

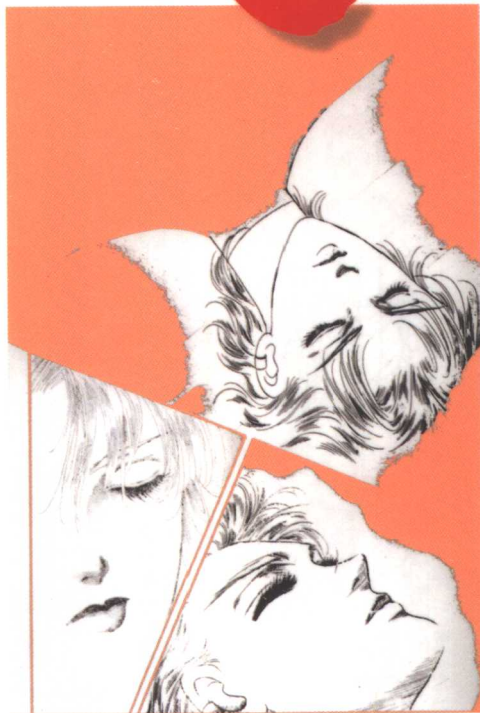
伴随我们一生的良药

平常心是完全自我的积极的修养

平常心

Ping Chang Xin

这本书告诉我们：在凡尘俗世中走过一生的人，如何在浮躁、狂喜、傲慢、迷茫、沮丧、恐惧甚至绝望中，不畏泥泞，不违自然，健康发展，快乐一生。



平常心是尘世中的微笑，是物欲中的淡泊，是风浪中的平静，是困厄中的坦然，是平常事物中的朴素哲学。

中国电影出版社

世
安／著

平常心

伴随我们一生的良药

平常心是完全自我的积极的修养

中国电影出版社



图书在版编目(CIP)数据

平常心/世安著. —北京:中国电影出版社, 2001. 10

ISBN 7-106-01815-5

I. 平… II. 世… III. 成功心理学—通俗读物

IV. B848.4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 070404 号

责任编辑:刘仰宁 秦赞

封面设计:半间

版式设计:五谷田工作室

责任校对:微风

责任印制:刘继海

平 常 心

世安/著

出版发行 中国电影出版社(北京北三环东路 22 号)邮编 100013

电话:64299917(总编室) 64216278(发行部)

E-mail:Jsja@netchina.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 北京师范大学印刷厂

版 次 2001 年 10 月第 1 版 2001 年 10 月北京第 1 次印刷

规 格 开本/850×1168 毫米 1/32

印张/12.25 字数/377 千字

印 数 1—5000 册

书 号 ISBN 7-106-01815-5/G·0561

定 价 21.00 元

序：伴随一生的良药——一颗平常心

人们往往把“平常心是道”挂在嘴边。这句话出自《景德传灯录》中马祖道一禅师向门人的开示：“道不用修，但莫污染。何为污染？但有生死心，造作趣向，皆是污染。若欲直会其道，平常心是道。谓平常心，无造作、无是非、无取舍、无断常、无凡无圣。”

这些话的意思是当一个人明心见性，不为外来的情况所动的时候，他才能时时无碍，处处自在，事理双通，进入平常的世界。平常不是指外面的改变，而是不论碰到任何景况，自己的心性都能不动如一。了解到这一层，我们就知道“平常心是道”并不那么简单，只有见性的人才能说“平常心是道”；如果心性都还没找到，怎么谈得上平常心呢？因此，对于我们这些世俗中人，拥有一颗平常心更非一件容易的事。

当我们走上社会、走上人生的时候，一定要洞察清楚一样东西，它是两个字：利益。在与利益相关的许许多多的范畴中，有一个范畴是几乎每一个现代人都不能回避的巨大存在，那就是金钱。这个世界上不用金钱生活的人可以说很少。连宗教也和金钱相联系，需要化缘，需要有人捐款。对金钱的爱憎、亢卑，在金钱面前的疯狂、丑陋、犯罪、扭曲、变形，关于金钱的种种嫉妒与不平衡，这个世界上，在金钱问题上毫无疾病的人非常之少。有人说，对待金钱，贪婪是病，腼腆是病，不平衡是病，钱多了烧得不行，也是病。所有这些对待金钱的不正确态度都是疾病。在金钱问题上，人类真是有一万种误区，一万种畸形，一万种扭曲。

