

★★★
超值金版

29.00
★★★

自处超然、
处人蔼然
无事澄然、
处事断然
得意淡然、
失意泰然

我们在生活中是需要保持平常心的。我们虽然不能大彻大悟，但我们可以而且也应该做一个快乐的人、一个洒脱的人、一个自在的人。在生活的某个当下，脑海中灵光一闪，然后豁然开朗，感到放松与超脱就足够了。这，正是做人的境界。

保持

平常心

宠辱不惊，闲看庭前花开花落

去留无意，漫随天外云卷云舒

大全集

王琳 春荣◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

保持平常心

大全集

王琳 春荣◎编著



导读 感悟平常心

平常心是一种恬淡洒脱、气定神闲的心态。“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，观天上云卷云舒”是其生动写照。

在我们的生活中经常看到，有的人常常在成功的掌声中变得目空一切、得意忘形，有的人则在失败的打击中变得心灰意冷、一蹶不振；有的人在荣誉的光环下变得患得患失、畏首畏尾，有的人因为一时的屈辱把自己整个人生涂得一片漆黑……尽管各不相同，但是都因为缺少了一颗平常心，他们在贫富得失、福祸悲喜面前，既拿不起，也放不下；既输不起，也赢不起。心境失去平静，生活失去平和，整个人生品尝着绵绵无尽的焦虑与惶恐、无奈与苦涩、疲惫与怨怒、失落与惆怅，总是郁郁寡欢，终生不得志，总是患得患失，惶恐不安。

成败得失都有其自然法则，毁誉褒贬皆为平常中的道理。只要怀有一颗平常心，我们就能做到豁达、宽容、积极、乐观，而不是狭隘、刻薄、消极、悲观。

什么是平常心

平常之心绝不是平庸之心，更不是对什么都无所谓，得过且过，浑浑噩噩。具有平常心的人同样可以拥有远大的抱负，勃勃的雄心，只是在艰苦的付出后，他们可以在成败得失面前坦然淡定。我努力过，我奋斗过，我无怨无悔。拥有一颗平常心，我们就能淡然地面对贫富与荣辱，泰然自若地面对成功与失败，坦然地面对恩怨情仇，畅然地面对物喜己悲，悠然地享受生活，净化我们的灵魂。

平常心是一种风度，一种修养，是经历磨难、挫折后的一种心灵上的感悟，一种精神上的升华。我们需要平常心来感受真实，陶冶情操，体味平淡琐碎中的缕缕深情；我们需要平常心来独守孤独寂寞，走过泥泞风雨，潜心播种与耕耘；我们同样也需要平常心来抚慰创伤，化解恩怨，梳理愁绪，擦净心灵上的污垢。一句话，怀有平常心，就是要使自己从私念物欲中摆脱出来，淡泊明志，宁静致远。

莫伯桑曾经说过，人生既不是想像中的那么好，也不是想像中的那么糟。人生总会遇到各种各样的事情，凡事要有一颗平常心。只要你勇于微笑，达观待之，不耽于梦想，不被它左右，只要你拥有一份平常的心态去面对，生活将是一帆风顺！



保持一颗平常心

两个不如意的年轻人，一起去拜望师傅：“师傅，我们在办公室被欺负，太痛苦了，我们都不想干了。”师傅闭着眼睛，隔了半天，吐出三个字：“平常心。”就挥挥手，示意年轻人下去。回到公司，一个就递上辞呈，回家种田，另一个则静下心来，埋头工作。转眼间十年过去了，回家种田的以现代方法经营，成了农业专家；另一个留在公司的也不差，他忍着气，努力学，渐渐受到器重，成了经理。有一天，两个人向师傅汇报自己的成就，师傅仍然闭着眼睛，隔半天，吐出三个字：“平常心。”

饥来则食，困来即眠。既平常又不平常，同平常，仍与常人一样，饿了就吃，困了就睡，高兴就笑，伤心就悲；不同平常，使生命更加真诚、清澈，了无心机，随缘而往，不矫揉造作，不怨天尤人。其行为心境平常又不平常，不平常又平常。

