幸有枯滕暂时延缓生命或者说也许侥幸逃生？不料，听的头上有响声，抬头看，一只不知何来的山鼠竟然跑来啃噬枯滕，真是徒唤奈何？！当其时，侧目，发现手能及之处，有一红艳山果，马上镇定从容地摘取享用。”

此故事以猛虎喻往事和过去，把我们步步催逼到现在；以深渊喻莫测与未知的将来；以山鼠的啃噬喻时间的无情；以枯滕的自以为可靠可是山鼠让他明白了“无常”是常，不变是“变”，自以为安全的依凭也未必是！而在一切明了后镇定从容的摘取与享用，则喻示了在无常的人生中可以做的不过是尽己之能，把握当下。

朋友们，其实，很多的时候我们不能够活在当下。错过当下„„

我们沉缅于过去„„也许是伤痛也许是荣誉？！我们飘忽在未来„„也许是梦想也许是期冀？！让时间分分秒秒就这样淌过去，只到坠成一声沉重的叹息！

可是据过来人真诚的告诉：“我们所忧虑的未来，事实上几乎所担心的事90%以上都不会发生；而我们所回忆与沉迷的过去，不用任何人告诉你，你就明明白白知道它们已经永不回头，不能再来！”

活在当下——“风过疏竹，风去竹不留声；雁过寒潭，雁去潭不留影。”事来以平常心对待，事去心空！

活在当下——不必让纷繁的事务扰的你心绪难宁，看看沙漏给你的提示，即使有亿万粒沙，总要一粒一粒的漏下。把你的事业与生活计划安排好，凡事有自己轻重缓急的规划，无论还有多少事，且安于此刻，活在当下。

活在当下——你永远只有一件事情，在这件事情处理好以后，你就可以镇静从容地处理下一个“当下”唯一的事情。你的人生会拥有安宁与从容，智慧与感动，你有时间发现美，也有时间创造和享受人生！

活在当下——或许，您有自己更好的方法吗？

活在当下

你站在桥上看风景，看风景的人在楼下看你。

你羡慕别人的生活，生活在别处的人在羡慕你。

——题记

让我选择，我愿意，活在当下。

然而有太多太多的人，感叹现实的无为也好，悲叹命运的不公也罢，总有一颗身在此地想别处的挣扎的心。

当你困厄的时候，你是否想过，回到晋代，去追随陶渊明，和他一起隐居，一起闲云野鹤。

是啊，陶渊明归隐田园，品乡间淡酒，观风中寒菊，活得多么潇洒自在！然而，你是否感受到他内心的无奈？他也有济世的抱负，却无从施展，在那个黑暗的时代容不下这一铮铮的魏晋风骨，于是他在无尽的无奈中选择出世。他的无奈，他的焦灼，他的伤痛，你懂吗？是啊，你未曾看到，你只顾嗅五柳先生舍前寒菊的芬芳，你只顾陶醉于南山的山水，于是你羡慕他所处的时代，羡慕他们的生命，同时抱怨自己生不逢时，埋怨自己生命的焦灼与劳累。你何时才懂得正视现在所拥有的幸福呢？

当你郁闷的时候，你是否想过，回到宋代，去拜访苏东坡，和他一起且行且吟，竹杖芒鞋走天涯。

是啊，苏东坡乐游赤壁，醉饮山林，写下光照千秋的激昂文字。然而，你是否看到他内心的累累伤痕？作为一个人，他肩负着出将入相，封妻荫子的期许，却接连惨遭贬谪。他的不平，他的郁闷，他的痛苦，他的无奈，你看到了吗？

是啊，你把苏轼生命中的伤痛忽略了，只看到他的光环，看到世人对他的敬重与赞扬，于是羡慕他的生命，于是恨自己生命的苍白乏味。你何时才懂得正视目前的自己。

还是活在当下吧！

生活的经验告诉我们，“活在当下”不是只说豪言壮语、不是只做白日梦，当然也不是坐吃山空、不是知足常乐，而是满足于身边的事物，带着一份对生活的追去和坦然，一心一意、踏踏实实地做好当下事。

远方的美景总是诱惑我们，使我们忘了身边的景色——这也是一片绚丽的、值得欣赏、品味，并为之努力奋斗的人生美景啊！让我们活在当下吧，坚定自己那颗飘忽而挣扎的心，立足于现在，用默默的耕耘与付出来换取这片现实的，属于自己的人生风景。

——而我相信，这一片风景，一定比梦中的玫瑰园更加旖旎多姿！

**第三篇：活在当下**

活在当下

人生如梦，岁月无情，爱你所爱的，珍惜你所选择的，选择了就不要后悔，不要认为前面还有好的，人的贪痴心总是充满讽刺，得不到的星星总是最美最亮的，得到了又后悔错过的风景才是自己最留恋的；我真的告诉你，活在当下！

古人中崇尚山水，眷恋田园的便不得不提到东晋诗人陶渊明。一贯之中，他总是向往“晨兴理荒秽，带月荷锄归”的归隐生活。他虽无寄情山水的哀怨之情，却有活在当下的快活之感。一心只染自己“采菊东篱下，悠然见南山”的闲适安逸。陶公他没有追往过去，也并没有向往未来，他只是单纯地隐于山水田园之中。或许，他就是做到活在当下，把握现在的古之第一人吧。很多人能如诗仙李白一般豪放不羁？他一生淡泊名利坚持认为“千金散尽还复来”这一道理，他曾与岑夫子、丹丘生一同烹羊宰牛，在山林之中“将进酒，杯莫停。”如此逍遥自在，快活于天地之间，对着艰险的蜀道他抒发“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的豪情壮志，一生哪有摧眉折腰？还看九万里风鹏正举，喜笑悲歌气傲然。他不回想过去，不展望未来。他只求与友人“今朝有酒今朝醉”也印证了那句珍惜当下，活在当下。