做官之人，倘若没有平常心，一定做不好官，最起码会为官场所累，

不仅难施其政，而且也难做其人。为什么呢？既然是做官，就无法避免与世俗之人、世俗之事打交道，无法摆脱世俗众生，你要想和平常人一样就要难上几倍，公正、名利、人际、权力等等，一股脑在追逐着你，侵蚀着你，所以你要比平常人面临更多的考验。没有一颗平常心，做官之人差不多就要丧失了自我。

经商之人常常会这样问自己：为什么我们在心境上，会反复振荡于浮躁、得意、狂喜、傲慢、迷茫、不安、沮丧、焦虑、恐惧甚至绝望之间？恐怕是因为当我们还是一张白纸时，被灌输了过于狭隘的价值观，树立了急功近利的成就导向，因此失去了应有的平常心。

事实上，欲望是人生命力的表现，因此绝对不可否定它，甚至可以说，欲望就是生命本身。何况这是一种力量，在不同的用法上，有时会非常有帮助，但有时若稍有偏差，就会变成很可怕的东西。那么，拥有一颗平常心就显得弥足珍贵。

为人父母者，所犯的经常性错误就是自己是绝对的家长，具有绝对的权威。他们不给孩子发表意见的机会，剥夺了孩子公平交流的权利。作为家长，没有了平常心，自然是失败的；夫妻之间，之所以结为夫妻，除了爱情和姻缘，更多的应该是一种朴素的亲情和一种高于一切的责任。这也需要保持一颗平常心才能做到。踏上婚姻的殿堂，保持一颗相知而相互理解的平常心是最宝贵的财富。推广开来，为人处世的最高境界，就是拥有一颗平常心。

所以，注定要在凡尘俗世中走过一生的人，平常心是伴随一生的良药。

以平常心观不平常事，则事事平常。诚然，平常心不是“看破红尘”，平常心不是消极遁世；相反，平常心是一种境界，平常心是积极人生。不以物喜，不以己忧，无时不乐，敬业不衰，全力以赴，竭尽心智……因为胸括万殊，生活永不枯燥。平常心贵在平常，波澜不惊，生死不畏，于无声处听惊雷。利不能诱，邪不可干，心能昭日月。一身正气，两袖清风，做堂堂正正人。有情有义，侠骨柔肠，远离颠倒梦想。悲悯众生，利益众人，却能明哲保身。上不负天，下无愧人，桓桓其奈我何？旦夕祸福，知天达命，不违自然。

平常心就是从最平常的事物中，发现至真至美。知苦不苦，识甜愈甜，此中有真意也。绝不用别人的错误，来惩罚自己。我不病，谁能病我？干

MAJBS/02

多得少，才有贡献；干少得多，心亏难补。安贫乐富，富亦有道。贫贱不能移，富贵不能淫，威武不能屈。从失意处觅希望，从万全处见危机。猝然临之而不惊，无故加之而不怒。常思人之美，不以一眚掩大德；常思己之过，医好心病心生乐。可见，平常心是清静心，是光明心；平常心是博爱心、敬业心、正直心；平常心是超脱名利、不溺欲海……事事平常，事事不平常。平常心，实不平常。

