

平常心

喜怒哀乐皆因痴
水过无痕平常心



洪亮

白羽 著



蓝天出版社

PIN CHANG XIN XIN DE XUE XIAO SHU XI



00930519

党的学说
党的历史

平常心

编著 洪亮

XIN DE
XUE XIAO
XIN DE
LI CHENG
SHU XI

中共中央党校图书馆

书号: B825
H184 4

蓝天

出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

平常心 / 洪亮编著. - 北京: 蓝天出版社, 1999.3

(心的历程书系)

ISBN 7-80081-863-2

I. 平… II. 洪… III. 个人-修养-通俗读物 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 06715 号

平 常 心

蓝天出版社出版发行

(北京复兴路 14 号)

(邮政编码: 100843)

电话: 66784244

新华书店经销

北京通州区长凌营印刷厂印刷

850 × 1168 毫米 32 开本 10 印张 250 千字

1999 年 3 月第 1 版 1999 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1 - 8000

定价: 19.80 元

序 言

对于一个现代人来说,自觉地追求身体健康和心理健康,是一件正常且平常的事情。身体健康就不用说了,中国的老百姓现在是越活越明白,身体的确是革命的本钱。这些年来,气功热、健身热、健身器材热、养生补品热,一热未止,一热又来,而且常热不衰。至于对心理健康的追求,显然还未“热”起来,显然还处于初春的萌芽状态。在许多中国人的眼里,心理健康只存在着两种状态,“正常人”与“精神病患者”,似乎除了那些正在精神病医院接受治疗的精神病患者外,任何人都是“正常人”,都不存在心理健康的问题。

这样一种非白即黑的二元观,是一个危险的误区。

好在春天已经来了。“心理医生”、“心理咨询”正静悄悄地走进了我们的生活。我们开始承认,真正的健康不仅仅是生理的,而且应该是心理的,在某种意义上,心理健康对于现代人来说,更为重要。

俄罗斯伟大的小说家列夫·托尔斯泰曾经形象地为我们描绘过一个“健康人”的心理危机和心灵痛苦:

“我有很好的妻子,她爱我我也爱她;有很好的孩子和

大量的财产。我的亲属和相识给予我的关心，比以往任何时候我所得到的更多。我被陌生人大大赞扬。此外，我即不疯也没病。相反，我拥有在我同年龄的人身上很少遇到的体力和智力。”

这样的一个人，无疑是一个“健康的人”和“正常的人”了。但是，托尔斯泰进而提示了这个人的痛苦：

“我感到，在我的内部某种东西已经破灭了。我的生命总是由某种东西支撑着的。我已经没有任何可以抓住的东西了，而且感到我的生命在精神上已经停止了……

于是，你可以见到我，一个快乐而很健康的男子汉，藏起了绳子，以便不把我自己吊在每晚我独自去睡觉的屋檐上；见到我不再去打猎，唯恐我将屈服了这种很安逸的诱惑，用我的枪结束我自己的生命。”

对于这个“健康”而“富有”的男子汉来说，他最需要的是什么呢？是“洋参丸”、“深海鱼油”、“鳖精”或“伟哥”吗？是“气功”、“健美操”、“网球”或“蹦极”吗？对于一个感到“生命在精神上停止了”的人来说，他最需要的，当然是让自己“感到”“生命在精神上又重新活泼地长起来。”

由此可见，健康的心理，健康的人格，对于一个人来说，是多么重要。

但是，我们向你推荐的这套“心的学校”丛书，并不是一套一般意义上的心理学普及丛书。我们所关注的，也不是人的心理疾病，不是为医治神经病或精神病患者开一付药方；我们所关注的，也不仅仅是

人的心理健康,不仅仅是人的心理如何达到和保持健康。“心”和“心理”显然是两个不同的概念,“心”不仅仅包容了人的感觉、知觉、记忆、思维、情感、性格、能力等等,而且蕴含了人对宇宙、世界、生命、人生的观念与态度,蕴含了人的生命状态与精神状态。古人曰:“哀莫大于心死”,其所死之“心”,显然不是指“心脏”,不是人和脊椎动物推动血液循环的肌性器官,而是人的“希望”,人的“梦想”,人的“良知”,人的“人性”。因此,我们所关注的,是人的健康心理,是人的良好的生命状态,是人格的健康,人性的健康,是人的价值最大限度的实现,人的潜能最大程度的发扬和发挥。是人的自我完善与自我修炼。为了实现这种自我完善与自我修炼,便需要不断地学习,而“心的学校”正是为这种学习提供一间间自由、开放、活泼、轻松的课堂。

