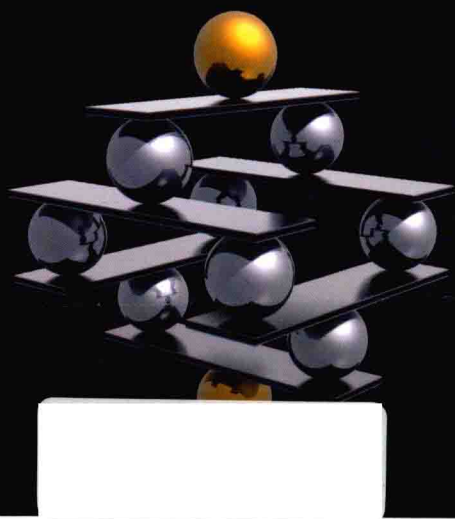


平衡点

决定人类幸福的秘密支点

杨 安◎著



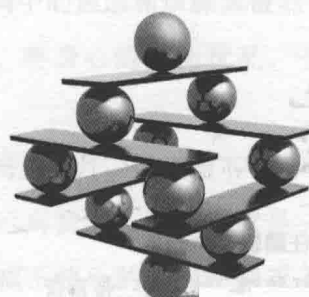
找到平衡点就意味着会拥有高贵的德行

难道幸福真的如同天上月，可望而不可即吗？

找到平衡点就代表着行走在指导行动的大道

平衡点

决定人类幸福的秘密支点



杨安◎著

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

平衡点：决定人类幸福的秘密支点 / 杨安著. —北京：中国财富出版社，
2017. 4

ISBN 978 - 7 - 5047 - 6451 - 5

I. ①平… II. ①杨… III. ①幸福 - 通俗读物 IV. ①B82 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 081448 号

策划编辑	黄 华	责任编辑	单元花		
责任印制	方朋远	责任校对	孙会香 张营营	责任发行	邢有涛

出版发行 中国财富出版社

社 址	北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼	邮政编码	100070
电 话	010 - 52227588 转 2048/2028 (发行部)	010 - 52227588 转 307 (总编室)	
	010 - 68589540 (读者服务部)	010 - 52227588 转 305 (质检部)	

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 6451 - 5/B · 0524

开 本	710mm × 1000mm 1/16	版 次	2017 年 6 月第 1 版
-----	---------------------	-----	-----------------

印 张	14. 25	印 次	2017 年 6 月第 1 次印刷
-----	--------	-----	-------------------

字 数	204 千字	定 价	38. 00 元
-----	--------	-----	----------

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

前言

幸福，是人的精神世界的无价之宝。笑口常开、安康福泰、追求快乐是每个人生而有之的权利，也是每个人心中的无限向往。但是当下，无论富有还是贫穷，无论已婚还是单身，多数人活得并不快乐，成天皱额锁眉，紧绷着一根弦，胸中的焦虑和烦躁像被烈日暴晒着的干柴，轻易就会被生活中的琐事点燃，将身心的平衡扰乱。于是，幸福往往成了人们的奢望。

难道幸福真的如同天上月，可望而不可即吗？

其实，幸福从未远离我们，幸福本就是一种心境，是每个人自己的切身感受。所有不幸福不快乐的人只是缺乏了一种决定人类幸福的秘密支点——平衡点。

在人生中，心灵的平衡点相当重要，失衡对一个人的生活质量来说是致命的。那些极具毁灭性的情感，比如担忧、焦虑、仇恨、嫉妒、愤怒、贪婪、自私等，都是失衡的产物，也是生活的致命敌人。当一个人受到这些情感的困扰时，就不可能将自己的生活打理好。

找到平衡点是中国哲人智慧的结晶，也是人生最大的智慧。在漫长的历史岁月中，我们对平衡有着多种多样的解释，它是道德的至高境界，是修身养性的基本心法，也是我们的行动应该遵循的重要方法。

找到平衡点就意味着拥有高贵的德行。孔子言：“君子中庸，小人反中庸。君子之中庸也，君子而时中。小人之反中庸也，小人而无忌惮也。”这里的中庸实际上就是指平衡，君子遵守平衡之道，做事符合平衡的道理，无