同样，平常心是颗坚强的心，不畏泥泞路，不怕风雪夜。它始终奋勇向前，永不倒下。拥有了平常心这剂人生良药，你就会奋发进取，健康发展，快乐一生。

平常心是尘世中的微笑，是物欲中的淡泊，是
风浪中的平静，是困厄中的坦然，是平常事物中的
朴素哲学。

平常心是一种品质、一种感悟、
一种境界，是积极的人生，它是伴随
我们一生的良药。

责任编辑：刘仰宁 秦 赞
选题策划：鬼 舟
封面设计：半 间

序

第一篇：处世平常心

上部：执子之手相知一生 / 2

一、“围城”内外需一颗平常心 / 2

二、迈向爱情与婚姻的第一步 / 3

三、婚姻平淡中的浪漫 / 5

四、自己打造婚姻的奇迹 / 6

五、“凑合”的另一个侧面 / 7

六、挺煽情的爱情故事的背后 / 8

七、平常心之爱情厨子论 / 9

八、什么样的人婚姻易失败 / 11

九、以平常心呵护爱情 / 12

十、平淡中品味平常心 / 13

十一、婚姻的四个危险期 / 14

十二、妻管严的负效应 / 15

十三、解读两情相悦的平常心 / 17

十四、学会不在意 / 18

十五、平常心是一壶功夫茶 / 20

中部：为人父母张弛有度 / 22

一、教子应有平常心 / 23

二、父母需要有“平凡”意识 / 24

三、平常心看自己是哪种类型的父母 / 25

四、让孩子自由“争吵” / 26

五、给孩子什么样的环境 / 27

六、让爱呼吸的平常心 / 28

- 七、平常父爱的力量/29
- 八、望子成龙平常心/30
- 九、平常心创造了智残人成功的奇迹/31
- 十、以平常心看“落榜”/33
- 十一、平常心对待孩子看闲书 /34
- 十二、平常心培养平常人/35
- 下部：接人待物平常有道/37
- 一、平常心了解中国人的处事风格 /38
- 二、做人处事的平常心/39
- 三、初涉职场的平常心警示/41
- 四、人际关系网的平常心清理/44
- 五、平常心办公室处事之道 /45
- 六、“正当防卫”之平常心策略/46
- 七、功名面前的平常心 /48
- 八、唯有平常心方能赢取人心/49
- 九、遭遇竞争对手时的平常心/50
- 十、化敌为友平常心/52
- 十一、和上司相处“三要素”/53
- 十二、面对四种糊涂上司的平常心 /53
- 十三、批评老板的技巧/55
- 十四、加薪升职的平常心 /56
- 十五、平常心衡量自己该不该辞职/57
- 十六、平常心面对跳槽/59

