# 活在当下活在当下日语歌 保持正念活在当下心得体会(实用14篇)

来源：网络 作者：枫叶飘零 更新时间：2024-10-24

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。活在当下活在当下日语歌...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**活在当下活在当下日语歌篇一**

保持正念活在当下，已经成为现代生活中的一种重要的心态。在现代社会中，我们经常容易因为工作、生活等压力而忘记当下的重要性，也经常会在过去或未来中迷失。因此，通过保持正念活在当下，我们可以更好地面对人生中的挑战，更加清晰地看到自己的愿景和方向。

第二段：正念的定义和意义。

正念是一种精神状态，强调人在当下的意识和注意力。它强调我们应该避免沉迷过去或未来的思维，而是要全神贯注地关注现在正在发生的事情。这种状态可以提高我们对现实的感知和自我认知，使我们更清晰地了解自己和自己的目标，这样我们就可以更深入地了解自己的需要和想法，并在生活中更加明智地做出决策。

第三段：保持正念的方法。

保持正念的方法并不难，但需要一定的练习和意志力。一种简单而有效的方法是通过冥想。冥想可以帮助我们放松身心，减轻压力，进入当下的状态，更好地体验生活。此外，还可以通过运动、呼吸练习和良好的睡眠等方式来放松身心，进入当下的状态。

第四段：正念带来的好处。

保持正念可以带来许多好处，例如增强内心的平和和放松感，减少焦虑和压力，改善睡眠质量，加强身体健康，提高自我认知，增强情绪控制能力，增强专注力和生产力等。这些好处将有助于我们更好地适应生活的变化，清晰地看到自己的愿景和方向，并努力实现自己的目标和理想。

保持正念活在当下是一种积极的心态，可以帮助我们回归现实，拥抱生活。通过意识到当下的重要性，我们可以更好地了解自己的需求和优先事项，并开始为实现自己的目标和理想而努力。无论我们的生活如何变化，我们都可以通过保持正念活在当下来更好地面对挑战，继续前进，迎接更好的未来。（行文1196字）。