常听人说一夜无眠，其实，只因想得太多，不肯入睡罢了。

生活不总是一帆风顺的，也正因为如此，我们的生活才有滋有味，才多姿多彩。顺境时，我们懂得享受生活，知道这是生活赋予我们的财富；逆境时，我们往往惊慌失措，像一叶迷航的孤舟，靠不了岸。其实，一时处在顺境之中，不意味着永远一帆风顺；一时处在逆境之中，也不意味着永远没有出头之日。关键看你怎样面对。

人都是从吃母乳开始接触人生，生老病死是谁也不能避免的自然现象，遇着了，干着急并不能使病情有所好转，越是想好得快一些，越是显得糟糕，“病来如山倒，病去如抽丝”。除了尽力配合好医生的治疗外，静心颐养，对治疗是有好处的，这时就需要保持一颗平常心。

面对失败和挫折，平常心是一种乐观、自信，然后重振旗鼓，这是一种勇气；面对误解和仇恨，平常心是一种坦然、宽容，然后保持本色，这是一种达观；面对赞扬和激励，平常心是一种谦虚、清醒，然后不断进取，这是一种力量；面对烦恼和忧愁，平常心是一种平和、释然，然后努力化解，这是一种境界。

不要因为今天的痛苦就否定明天的幸福，不要因为微小的成功而迷失了方向，不要因为眼前的风雨而否定明天的阳光，也不要因为错过了星星而哭泣，否则我们会接着错过美丽的月亮！

对那些视金钱如粪土的专心于社会建设的人来讲，平常心更能使他们排除杂念，做好自己的事业；对那些渴望实现自己的远大抱负的人来讲，平常心使他们拥有更多的时间来使之成为现实；对那些回首往事不再后悔的过来人，平常心可以使他们问心无愧、心情轻松地享受晚年。

从前，在迪河河畔住着一个磨坊主，他是英格兰最快活的人。他从早到晚总是



忙忙碌碌，同时像云雀一样快活地歌唱。他是那样的乐观，以致使其他人都乐观起来。这一带的人都喜欢谈论他愉快的生活方式。终于，国王听说了他。

“我要去找这个奇怪的磨坊主谈谈，”他说，“也许他会告诉我怎样才能快乐。”

他一迈进磨坊，就听到磨坊主在唱：“我不羡慕任何人，不，不羡慕，因为我要多快活就有多快活。”

“我的朋友，”国王说，“我羡慕你，只要我能像你那样无忧无虑，我愿意和你换个位置。”

磨坊主笑了，给国王鞠了一躬。

“我肯定不和您调换位置，国王陛下。”他说。

“那么，告诉我，”国王说，“什么使你在这个满是灰尘的磨坊里如此高兴、快活呢？而我，身为国王，每天都忧心忡忡，烦闷苦恼。”

磨坊主又笑了，说道：“我不知道您为什么忧郁，但是我能简单地告诉您，我为什么高兴。我自食其力，我爱我的妻子和孩子，我爱我的朋友们。他们也爱我。我不欠任何人的钱。我为什么不应当快活呢？这里有迪河，每天它使我的磨坊运转，磨坊把谷物磨成面，养育我的妻子、孩子和我。”

“不要再说了，”国王说，“我羡慕你，你这顶落满灰尘的帽子比我这顶金冠更值钱。你的磨坊给你带来的，要比我的王国给我带来的还多。如果有更多的人像你这样，这个世界该是多么美好啊！”

人需要的是一颗平常心。一个人无论聪明愚笨，都会有得失成败，谁都不可能只享受成功的喜悦，而不遭受失败的痛苦。只有在得失成败之间保持一颗平常心，才会摆脱得意时的狂妄自大和失意时的萎靡不振。

既然一切都必须面对，我们为什么不用平常心来面对呢？用平常心面对，做事情才会坦然、轻松，生活才能宁静、祥和。正如佛语云：平常心是中庸的处世心态，既不清心寡欲，也不声色犬马；既不自命清高，也不妄自菲薄；既不吹毛求疵，也不委曲求全。可以说，一个人能够保持平常心，便达到了修身养性的最高境界。

用平常心接纳自己

多年前的一个傍晚，一位叫亨利的青年移民，站在河边发呆。

这天是他30岁生日，可他不知道自己是否还有活下去的必要。因为亨利从小在福利院里长大，身材矮小，长相也不漂亮，讲话又带着浓厚的法国乡下口音，所以他一直很瞧不起自己，认为自己是一个既丑又笨的乡巴佬，连最普通的工作都不敢去应聘，没有工作，也没有家。