第二篇：为人平常心

上部：无欲则刚善待生命/62

一、平常心解读欲望/63

二、简单背后的快乐/65

三、平常心看待中国人朴素生活/66

四、看清金钱本来面目的平常心/68

五、金钱运转中的感悟/70

六、平常人生平常心/72

七、平常心对人生的感悟/7

八、平常心的消费观/74

九、从贪欲走向深渊/75

中部：人生之道平淡直率/77

一、直率乃平常心/78

二、率直心的十大要素/79

三、生死之间的平常心/83

四、随遇而安/83

五、平凡而不平庸/85

六、塑造平常心/86

七、保持一颗平常心/87

八、自我目的审查的平常心/89

九、快乐其实很简单/91

十、用“规则”约束自由的心灵/93

十一、信任的力量/93

十二、零元培的“三不主义”/96

十三、认真是一种美德/97

十四、关于老清华教授的素朴印象/98

下部:岁月如歌积极至上/100

一、以平常心进入人生最佳状态/101

二、聪明与智慧的平常心/103

三、人生六个坎/104

四、错了再试中成长/105

五、平常心就是充满热忱/106

六、凡事专注的平常心/108

七、做一个成功者的十种平常心素质/109

八、多和成功者接触/110

九、挑战苦难的动力/111

十、积极进取的平常心/113

十一、认清自我/115

十二、责任也是平常心/116

十三、不再害怕失败/117

十四、发展事业的十大平常心策略/118

第三篇:做官平常心

上部:官即做人品行为先/121

一、廉洁奉公平常心/121

二、做官之人更要看清金钱/122

三、读书人做官的平常心/123

四、做幕僚须谦虚/125

五、保持本性崇尚节俭/125

六、公私分明/126

七、进退荣衰置之泰然/127

- 八、入乡要随俗 /127
- 九、性情中人不为官 /128
- 十、做官先要学会做人 /130
- 十一、做官的底线 /131
- 十二、不想做官未必不好 /132
- 中部：为官之道宁静致远 /133
- 一、走马上任平常心 /134
- 二、做官的四点必备素质 /135
- 三、做官平常心的注意要点 /136
- 四、有平常心才能做好官 /137
- 五、为官者谨防身边人 /139
- 六、半部《论语》的感悟 /139
- 七、孔子的艰辛仕途 /141
- 八、平常心领略中庸 /142
- 九、为官术的平常心 /143
- 十、平常心解读帝王之术 /145
- 十一、新官上任十项注意 /148
- 十二、走出“关心下属”的误区 /150
- 下部：失之平常害人害己 /153
- 一、夏公为人做官的启示 /153
- 二、从黄炎培做官想到的 /155
- 三、平常心体会《论高位》 /156
- 四、做官的苦与乐 /157
- 五、做官先做人 /159
- 六、糊涂官糊涂在哪里 /161
- 七、贪官的八大特点 /163
- 八、不做官不亦快哉 /165

第四篇：商场平常心

上部：为商为人修养先行 / 167

一、从三国看为人与经营平常心 / 168

二、学会放弃的平常心 / 170

三、惧即平常心 / 171

四、企业家平常心之策略篇 / 173

五、务实的平常心 / 174

六、企业家平常心用人 / 175

七、企业家的创新修养 / 176

八、以平常心经营自己 / 178

九、十种老板不可追随 / 179

十、民营企业走向成功的四大平常心 / 180

十一、CEO 应具备的平常心 / 181

十二、中小企业经营者应具备的素质 / 182

中部：盈亏得失平常即道 / 185

一、平常心对待股市 / 186

二、杨百万股市操作的平常心 / 187

三、摸彩票莫忘平常心 / 189

四、中彩者预防乐极生悲四法 / 189

五、广东人生意经里的平常心 / 190

六、慷慨农夫平常心的背后 / 191

七、妙用失谋 / 193

八、“翘尾巴”的联想 / 194

九、“赤本”生意的平常心哲学 / 195

十、“上帝”也有出错的时候 / 197

- 十一、“发财”的资格/199
- 十二、“对手”的价值/200
- 十三、钱的成色/201
- 十四、激流勇退平常心/202
- 下部：经营之道常理求变/204
 - 一、说服力与平常心/205
 - 二、别让目标掉进陷阱/207
 - 三、从不可能到可能/208
 - 四、变经营为精营/209
 - 五、商海听涛平常心/210
 - 六、成功经理人戒律/212
- 七、平常心看待管理者的差距/213
- 八、反“攻关”的平常心对策/215
- 九、善动脑勤财路宽/218
- 十、水涨船高和水落石出/219
- 十一、经营者要学会放弃/220
- 十二、平常心创造新市场/223
- 十三、市场没有迟到者/224
- 十四、经营者说“不”的平常心/226

第五篇：成败平常心

- 上部：成败之间坦然面对/229
 - 一、平衡就是平常心/230
 - 二、快乐源于平常心/231
 - 三、快意人生/232
 - 四、成败之间平常心/233

五、把握住现在 /235

六、把握住人生的临界点 /237

七、谁能成功 /239

八、人易犯的六大错误 /240

九、郎平成与败的感受 /241

中部：面对失败泰然应对 /243

一、烦恼人生的平常心 /244

二、平常心医治焦虑症 /246

三、平常心帮你远离心理危机 /248

四、高考前避免过度焦虑四法 /250

五、高考前调整心态的平常心 /250

六、转祸为福平常心 /252

七、每天都要反省自己 /253

八、充实人生的平常心 /253

九、烦恼是进步的动力 /255

十、珍惜挫折 /257

十一、抵抗压力必备的平常心 /258

十二、平常之心创奇迹 /258

下部：校正心态牵手成功 /259

一、成功者的心理要素 /261

二、平常心发现潜在自我 /262

三、人生规划平常心 /264

四、成功者的七个习惯 /267

五、高考状元的平常心 /269

六、苏杭不败的“秘诀” /270

七、找到自己的镜子 /271

八、品味成功平常心 /272