时无刻不以平衡作为自己行动的准则，随时按照平衡之道行事；小人则违反平衡之道，违背平衡的道理，肆无忌惮、任性妄为、没有任何节制地行事。这正是君子与小人行事风格的不同，在日常行动中，我们行君子之风，就要做到“极高明而平衡”，在极其高明的情况下，依然依循平衡之道。

找到平衡点就代表着行走在指导行动的大道上。平衡指导下的行动就是和谐的行动，我们的行动如果能够达到平衡的高度，就能够实现人与自然、人与人之间的和谐。平衡作为人生的最大智慧，对我们行动的成效有着直接的影响。如果不能找到平衡点，就必然会带来两种情况：要么狂躁激进过于前卫，要么达不到要求过于保守。这两种情况都是没有找到平衡点的必然结果。如果我们想让自己的行动收获成功的果实，势必要找到人生的平衡点。

只有具备这种大智慧，我们才能够拥抱幸福——无论遇到怎样的困境，无论面临怎样的挫折，都不会使心理失去平衡，都不会再摇摆于希望和绝望之间。相反，我们只会长时间地感受到对生活的满足，感受到生活的巨大乐趣，感受到持续久远的愉快心情，感受到心灵的安宁和满足。

本书本着帮助您找到平衡点的使命，从平衡点的中庸心法、知足心法、共振心法、处下心法、时度心法、开通心法、应缘心法、弹性心法等方面对平衡点进行了系统的阐述，同时，辅以平衡体悟的心得分享。本书让你在开卷以后，更深刻地感受到平衡的力量；在掩卷之时，更轻松地以你最想要的方式获得人生的平衡。

至此，你的生活不会再因幸福无处可觅而晦暗，也不会再因人生布满阴霾而失色。你会以散发着平衡之光的心灵来对待自己以及身边的人、事、物，而你也因此收获内在的成长、精神的自由，真正领略到人生幸福的真谛，收获平衡的大成人生！

作者

2017年3月

目 录 | CONTENTS

第一章 中庸心法·黄金分割点	1
第一节 中庸心法	3
第二节 黄金分割点	14
第二章 知足心法·利益取舍点	27
第一节 知足心法	29
第二节 利益取舍点	42
第三章 共振心法·和谐相处点	59
第一节 共振心法	61
第二节 和谐相处点	75
第四章 处下心法·比对参照点	89
第一节 处下心法	91
第二节 比对参照点	101
第五章 时度心法·转圜回旋点	115
第一节 时度心法	117
第二节 转圜回旋点	128

第六章 开心心法·幸福快乐点 141

第一节 开心心法 143

第二节 幸福快乐点 155

第七章 应缘心法·逆境新生点 169

第一节 应缘心法 171

第二节 逆境新生点 181

第八章 弹性心法·机变应对点 193

第一节 弹性心法 195

第二节 机变应对点 208

第一章

中庸心法·黄金分割点

第一章

从陆文范到《你在哪里》

第一节 中庸心法

拒绝极端，中正平和

任何极端的事情都具有偏颇性，因为对极端者来说，事情非对即错。然而，这个世界是多方面、多角度的，仅有对错之分的事情少之又少。如果我们只看到了其中的一面，并且按照自己看到的事情去判断对错，那么毫无疑问，所得到的答案肯定是不全面的。

所以，我们可以说，任何极端的态度都是错误的，极端的人是无法获得最终的成功和幸福的。俗话说得好：“留得肥大能改小，唯愁瘠薄难复肥。”做衣种田如此，做人做事也是如此。无论是做人还是做事，都要拒绝极端，学会智慧的生存方式和生活态度——中正平和。拒绝极端，中正平和是一种美德，是一种智慧，也是一份情怀。

三国时代的关羽，过五关，斩六将，单刀赴会，水淹七军，是何等英雄气概。可是他致命的弱点就是刚愎自用、固执极端。当他受刘备重托留守荆州时，孙权派人来向关羽为儿子求婚，关羽大怒，出口伤人，以自己的个人好恶和极端情绪对待关系全局的大事，不计后果，导致了吴蜀联盟的破裂。最后落个败走麦城、被俘身亡的下场。假若关羽少一点极端，不意气用事，那么，吴蜀联盟大约不会遭到破坏，荆州的归属可能是另外一种局面。