未雨绸缪，顾名思义，就是在未下雨的时候准备下雨时的状况。这便是珍惜当下的空闲，去努力为明天付出。多少有成就的人，正是珍惜当下，才辉煌腾达。鲁迅曾说过：“我把别人喝咖啡的功夫都用在工作上。”他正是珍惜当下，活在当下，才有了笔下那生动的孔乙己、那动人的故乡，才有了中国的新文化，为中国的文化创造了美好的未来。

“当下”，是禅语，意为瞬间。只有活在当下才能把握一生的时光。最美好的记忆永存当下！活在当下吧，唯美的记忆迷绕于心间，充实而满足，抬头望，未来更加美好。

环境设计学院1502班黄锦钰

**第四篇：活在当下**

1、老王辛苦了一年，年终奖拿了1万，左右一打听，办公室其他人年终奖却只有1千。老王按捺不住心中狂喜，偷偷用手机打电话给老婆：亲爱的，晚上别做饭了，年终奖发下来了，晚上咱们去你一直惦记着的那家西餐厅，好好庆祝一下！

2、老王辛苦了一年，年终奖拿了1万，左右一打听，办公室其他人年终奖也是1万，心头不免掠过一丝失望。快下班的时候，老王给老婆发了条短信：晚上别做饭了，年终奖发下来了，晚上咱们去家门口的那家川菜馆吃吧。

3、老王辛苦了一年，年终奖拿了1万，左右一打听，办公室其他人年终奖都拿了1.2万。老王心中郁闷，一整天都感觉像压着一块石头，闷闷不乐的。下班到家，见老婆正在做饭，嘟嘟囔囔地发了一通牢骚，老婆好说歹说劝了半天，老王才想开了些，哎，聊胜于无吧。把正在玩电脑的儿子叫过来，摸给他一百块：去，到门口川菜馆买两个菜回来，晚饭咱们加两个菜。

4、老王辛苦了一年，年终奖拿了1万，左右一打听，办公室其他人年终奖都拿了5万。老王一听，肺都要气炸了，立马冲到经理室，理论了半天，无果。老王强忍着怒气，在办公室憋了一整天。回到家，一声不吭地生闷气，瞥见儿子在玩电脑，突然大发雷霆：你个没出息的东西，马上要考试了，还不赶紧去看书，再让我看到你玩电脑，老子打烂你的屁股！同样数目的年终奖，在不同的环境下却给人造成了截然不同的感受。因为很多人的快乐，在很多时候，并不在于自己有多好，而在于比别人好多少。很多的人痛苦，在很多时候，并不在于自己有多不幸，而在于比别人更加不幸。这种无谓的快乐和不幸，不仅浪费了自己的精力与感情，也使自己变得卑微与渺小。

正所谓，世上本无事，庸人自扰之。

有没有痛苦，源于你是不是计较。你快不快乐，在于你能不能宽容。

生活有多少计较，就有多少痛苦，计较越多，痛苦越多。计较，总是占据了心的许多位置，堵塞了气的正常出入。人生有几分宽容，就有几分欢欣，宽容越多，快乐越多。宽容总是平息着愤怒的火焰，畅通着全身的血液，包容最好。

**第五篇：活在当下**

活在当下

我最初是在四川听到这个词的。那是零八年的六一儿童节，汶川地震刚刚过去半个月。我和学校的老师以及作家毕淑敏、心理学专家杨霞、油出版社的几位领导一起来到四川参与慰问灾后的北川中学师生。

飞机抵达的当晚，我们在饭桌上听长虹的一位负责人给我们讲地震后发生的故事。虽然天灾惨烈，从他幽默的口吻中，我们依旧能感受到四川人骨子里的乐观和坚强。他说，这几天的经历让他更深刻的认识到了什么叫“活在当下”。

他的这一句话直击我的心底，时至今日我仍在我生活和成长的历程中，不断探寻着它的意义。有一个人说：“起初，我想进大学想得要死；

随后，我巴不得赶快大学毕业好开始找工作；

接着，我想结婚、想有小孩又想的要命；

再来，我又巴望小孩快点长大去上学，好让我回去上班；

之后，我每天想退休想的要死；

现在，我真的快死了„„

忽然间，我明白了，我一直忘了真正的生活。”

好遗憾哪！当生命流逝，才发现生活中真实存在的美好我们忘了去感受，忘了去铭记，甚至忘了自己忘了！我们忙于奔波！

乔布斯在一场绝症意外康复之后学会了把每一天都当作生命的最后一天去过；当幻想折磨过年轻的心，许多人才明白什么叫把握现在；当地震摧毁所有的曾经拥有，每一个活下来的人，都开始相信：活在当下！

活在当下，是撷取生活中转瞬即逝的美好，不麻木的让它从生命中毫无生气的溜走。活在当下，是不接受那些违背你追求你所热爱的人生的所有方向。

活在当下，是忘记那些琐碎和不快，朝着自己认定的方向一路前行！

什么叫活在当下？就是抓住我们认为生命中最重要的，在每一天！

首都经济贸易大学

一零级国际经济与贸易实验班

李昕程

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！