



大格局带来大事业，沉住气才能成大器

从平凡到卓越的心灵修炼

陆志伟 著

天下有大勇者，卒然临之而不惊，无故加之而不怒，此其所挟持者甚大，而其志甚远也。

——宋·苏轼



大格局带来**大事业**，沉住气才能**成大器**

从平凡到卓越的 心灵修炼

陆志伟 著

图书在版编目(CIP)数据

从平凡到卓越的心灵修炼 / 陆志伟著. -- 北京: 新世界出版社,
2017.3

ISBN 978-7-5104-5985-6

I. ①从… II. ①陆… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第224312号

从平凡到卓越的心灵修炼

作者: 陆志伟

责任编辑: 张杰楠

责任校对: 宣慧

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京西城区百万庄大街24号(100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8705 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.nwp.com.cn>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: nwpcd@sina.com

印刷: 三河市骏杰印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 710mm × 1000mm 1/16

字数: 210千字 印张: 12

版次: 2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-5985-6

定价: 32.80元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言

Preface

在当代，越来越拥挤的生存空间，越来越快的生活节奏，越来越激烈的职场竞争，无声无息地折磨着人们的灵魂，使人们或多或少都患上了心理疾病。

在那些与成功失之交臂的人和屡败屡战的人之中，有很多难得的英才。只是浮躁虚耗了他们实现理想抱负的动力，斤斤计较磨灭了他们奋发向上的斗志，使他们终究功亏一篑。

坚定心灵的方向和人生的信仰，是对浮躁心态的彻底否定，是人之修养的至高境界。面对人生的潮起潮落和世间百态，我们只有收敛锋芒，去除浮躁之气，耐得住寂寞，抱定脚踏实地、吃苦耐劳的决心和勇气，才能不断修炼自己的品格，提升自己的能力，并通过一点一滴的积累获得成功。

那么什么是心灵的方向、人生的信仰？

明代的吕坤在《呻吟语》中给出了答案：在身处危难之时，内心却安乐；在地位卑贱之时，内心却高贵；在身受冤屈无法伸张之时，内心却豁达，就会泰然处之。把康庄大道视为山谷深渊，把强壮健康视为疾病缠身，把平安无事视为不测之祸，那么你在哪里都会安稳。

吕坤说的三个“在”，表明了在这个纷繁复杂的当代社会中，我们应该坚守怎样的心态。如果一个人能够真正领悟并运用好这一处世良方，那么他就对任何环境都不难适应，再复杂的人际关系也不难处理。

本书列举了历史上和生活中的大量案例，从放下杂念、埋头坚持、方圆智慧、学会放下、自制忍让、吃亏包容、选择放弃、进退有道、大智若愚、人际关系、说话艺术、职场生存、幸福生活等方面对为人处世方法，

尤其是心态，进行了详细解读，论述深入浅出，贴近生活，通俗易懂，有助于广大读者更好地以脚踏实地的务实态度和坚定不移的执着精神去面对每一天的挑战，开拓更辉煌的人生。

高尔基说：“书是人类进步的阶梯，终生的伴侣，最诚挚的朋友。”歌德也说：“读一本好书，就是和许多高尚的人谈话。”现实生活中，你如果遇到了什么困惑，难以抉择，不妨翻开这本书，让心慢慢平静下来，通过一些高人的开悟，读透成功的真相以及人生的真意。

“气，乃神也；气定，则心定，心定则事圆。”一个人沉得住气在事业和生活中有重要作用。不哀悼过去，不惶恐未来，走好脚下的路，用心做好每一天，你自然会一步步接近成功。

目录

Contents

第一章 放下杂念，人生宁静心自如

遵从内心深处的渴望·····	002
放下杂念，生命充实稳健·····	003
常怀平常心，让人生真实而快乐·····	005
从容是如何炼成的·····	007
心非静不能明，性非静不能养·····	009
剪除心灵深处那些让人不安的欲望·····	011
行事自如，“静”界决定境界·····	013
慢慢来，一切都来得及·····	015

第二章 树立积极心向，用信念熬成伟大

伟大是熬出来的·····	020
自律方能有条不紊·····	021
磨砺是人生最大的享受·····	022
狭隘心影响了我们的能力·····	024

为目标而坚守，成功不再遥远·····	025
凭一股傻劲迎向困难和挑战·····	027
持续朝一个方向聚焦精力·····	029

第三章 人品为先，方圆通达有诀窍

为人之道：方中有圆，圆中有方·····	034
沉住气，学会运用博弈思维·····	036
把好心中的度，无过无不及·····	038
得理且饶人，留足面子为将来·····	040
凡事避免正面冲突·····	042
做事先做人，拥有好人品·····	043
以柔克刚，刚柔相济·····	046