关羽不但看不起对手，也不把同僚放在眼里，名将马超来降，刘备封其为平西将军，远在荆州的关羽大为不满，特地给诸葛亮去信，责问说：“马超能比得上谁？”老将黄忠被封为后将军，关羽又当众宣称：“大丈夫终不与老兵同列。”他目空一切，气量狭小，盛气凌人，其他的人就更不在他眼里，一些受过他蔑视侮辱的将领对他既怕又恨，以致当他陷入绝境时，众叛亲离，无人救援，促使他迅速走向败亡。

性格和情绪上的极端，是为人处世的一个不可小觑的缺陷。它的产生源于知识上的极端贫乏、见识上的孤陋寡闻、社交上的自我封闭意识、思维上的主观唯心主义等。

极端的人以绝对的、片面的眼光看问题。他们总是戴着有色眼镜，以偏概全，固执己见，钻牛角尖，对别人善意的规劝和平等商讨一概不听不理。极端的人怨天尤人，牢骚太盛，成天抱怨生不逢时，怀才不遇，只问别人给他提供了什么，不问他为别人贡献了什么。

极端在情绪上的表现，是按照个人的好恶和一时的心血来潮去论人论事，缺乏理性的态度和客观的标准，易受他人的暗示和引诱。如果对某人产生了好感，就认为他一切都好，明明知道是错误、是缺点，也不愿意承认。

极端在行动上的表现，是莽撞从事，不顾后果。他们往往蛮干、鲁莽、刚愎自用。所以极易出现以偏概全的失真判断，使自己步入重重误区，招致种种烦恼和失败。

因此，无论何时，我们一定要保持中正平和的心态。

中正平和是一种隐含自在未发的状态，是一种因时因节而发的合一状态。人性发而为情又能合于礼节法度，就可称之为中正平和。它体现的是不偏不倚、拒绝极端、追求和谐的平常心。

人的素质以中正平和最为可贵。中正平和的人，一般平淡冲和、内智外明、盘劲骨强、声清色悦、仪正容直，能依照事物的客观规律来变通。

大凡成功者，意志坚强也好，决策果断也好，只是表面行为，而行为的背后则一定有着中正平和的心态。

正因为中正平和，所以他们对待事业，胜不骄、败不馁，喜不狂、忧不哀，处顺境不会目中无人、不可一世，处逆境不会一蹶不振、自暴自弃，用俗话说就是“宠辱不惊”“视福禄为草芥，视水火如平地”。自己的情绪能够适度控制，不会让情绪像寒暑表般忽高忽低。不会情绪冲动时什么都不顾、什么都敢干；情绪低落时什么都厌烦、什么都不干。他们遇事既坚持原则，又注意灵活，做到大事清楚、小事“糊涂”，大智若愚。

不管是观览世界、协调环境还是合作人事，中正平和的人都能保持着一种明达晓畅的情感方式和交往风貌，呈现出一种对人对事对物的谅解之态与中和之美。他们在追求渴望达到的生活高度时，多喜欢检索自身素质的差距，而少有埋怨无可乘之东风。他们在力求增长自身的人生智慧时，多喜欢从人生价值综合度量，而少有急功近利的贪欲。他们在试图展示自身的生存潜能时，多善于分工合作去实现双赢，而少有唯我独尊、专横霸道的浅薄。

中正平和，是情感方式的某种极致，是智慧交往的最佳姿态，也是人生道路的绿荫。

只有当一个人能够拒绝极端、保持中正平和，才能坦然面对一切外部环境，才能算得上是一个真正成熟的人，也才能够成就自己的事业。



杨安谈平衡：

- ◆ 极端源自知识、经验不足，辩证思维不成熟。
- ◆ 世界万事万物都有度。适度是苗，过度是草；适度是福，过度是祸。
- ◆ 中正平和是人体健康的保证，也是使人类长久生存、幸福、和乐、美好的保证。