**活在当下活在当下日语歌篇二**

2、深窥自己的心，而后发觉一切的奇迹在你自己。——培根。

5、就我所见，最大的问题就是要如何避免自己行径妄自尊大。——李奥贝纳。

6、珍视思想的人，必然珍视自己的尊严。——苏霍姆林斯基。

7、妄自尊大只不过是无知的假面具而已。——伏尔泰。

8、有自信心的人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇。——萧伯纳。

13、要尊重自己，首先要尊重别人。——箴言。

14、让刻苦成为习惯，用汗水浇灌未来。

15、一个人如果能懂得知耻，就格外珍惜自尊，就会主动维护他人的尊严。——佚名。

16、没有诚实哪来尊严。——西塞罗。

17、我们平等的相爱，因为我们互相了解，互相尊重。——列夫·托尔斯泰。

18、君子宁为维护尊严而死，不为苟且偷生而寡廉鲜耻。——瓦鲁瓦尔。

20、一个人能否有成就，只要看他是否具备自尊心与自信心这两个条件。——苏格拉底。

21、我们绝不去依附那些衣冠楚楚的伪君子来保护自己的清白。——泰戈尔。

22、自尊心是一种美德，是促使一个人不断向上发展的一种原动力。——毛姆。

23、一个人要敞开心扉，虚心学习，大胆尝试，不断超越，增强自身实力，做一个有尊严、有价值的人。

24、没有自尊的人，既近于自卑。——莎士比亚。

25、不举步，越不过栅栏;不迈腿，登不上高山。

26、尊重他人是一门学问，是人生的一片风景，尊人优雅。

28、一个人开朗豁达，就会感受到自尊的快乐。——佚名。

29、李小龙：有时，尊严是不容易得到的，为了某些利益，可能会抛弃一切尊严;或为了虚名，尊严也不顾了。总括地说，世人一般所热心的\'是沽名钓誉。

30、虽然自尊心不是美德，但它是多数美德的双亲。——柯林斯。

31、沽名钓誉或妄自尊大均不足为法，所以人生的第一件大事便是了解自己。——李小龙。

34、在我死后，请将我站立着掩埋，因为我跪着活完了一生。——吉卜赛人。

35、任何人都不许轻视自己及其人生。——奥铿。

36、当你没有空休息的时候，就是你该休息的时候。——西德尼。

38、不可能这三个字只存在与愚人的字典里——拿破仑。

41、我自己决不为自己去侵犯人类的尊严。——达尔文。

42、个人的体面与尊严，平等，自由等等概念，中国的传统文化里是没有的。——王小波。

45、没有哪个人比你的生命重，没有哪场爱情会比你尊严重。——米娜。

46、不知道他自己的人的尊严，他就完全不能尊重别人的尊严。——席勒。

48、一个人的尊严并非在于获得的荣誉，而在于本身值得这荣誉。——牛顿。

49、自尊自爱，作为一种力求完善的动力，却是一切伟大事业的渊源。——屠格涅夫。

50、擦地板和洗痰盂的工作和总统的职务一样，都有其尊严存在——尼克松。

51、不知道他自己的尊严的人，便不能尊重别人的尊严。——席勒。

53、为人粗鲁，意味着忘却了自己的尊严。——车尔尼雪夫斯基。

57、君子之于人也，当于有过中求无过，不当于无过中求有过。——程颐。

58、驾驭命运的舵是奋斗。不抱有一丝幻想，不放弃一点机会，不停止一日努力。

60、无论是谁，尊重他人都是自尊的需要，也是自我完善的需要。——佚名。

**活在当下活在当下日语歌篇三**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

有人说，人生是一条永无止尽的道路，谁也不知道尽头在哪里；有人说，人生是逆水行舟，要处处细心掌舵；有人说，人生是在顺境中感恩，在逆境中依旧心存喜乐，认真并且平凡地活在当下，这就是人生的大智慧。

是的，人生不一定都风平浪静，也不一定电闪雷鸣，不同的性格决定不同的人生。假如你的性格急躁，那你做事必然雷厉风行，不计后果；假如你是平静的，那你做事必定稳稳当当，一帆风顺。看看我们自己，你是前者还是后者？小时候看过一部动画片，片里有一个“急性子”，别人话还没说完，他就飞快地冲出去，结果适得其反，什么事情也没做成。请你们慢一点，可别在人生的大道上“撞车”啦！记得第一次帮爷爷打酱油，我没等爷爷交代完，就急急冲出家门，到了小卖部拿了酱油扭头就走，结果忘了找钱。那次考数学，应用题我都解对了，但我从草稿纸抄过来时却把答案写错了，白白地丢了五分。很多急性子，就跌倒在不起眼的小事上，遗憾终生。龟兔赛跑那只骄傲的兔子就是自以为很快，掉以轻心蒙头大睡，输给了不起眼的乌龟。著名的心理学家马洛斯曾说过：“心若改变，你的态度跟着改变；态度改变，你的习惯跟着改变；习惯改变，你的性格跟着改变；性格改变，你的人生跟着改变。”

每个人都追求幸福快乐的人生，但他们对幸福的理解各有不同。孩子说幸福就像一根棒棒糖，甜甜蜜蜜；乞丐说幸福就是能躺在公园的长椅上晒晒太阳；热恋中的青年说幸福就是久违伤痛的爱的感受；哲学家说幸福在于拥有一颗能够感悟幸福的心。我曾经认为幸福就是永远呆在美好的童话世界里，同美人鱼游泳，与白雪公主谈心，用王子的宝剑去战胜邪恶的巫婆……可是现在我长大了，对幸福也有了一种新的理解。我认为幸福是渔夫和桑娜困境中依然欢乐的美好感悟，我认为幸福就是老人与海鸥间不分你我的友谊，我认为幸福就是感恩地活着，我认为幸福就是对社会有所贡献。

**活在当下活在当下日语歌篇四**

编者按：《当下的力量》是我们这个时代最具影响力的经典书籍，下面我们来看看作者的。

读后感。

受吧!