第四章 拿起放下成所愿，遂心如意赢人生

归零心态让你快速成长·····	050
最大的智慧是知道自己无知·····	052
身在红尘，需要弯下腰来·····	054
自满导致毁灭，谦虚打造未来·····	055
敢于低头是魄力，更是能力·····	057
低姿态让对方得到心理满足·····	058
走出面子的围城·····	060
打破身份的自我限制·····	062
放下清高，打开自己的人生天地·····	063

第五章 磨炼强大意志，沉着冷静应万变

自制力推你走向成功·····	068
从容是一种心灵优势·····	070
让积极情绪替代急躁情绪·····	072
生气不如争气，斗气不如斗志·····	074
直面你无法控制的事情·····	075
与其抱怨，不如积极改变·····	077
面对烦恼，以乐观心态应对·····	079
把责骂当赞美是强者的体现·····	081
与人争辩是一场没有胜利的赌局·····	083

第六章 心量有多大，成就就有多大

就平处坐，从宽处行·····	086
胸襟的大小可以丈量心胸的广度·····	087
宽容引起的道德震动比惩罚更强烈·····	088
遇谤不辩，沉默地宽容·····	090
心路开，一切都开·····	092
微小的让步有意想不到的大收获·····	094
让宽容成为身心愉悦的调节器·····	096
站在对方的角度看问题·····	098
用体谅温暖失落的心·····	100

第七章 戒了吧，那些贪婪与欲望

正确的选择胜于盲目的努力·····	104
任何时候都要杜绝盲从·····	105
不要让欲望超过你的能力范围·····	107
卸下包袱，抱持内心的简单·····	109
在关键问题上明确“舍得”·····	110
过去的经验会束缚我们的认知·····	112

第八章 推倒思维里的墙，突破自己

变通：走出人生困境的锦囊妙计·····	116
高歌猛进与功成身退·····	117
为下一次出击留出缓冲·····	119
留有余地，才能从容转身·····	120
转换角度，在思路中找出路·····	122
顺势而变，打破思维定式·····	123

第九章 藏拙示弱，让人看不透你

人前示弱，内心里挺起腰杆·····	128
必要时得让自己犯错·····	129
戴好心灵面具，把好坏藏在口袋里·····	130

装糊涂，让对方真糊涂·····	132
掩藏自己的实力，装出弱者的姿态·····	134
藏锋静若处子，不动声色做大事·····	136

第十章 说话要懂得心理策略

解决争吵，善用“淬火效应”·····	140
静心倾听，把优越感让给别人·····	141
适时沉默，比争论更有力量·····	143
逢人只说三分话，未可全抛一片心·····	145
话到快时留半句，理从真处让三分·····	147
不要口无遮拦，避免话不投机·····	148

第十一章 钝感力当先，重塑职场心态

善用钝感力这一隐形力量·····	152
用心完成工作·····	155
浮躁，让我们失去更多机会·····	156
别让你的小聪明伤害他人·····	158
全力以赴是自我升值的砝码·····	160
忙碌不等于高效，关键要忙出成效·····	162
加倍努力，不需要任何怨言·····	163

第十二章 成功不是全部，幸福靠平常心守住

心灵的富足是真正的力量·····	168
忙碌不应该成为心灵的常态·····	169
生活需要简单来沉淀·····	170
人情世故要看透，赤子之心不可丢·····	172
心存希望才能看见未来·····	174
退一步看现在，收获如意人生·····	176
用慢慢来的心态，拉长你的幸福·····	178

第一章

放下杂念，人生宁静心自如

《大学》中说：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”知道应达到的境界，我们才会有定力；有了定力，我们的心才能静下来，不会妄动；心不妄动，然后才能安于处境身心安泰；身心安泰，才能处事精当思虑周详；思虑周详，才能得到至善的境界。

遵从内心深处的渴望

很多时候，我们的内心都被外物所遮蔽，浮躁占领了我们的整颗心，因此在人生中留下许多遗憾：在学业上，由于我们还不会倾听内心的声音，所以盲目地选择了别人为我们选定的、他们认为最有潜力和前景的专业；在事业上，我们故意忽视自己内心的声音，在一哄而起的热潮中，选择那些最被众人看好的热门职业；在爱情上，我们常因外界的声音扭曲了内心的渴望，因考虑经济、地位等非爱情因素而错误地选择了恋爱对象……现代人惯于为自己做各种周密而细致的盘算，权衡着各种利害得失，我们唯一忽视的便是去听一听自己内心的声音。

一位长者问他的学生：“你心目中的人生美事为何？”学生列出一张“清单”：健康、才能、美丽、爱情、名誉、财富……谁料老师不以为然的说：“你忽略了最重要的一项——心灵的宁静，没有它，上述种种都会给你带来极大的痛苦！”

