

平常心

整理「烦乱心绪」的99个诀窍
迎向从容的人生

植西聪
杨明绮

著 译

日本百万畅销书超强续作

CBS

湖南科

平常心

整理「烦乱心绪」的88个诀窍
迎向从容的人生

植西曜 著
杨明绮 译

图书在版编目(CIP)数据

平常心：整理“烦乱心绪”的93个诀窍·迎向从容的人生 / (日) 植西聪著；杨明绮翻译。

——长沙：湖南科学技术出版社，2017.4

ISBN 978-7-5357-9242-6

I. ①平… II. ①植… ②杨… III. ①人生哲学-通俗读物 IV. ①B821-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第083574号

PINGCHANGXIN

ZHENGLI FANLUAN XINXU DE 93 GE JUEQIAO YINGXIANG CONGRONG DE RENSHENG

平常心： 整理“烦乱心绪”的93个诀窍·迎向从容的人生

著 者： [日]植西聪

译 者： 杨明绮

责任编辑： 杨 林 王舒欣

出版发行： 湖南科学技术出版社

社 址： 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系： 本社直销科 0731-84375808

印 刷： 长沙鸿和印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址： 长沙市望城区金山桥街道

邮 编： 410200

版 次： 2017年6月第1版第1次

开 本： 787mm×1092mm 1/32

印 张： 9.5

字 数： 109000

书 号： ISBN 978-7-5357-9242-6

定 价： 29.00元

(版权所有·翻印必究)

最近不少人问我：“如何整理烦乱的心情？”、“有什么保持平常心的诀窍吗？”之所以愈来愈多人有这样的烦恼，是因为世间太慌乱。身处慌乱的世间，很多人会因为不顺心而焦虑、心浮气躁。

不少人会因为周遭人的一句话，轻易动怒或悲伤，甚至心情低落，也有不少人只是尝到一点挫折便一蹶不振，而身陷痛苦泥沼，亦或是对自己的将来惴惴不安，不知该如何是好。

“心慌意乱”，只会让人不愉快，不是做出错误判断，就是犯了不应该的行为。结果，人生愈是朝着不好的方向进行，就此跌入不幸深渊。

“安定的心”能让人生活得无忧无虑，做出正确的判断、正确的行为。引导我们走向美好，满怀幸福地享受人生。

这是任谁都明白的事，每个人都希望能“整理烦乱的心，保持平常心，以安定的心面对生活”。其实这有很多种方法，

本书将介绍安定心神的思维与实际作法，若能从中体会一二，是我莫大的荣幸。

容易感觉心情烦乱的人，应该会比较敏感的吧！敏感绝对不是坏事，正因为敏感，所以稍有变化便能察觉，懂得未雨绸缪，因此能安全地生活，也能立即察觉周遭人的心境变化。

劝慰有烦恼的人，安慰悲伤的人，藉由体贴的行为，与周遭人愉快互动。但要是过于敏感，容易产生负面情绪，无法抑制烦乱的心，这么一来，反而会冒出各种问题。

这时，最好能让过于敏感的心变得稍微迟钝。尤其在这纷乱的世间，也许活得迟钝一点比较好。

植西聪

第1章

不受他人的言语所惑

- 002 试着接受别人的批评，理解“对方说的也颇有道理”
- 005 与周遭人的意见相左时，冷静沟通最重要
- 008 抛却执念，才能看见真正的幸福
- 011 遭遇不顺心的事，不要认为“都是别人的错”
- 014 究竟要不要放弃”，取决于自己
- 017 自我意识过于强烈，也会失了平常心
- 020 正因为愤怒，才要试着说“谢谢”
- 023 将“奥客”变成“好客”的方法
- 026 只要常保笑容，无论发生什么事，都能从容以对
- 029 别用“好或不好”，单纯地评价任何事物
- 032 舍弃“只求自己好”的心态

第2章

抛开烦恼，积极面对人生

- 036 只有自己才能决定是否放弃
- 039 停止思考“如果、假设”，人生才能前进
- 042 拥有属于自己的“心灵支柱”
- 045 只要换个角度，内心便能充满喜悦
- 048 提醒自己，“失败为成功之母”
- 051 了解对方的心理状况，懂得宽容与原谅
- 054 被人以先入为主的观念批评时，该如何自处？
- 057 正因为失败，才相信会有光明的未来
- 060 “立刻忘记”讨厌的事
- 063 怀着每一天都像“今天一样美好”的心情而活

第3章

有时迟钝些，人生更幸福

- 068 在众人面前挨上司骂，该如何自处？
- 071 有时“迟钝”一点，反而能让心情平静
- 074 不想听的事，就当作耳边风吧
- 077 不必在意似是而非的谣言
- 080 谎言也有分“善意的谎言”与“恶意的谎言”
- 083 不妨将自卑感视为一种个性
- 086 不要觉得是“失败”，而是“得到成功的机会”
- 089 一味猜测别人的心思，只会让自己的情绪被牵着走
- 092 过于臆测将来的事，只会深感不安
- 095 不要将世间发生的事，连结到自己的命运
- 098 面对网络攻击的自处之道

第4章

坦然面对自己的缺点，活得更自在

- 102 懂得适时示弱，心情更自在
- 105 试着相信每个人都心怀感谢
- 108 给紧张的自己一个安定情绪的暗示
- 111 能以平常心面对众人的诀窍
- 114 按照自己的步调，不必随着急性子的上司起舞
- 117 投资失利时，别急着想扳回一城
- 120 保持健全的平常心，才能克制欲望
- 123 重视内在胜于外在，活得更自在
- 126 了解“台上十分钟，台下十年功”的深意
- 129 正因为会激烈争论，才能成为推心置腹的好友

