

《读者》签约作家励志新作！

把 最擅长的事情 做到最好

程应峰

著



请把时间浪费在
你最擅长的事情上 **GOOD!!**

不怕千招会，就怕一招精

在自己最擅长的事情上精益求精，未来的你必将收获别人羡慕的成功！

把 最擅长的事情 做到最好

程应峰

著



© 程应峰 2019

图书在版编目 (CIP) 数据

把最擅长的事情做到最好 / 程应峰著 . — 沈阳 :
辽宁人民出版社, 2019.1

ISBN 978-7-205-09446-1

I . ①把… II . ①程… III . ①人生哲学—通俗读物
IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 248595 号

出版发行: 辽宁人民出版社

地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003

电话: 024-23284321 (邮 购) 024-23284324 (发行部)

传真: 024-23284191 (发行部) 024-23284304 (办公室)

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

印 刷: 天津旭丰源印刷有限公司

幅面尺寸: 145mm × 210mm

印 张: 7

字 数: 165 千字

出版时间: 2019 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2019 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 赵维宁

封面设计: 异一设计

版式设计: 新视点

责任校对: 赵卫红

书 号: ISBN 978-7-205-09446-1

定 价: 38.00 元

序：行走的人生

知足堵塞命运，安逸尘封心灵，没有危机感的人，永远看不到动人心魄的风景。

人生的意义寓于生命和生活本身，刚者易损，柔者适存。强势的人未必是强者，讥诮的人未必是智者，强者和智者应该是懂得“委曲求全”的人。切勿任性，任性是事业的天敌，想要成功，就要做好该做的事情，而不是只做喜欢的事情。

为人处世，每个人都有自己的独特性。一个人是否优秀，无须他人来证明。积极的生活，让心绪淡定，心境轻盈。禅心向美，人生方有辽阔远景。能事事处处让别人露出微笑的人，一定是成功在望的人。

成功也要看机缘。努力未必有收获，但不努力一定没有收获。与其等别人来爱你，不如自己努力爱自己。

一个人喜欢另一个人，并非那个人有多好，而是那个人像镜子，让你看到自身缺失，从而有针对性地加以弥补，让自己变得更加美好。

让生命变得美好，是一个修身养性的过程。修养成就气质，磨难馈赠本领，经历了酸甜苦辣咸，生命才拥有无可替代的丰富性。

丰富的另一面是简单，比如爱情，都想“愿得一人心，白首不相离”。但时光隧道中，不是所有的相遇都会演绎成传奇，不是所有的故事都会有完美的结局，或来或去，都是缘分，有时候，刹那便是永恒。

以平常心对待生活，生活处处顺畅；以平常心看待人生，人生处处安宁。一份淡然的心绪，一种超然的气魄，足以化解生活中的大不幸。平常心是循道，一如万物，最美的状态是活出自己的本真。人生之苦，源于欲望膨胀，源于缺乏平常心。拥有平常心，才会心无执念，不被得失左右，不为进退彷徨；才会过得随缘、自在、幸福、陶醉。

幸福恬淡的生活，不是别人营造的，而是由心而生的。心若乱，则处处乱；心若宽，则处处是坦途。幸福的人生，绝不容消极的情绪弥漫扩散。

幸福源于欣赏之心、理解之情。欣赏才有善待，理解才能相助。每个人都是上天给这个世界送来的礼物，当别人看不到你的美好，在盲目的行动中或伤害或放弃你时，你最要紧的，是自己别伤害自己，自己别放弃自己。要相信，不凡的智慧和坚韧的心志，是经历诸多逆境磨砺，才能得到的东西。

逆境磨砺出智慧。智慧与聪明不同，聪明人知道自己能做什么，

智者明白自己不能做什么。心简单，世事就简单；心复杂，世事就复杂。简单带来宁静，复杂衍生躁狂。转个念，是希望；回过头，远离了绝望。悲喜一念间，或地狱，或天堂。

留点空间，才有余地，把心态归零，才能把烦扰放空。人生路上，得意多春风，坎坷多不平。重要的是，无论荣辱，无论悲喜，无论苦累，都得一步一步走下去。

行走的人生，选择很重要。选准事业，成就一生；选对爱人，幸福一生；选好朋友，快乐一生。接受现实就是接受机遇，背离现实也就背离了机缘。

一个人，得到认可，是难得的机缘。受众人推举，常常正是因为你年纪尚轻，有梦想，有斗志，有空间，有时间，有充足的体力和精力去诠释和演绎美好丰富的生命。

第一章

历练生命，从抖落心灵的“风雪”开始

很多看起来不可克服的困难，

只要有了心理准备，是完全可以战胜的。

所以，面对困境，最佳的选择是尽心抗争。

一旦走过来了，就会觉得，生命中的许多困境，

其实并不如想象的那么严重。

人生充满了故事和悬念 003

磨难是一生受用不尽的财富 006

将“困境”当成一种生命的历练 010

努力绽放的“绝妙好辞” 012

诚信在人性芬芳中永远有一席之地 015

努力创造万分之一的可能 018

最值得珍视的，是契约般的期许 021

每个人的心底都潜伏着朝向未来的声音 024

生命的际遇和香醇都是一种机缘 027

历经沉浮，更显豁达从容 030

- 033 疑虑后的释然如此美丽
- 036 别以小过不为过
- 040 努力营造生命的清明之境
- 043 让节俭的品德伴随一生
- 047 以流动的色彩诠释内在的生命激情
- 050 从小处着眼，实施人生梦想

