

把每一件简单的事情做好，就是不简单
把每一件平凡的事情做好，就是不平凡
——张瑞敏



可以平凡， 不能平庸

KEYIPINGFAN
BUNENGPINGYONG

马晓云◎编著

可以平凡，
因为平凡之中，
我们的生活还有理想
与追求
不能平庸，
因为平庸之中，
我们的生活只剩灰暗
与悲观

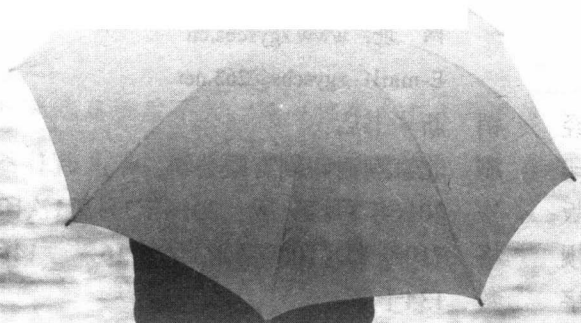
平凡的现实是**兢兢业业**，它的尽头是**伟大**
平庸的现实是**碌碌无为**，它的尽头是**颓唐**



中国言实出版社

可以平凡， 不能平庸

马晓云◎编著



 中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

可以平凡,不能平庸 / 马晓云编著. — 北京: 中国言实出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5171-1466-6

I. ①可… II. ①马… 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(2015)第177230号

责任编辑: 郭江妮

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市海淀区北太平庄路甲1号

邮 编: 100088

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京潮河印刷有限公司

版 次 2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷

规 格 710毫米×1000毫米 1/16 14印张

字 数 134千字

定 价 36.00元 ISBN 978-7-5171-1466-6

序言 ▶▶▶

我们每个人从呱呱坠地的那一刻起，就开始了自己的人生旅程。在这条人生的道路上，有许多的十字路口等待着我们去选择，因为我们不同的选择，我们便拥有了各自不同的人生。

于是，有些人便拥有了平凡的生活，有些人便拥有了成功的事业，有些人便沉溺于平庸。或许有些人很不解，平凡和平庸，一字之差，为什么要把他们当成两类人区分开来？

平凡和平庸，是以这两种人对人生的态度不同来区分的。虽然这两种人有可能一辈子都没有什么大的作为，没有什么大的成就。但是，平凡的人心中仍然拥有自己的梦想，仍旧会做好自己的工作，在每天的努力中一步一步向梦想靠近，即使梦想最终实现不了，也不会为此遗憾，他们的生活充满了阳光，对人生充满了希望；而平庸的人则并非如此，同样是工作，他们只会把工作当成自己谋生的手段，每天在自己的抱怨和浑浑噩噩中度过，他们的梦想早已被日常生活中的繁杂和琐碎所淹没，他们不会去关心是不是还有阳光，他们只关心自己是否安逸。

有这样一个小故事：杜鲁门当选总统后不久，有一位客人前来拜访他的母亲。客人称赞道：“有总统这样的儿子，您一定感到十分自豪吧。”杜鲁门的母亲赞同地说：“是这样的。不过，我还有一个儿子，也同样使我感到自豪，他现在正在地里刨土豆。”这真是一位伟大的母亲。其实，生活原本



也是这样。红花绿叶，各有其妙。只要不平庸，平凡和伟大一样令人自豪。

纵观历史，古今中外成功的人大都是从平凡中带着希望和努力一步一步走过来的。所以说，我们可以平凡，因为平凡的你也许会通过努力和坚持变得不凡；我们一定不能平庸，因为平庸的你只会选择随波逐流，自暴自弃！

平凡，你有可能仅仅平凡一时；平庸，你注定会平庸一世！

目录▶▶▶

第一章 可以平凡，因为平凡是人生的常态

社会离不开平凡	3
享受平凡，就是享受生命	4
平凡之中也有魅力	6
平凡之中孕育着伟大	7
要立足平凡	8
平凡之中也可孕育精彩人生	10
积极面对平凡，超越平凡	11

第二章 平凡与平庸，千差万别

一字之差，大相径庭	17
可以平凡一生，但不能平庸一世	18
你平庸，是因为你不够努力	20
平凡or平庸，是一道选择题	22
你属于平凡的人，还是平庸的人？	24



第三章 即便平凡，人生也能精彩

高尚的灵魂也存在于平凡的人生中	29
人生最重要的资本，你有吗？	30
忍耐，它可以让你的生命更厚重	32
打开卓越之门，你需要自立	35
静而后能虑，虑而后能得	37
不管什么时候，都不能放弃希望	38
金钱面前不惑，名利面前不累	40

