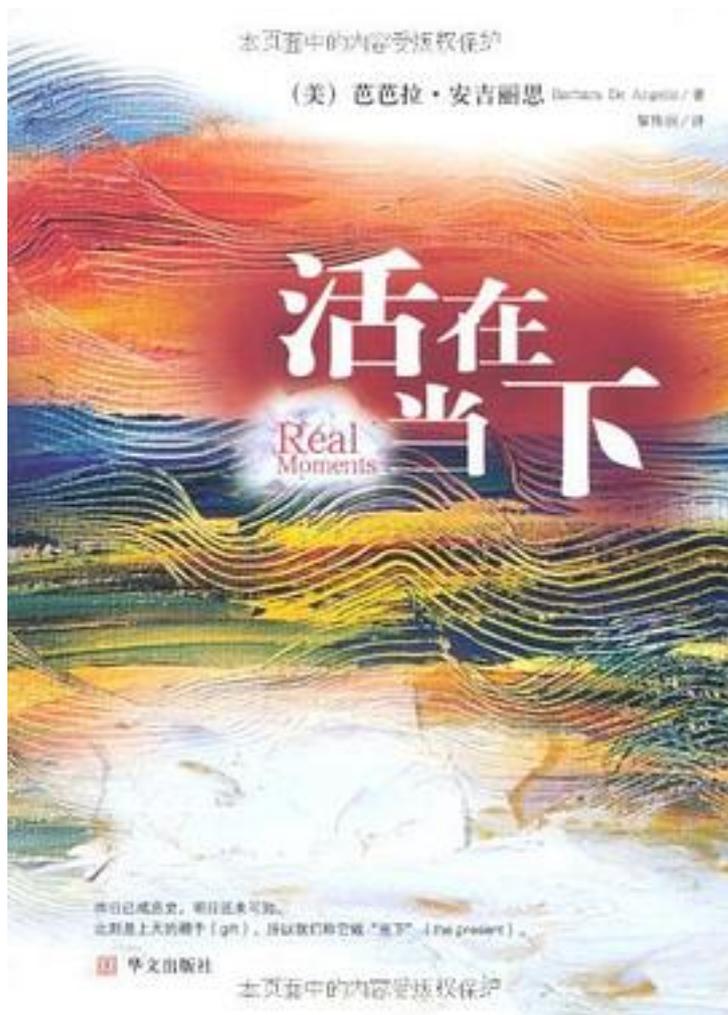


# 活在当下



[活在当下\\_下载链接1](#)

著者:约瑟夫·牛顿

出版者:万卷出版公司

出版时间:2009-4

装帧:

isbn:9787807596899

《活在当下：365日静心课》：牛顿博士每日清晨的静心课，让你学会在顺境中感恩，

## 在逆境中心存喜乐

大约有四年多的时间，牛顿博士一直在《费城晚报》开辟专栏，与读者一起探讨人生，讨论如何获取生活中的各种因素，并把这些因素变成一种美、一种力量、一种快乐。这些专栏文章刊出后，获得了读者的强烈反响，他们纷纷来信，向牛顿博士诉说自己的问题、困惑和困难。这些问题主要集中于四个方面：孤独感、恐惧感、忧虑感，以及源于童年的心理障碍。

牛顿博士每日不断地阅读来信，了解读者的内心。他发现，很多人的生活之所以处于一种混乱状态，因为他们每天不知道如何去过日子，如何真正开始自己的生活，更不知道如何与人相处。很多人过于以自我为中心，造成相互间的误解与伤害，把自己的生活弄得一团糟。事实上，我们多么需要更多的光明、更多的爱与理解！

牛顿博士倾心写作这些文章，他的文字充满了一种激越的生命力，欲破纸而出，感染读者。正如他所说：“我要把我的祝福、感激和美好愿望送给所有读者。”