第二章

人生进退，最重要的常常是运筹和思量

在一些场所，音乐人因拥有美丽的脸庞而具有十足的魅力；
另一些场所，音乐人脸上的沧桑无形之中就塑出了音乐人生命的弹性。

不必苛求音乐人的脸庞要多么光彩照人，
在我们的世界里，任何外在美终究只是有限而短暂的，
真正深刻而隽永的都有内在的特征。

人的一生，最需要珍爱的是智慧 055

不同的心境，演绎不同的人生际遇 058

话不能说得太过 061

活在今生，原本就是美丽而浪漫的事情 064

想的，说的，做的 066

如果不性感，就要感性 069

阅读，让生命延伸有突破的方向 072

背负名望的人，为人处世更要多运筹、多思量 075

绝妙的口才，让人生收放自如 078

不是人人都能举重若轻 081

084 灵感的获取途径因人而异

087 智者的树荫

090 强者制造时机

093 常思己过，才会有谦让体谅之心

第三章

只管前行，不要问明天还剩下多少行程

生而为人，并非每一样心爱的东西都是可以长久拥有。

尘世之间，很多事和物是诱人的，
也是无常的，我们绝不可因为执着贪爱而难割舍。

事实上，美好的事物只有置于心中，
才会天长地久，才会永不止息地散发尘世芬芳。

不放大自己的痛苦 099

抛弃捆绑心灵的观念 102

别让兼听动摇你的初心 105

不可活在虚幻镜像中 108

善小而为 111

推开内心的围墙才有良性互动 114

我听见了阳光的声音 117

找准最适合自己的位置 120

在心田种上兰花 123

画幸福的画家 126

- 129 将自己置身于陌生境地
- 132 打破常规，步向成功的不二法门
- 135 一个人如果有了水的姿态
- 138 真正的快乐，内在而自在，深刻而持久
- 140 给他人铺设一个台阶
- 143 有一种傻，叫聪明
- 146 你想起的不是我，是昨天
- 149 痛苦，不在痛苦本身，而在于对痛苦的态度
- 152 只要心中有光亮
- 155 让生命在光影间绽放

第四章

积极入世，努力做好自己擅长的事情

古往今来，有才能而得不到重用的人，并不在少数，这些人中的一部分便会变着法子炒作自己，并因此脱颖而出，干出了一番大事业。对于确有成就、有真作为的人，适时炒作，积极入世，是值得肯定、无可厚非的。

但无论古今，总有一些眼高手低、华而不实之人，为了出名，刻意炒作自己，于是各种变味的炒作纷纷登场。

忠于自己的内心 161

让观念登峰造极 165

存活于红尘之中的生命意志 169

承受是人生的必修课 172

拐个弯，同样抵达 174

备受煎熬依然抱有热情的人 176

世间没有理所当然 179

每一次徒劳，都是买不来的经历 182

积极入世，做好擅长的事情 185

让心灵在日月中延伸 189

192 人生就是追寻美的过程

197 坚持不懈，终有成果

200 生命的高度，取决于低调弯曲的弧度

204 人生因经历而圆熟美丽

207 后记：生命的奔跑

第一章

历练生命，从抖落心灵的「风雪」开始

很多看起来不可克服的困难，只要有了心理准备，是完全可以战胜的。

所以，面对困境，最佳的选择是尽心抗争。

一旦走过来了，就会觉得，生命中的许多困境，

其实并不如想象的那么严重。

人生充满了故事和悬念

在沿海城市旅游时，我听导游讲了这样一个故事：

在一家海鲜馆里，一群旅游者正在进晚餐。他们一面品尝菜肴，一面即兴谈天。鱼端上来了，大家七嘴八舌地讲起一些关于在鱼肚子里发现珍珠和其他宝物的趣闻逸事。

一位长者一直默默地听着他们闲聊，终于忍不住开口了：“听了你们每个人所讲的故事，都很精彩，现在我也讲一个吧。我年轻的时候，受雇于香港一家进出口公司。像所有年轻人一样，我和一位漂亮的姑娘相爱了，很快我们就订了婚。就在我们要举行婚礼的前两个月，我突然被派到意大利经办一桩非常重要的生意，不得不离开我的心上人。”

老人顿了顿，接着说：“由于出了些麻烦，我在意大利待的时间比预期长了许多。当繁杂的工作终于了结的时候，我便迫不及待地准备返家。启程之前，我买了一只昂贵的钻石戒指，作为给未婚妻的结婚赠礼。轮船走得太慢了，我无聊地浏览着驾驶员带上船来的报纸，