就在亨利徘徊于生死之间的时候，与他一起在福利院长大的好朋友约翰兴冲冲



地跑过来对他说：“亨利，告诉你一个好消息！”

“好消息从来就不属于我。”亨利一脸悲伤。

“不，我刚刚从收音机里听到一则消息，拿破仑曾经丢失了一个孙子。播音员描述的相貌特征，与你丝毫不差！”

“真的吗，我竟然是拿破仑的孙子？”亨利一下子精神大振。联想到“爷爷”曾经以矮小的身材指挥着千军万马，用带着泥土芳香的法语发出威严的命令，他顿感自己矮小的身材同样充满力量，讲话时的口音也带上了几分高贵和威严。

第二天一大早，亨利便满怀自信地来到一家大公司应聘。

20年后，已成为这家大公司总裁的亨利，查证出自己并非拿破仑的孙子，但这早已不重要了。

接纳自己，赞赏自己，将所有的自卑全都抛到九霄云外，这就是成功最重要的前提。一个不愿面对自我、盲目从众的人就像一只失去了舵的船，随波逐流，不知离自己最近的岛是哪一个，更不知自己将会漂向何方。只有学会了解自我的人，才懂得驾驭自己，懂得正确设计自己的人生航向。也只有这样的人，才不会将自己有限的精力和时间过多地空耗在无谓的幻想中。

有许多人因为生理上的缺陷，奋发向上的热情和欲望被“自我设限”压制封杀，若没有得到及时的疏导与激励，将会丧失信心和勇气。

还有一个是关于电车车长女儿凯丝·达莉的故事。

她从小喜欢唱歌，并且梦想当一名歌唱演员，但她的牙齿长得很不好看。

一次，她在新泽西州的一家夜总会里演出，在整个过程中，她总是试图把上唇拉下来盖住丑陋的牙齿，结果洋相百出。演完之后，她伤心地哭了。

正当她哭得最伤心的时候，台下的一位老人对她说：“孩子，你很有天分，坦率地讲，我一直在注意你的表演，我知道你想掩饰的是你的牙齿。难道长了这样的牙齿一定就丑陋不堪吗？听着！孩子，观众赞赏的是你的歌声，而不是你的牙齿，他们需要的是真实。张开你的嘴吧，孩子，观众看到你不在乎的话，他们就会对你产生好感的。再说了，孩子，说不定那些你想遮掩起来的牙齿还会给你带来好运呢。”

凯丝·达莉接受了老人的忠告，不再去注意牙齿。从那时开始，她只想着她的观众，她张大嘴巴，热情而高兴地唱着，最后她成了一流的明星。

所谓“金无足赤，人无完人”，我们在接受自我、把握自我的同时也要勇敢地接受自我的缺陷。我们可以让自己的优点更显著，让自己的缺点同时也慢慢地收敛和缩小，从而达到扬长避短的目的。凯丝·达莉没有因为丑而完全否定自己，她在看到自己丑的同时也看到了自己有动听的歌喉。她要让歌喉更加动听，从而弥补丑陋的缺陷。她充分了解自己，并能十分明智地扬长避短。于是，她成功了。

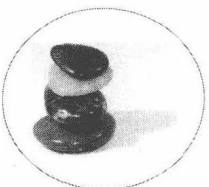
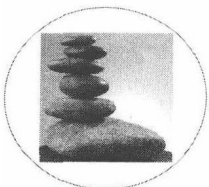
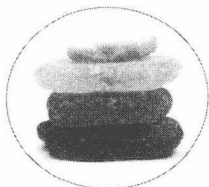
目录

第一辑 贫富之心

金钱不是生活的全部	3
金钱面前的喜与忧	4
走过贫穷的日子	5
富贵如过眼烟云随时散	6
做穷人，做富人	7
金钱买不到的东西	8
知足才能常乐	9
达不足贵，穷不足悲	11
贪婪使人生转弯	14
有钱不一定快乐	15
知足是一种境界	16
君子爱财，取之有道	17
利令智昏	18
贪婪的人，是欲望的奴隶	20
贪婪的代价	20