第四章 再高的山峰，坚持平凡的碎步也可登顶

积跬步以至千里	45
关注平凡的细节，才能完美无缺	47
重视每一件小事，做好每一件小事	50
把每一件平凡的事做好，就是不平凡	53
事情太多，就一件一件处理	55
摒弃浮躁，做好每一件事	56
按照轻重缓急，把工作排个序	58

第五章 不能平庸，平庸是敷衍人生

一出平庸的悲剧，导演是谁？	65
缺乏胆识的你，就会流于平庸	66
平庸的心态是你每天混日子的“主谋”	67
心态积极了，才能从平庸迈向卓越	69
卓越者不甘于平凡，更不会流于平庸	71
拒绝平庸，得找到自己身上的“芳香”	72

让自己为自己的每一天“代言”

74

练习“表里如一”的行动

76

第六章 从平庸到卓越，你想实现吗？

机会不是等来的，是被创造出来的	81
浅尝辄止与坚持到底，应该选择哪个	83
借口是平庸者的托词，担当才是成功者的品质	85
对待变化，是畏惧还是主宰？	87
知错必改比掩饰更有益	88
摆脱颓废的最佳手段——进取心	91
平庸者是时间的奴隶，成功者是时间的主人	92
要寻求突破，切忌徘徊不前	95

第七章 摆脱平庸需成熟，成熟从反省开始

要敢于自省	101
遇事先反省自己	103
重视反思，检讨自己	105
以责人之心责己	106
自满者平庸，自谦者卓越	108
建立过失档案，反省自己的愚蠢	110
发挥自己的优势，扬长避短	112
想认识自我价值，先清楚想要什么	114
慎独，你做得到吗？	117



第八章 摆脱平庸，就用努力代替抱怨

怀才不遇的真相，是你不够努力	123
抱怨的人不成功，成功的人不抱怨	125
抱怨只会徒增烦恼	126
行动比抱怨更有效	128
抱怨别人，不如改变自己	130
打磨之后，“珍珠”自现	132
提升自己，为自己增添筹码	134

第九章 平庸者因压力而退缩，成功者因压力而前行

自我加压，负重而行	139
开发一下自己的潜力	140
分解自己的压力，各个击破	143
勇于面对，迎接挑战	145
压力需释放，才能提高抗压强度	147

第十章 平庸者自傲，成功者自谦

优秀的人都是谦逊的	153
让自命清高离自己远一点	154
切忌自满，切忌自命不凡	157
放下心里的疙瘩，努力工作	159
对于别人的意见，要虚心听取	161

第十一章 与平庸绝缘，你需要认真

成就工作，需要认真作为法宝	167
受欢迎的人，必定是认真工作的人	169
做表面工作——自欺欺人	171
因疏忽造成恶果，想后悔都来不及	173
做事，要有一颗敬畏之心	175
想要实现自我价值，你需要争气	177

第十二章 从平庸到优秀，需要你行动

自己的命运，自己来掌握	183
成功法则：现在就开始去做	185
付出了行动，一切才有意义	187
明日复明日，万事成蹉跎	190
采取正确的行动，别南辕北辙	192
三思而后行	194
有了想法，就及时付诸行动	196

第十三章 坚持梦想，你的人生一定不平凡

没有梦想，平凡也会沦为平庸	201
拥有梦想，它是你的行囊	202
插上梦想的翅膀	204
梦想需要坚持，直到成真	206
与梦想同在，不离不弃	208
“梦想手册”，帮你踏上非凡之旅	211

第一章

可以平凡，因为平凡是人生的常态



社会离不开平凡

平凡是人生的常态，我们要接受平凡，在现实社会中，像爱因斯坦这样的非凡者，毕竟是几个世纪才出一个。做大事的人毕竟是少数，多数人从事的是平凡的工作。而社会的基础正是由无数平凡人的平凡劳动构成的，更何况就算是大事，比如开凿海底隧道、发射宇宙飞船、建造地下铁等宏伟大计，也是千百万人的具体劳动所达成的。如果人人都不屑于去做平凡的事情，或对自己平凡的工作不尽心尽职，普天之下，就没有“大事”可言了。

平凡的人好比是机器上的小零件，虽然不是其中的关键零件，但是少了它们是万万不行的。正是因为有了千千万万这样平凡的“小零件”，社会才得以不断进步和发展。机遇对每个人都是平等的，看你是否善于把握，是否能在平凡的事情中做出不平凡的成绩来。一切不平凡的成绩都出于平凡，把每件平凡的事情都做得很好，就是不平凡。