你说你最爱的是春天，万物复苏绿意盎然，哪都是美景。所以我觉得你就会有一颗强大而包容万物的心。你说春天让人觉得暖暖的懒懒的，午后的阳光甚至会夺走翻书的意念。所以我觉得你会有一颗纯真暖人的心。可我连推开窗看一眼春天的勇气都没有，因为我怕留不住，转瞬即逝就是夏天。可你又告诉我说，没有关系，不论春夏秋冬，我们都是“当下的力量”。

是的，在教育的百花园中，百花吐艳离不开园丁爱的奉献，在金秋的硕果园里，硕果累累离不开耕耘者的浇灌。无论这个世界对你怎么样，都请你一如既往的努力、勇敢，充满希望。希望你的生活像向日葵般美好。所以我有一份职业，神圣的职业，人类灵魂的工程师;我有一种微笑，向日葵一样的微笑，照亮每个学生，因为我也是“当下的力量”。

德国艾克哈特.托利所著的《当下的力量》20xx年蝉联美国亚马逊畅销书排行榜，是我们这个时代最具影响力的心灵经典。“你生存在这个世界就是要使宇宙的神圣目标得以事先。你看，你是那么重要!”每个人每个学生都是重要的一份子，只有认识到这点，才能不断的往远处前行，只要走到你能看到的远处，到了那里你能看到更远更广。

《当下的力量》是教导我们一种新的生活方式，告诉我们如何可以把日常生活中我们受的苦减少到最少。其实，要告诉学生的是，挫折不可怕，就如太阳下山了，星星还会升起来。生活学习永远都不会可以亏欠谁，它给了你一块阴影，必会在不远的地方撒下阳光。在成长过程中，都是在不断的受挫和受伤中学会坚强和勇敢，只是如果你的双手仍然被昨天的垃圾占据，你就无法获得任何新鲜的东西。勇往直前，大步大步往前走，最先道歉的人最勇敢，最先原谅的人最坚强，最先释怀的人最幸福。永远不要说这个我做不到，永远都不要说这个我不行，不尝试又怎么能知道结果。学习工作中也永远是这样，努力追求自己的幸福，永远阳光般灿烂的坚强、乐观，追求简单的快乐，用热情、开朗、阳光和微笑化解所有的烦恼。记住不抱怨、不消极、不悲观，善于发现生活中的小幸福。时刻教育和影响学生积极向上善于发现美好的一切，感恩生活一切的美好。从小热爱生活，不会轻易被困难达到，每天开开心心地做好自己。做自己喜欢的事情，也做一个让别人喜欢的人，勇敢追求自己的幸福，坚持希望不放弃，只要心中有阳光，每天都是正能量。陶行知也曾说过真教育是心心相印的活动，唯独从心里发出来的，才能达到心的深处。

如果你是鱼，不要迷恋天空，在水中自由呼吸;如果你是鸟，不要痴情海洋，在天空自由翱翔。万事万物都有自己的天地，学习也是，工作也罢。在教学中，潜心钻研自己的业务，尽心尽责的对待每一位学生，再难也要坚持，再好也要淡泊，再差也要自信。虽然不是所有的事情都可以如愿以偿，但是任何事情都值得尝试。尽心去付出了，慢慢期待收获，也许会是惊喜。当然，如果想提高就需要有改变，想达到完美就要不断的改变，对待学生应该因材施教，对于教育应该推陈出新。

活在当下，与忧伤和悲痛说再见;活在当下，用生命和生活谱写人生的乐章。当下，永远拥有自己的力量;当下，发挥自己最大的作用;在当下，做独一无二的自己。享受生命，享受阳光，享受教育，享受自己。活在当下，做当下的自己。

作者|朱琳。

公众号|玉峰文苑。

。

**活在当下活在当下日语歌篇五**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

从看望太姥姥回来以后，我心里一直在思考一个问题：属于我们有限的生命，该如何去珍惜。

一路上，我的脑海中一直是这样的画面：一群尽职尽责的医生护士，一群悲伤无尽的亲人，一具冰冷的躯体。太可怕了。不管怎么样血肉相连的亲人，诀别之后，后会无期。悲伤!

可匆匆的岁月里，留给了我们的时间也是有限的，我们咋过这有限的时间啊。

这样吧：每天安排好自己的功课，认真的对待每个老师的作业，真心的善待每一个亲如一家的同学，珍惜每一寸光阴。

这么多的理想要靠我脚踏实地的来实现，最重要的是我要珍惜眼前的每一分每一秒，活在当下。

**活在当下活在当下日语歌篇六**

一路走来，我们想的最多的就是“早知道，就不怎样”，而不是“现在该怎样”。

成功与失败者付出了同样努力，付出了同样的艰辛与精力。但他们一个成功，一个失败，我想有很多人不解，原因是什么。两位同学经历了同样的失败与打击之后，他们是这样想的。其中一个：都怪自己一时疏忽，早知道就该在考试是细心检查一下就好了。另一个：原来是这里出错了，再好好复习一下，下次争取不在这里出错。再一次考试过后，第一位同学依旧出错，说出了和上次同样的话。第二位的分数比上次高了一些，同样说出了与上次相同的话。就这样，一次又一次的考试，一遍又一遍的重复。毕业成绩下来时，第一位同学十分后悔，再一次抱怨；而第二位同学则以一个满意的成绩考上了一所自己所中意的学校。