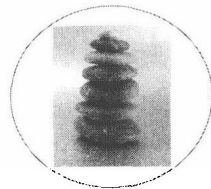
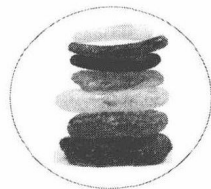
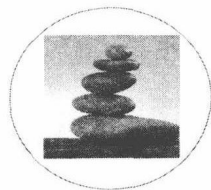
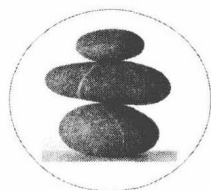
第二辑 得失之心

不要有太重的得失心	25
舍是为了更好的得	26
舍得舍得，大舍大得	27
有价与无价	28
失去，焉知非福	29
羡慕别人不如珍惜自己	31
放弃的背后	32
量力而为和量“需”而为	34
换个角度看得失	36
当心“馅饼”是“陷阱”	38
另一种睿智	39





目录



不要让自己失去更多	41
追求美，但不是完美	42
放下是一种觉悟，更是一种心灵的自由	44
放下心灵的重负	46

第三辑 荣辱之心

成人之美	51
功名皆为身后事	52
放下你的臭架子	53
惜牛还是惜人	55
不在其位，不谋其政	57
不要以为自己很重要	58
生命不能承受之轻	60
尺有所短，寸有所长	61
观时而动，韬光养晦	62
难得糊涂的要领	63
急于求成要不得	65
初出茅庐第一课	66
经营自己的长处	67
功高盖主，懂得何时退	68
张扬易惹祸端	70
别太热衷功名	71
懂得适时收敛锋芒	72

第四辑 顺逆之心

变与不变	77
当挫折与你不期而遇	78
每个人都有1000万的财富	79
靠自己的力量生活	81
正视自己	82
走出挫折的沼泽地	84
当挫折来临	85
坦然面对挫折和逆境	87



目录

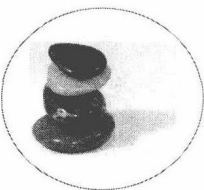
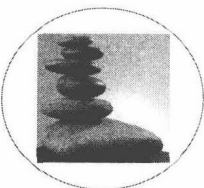
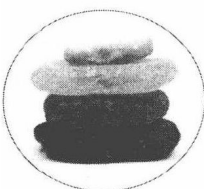
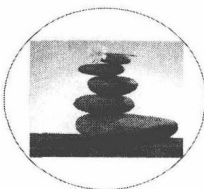
大不了从头再来	90
下岗是创业的开始	91
成功取决于缺陷	92
把“置身绝境”看成是“以身体验”	94
更坚实的足迹	96
逆境顺转	97
挫折能够增长人的聪明才智	98

第五辑 成败之心

善待失败就是善待人生	103
以积极的态度对待失败	104
彩虹的前兆	105
绊脚石和垫脚石	106
寻找另外的出口	107
走自己的路	109
最大的失败是害怕失败	110
失败不一定是坏事	111
心态是你真正的主人	112
失败的真正含义	114
人生没有过不去的坎	115
人生最大的挑战就是自己	116
成功，就是要战胜自己	118
战胜自己，我便是强者	120
最终击败你的只有自己	121
靠自己拯救自己	123

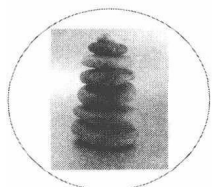
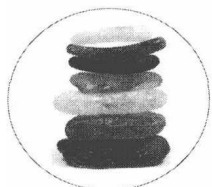
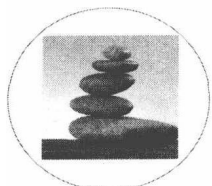
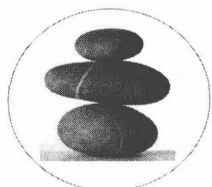
第六辑 沉浮之心