中庸不是折中主义

众所周知，孔子提倡中庸。但是有相当一部分人却把中庸理解为折中主义，这就是对中庸思想的误解了。

所谓“中”，是中正、中和。“中”是古代哲学家的术语，其意是合理的、至当不易的，是一种无过也无不及的“度”。这个“度”的把握要在一个不偏不倚的标准上。

为什么要不偏不倚呢？这是因为要符合道，用今天的话讲就是要符合真理。

“庸”是用和常之意。

因此中庸即是“用中为常道也”，是“执其两端，用其中于民”。

可见中庸的思想很通俗，并不是什么深不可测的玄学，它要求人们为人处世要“允执其中”，符合公认的原则，符合事物发展的规律，不刻意去改变事物的固有形式。它要求的存在形式是一种和谐状态，但这种和谐是建立在“正道”基础之上的，不是无所遵循的杂糅。

中庸思想有两个突出的特征：

一是反对过头和不及。这个特征用现在的话说就是左和右都不好，好的立场应该是不左不右，居中正之位。

二是主张和而不同。和，是保持矛盾对立面的和谐；同，是取消矛盾对立面的差异。

晏婴曾经很形象地来描述和与同的差异。他说，以烧汤为例，所谓和，就是用锅来熬汤，里面放入盐、醋等，再烧火来慢慢烹饪鱼、肉，厨师加以调和，“济其不及泄其过”，这样熬成的汤才有滋味、有营养；而同就是以水调和水，不用任何佐料，这样的汤哪里有什么滋味？

而折中，它的突出特征就是无原则地“调和”，是将各种不同的意见进行调和，得出一种于各方都模棱两可的含糊结论。

折中主义没有什么明确的标准，只是把一些对立的事物、现象不分主次、机械地拼凑在一起。折中主义在说明一个事物或现象时，总是“东抽一点，西抽一点”“又是这个，又是那个”“这一方面，那一方面”。

它如同建筑上使用的“三和灰”，只要调出那种黏性很强的灰浆，把各种材料黏结在一起就是目的，所以有人形象地把折中称为“和稀泥”。

这种做法表面上好像是全面观察问题，实际上，由于它没有分清主次，混淆了矛盾的主要方面和次要方面，不懂得事物的性质是由事物矛盾的主要方面决定的，抹杀了各个方面之间的内在联系，结果就掩盖了事物真相，模糊了事物的本质，颠倒是非，混淆黑白。

折中主义这种没有是非原则，在矛盾对立的情况下采取亦此亦彼的调和态度，与中庸思想是完全不同的两码事，两者最大的区别是坚持原则还是丧失原则问题。

首先，中庸是有是非标准的。孔子用来制中的礼，指的是一个既定的、社会的规范，并有其明确的“领恶而全好”的目的。有了这两点，就与折中主义划清了界限。

其次，过与不及是相对于中而言的，孔子以礼制中，以善为目的，就是相对于礼和善而言的。就是说，先有中的标准，然后才有相对于中的过与不及。因此，说中庸为折中主义，大多是颠倒了这种关系，不合逻辑。

孔子曾称赞颜回说：“回之为人也，择乎中庸，得一善，则拳拳服膺而弗失之矣。”（《中庸》）这就证明了中庸并非折中主义而是择善而行的实际意义。

《中庸》的作者也同样认为：“道也者，不可须臾离也，可离，非道也。”这就进一步揭示了中庸作为真理是对客观事物规律的认识和遵从。

事实上，在善恶、是非等矛盾面前，孔子的态度是十分鲜明的。为了原则他可以不顾自己的安危。



杨安谈平衡:

◆ 折中主义意味着放弃原则。

◆ 在大是大非面前，折中主义总是站在“中间地带”，并不想寻找解决矛盾的具体途径。

◆ 中庸是一种解决矛盾的方法，这种方法就是：实事求是，准确合度。

中庸不是无原则的妥协

妥协是一种人际关系的润滑剂，但我们妥协的最终目的是双赢，而不是无头脑无思想的盲从；是为了达到更好的效果，是一种积极的举措，而不是消极的行为。

所以，我们要的不是没有原则的妥协，而是适度的妥协。这种适度正是中庸的范畴。

中庸不是无原则的妥协。中庸要求遵守一定的标准和原则。其主要原则有三条——慎独自修、至诚尽性、忠恕宽容。

慎独自修原则要求人们在自我修养的过程中，坚持自我教育、自我监督、自我约束。这个原则是在《中庸》的第一章中提出的。在别人听不到自己讲话的地方要十分谨慎，不说违背道德的话；在别人看不见自己做事的地方，也要时刻坚守中庸之道。