为“心”开办“学校”并不是现代人的发明。中国自古便有“修行”、“修心”一说。“修行”的目的是为了“修心”,而“修心”并不仅仅是佛家子弟的专利。今天,当世界即将迈入 21 世纪之际,当物质的“硬件”变得越来越坚硬时,当许多的“心”也愈来愈物质化也愈来愈坚硬时,人“心”的“软件”的需要也愈来愈强烈。因此,“修心”也显得日益重要起来。“心”之“修”除了“修习”、“进修”、“学习”等内涵外,更重要的是“悟”,是“领悟”,是“感悟”,是“顿悟”。“悟”的质量在很大程度上决定了“修心”的质量。在这个意义上来说,“心的学校”丛书所提供的是“悟”的契机,“悟”的跳板,“悟”的燧石,“悟”的自由飞翔的双翼。

当然,“修心”的目的不是为了逃避,不是为了不食人间烟火。“修心”的目的是为了升华,为了长成,为了进取,为了一个更高的层

面上更完美地实现自我。一个经过“修心”而升华,拥有了健康心理、健康人格的人,是世界上最美丽的人。这样的人越多,我们这个世界就将变得越来越美丽。

对于这套丛书的作者来说,每本书也是作者“修”与“悟”的体会与结晶,因此,这种“悟”也会因人而异,而有差异。在“心的学校”里,作者与读者都是“同学”,是“朋友”,是“师兄师弟”、“师姐师妹”。因此,若有浅陋与不尽人意之处,我们也盼望着“学友”的指正与批评。这样一种交流切磋与批评,正是“修心”的重要方式之一”

这便是我们“心的呼唤”。

这便是我们的一瓣瓣心香。

编 者

1999年1月16日

前 言

我们正处于一个急剧变化的时代,科学技术迅猛发展引起了知识快速更新,市场经济的大潮奔涌激荡,以惊人的速度改变着我们的生活,也带来了更多的机遇和更多的挑战。复杂多变的环境,政治的、经济的、道德的、审美的价值观念,正在促使人们在作出价值取向的选择,以适应种种现实关系,承担多种社会角色。

如何沉着地迎接“知识经济”的到来,如何在激烈的竞争中站稳脚跟,在纷繁的生活中保持良好的心态,已成为我们急需回答的课题。

古代有个寓言,说有一条被放在木桶中的鳝鱼,循着一定的方向游去,结果撞到了桶壁,弄痛了鼻子,于是,它就换一个方向游,但还是碰到了桶壁。在现实生活中,就有不少人像木桶中游动的鳝鱼,虽然游动的速度不快,却一再抚摸着触痛的鼻子,疑惑为什么不断碰壁?

这就说明当生活发生急剧变化后,我们过去的观念已难以解决一些新问题,因而不断地面临困惑。

由此，我们就提到了本书的主题——平常心。

何谓平常心？古人说得很玄奥：“平常心即是道。而何谓‘道’？答曰：‘道可道，非常道。’”

其实，平常心不过是我们日常生活中对于周围所发生的事情的一种心态。是一种宁静淡泊的处世哲学。是“无为、无争、不贪、知足”等等观念的汇合和修养。

当大潮汹涌、泥沙俱下时，当享乐主义、拜金主义盛行时，当你看着别人买小车，而你却因下岗摆小摊时，平常心就显得格外重要，它会使你因愤世嫉俗而怨艾，不因迷茫困惑而消沉；它会使你保持自我的真性，发现自我的优点和长处，从而沉静地走自己的路，去把握新的机遇，迎接新的挑战。

古人曾发问：“均是人也，或为大人，或为小人，何也？”孟子回答说：“从其大体为大人，从其小体为小人。”孟子讲的大体就是要用理性、思想所确立的原则，控制耳目官能欲望，不被渺小的私欲所引诱，而要遵从做人之正道，这样就能成为大人。

孟子的这个思想同欧洲哲学史上的斯多阿主义很相似。斯多阿主义的人生原则就是依照本性而生活，即保持内心统一，不为外在的邪恶所摧毁。黑格尔说：“斯多阿哲学的伟大之处即在于当意志在自身内坚强集中时，没有东西能够打得进去，它能把一切别的东西挡在外面，因为即使痛苦的消除也不能被当作目的。”

让我们真正地感悟平常心，让我们以平常心去认识人生，驾驭人生，去获取自己的幸福。

XIN DE XUE XIAO XIN DE LI CHENG SHU XI



舒解生活压力 从“心”开始
逃离人生困扰



♥
的
学
校

平 常 心

目 录



松下幸之助

心有杂念
就听不见大自然之声及你的
心音。只有抛
弃一切烦恼
时,才有可能。

在寂静夜
里,品味天人
合一的境界,
你的心里必然
因此充满安
祥。

激
荡
冲
击
后
水
过
无
痕
似
的
心
境

序言
前言

第一章 成败在于平常心 (1)

一只鸟的忠告
人是怎样违背准则的
守住心中的准则
社会变迁“提速”的原因
错误就像连续倒下的球木
命运之神什么时候喜欢捉弄人
积极的心态
消极心态的影响
难以置信的心理力量
如何培养积极的心态
凡事往好的方面想
对绝望者,希望是容易得到的
自信创造镇静
关怀与忧虑的区别
把负变成正
聪明人与傻子的区别
从容来自责任感