快节奏的生活、工作的压力容易使人心态失衡，如果患得患失，不能以平和的心态去面对无穷无尽的诱惑，就会令人感到心力交瘁或迷惘躁动。

老街上有一位老铁匠。由于早已没人需要打制铁器，现在他改卖铁锅、斧头和拴小狗的链子。

他的经营方式非常传统。人坐在门内，货物摆在门外，不吆喝，不还价，晚上也不收摊。你无论什么时候从这儿经过，都会看到他在竹椅上躺着，手里拿着一个半导体收音机，身旁放着一把紫砂壶。

他的生意也没有好坏之说。每天的收入正好够他喝茶和吃饭。他老了，已不再需要多余的东西，因此他非常满足。

一天，一个文物商从老街经过，偶然看到老铁匠身旁的那把紫砂壶，这壶古朴雅致，紫黑如墨，有清代制壶名家戴振公的风格，文物商走过去端起那把壶细看。壶嘴内有一记印章，果然是戴振公的。商人惊喜不已，

因为戴振公在世界上有捏泥成金的美名，据说他的作品现在仅存3件，要么收藏在博物馆中，要么私人收藏。

商人想以10万元的价格买下那把壶。当他说出这个数字时，老铁匠先是一惊，后又拒绝了，因为这把壶是他爷爷留下的，他们祖孙三代打铁时喝的都是这壶里的水。

商人走后，老铁匠有生以来第一次失眠了。这把壶他用了近60年，并且一直以为是把普普通通的壶，现在竟有人要以10万元的价格买下它，他转不过神来。

过去，他躺在椅子上喝水，都是闭着眼睛把壶放在小桌上，现在他总坐起来再看一眼，这让他非常不舒服。特别让他不能容忍的是，当人们知道他有一把价值连城的茶壶后，蜂拥而至，有的问他还有没有其他的宝贝，有的开始向他借钱，更有甚者，晚上敲他的门。他的生活被彻底打乱了，这把壶也成了烫手山芋。

当那位商人带着20万元现金，第二次登门的时候，老铁匠再也坐不住了。他招来周围的人，拿起一把斧头，当众把那把紫砂壶砸了个粉碎。

后来，老铁匠一直卖铁锅、斧头和拴小狗的链子，据说他活到了100多岁。

老铁匠听从了自己内心的声音，遵从了自己内心深处的渴望，从而得以安度晚年。

我们唯有拥有心灵的宁静，才不眼热权势显赫，不奢望金银成堆，不乞求声名鹊起，不羡慕美第华宅。因为所有的眼热、奢望、乞求和羡慕，都是一厢情愿，只能加重生命的负担，加速心灵的浮躁，而与豁达康乐无缘。

放下杂念，生命充实稳健

很多时候，客观事物的改变只是由于自身心境的变迁，心中有快乐，所见皆快乐，若以宁静而无杂念的心去看世界，虽然它并没有变样，你却

能享受到那份平淡中的永恒。这时你再回头站在局外看这不过短短几十年的人生，会发现它只是宇宙的一次呼吸而已，那些凡尘琐事真如过眼云烟般不值一提。有如此豁达的心境为伴，看问题便高人一筹，因此会少很多口舌之争、劳神之苦。

一个青年苦于现实生活的艰辛，情绪非常低落，于是便到庙里走一走。到了寺院，但见寺庙里香客不断，檀香馥郁。再看香客们的脸，一张张都布满坦然、从容、镇定。他有些迷惑：莫非佛门真乃净地，果真能净化众生的心灵？流连寺院中，但见一位在枯树下潜心打坐的佛门老者，那入迷之态止住了他的脚步。走近细看，老者那慈祥平和的神态强烈地震撼了他——原来一个人能超然物外地活着是这么美好！

他悄然坐在了老者身边，请求老者开示。他向老者谈了他心中的苦痛，然后问：“为什么现代人之间钩心斗角，纷争不已？”老者拈须而笑，铿锵而悠长地说：“我送你一句佛语——爱出者爱返，福往者福来！”青年幡然醒悟！听佛门一偈语，胜读十年书啊。

爱出者，才能爱返；福往者，方能福来。如果芸芸众生都能明白这个道理，这个世界岂不成了人间净土，又何来那么多失意、忧烦、痛苦呢？

诚然，这个世界我们无力改变，但心是我们自己的。心境不同，看物与景的感觉就不同，焦躁疑虑的人看到的是毫无生命光泽的枯草，志定心安的人方可见云卷又云舒。

一个人在社会中生活，若淡泊名利，便可以真正明确自己的志向；若心无旁骛地投入你钟爱的事业中，便可以实现远大的目标。为世俗名利所困扰，就算成功了，得到的也只是物质丰裕的快感，缺少“闲居无事可评论，一炷清香自得闻”的悠然。