至诚尽性原则要求人们真诚。只有至真至诚的人能充分发挥他的本性；能充分发挥他的本性，就能充分发挥众人的本性；能充分发挥众人的本性，就能充分发挥万物的本性；能充分发挥万物的本性，就可以帮助天地培育生命；能帮助天地培育生命，就可以与天地并列为三了。

忠恕宽容原则要求人们将心比心、互相谅解、互相关心、互不损害、忠恕宽容、体仁而行、并行不悖。

虽然，在非原则性问题上，中庸主张宽容，不要一味指责和批评，以免造成无原则的纠纷，以免使双方手足无措，而在原则问题上，中庸却不会有丝毫的让步，该坚持原则就坚持原则，该批评就批评。

有时候，人们会在基本原则问题上产生一些分歧。这时，坚持信念的中庸者就将肩负着推动文明发展的重任。几百年来，奴隶制度一直被权威的意见说成是合理而必要的，没有人反对这种意见；直到某天，有几个激进分子站出来大声反对。面对严刑逼供、使用童工、体罚、劣质产品这一系列伤害，众人曾毫不犹豫地接受了这一切；直到一小群决不妥协的人站出来，反复强调说：人们所做的是错的。

通常情况下，不妥协既不舒服，也不愉快，有时甚至要面临一些困难，所以，大部分人宁愿温顺如绵羊一样地活着，在他们看来，隐藏在人群中才更安全，他们从不质疑“牧羊人”的指令，那种离谱的事他们想想就恐惧得发抖。我们对这种安全的欺骗性从没有这样的觉醒：羊群是最脆弱的群体，他们一受惊就可能全线崩溃。

无原则的妥协的结局就是被人奴役。要想获得真正的自由，只有主动去迎接生活的挑战，我们要跳入生活的大海里，努力奋斗，为自己开拓道路。

如果我们真的拥有成熟的人格，我们就不应该无原则妥协，我们不应该躲在人群中，也不应该不审视地、盲目地接受别人的思想。

人与人之间的团结和友谊，是建立在共同理想和共同事业的基础上的。为了实现这共同的理想和事业，必须遵循共同的一些原则，如果破坏了这些原则，那么，共同的理想和事业就无法实现。无原则的妥协，必然会造成是非不分，好坏不辨；团队成员之间如果只是一团和气，那么必然会造成正气不立而歪风盛行，以致贻害无穷。

人如果能够时时检讨自己，发现并克服自己的不足和缺点，当然是难能可贵的。但人只靠自己，是无法正确认识自己的。人，还必须通过外界

的评价才能正确认识自己。所以，人不仅需要自我批评，还需要别人对自己的批评。无原则的妥协，实际上是取消了正常的批评，使双方不能及时发现并改正错误，不利于彼此的进步。

因此，无原则的妥协，实际上是害了自己，也害了他人。

可见，中庸与无原则的妥协具有完全不同的性质。中庸遵循原则行事，而无原则的妥协丧失了原则的坚定性。

无原则的妥协就像是麻醉剂，会麻醉你的灵魂，使你变得没有尊严与自信，让你的心灵见不到阳光，得不到雨露的滋润。没有阳光雨露的滋润，你的人生就将变得索然无味。

所以，不论何时，我们都应保持中庸：顾大体，识大局，既有容忍别人错误的雅量，又能遇事当机立断，且在矫正别人之曲时能让人接受，不过头，使事情能收到良好的效果。这样才能达成共赢，建立起和谐的内心世界和社会秩序。



杨安谈平衡：

- ◆ 无原则的妥协，会造就缺乏自尊、软弱无能的性格。
- ◆ 正确的妥协要有一个坚持的道德底线，一个正确的原则标准。
- ◆ 中庸的宽容是建立在原则上的适度宽大，遵循着法制、道德规范和做人的基本原则。

中庸不是“骑墙头”

很久以前，鸟类和走兽因误会爆发了一场战争，蝙蝠是个胆小鬼，战争一开始，它就躲在一边。刚开始，鸟类占了上风，蝙蝠便去投靠鸟类。可后来，走兽又占了上风，蝙蝠急忙从鸟类的队伍里跳了出来，又加入了走兽。