有些人在平凡的岗位上做出了不平凡的成绩，成为了不平凡的人，但更多的人却始终平凡。在人生舞台上，不可能人人都跻身于“名人”的行列，如果做不成“红花”，就甘当一片“绿叶”；如果长不成“参天大树”，就努力做一株“小草”，倾力染绿一方土地……壮丽的人类史是由少数伟人和无数“绿叶”、“小草”们相辉映而成的。

杜鲁门当选为美国总统不久，有一位客人前来拜访他的母亲，客人笑着说：“有哈里这样的儿子，你一定感到十分骄傲吧？”杜鲁门的母亲赞同地说：“是这样，不过，我还有一个儿子也同样使我感到骄傲，他现在正在地里挖土豆呢。”杜鲁门的母亲实在是一位伟大的母亲，她的心是公正、公平、无私的，在她的眼中，当总统的儿子和当农夫的儿子都让她感到骄傲。的确如此，总统和农夫都值得骄傲，他们的区别只是职业分工有所不同而已。



其实，生活原本也是如此。所谓春兰秋菊，各有千秋；红花绿叶，各有其妙。“英豪伟人”应该重视，“平凡的大众”也不能忽略。只要不平庸，平凡和伟大一样令人自豪。我们每一个人都要学一学杜鲁门的母亲，无论世界的每一个人身居何职何位，都能平等视之，没有贵贱之分，没有世俗的功利心、分别心。

我们要接受平凡。接受平凡，就是接受不为人所知，不问名不问利，踏实、勤恳、愉快地投入到平凡的工作中去，争取做出不平凡的业绩。伟大固然可敬，但平凡也必不可少。平凡虽然不惹眼，却有着无穷的力量。平凡并不可耻，我们不能拒绝平凡。

接受自己是个凡人并不容易。谁不想运筹帷幄、指点江山，谁不想出类拔萃、鹤立鸡群，谁不想位高权重、一呼百应，谁不想腰缠万贯、富甲一方。只是，在时间长河中跋涉，并不是每个人都能书写出熠熠生辉的人生。在悠悠岁月里，总是平凡的日子占据生活的重心；在芸芸众生中，也总是平凡的人居多。唯有明白这些道理，我们才能脚踏实地地做我们该做的事情，才能活得轻松而坦荡，才能收获幸福。

享受平凡，就是享受生命

享受平凡，其实就是享受生命的过程。我们要学会享受平凡，享受生命，只有这样，我们的人生才会在平凡中熠熠生辉，我们的生命才会在平凡中奏出欢快的乐章，我们的价值才会在平凡中得到升华。

普通人的人生是平凡的，甚至是单调、重复的。与其感叹自己没有荣耀的光环，感叹自己“三点一线”的生活，不如静下心来去感悟平凡。静下心来去观赏道路两旁的花草树木，静下心来去体味人生旅途中的点点滴滴。一旦心境改变了，我们会发现，原来道路两旁平凡的景色竟如此绚烂，原来

生命不仅是可贵的，更是美好的！

有人说：“守住平凡也就守住了幸福。”的确如此，我们虽然是凡人，但在早晨醒来，可以又一次见到冉冉升起的太阳；当打开窗户时，可以呼吸一下新鲜的空气，享受健康的生命；可以拉着购物车去菜市场和小贩讨价还价，然后满载而归，享受生活的真实；可以和恋人或花前月下，或共进茶饭，享受生活的甜蜜；可以和朋友举杯豪饮，聊天叙旧，享受生活的轻松；还可以独自一人静仰星空，夜聆虫鸣，享受生活的静谧……

原来，生活并未因平凡而缺乏美，只要你拥有一双善于发现美的眼睛。善于发现平凡生活的美好，感受平凡事物的美丽，你就能以舒适的心情、宽阔的胸怀来应对生命中的悲欢离合，让原本平淡的生活发出斑斓的光彩。

美国总统奥巴马有一个同父异母的弟弟叫迈克·恩德桑乔，他在中国深圳开了个木屋烧烤店挣钱养活自己。当人们把他哥哥奥巴马当选新一任美国总统的好消息告诉他，并羡慕地说他就要回美国去沾当总统的哥哥的光而享福的时候，恩德桑乔没有流露出丝毫的得意和兴奋，只见他边为顾客做着烧烤，边平静地说道：“他当他的总统，我做我的烧烤，这没有什么不同。”他时时关注着眼前的炭火，目光中有一种淡定和平和。他还说：“如果将来哥哥来中国访问，来到我的小木屋，我还可以做烧烤招待他，让他尝尝弟弟的烧烤手艺，我想，这是多么浪漫和有趣的一幕啊！”