第5章

船到桥头自然直，凡事乐观以对

- 134 笑容能抚平失控的情绪
- 137 懂得“称赞自己”，认同自己
- 140 别让“非赢不可”的想法，束缚自己
- 143 抛却“死脑筋”、“耿直”、“责任感”，才能活出真正自在的人生
- 146 昨日种种譬如昨日死，今日种种譬如今日生
- 149 抱持“别人是别人，我是我”的心态，人生便能满足
- 152 当生理韵律最差时，千万别乱了阵脚
- 155 不愉快的经验，也能成为话题
- 158 将试炼视为一种享受，越能保持平常心
- 161 心情低落时，看到充满活力的人，情绪只会更糟

第6章

拿捏人际关系的方法

- 166 懂得拿捏彼此的距离，关系会更融洽
- 169 不必要求每个人都了解你
- 172 广结善缘也是保持平常心的诀窍
- 175 总是当“滥好人”的结果，就是容易情绪失控
- 178 无论对方是谁，都要坦率表达自己的想法
- 181 好意有时也会造成别人的困扰与负担
- 184 敌我意识有好有坏
- 187 也有感觉赢得不太漂亮的胜利
- 190 越是严峻的情况，越要保持“笑容”
- 193 他人是映照自己的镜子

第7章

不要过于在意，反而有好结果

- 198 事事不可能尽如人意，保持平常心
- 201 勇于接受别人的批评，才能坦率道出自己的想法
- 204 只要专注于现在该做的事，自然能得到好结果
- 207 将“不想被~”的思考模式，切换成“就算~也无所谓”
- 210 比起靠“己力”而生，靠“他力”而生，更能保持平常心
- 213 告诉自己“已经做得很好”，乐于满足现状
- 216 处理日常琐事，也能沉静心情
- 219 用钱造福人群时，心情最轻松
- 222 有时还是要经过缜密思考，再付诸行动
- 225 有时暂时逃避一下，也没什么不好
- 228 不晓得要采用哪个建议时，不妨相信自己的直觉

第8章

懂得如何疗愈自己的心，活得会更有冲劲

- 232 身体状况不佳时，情绪也会跟着低落
- 235 越是忙碌的人，越要珍惜独处时间
- 238 打造从容人生的方法
- 241 有一份收入稳定的工作，才能保持平常心
- 244 “出声”这动作，具有整理情绪的效果
- 247 与其斤斤计较，不如大气地生活
- 250 懂得适时求援，人生更自在
- 253 不是努力就一定有回报
- 256 上班族最后一招“杀手锏”
- 259 因为曾被欺凌，才懂得体贴

第9章

身心平衡的生活，比什么都重要

- 264 副交感神经一活跃，情绪就会低落
- 267 动作放慢，也能沉静心情
- 269 时间宽裕，心情也会跟着从容
- 272 唯有身心平衡，才能过着健全生活
- 275 一时冲动做出的决定，只会令人懊悔
- 278 重视自己的想法，摆脱身为夹心饼干的烦恼
- 281 以讨厌的对象作为负面教材，心情就会变轻松
- 284 自尊心过于强烈，只会影响生活
- 287 遇到性骚扰或职权骚扰，找第三者寻求解决之道
- 290 当自己的善意遭抹黑时，该如何面对？

第1章

不受他人的言语所惑

试着接受别人的批评，理解“对方说的也颇有道理”

——面对别人的指责，心存“感谢”

当你提出想法，却被上司不分青红皂白地斥责：“你的想法一点都不可取，难怪会一直没办法出人头地！”遭到别人如此否定，任谁都会心情很差。

“你说什么？！”有些人会克制不住地怒吼。有些人则是心情低落，失去干劲，或是心灰意冷地想：“既然我的想法得不到认同，干脆辞职算了。”处在情绪不稳的情况下，所做出的任何决定和行为，绝对都没有好处。当我们的意见被不分青红皂白地否定时，最重要的就是保持平常心。

保持冷静，试着问对方：“究竟是哪一点‘不可取’？可以具体指明吗？”才是比较妥当的做法。

同时也试着让对方说出各种意见。

而对方提出的某些意见，一定会让你觉得：“原来如此，听你这么一说，的确有道理。”

若能体会这一点，你就赚到了。

找出需要改善的地方，也许就能浮现

更好的灵感。

以平常心面对他人的批评，才能自我成长。

忍不住发怒、情绪低落、自暴自弃，对自己一点好处也没有。

与周遭人的意见相左时，冷静沟通

最重要

——接受不一样的观点，充分沟通

当毫不相干的人与自己的意见相左时，往往不会那么在意。

但是当亲朋好友或情人，也就是周遭人对你说：“我不赞同你的看法。”相信很少人不会不当一回事吧？

因为对于和自己亲近的人，很容易无意识地便产生“我们不但想法一致，也很投契”这样的想法。

甚至深信彼此投契就是感情好的证明。

所以一听到对方提出不同的意见，便感觉自己被**背叛**。

但是仔细想想，再怎么要好的朋友或情人，其实每个人都是独立的个体，就算彼此有很多共识与想法，还是难免多少有出入，不是吗？

能够理解这一点，就是面对周遭人提出不同意见时，还能平静以对的诀窍。

再来就是“充分沟通，寻求解决之道”。

毕竟彼此有着深厚的**信赖**关系，只要好好沟通，一定就能找到彼此认同的解决

方法。

要是无法冷静以对，很容易就会起冲突，导致彼此关系降至冰点。

“我们无话不谈，充分沟通，所以任何事都可以克服。”像这样的彼此互信，绝对是保持平常心、经营感情与人际关系的诀窍。