快乐活在当下,尽心就是完美。

——林清玄（台湾著名作家）

活在当下，我认为就是living in every moment，专心做好眼前事，将外界那些嘈吵纷扰放到一边去。譬如，我們聊天吃飯，就只顾聊天吃饭就是，別人骂我赞我，且不管它，我和別人关系不好，也许是我待人接物有问题，人缘不好，有內在原因的。

——李焯芬教授（中国工程学院院士、香港福慧基金会会长）

作者介绍:

约瑟夫·F·牛顿1880年7月出生于美国德克萨斯州德卡特，1918年毕业于塔夫特学院，1929年毕业于坦普尔大学，并成为一名牧师，一直服务于教堂和公众，为百姓排解生活中的困扰与忧烦。

约瑟夫·F·牛顿除了每日忙于布道等事务外，一生勤耕笔耘，为报刊撰写文章，抚慰和激励人们，他一生完成了八十多本著作。其中有四年多的时间，他一直为《费城晚报》的“每日生活”专栏撰稿，以其触及内心、激昂亢奋、感化心灵的隽永之笔，激励世人直面人生，把握自我，享受人生。牛顿博士每日所探讨的话题都直面人生以及日常生活中最现实的问题。他通过自己和他人对生活的领悟，加上许多引人入胜的小故事，让读者备受鼓舞，释缓压力，解除痛苦。

他的著作问世后，广受读者喜爱，书中的许多警言妙句被读者作为座右铭，或抄下来赠送亲友、相互勉励。本书共365篇，每日一读，让读者安顿心灵、快乐度过每一天。

目录:

[活在当下\\_下载链接1](#)

标签

心理学

生活感悟

活在当下

思维方式

心灵

成长

心理辅导

灵修

## 评论

即使在我心灵急需鸡汤的那几个月 看到这本书的时候  
我还是不免发出感慨：美国人真是太可笑了。

-----  
……我怎么会看这种书。。。不是我风格啊。。。可见当时真是病急乱投医了。。。

-----  
枕头书。

-----  
典型心灵鸡汤。我的时间很宝贵。  
-----

..討厭的封面

-----  
失望吧 有些东西写的怪可笑的

-----  
短故事 大道理

-----  
没什么特别的，看看题目就能明白说什么的书。

-----  
索然无味的心灵鸡汤，如俞敏洪的励志演讲一般不痛不痒。

-----  
又上了快一天的网

-----  
10.26周二下午借 10.30还

-----  
每天一页，内心安静。的确是读了这一整年。感谢在我低迷彷徨时，指引我走出迷途，再次出发

-----  
与一般的此类书籍大同小异。

-----  
每天看一篇，有些东西还是需要慢慢琢磨

-----  
每日一篇静心

-----  
每天一篇，够看一年了

-----  
还行吧，其实很多道理都明白，只是做到不容易啊~

-----  
高三从哥哥的书架扒下来的一本书，现在六年过去了倒是忘了书上写了些什么，只记得一些来信给高三打了一些强心针。不过现在长大了却是不相信这些纯文科的鸡汤书了。

-----  
睡前读一下，有益身心健康

-----  
能达到开悟自己吗？

-----  
[活在当下\\_下载链接1](#)

## 书评

一月 1 生活最重要1 2 生命是值得的2 3 人生的信条3 4 何时真正开始生活4 5  
消磨时间就等于消磨生命5 6 不要加重自己的负担6 7 做一个心灵的拯救者7 8  
从更深层挖掘自己的思想8 9 永恒生命的见证9 10 罪恶源于对金钱的贪欲10 ...

-----  
一个活在当下的活动：<http://www.douban.com/online/10604502/>  
从现在开始，格外珍惜时间，让生活充实起来 请安静下来，想想什么是你真正想要的  
从现在开始，只吃健康食物 从现在开始，把已经做了一半的工作统统完成  
从现在开始，改变说话的方式 从现在开始...

-----  
不同的国度有不同的国情.有些能附注于行动,有些则就只能看看.还是挺好的一本书.这样的书,可能买一本放家里更合适,或者把经典的抄录在随身的记事本上.有空就拿出来翻翻.

-----  
[活在当下\\_下载链接1](#)