在迈克·恩德桑乔眼里，当总统没有什么了不起，做烧烤也没有什么见不得人，总统的弟弟也可以是一个平平凡凡的人，只要自己觉得快乐就行了。他常常对人说，他是半个中国人。平时，他在烧烤店里为顾客做烧烤，闲暇时，就跑到福利院当义工，一干就是六年。他深深地爱上了这里的山山水水，爱上了中国文化，还娶了个美丽的中国女人，过着平淡而又有滋有味的生活。

享受生命，就要学会用心享受平凡。关于这一点，迈克·恩德桑乔给我们作出了精彩的诠释。凡事看开一点，生活简单一点，只求健康、快乐和充实，不要苛刻地要求自己一定得追求轰轰烈烈的人生，只要我们用心走好每一个春夏秋冬，用心去感受生活中的每一个阶段，在平淡中体味人生，在平凡中享受生命，那么，我们不论贫富，都会是生活的大赢家！



平凡之中也有魅力

汪国真在《平凡的魅力》一文中写道：

“我不会蔑视平凡，因为我是平凡中的一员。我的心上印着普通人的愿望，眼睛里印着普通人的悲欢，我所探求的也是人们都在探求着的答案。

“是的，我平凡，但却无需以你的深沉俯视我，即便我仰视什么，要看的也不是你尊贵的容颜，而是山的雄奇，天的高远；

“是的，我平凡，但却不需以你的深刻轻视我，即使我聆听什么，要听的也不是你空洞的大话，而是林涛的喧响，海洋的呼喊；

“是的，我平凡，但却无需以你的崇高揶揄我，即使我向往什么，也永不会是你的空中楼阁，而是泥土的芬芳，晨曦的灿烂。

“孤芳自赏并不能代表美丽也不能说明绚烂，自以为不凡更不能象征英雄气概顶天立地……”

世上的大多数人都很平凡，没有做出过什么惊天动地的事情来，然而，平凡并非没有自豪的理由，并非没有魅力可言。

王顺友是木里藏族自治县邮政局的一个普通的苗族邮递员。一个20年来每年都有330天以上独自行走在邮路上的邮递员；一个在雪域高原跋涉了26万公里、相当于走了21趟二万五千里长征、绕地球赤道六圈的普通的平凡人。

王顺友最能感动世人之处，恰恰在于他的平凡本色——他是一个真正与普通群众“零距离”的模范。

他既不是领导干部，又不是博士专家，甚至连一个村子、一个生产班组的“带头人”都不是。他的工作没有太高的技术含量，只是翻山越岭去送信，但这一送就认真地送了20年。

与那些放弃国外高薪礼聘毅然回国的人不同，王顺友接父亲的班，当上

了乡邮递员后，只得到一份稳定的收入，除此之外，他并没有更多的改善自己经济条件的人生机遇。

王顺友坦言：“我干的是苦差，挣的是苦钱。”面对人生艰辛，他敢于面对、勇于负责。为保护邮包，他曾与劫匪横刀对峙，曾纵身跳入洪水急流。

这些在别人看来的英雄行为，在王顺友眼里，只不过是一个老实的人在做分内的事。

王顺友不是不食人间烟火的圣人，而是一个平凡得不能再平凡的人。但是，正是在这种平凡中我们看到了伟大。

平凡之中孕育着伟大

平凡与伟大既对立又密不可分。平凡，表面看是微不足道的，而实际上却是伟大的基础，没有平凡也就没有伟大。平凡中孕育着伟大，伟大出自平凡。挺拔的南岳衡山，难道不是由一砂一石堆积而成？浩瀚的八百里洞庭，难道不是由平凡的小溪小流汇聚而成？一个卓越者的炼成也是如此。没有平时的积累，没有脚踏实地、点点滴滴的努力，是不可能一下子获得成功的。

诺贝尔奖是至高荣誉的象征，是多少名人志士奋斗一生所追求的目标。2008年，日本一名普通工程师田中耕一却获得了诺贝尔化学奖，这犹如一颗石子落入了平静的湖中，激起了层层涟漪。一个世人眼中平淡无奇的小人物取得了如此卓著的大成就，用铁一样的事实再次向世人昭示：伟大来自平凡，平凡中孕育着伟大。

曾经读过这样一首诗：世上好像——只有沙最不值钱；然而，最宝贵的东西——金，就在它的里面。田中耕一不是教授，也不是硕士、博士，只是日本社会中最底层的一名普通工程师，这个芸芸众生中的普通一员就是孕育