现代的人大多生活在现代的城市，但思想却生活在过去，无论是经历了大事小事，都喜欢后悔，喜欢向朋友、家人抱怨上几句，仿佛是要让全世界的人都知道自己的悔意。既然事情都已经过去了，为什么要后悔，即使后悔也没有了重新来过的机会。

活在当下，既然昨天发生的事让你后悔，那今天你不要在那里懊悔、抱怨。从此刻开始，总结错误发生的原因，为了下一次的再次发生做准备。

**活在当下活在当下日语歌篇七**

1. 我们每天把各种食物以最快的速度塞进嘴里，同时可能还在闲谈、思考事情或是看电视。这样不但对食物的味道没什么感觉，甚至还会影响消化。我们以同样的态度和方式对待我们的生命，沉浸在对过去的回忆中，执着于对未来的幻想中，我们看起来经历了生命的过程，实际上却错过了它。

2. 身为作者，之所以写这本书，是因为我知道，最有效的自我

发掘过程，始终是先静默，并倾听静默，然后写下我所听到的；而所有透过我的笔端刻书在纸上的文字，我总是第一个受益者。

注：用文字来发觉内心

3. 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工作；

接着，我想结婚，想有个小孩又想得要命；

再来，我又巴望小孩快点长大去上学，好让我回去上班； 之后，我每天想退休想得要死；

现在，我真的\'快死了??

忽然间，我明白了，我一直忘了如何去活。

――无名氏 注：一生，我们所追逐的，到底是什么？

4. 我们为事业做准备，为休假做准备，为周末做准备，为退休做准备――总括起来，我们其实在为生命终了做准备。

5. 我们一向重量不重质，只在乎不断的活动所带来的刺激，对实质问题则不闻不问。我们倡议外在的成就来论断别人或自己，却忘记自己在本质上究竟是个什么样的人。

6. 我很得意，我很满足，可是我不快乐。

会快乐；如果我现在觉得不够，那么永远也不会够。

8. 生命的意义只能从当下去寻找。逝者已矣，来者不可追，如果我们不追求当下，就永远探触不到生命的脉动。

**活在当下活在当下日语歌篇八**

活在当下，是一句佛语。它不仅仅是一种感悟，也是一种智慧，更是一种用心向上的人生态度。

活在当下，说到底，其本质是，自在、洒脱、没有任何挂碍地活一秒钟。一秒钟之前的你，已不是你，他仅属于过去了。过去不可得，谁能从过去抓回些什么？逝去了的青春，逝去了的感情，逝去了的性命，亦或逝去了的金钱，荣誉，地位？过去似烟花，在空中一闪，就不见了。妄想留住过去，那将是竹篮打水——一场空。一秒钟之后的你，也不是你，他又属于未来了。未来也不可得，未来只是一个幻想。而幻想恰如一个个漂浮于空中的肥皂泡，一串串绚丽的氢气球；一个蛋生鸡，鸡生蛋，蛋又生鸡的传说；一个建立在沙滩上的城堡。转眼间，泡灭，球破，蛋打，楼塌。咱们不会运气总是那么好，迟早要承受期望破灭的痛苦。过去已死，未来还没有生。真正属于咱们的就只有当下。

在这一秒钟，让你选取。你是选取愉悦呢，还是选取痛苦？你是选取愉悦呢，还是选取烦恼？你是选取清静呢，还是选取忧虑？你是选取智慧呢，还是选取无明？选取不一样，得到的结果恰恰相反。愉悦与愉悦，其实很明了，就在你一念之间。咱们的人生，就是一道已经知道答案的选取题。

