

《当下的活法》

图书基本信息

书名：《当下的活法》

13位ISBN编号：9787515103808

10位ISBN编号：7515103809

出版时间：2013-8-1

出版社：西苑出版社

作者：史密斯

页数：127

译者：何英

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《当下的活法》

内容概要

与其慨叹自己一生的碌碌无为，不如现在就开始这堂把握当下、畅享成功的人生管理课！

这是一本精神励志书。大多数人都像梦游者一样过着碌碌无为的日子，消极地任由时间从身边溜走。不幸的是，只有一件事通常才能唤醒人们珍惜生命过好每一天，那就是即将面对死亡。但是，如果不必等到那一天才醒悟，该怎么办呢？

本书提供了一个超级简单的策略和概念，一旦实施，将会使读者能够100%把握现在，并且认真过好一天中的每一分钟。

这些永恒的原则适用于每个人，从即将毕业的学生到老练的商业精英，从时间匮乏的父母到忙碌的企业家。

《当下的活法》

作者简介

罗伯特·史密斯（Robert D.Smith），私人顾问，为许多畅销书作家、演讲家、演艺家和组织提供咨询服务，并指导他们掌握做事的正确方法。

何英，西安翻译学院研修院讲师。毕业于上海外国语大学。主要研究方向：英语笔译翻译。译有《自信的力量》一书。

《当下的活法》

书籍目录

前言

作者的话

第一部分 20000天的心态

1. 20000天规划

2. 5/5/55

3. 威廉·波顿鲜为人知的故事

4. 过好每一天，就像今天是我生命的最后一天

5. 如果我们能够学习如何死亡，那么我们将知道如何生活

6. 专注的状态

7. 先吃甜品

第二部分 争分夺秒，和时间赛跑

8. 动力是个神话

9. 你只有两个选择

10. 真正的挑战

11. 专注早晨的计划

12. 做你熟悉的事情

13. 如何永久地克服害怕被拒绝的心理

14. 涟漪

第三部分 今天是第一天

15. 加速人生的三大步骤

16. 抓住今天精髓的7个问题

17. 你现在能做的10件事情

18. 最后一章：我对你的期望

最后的人生感悟..

致谢

《当下的活法》

精彩短评

- 1、内容较简洁，言简意赅，但是20000天的提法刚读时比较震撼，看完后不过是噱头。
- 2、仍然是西方励志的老版本呀 只不过提出了一个新点子 而已
- 3、无感。20000天。

1、播种一种思想，收获一种动力；播种一种动力，收获一种行为；播种一种行为，收获一种习惯；播种一种习惯，收获一种人生。这就是我对《当下的活法》的感悟！封面上《纽约时报》畅销书作家，美国国家知名电台主持人--戴维·拉姆齐的这一句话给出了这本书最好的解释：“我从不相信那些声称可以给出所有正确答案的人，但是，我相信那个能够帮助我找出所有问题所在的人。”这也是我对本书的看法。我于九月四日中午收到，经过一下午研读，第二天就按照书上的要求去做，虽然就只有短短两天的时间，但我确是充满了动力，感觉这两天过的既充实又快乐。这本书里简单的策略和概念，真的可以让人百分百的把握现在，认真过好一天中的每一分钟。-“时间是我们的所有。我们的成功取决于如何对待时间，还有它的副产品——闲暇的时间。”人们常说：人生有几个十年；更别说是多少个20000天了，如果我们算一下我们已经过了多少个日子，你就会感觉到时间是那么短暂，生命又是如此的脆弱。我们要做的事情很多，面对这稍纵即逝的时间，我们还会像以前那么平淡无奇的过日子吗？天生我才必有用，之所以我们会过的那么平淡，难么平庸，就是因为第一没有一个时间观念；第二不知自己的人生定位。时间是我们的所有，不可让它就那么轻易地从我们眼前溜走。“必须由我来控制时间，而不是让时间控制我。”铭记“人生短暂”的同时，我们还不能忘记要做什么，怎么做，就如书中第一部分的第四节所说的那样：过好每一天，就像今天是我生命的最后一天。这句话，听起来或许是那么的普通，或许是那么的熟悉，或许是那么的震撼。但是真正的理解它，却又是那么的困难。不过作者罗伯特·史密斯在书中已经给了我们简单而又行之有效的策略。就比如在‘如果能够学习如何死亡，那么我们就将知道如何生活’一节中。把你的人生目标写下来，无论是只言片语还是精彩长句，然后汇成一句话，那就是你的目标。有了目标我们还会像迷失的羔羊一样继续平淡下去吗。很显然那是不可能的。．．．．．每一本书畅销都有它畅销的原因，但这本书！它能帮助我们完成我们的人生目标。引用伊恩·摩根·科隆对这本书的评价：东西越好量越少。这本书虽然内容不多，但却饱含智慧、乐趣和真知灼见。读了它定会让你有所收获。其实就是这样，大道至简吗，真传一句话，假传万卷经。

2、第一时间拿到这本书，封面上写着20000天的人生规划，当下就认为这是一本关于规划6年人生的书。再去看，当下惊出一身冷汗，20000天岂是6年，是60年！漫漫人生路，细化到天、分种、秒，却也是有限的数量。作者在每一章节前面都引用了名人名言，对每个名人都计算了在世的天数。短的只有1万多天，长的也只有3万多天。如果浑浑噩噩生活，这屈指可数的天数倒也容易对付。如何让有限的生命活得精彩，却需要对生活做好规划。我看过一本关于10000小时梦想计划的书，书中说，如果在某一领域取得成绩，必须要付出一万小时的努力。对上班族来说，如果一天拿出三个小时实现梦想，已实属不易。按此计算，还需要10年的时间。如果你20多岁，那么30岁时才能看到努力的成果；如果你在30岁努力，到40多岁时才能略有成就。生命很长，又很短。有人曾建议，在一个本子上列出梦想清单，有人列了大大小小的梦想有一百多个，每完成一个就勾一个“对号”，如果不去实现，可能总也没有实现的机会。有些想法一直在想的过程，想着总有一天会实现，但未必能下定决心立即去做。无法掌控生命的长度，尽量拓宽生命的宽度。《当下的活法》就是这样一本拓宽生命宽度的书。书中对如果活出生命的质量和内容的，给予了建议，有些建议切实可行，完全可以拿来就用；有一些可能要经过思考和加工再转化成自己适用的方式。作者提出早晨计划，而我现在也是一个清晨计划的实践者。每天早上，我都会早起一个小时，在这一个小时里大多数时间用来看书，偶尔会去公园走路。清晨计划的实施，使我感到一天变得充实起来，变得有意义。许多人还在记晨间日志，检视昨天的生活，对今天的生活做出规划，对未来寄予希望。这些人都积极乐观的姿态在生活，一度成为我的学习榜样。一本好的生活规划书，我认为主要有三点要说清楚：一是计划的意义及带来的改变；二是要教给读者如何做计划；三是怎样实践计划。如果说不清这三项事情，看的人也会一头雾水，不知所以然，也很难接受规划建议。这本书在第一项阐述的较多，更多的笔墨着重于计划的意义，而后两项则触及较少。对于规划，这是一本意义大于实践的书。

《当下的活法》

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：www.tushu000.com