拉尔夫是一位国际著名的登山家，他曾经在没有任何携带氧气设备的情况下，成功地征服了多座高峰，这其中还包括世界第二高峰——乔戈里峰。其实，许多登山高手都以不带氧气瓶而能登上乔戈里峰为终极挑战。但是，几乎所有的登山好手来到海拔6500米处，就无法继续前进了，因为这

里的空气非常稀薄，几乎令人窒息。因此，对登山者来说，想靠自己的体力和意志，独立征服8611米的乔戈里峰，确实是一项极为严峻的考验。

拉尔夫做到了。他在事后举行的记者招待会上，说出了这一段历险的过程。拉尔夫说，在突破海拔6500米的登山过程中，最大的障碍是心里各种翻腾的欲念。在攀爬的过程中，任何一个小小的杂念，都会瓦解人的意志，让人转而渴望吸氧，慢慢地失去冲劲与动力，而“缺氧”的念头也会产生，最终放弃征服的决心，不得不接受失败。

拉尔夫说：“想要登上峰顶，你必须学会清除杂念，脑子里杂念越少，你的需氧量就越少；你的欲念越多，你对氧气的需求便会越多。所以，在空气极度稀薄的情况下，想要登上顶峰，你就必须排除一切欲望和杂念！”

排除一切欲望和杂念，保持身心安定、清静、祥和。身心清静，没有欲望和杂念的干扰，能量的消耗就会降到最低。这就是拉尔夫成功的秘密。

淡泊是一种心态，一种胸怀；宁静是一种境界，一种品格。但凡真正淡泊宁静之人，皆能摒弃个人得失。能做到此点实属不易。有远大的理想又乐于奉献的人，若有宁静与淡泊一路相伴，他的生命必然充实稳健。

常怀平常心，让人生真实而快乐

生活和工作中，很多人并不是被自己的能力不足打败，而是败给自己无法掌控的坏情绪。人生不如意之事十之八九，在现实工作中的激烈竞争形势与强烈成功欲望的双重压力下，许多人往往会出现焦虑、急躁、慌乱、失落、颓废、茫然等困扰工作的坏情绪，这些情绪一旦同时发作，常常会让人无所适从，不能准确进行自身定位，从而大大地影响了个人能力的发挥，使自己的工作效率大打折扣，生活也因此变得混乱不堪。古人云“淡泊以明志，宁静以致远”，我们只要能够远离浮躁，沉住气，常怀一颗平常心，就能够超越自己，成为一名工作高效、生活平静的人。

有人问慧海禅师：“禅师，你可有什么与众不同的地方吗？”

慧海禅师答道：“有！”

“那是什么？”这个人问道。

慧海禅师回答：“饿了我就吃饭，累了我就睡觉。”

“每个人都是这样的，有什么区别呢？”这个人不能理解。

慧海禅师说：“他们吃饭、睡觉的时候总是想着别的事情，不专心吃饭、睡觉。而我吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉，什么也不想，所以饭吃得香，觉睡得安稳。这就是我与众不同的地方。”

慧海禅师继续说道：“世人很难做到一心一用，他们总是在权衡各种利害得失，产生了‘种种思量’和‘千般妄想’。他们在生命的表层停留不前，因此迷失了自己，丧失了‘平常心’。要知道，只有将心融入世界，用平常心感受生命，才能找到生命的真谛。”

在禅宗看来，一个人能明心见性，抛开杂念，将功名利禄看穿，将胜负成败看透，将毁誉得失看破，就能达到时时无碍、处处自在的境界，从而进入平常的世界。

所谓平常心，就是能正确对待成功与失败。成功了，不骄傲自满，不狂妄自大；失败了，也能平静地接受。生活中没有常胜将军，任何一个渴望成功的人，都应该平静地接受生活给予的各种磨难和挫折。

随着城市生活的节奏加快，来自社会各方面的压力、竞争等也越来越多，摆正心态是时下最受关注的心理课题。心平常，自非凡，心态就是战斗力，越是艰难越要沉得住气，保持从容不迫的心态。在奥运会上夺得金牌的运动员，接受媒体采访时，说得最多的一句话就是“保持平常心”，而在日常生活和工作中更应该如此。

张薇大学毕业后求职受挫，最后终于在一家小公司里谋得一份业务员的职位。尽管这份工作与她名牌大学的学历不符，但她并不计较，因为她懂得，一个人只有让自己的心灵回归到零，保持一颗平常心，学会忍耐，才能在社会上立足，才会取得事业的发展。面对刁钻的同事和无理取闹的客户，她时刻提醒自己：我是在学习，我要坚持。她咬紧牙关，忍受着各