人生，就是一个钟。咱们在预先定好的圈里轮回，每个人都有各自的轨迹。过去，不属于咱们；未来，咱们不知道。咱们在无明里烦恼，忧虑，痛苦，叹息，生老病死，悲欢离合。咱们应对性命的夭亡，感情的幻灭，愉悦的渺远，痛苦不堪，无可奈何。真正属于咱们的，咱们最终能掌控的，也只有当下。一秒何其短，但无数个一秒连起来，就是生命，就是永恒。

如果，在这一秒，你选取了愉悦。那么无数的愉悦连起来，就流成一条愉悦的河。如果，在这一秒，你选取了愉悦。那么无数的愉悦连起来，就汇成愉悦的海洋。愉悦很简单，愉悦也很简单，就像让你把自我的手掌翻转过来一样。一秒钟就能完成，谁都能完成。

做人生最大的课题，只需要一秒钟。愉悦自我，就在这一秒。愉悦离咱们，永远只有一秒的距离。人生命下来，除了向着死亡疾奔，他的另一个目的，就是愉悦，愉悦。咱们生命都在寻找愉悦，寻找愉悦。可愉悦就如自我的影子，永远只差那么几步，眼看就要抓住了，却又总追赶不上。但她又总在咱们身边不停地晃，吊起咱们的胃口，激发咱们的欲望，又总不让咱们得到她。愉悦，可望而不可及，可远观而不可亵玩。咱们想死她了！

于是，便有人写下随笔，叫《愉悦在远处》，观者数十万，赞者不计其数。其实，说愉悦在远处的人，都是捕风捉影，缘木求鱼，枉费心机。因此，那位仁兄，得出结论，曰：愉悦在内心，真是真知灼见，敬佩不已。

愉悦在哪里，其实就在咱们心里。当咱们静下来，关照内心。就会发现，自心外去寻求愉悦的人，与那些拼命追逐自我影子的人一样可爱。当浮华散尽，尘埃落定，生活便水落石出，渐渐露出她的真面目。人到中年，人人都有“梦里寻她千百度，那人却在灯火阑珊处”的感叹！有“踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫”的顿悟。愉悦，只在一念，只在当下，只在过好这一秒。

在这仅属于咱们的一秒钟内，做自我想做的事，爱自我所爱的人。珍惜眼前人，眼前事。愉悦，就是不问过去，也不想未来。愉悦，就是活在当下，专注于当下，用心于当下。

活在当下，常怀感恩之心。时刻感谢，在这一秒，我还活着。

活在当下，常怀敬畏之心。在无边无边无际的时空里，咱们不是唯一的主宰。

活在当下，常怀仁爱之心。老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。

活在当下，常怀慈悲之心。无缘大慈，同体大悲。一切都是我，都是我心的一部分。

活在当下，就是以阳光的心态，过阳光的生活。就是活得有理想，有智慧，有尊严。就是让咱们做生活的主人，不做生活的奴隶！

活在当下，它是一种心灵的净化与升华，是一个在一秒钟就改变自我的智慧。是直面自我，直面生活。勇敢，且真诚。

**活在当下活在当下日语歌篇九**

1. 活在当下，就更有可能充实的过好现在的每一天。毕竟，过去只是一个回忆的好地方，而你不会想

生活

在过去!

2. 不要太想念过去，因它会给你带来悲伤;不要太思考未来，因它会带给你恐惧;用微笑活在当下，它会带来喜乐。

3. 极度的痛苦才是精神的最后解放者，惟有此种痛苦，才强迫我们大彻大悟。——尼采

4. 在任何情况下，遭受的痛苦越深，随之而来的喜悦也就越大。——奥古斯狄尼斯

9. 年青时没有尝过苦水的人，不能成长。我把“辛苦”当作我的老师。——山本有三

11. 生活，是一种缓缓如夏日 流水般地前进，我们不要焦急我们三 十岁的时候，不应该去急五十岁的事 情，我们生的时候，不必去期望死的 来临，这一切，总会来的。

12. 不管是逐渐繁华还是即将枯萎，此时此刻才是我们结结实实的人生 。(汪涵)

13. 人只活在当下，只活在呼吸之间，只活在心意之间!

怎样

的心意就有怎样的感受!就有怎样的人生!