♥
的
学
校

平 常 心

目 录

人生际遇
如流云般地变
幻莫测、明明
暗暗、聚聚散
散。

小花在风
雨中摇晃，根
虽细小，却稳
固地根植于大
地，风静雨停，
它依然洁白坚
毅。

激
荡
冲
击
后

水
过
无
痕
似
的
心
境

内心的痛苦是最大的痛苦
犹豫是动摇的前奏
假如生活欺骗了你
哪里去寻求完美
不必事事追求完美清醒的静观
妨碍静观的因素
失败是成功之母
灵魂的创造力
想象力与成功
成功的基石
抓住命运的刀柄

第二章 苦痛更须平常心 (53)

从一幅漫画说人生
宗教对人生的看法
哲学家们看人生
人生是每个人自己创造的
现代人为什么苦痛
失败者的包袱
从两头看人生
人生难以无缺憾



♥
的
学
校

平 常 心

目 录



松下幸之助

池塘本无
声，你丢不同
的石子进去，
它就会响起不
同的声音。

全天下不
是只有你一个
人在努力工
作，别人的成
功，不是没有
道理的。

激
荡
冲
击
后
水
过
无
痕
似
的
心
境

幽默的作用
让时间消除不愉快的感受
知足者常乐
我要笑遍世界
不迁怒不戴过
失意莫忘形
不让穷愁同时来
让自己忙着
我自己来想
不被小事所困扰
不要为小事情浪费精力
算算平均率
向自己提问
掌握今天
化失败为动力
走出人生的低潮
生命无价
克服异常心理
消除心理压力
消除紧张和压力的方法
战胜自己
消极人生的治疗方案

3



♥
的
学
校

平 常 心

目 录

悲哀、痛苦和烦恼就像雕刻师的刀功,把人生精致细密的感受雕刻出来了。

从一个玻璃杯也可以看到人的生活与历史,只要你用心玩味。

激
荡
冲
击
后
水
过
无
痕
似
的
心
境

荣枯是本份

第三章 什么是平常心 (111)

何谓平常心

智者乐水

西西弗斯的启示

重负总是重来

超越痛苦

不动心

人性的弱点

心扉何时敞开

人生中有力的情绪

不动心的李昌镐

把力量积蓄于内心

人心为何容易受伤害

如何练就“不动心”

从“不动心”到平常心

需要感悟

怎样对待欲望?

懂得节制

拥有单纯

从小事做起



♥
的
学
校

平 常 心

目 录



松下幸之助

人生就像
爬过一山，又
是一山，来不
及喘气，就得
继续爬。

人生旅途
总是“翻过一
山又是一山，
起伏绵延不知
去处。”

激
荡
冲
击
后
水
过
无
痕
似
的
心
境

舒展心灵

做一个最好的你

第四章 如何拥有平常心 (155)

人心好比一团粘土

使受伤歪曲的心复原

虚心观世

不能过度压抑

让倾吐消解压抑

学会倾听

国外的催眠术

积极的心理暗示

心平气和

自制的力量

愿望也要适度

控制情绪

通达谦让

坚守节操

得失难定

人间随处有乘除

宠辱不惊



♥
的
学
校

平 常 心

目 录

在黑暗中
徘徊时,阳光
可以指引你前
行的路;而在
悲叹之中,才
能领略人生实
义。

世界是宽
广的,为了要
看到事情的全
貌,请把视野
幅度扩展为
360度。

激
荡
冲
击
后
水
过
无
痕
似
的
心
境

毁誉不动心
淡泊名利
宁静致远
活在今天
你希望过怎样的一天
别背着过去的包袱
顺势而为
顺其自然
寻找你的玫瑰花蕾
快乐就是过程
体会生命的每一刻
想想“更高的自我”
创造变化
设想你在地球上的最后一天
沉浸在想像中
用心看待身边的世界
寻找失去的童心
不受制于消极的动机
看清需求的谜团
有规律的生活
稳定内心



♥
的
学
校

平 常 心

目 录



松下幸之助

在小桶里
搅拌甘薯，浮
在上面的，未
必永远浮在上
面，沉下去的，
也不会始终沉
在下面。

由欢乐骤
然转为痛苦的
人，比由痛苦
转为欢乐的人
好像多了一
些。

激
荡
冲
击
后
水
过
无
痕
似
的
心
境

运用信心

梦想会成真

第五章 如何锻炼平常心 (241)

第一为修养

进步的阶梯

贵在思考

凭借经验

强化思考的游戏

有效进行意象冥想

让休息调节情绪

健全的生活态度

贵在俭朴

注意放松

有价值的“精神生活”

洗涤你的心灵

寻找心灵的慰藉

“净心”练习

找寻美好的记忆

调节自我情绪

情绪上的“吸尘器”

用积极的想法代替消极的想法