14. 人生短短几十年，不要给自己留下了

什么

遗憾，想笑就笑，想哭就哭，该

爱

的\'时候就去爱，无谓压抑自己。

15. 于千万人之中，遇见你所遇见的人;于千万年之中，时间的无涯荒野里，没有早一步，也没有晚一步，刚巧赶上了。

16. 不经巨大的困难，不会有伟大的事业。——伏尔泰

17. 最困难之时，就是离成功不远之日。——拿破仑

21. 痛苦留给的一切，请细加回味!苦难一经过去，苦难就变为甘美。——歌德

**活在当下活在当下日语歌篇十**

往昔之逝去，期待之不及，为当下值得珍惜。

我曾经以为教师教书，学生学习是正常的不能再正常的事情；我曾经以为父母育子，子养父母是简单的不能再简单的道理；我曾经以为恋人相爱，共度此生是浪漫的不能再浪漫的生活。

可是当地震突如其来的那一刻，我才意识到我错了：

年轻的教师为了救助受惊不敢往下逃跑的学生，义无反顾的返回四楼，可是却在这一刻楼房上的石灰板掉了下来。一位年轻的教师就这样逝去，成就了爱的永恒。“灭烛零光满，披衣觉露滋。”珍惜当下，敬爱我们的老师吧，努力学习，珍惜当前的机会吧。

初为人母，心怀爱意的她，在地震的时刻，条件反射般的双手扶地，用膝盖跪地，用身体为襁褓的婴儿打造一小块安全的天空，却将自己变成爱的永恒。临危之际，还不忘将自己的爱用短信的方式留给孩子。“宝贝，如果你还活着，请你记住妈妈爱你。””慈母手中线，游子身上衣，临行密密缝，意恐迟迟归。”这是母亲的牵挂。‘‘儿行千里母担忧，母行千里儿不愁。”当孩子长大后，如果他知道这一切，他是悲？是喜？悲他没有母亲的陪伴吗？还是喜他有这样一个妈妈。一切都是无用功。他只有努力生活，创造出美好的未来才是最好的结果。珍惜当下，孝顺父母，不要待‘‘树欲静而风不止，子欲养而亲不待’时再后悔莫及。

“力拔山兮气盖世，时不利兮骓不逝，骓不逝兮可奈何，虞兮虞兮奈若何？”项羽与虞姬这超越生死的爱恋现在也有。一位年轻的男子为寻女友在灾区苦寻十几天，受过的难可吃了的苦可想而知。想见时那喜极而泣的泪水，四目相视的情谊感天动地。地震后，不少爱恋之人都蹋入婚姻的殿堂，他们体会到了患难见真情。想爱的人们，多一点宽容，少一点责备，多一点付出，少一点索取。去完成你们“执子之手与子偕老”的浪漫生活吧。活在当下，珍惜眼前人吧。

活在当下，用心去体会生活的真谛，其实爱就在你触手可及的地方；活在当下，珍惜友情的广度，母爱的深度，爱情的纯度；活在当下，体会爱的可贵吧。

**活在当下活在当下日语歌篇十一**

今天要和大家分享的书是一本文笔优美、充满诗意的身心灵散文集《活在当下》，作者芭芭拉安吉丽思博士是美国知名的人际关系专家，是当代个人成长与灵性成长领域最有影响力的导师之一。

生命其实可以被看作一种物质，它是以时间为单位的。我们大部分人的生命长度看似相近，但是在这相近数量的生命里，我们能够汲取的精华却是大相径庭。生命的宽度与高度取决于我们对待生活的态度和方式。在“当下省思”、“生活憬悟”、“人际体验”、“用心实践”四个篇章中，安吉丽思结合自己的生活经历，带领读者在每一个生命的片刻，每一桩人生中都带着爱、带着欣赏、带着觉察去全身心地品味。

所谓“当下”，简单地说就是指现在正在做的事、所在的地方、周围一起工作和生活的人；所谓“活在当下”就是要把关注的焦点集中在这些人、事、物上面，懂得抓住真实的刹那，全心全意认真地去接纳、品尝、投入和体验这一切。道理看似简单，大多数人却无法真正做到专注于“现在”，引用书中的一段话：起初，想进大学想得要命；随后，巴不得赶快大学毕业好开始工作；接着，想结婚、想有小孩又想得要命；再来，又巴望小孩快点长大去上学，好让自己回去上班；之后，每天想退休想得要命；最后，真的老得生命快要终结的时候，忽然间才明白，自己一直忘了真正去活。这就是许多人一生的`写照，他们劳碌了一生，时时刻刻在为未来做准备，不愿意把时间浪费在“现在”，殊不知自己已经失去了每一天、每一个真实的刹那，失去了欣赏和领受快乐的能力。

初读此书，感悟有三：

第一，“活在当下”是一种全身心投入的生活方式，不纠结于过去的种种包袱，不迷茫于以后的种种未知，感受春风的吹拂、阳光的温暖、如画的美景，体验生命中的每一分每一秒，真正的满足就在现在，人生的意义就在眼前，生命的喜悦俯拾皆是。

第二，“活在当下”是一种豁达坦然的人生态度，在黑暗与光明中，既不回避，也不逃离，在顺境中学会珍惜与感恩，在逆境中学会忍耐与包容，过一个充实的人生。

第三，“活在当下”是一种清醒现实的生活态度，“知否世事常变，变幻原是永恒”，生命变化太快，每一秒的我们都不尽相同，正是这种人所不能控制的不确定性，更显得现在此刻的重要性与价值性。昨日已成历史，明日尚未可知，只有今天才是我们唯一可以把握、可以改变、可以用来超越对手、超越自己的一天。

当然，“活在当下”所倡导的并不是“今朝有酒今朝醉，明日无酒明日忧”这种挥霍青春、透支未来的享乐主义思想，而是让我们不被过去未来所束缚，把握当下的快乐，把握今天的机遇，并用及时的行动来实现自己的理想和信念。

做自己想做的事，认真地活在当下，真实地活在今天。那么，总有一天回望此生，想必会不留遗憾.....

**活在当下活在当下日语歌篇十二**

听到同学做的口语训练，心中颇有感悟。她向我们阐述了一个质朴的道理：无论何时，我们都应选择最好的生活着。在逆境中仍旧快乐，在顺境中感恩生活。在我看来，这正是生活所应持有的最正确的态度。

微笑着活在当下。不去奢求或是抱怨什么。生活中，我们往往无法正确地判断一件事所能带来的好坏，古语有云：塞翁失马，焉知非福？任何事情都存在着千千万万无法预料的可能，而这些变故我们总无法尽数。所以能做的，只是爱着当下，爱着此刻，坚信这一刻的风景便是最美的，那么便没有什么可是使我们变得忧伤，变得自怨自艾。

我虽然时常经受着充斥在耳边的骂声，却由此让自己厌恶了辱骂，也让自己的嘴中吐不得零星的脏字。生活的苦难，往往使人变得更坚强，在这也许太多的坎坷中，我开始学会抹去眼底的泪珠，我开始学会如葵花那般笑面向人，再多的风浪，也只是一笑而过。少小的时候，父亲往往不许我下楼玩耍。于是，那段没有玩伴的，陷入岑寂的岁月里，也习惯了去往书中寻觅心灵的闪光，寻觅灵魂的碰撞。我学会了一个人，沉默着一个人去思索。而我感恩那所有逝去的当下，尽管有着暂时的失去，我却在这时间的洪流中得到了愈来愈多的恒久。

活在当下，请让我们微笑着活在当下。

**活在当下活在当下日语歌篇十三**

最近一位认识不久的朋友推荐我翻一本书《活在当下》...是一本概括人生哲学的书集。虽然目前我还只看了三辑但文章说理字字精湛，句句透切，令我震撼，深思其中，当然...受益匪浅。

回顾...一路走来的前半生，不是在痴情过去就是在担忧未来，唯独没有认真地，专注地感受当下的生活。虽说我也明白..人生没法重来，毕竟，昨日已成历史，已经过去的事情我们无法再改变什么，尽管有太多的遗憾和追悔留在了过去。人总是有一个很奇怪的情况，就是会粉饰记忆。当现实遭遇到不如意时，人往往会追忆往昔，在追忆的\'过程中不自觉地忽略掉过往的不快，留下的都是美好的回忆，跟现实对比，越发觉得自己的生活充满了失望。书上指这种现象是源于人类的自我保护本能，这种本能虽然可以使人很快忘记痛苦，但是却可能让人无法正视现实。

如果放任自己追忆过去，就会让人陷入虚幻与现实纠结的空间中。过去，我已经把太多时间浪费给了迷惘，空虚....无聊逐渐成了我生命的底线。日子一天天的过，心中的那个梦想早已经慢慢变得模糊，只剩下一丝丝的不甘心，不甘心当生命终结的那一天，人生就只剩下遗憾了。

或许我真的还能改变...人生处处是起点，真的不可以始终再纠结于过往，即便过去的日子里几经波折，还有许多蹉跎的岁月，但过去既然是错误的，失败的；为何不干脆把昨日画上一个句号，活在当下....就从这一刻开始，重新规划人生，追求未来，开始全新的旅程。已然成为事实的事物，过多的介怀只会令自己停滞不前，失败过，沮丧过....应该可以在今后的生活中引以为鉴，让其成为今后人生道路上的警世钟长鸣耳畔。我坚信人生不会因一次失败或几次挫折就满盘皆输，即便是曾经迷航只要能及时觉醒，找到正确方向，人生便会有许多种未知的选择，一切皆有可能。

我要努力改变....就在当下！改变自己便能达到胜利的彼岸，不再让剩余的生命留有遗憾。

**活在当下活在当下日语歌篇十四**

一次，我在书上看到了这样的一个故事，引起了我对生活的思考，接下来我就跟大家分享一下吧。

故事是这样的：在北欧的一座教堂里，有一尊耶稣的雕像，大小和一般人差不多。因为在这里有求必应，所以来这里祈祷，膜拜的人也特别多，教堂里有位看门人，看十字架上的耶稣每天要应付这么多人的要求，觉得于心不忍，他希望能分担耶稣的辛苦。于是有一天，他向耶稣祈祷，表明了自己的心意，意外地他居然听到了耶稣说，好啊，那我们俩就交换一下吧，我下来为你开门，你上来钉在十字架上，但是你无论听到什么，你都不能说一句话。看门人答应了耶稣，之后他们俩就交换了。这样，看门人被钉在十字架上每天都听到各种各样的祈祷，有合理的，有不合理，不过他都强忍着没有说话。有一天，拉来一个商人，商人祈祷完后竟然忘记了手边的钱包就走了，看门人看在眼里，但是他不能说。接着来了一个穷人，他祈祷，希望耶稣能帮他渡过难关，接着他发现了商人落下来的钱包，那个穷人十分高兴，万分感激的走了，看门人想叫住他，但还是忍住了。接下来又来了了一个即将要出海远行的年轻人，他希望自己能一路平安，正要离开的时候，那个商人冲了进来，抓住年轻人的衣襟，要他把钱还给他，年轻人感到莫名其妙，两个人便吵了起来，这个时候，年轻人终于忍不住了，把真相都说了出来，然后那个商人便去找那个穷人，年轻人也匆匆离开去搭船。

这个时候，耶稣出现了，让看门人下来，说，你已经违背了承诺，那个位置已经不属于你了，看门人很奇怪，难道他把真相说出来不对吗，原来那个商人拿那袋钱不过用来花天酒地，而对于那个穷人，却可以使一家人温饱，那个年轻人更可怜了，如果商人一直纠缠下去，延误了他出海的时间，他还能保住一条性命，而现在，他乘坐的那艘船正沉入海中。

在生活，我们常常自认为怎么样才是最好的，常常希望事情朝着自己所希望的方向发展，像故事中的看门人一样，但往往会出现各种各样的状况而事与愿违，这个时候，很多人就会抱怨，不满，生气，但是我们要相信，无论顺境逆境都会是对我们最好的安排，像故事中的被商人纠缠的年轻人，如果他能被商人一直纠缠下去，他就能挽回一条性命，顺境会使我们安宁，逆境会使我们成长，所以我们应该学会在顺境中感恩，在逆境中心存喜乐。这又让我想起了以前的一位老同学，她的生活态度便是这样，并且也深深的`影响了我。

印象最深的一件事是在坐车去学校的路途中，很不巧车坏了，很久了还没开，车上的人一个个都在抱怨，怎么还不开啊，什么时候开车啊……我看看我的同学，一脸的淡定悠闲，我问她，你不急？她的回答让我很意外，我干嘛要急呢，你要这样想，你看车坏了是谁的事呢，是老天的事情，是老天的事情我管不了，所以顺其自然吧，何必为了这样的事心烦呢，心烦就容易老，所以我还想多活几年。是啊，对于那些改变不了的事情，就让我们顺其自然好了，放下，也许我们会看到更广阔的天空。

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！