微笑着面对困境	127
烦恼面前要笑一笑	128
让心选择乐观	129
绝境中也要抱有希望	131
别抱怨命运不公	131
凡事要往好处想	132





目录



崛起于低谷	134
失意而不失志	135
点燃生命的激情	136
希望之舟永不沉没	137
命运掌握在自己手中	138

第七辑 是非之心

树立正确的是非观	141
谁是谁非不重要	142
走自己的路，让别人去说吧	143
不必在意别人的看法	144
一生气就“揭短”的行为要不得	146
矛盾还靠“和事老”	149
琐碎小事不必太较真	150
高尚人格，唯正直最美	151
努力做人，正直最可靠	153
诚实公道，最令人信服	155

第八辑 褒贬之心

不要让自己“贬值”	159
挣脱心灵的枷锁	160
学会正确评估自己	161
正确对待上级批评	162
人人都应该给自己喝彩	165
创造奇迹，是赞赏的最大作用	166
照顾朋友面子，批评要讲艺术	167
不和别人“抬杠”	169
说点好话夸夸他	171
不必为“被批评”动肝火	172
对自己“过奖了”	174
感谢批评你的人	175
从别人眼中看清真实的自我	177



第九辑 恩怨之心

以德报怨的力量	181
爱心具有强大的力量	182
化敌为友	184
爱心满天星	185
敞开心扉，让爱常驻	186
学会宽容，才能忘掉仇恨	188
有仇不报是君子	189
报复自己	190
别将自己锁在悲剧里	191
可怜的报复者	192
伤害是把双刃剑	192
报复是人的一种防御本能	193

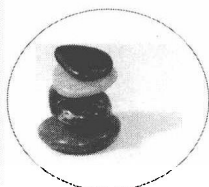
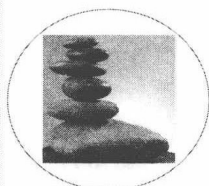
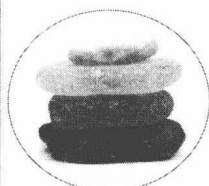
第十辑 悲喜之心

范仲淹的胸襟	197
生命需要什么	198
还心灵本色	199
欲望太盛心难静	200
烦恼皆由心生	202
平静是福	203
人生要顺其自然	204
生活不是比谁过得好	205
人生待足何时足	206
能知足才能知不足	207
不要有非分之想	208
不要有攀比心理	209
给心灵一片宁静的天空	210

第十一辑 进退之心

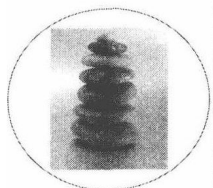
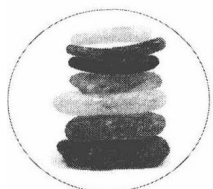
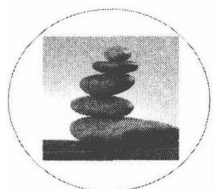
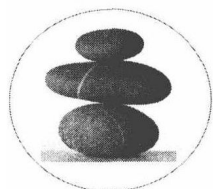
把平常心和上进心融为一体	215
--------------------	-----

目 录





目录



柳暗花明说机会	215
要学会给自己加油	217
让我投降是绝不可能的	218
不放弃就有机会	219
沙漠尽头是绿洲	219
不轻言放弃	221
放弃，意味着没有机会	223
生命在追求中闪光	224
人生没有犹豫	225
永不停歇地进取	226
厄运的另一面	228
不管路途多么崎岖，都要努力向前迈进	228
幸福在于坚持	229
要有战胜困难的信心	230
坚韧中守住阳光	231
每天想象自己从零开始	233
一点点进步会带来巨变	234

第十二辑 赞赏与嫉妒之心

嫉妒是人生的毒药	239
嫉妒伤人又害己	240
不要被嫉妒玩弄	241
一笑置之	242
向嫉妒说再见	243
妒火攻心时	245
赞赏之美	247
赞美他人，照亮自己	248
诋毁别人会毁掉自己	249
人人都渴望得到赞美	250
赞赏能够激发潜能	251
赞赏有利于人际沟通	252
赞赏利人又利己	253
学会赞赏他人	254
赞美具有惊人的魔力	256



第十三辑 希望与绝望之心

梦想与成就	259
心态决定一切	260
敞开心境	261
在改变中成长	262
点燃希望的灯火	263
美好错觉, 制造快乐的希望	264
绝望中寻找希望	264
希望总会存在	266
失败中还有希望	267
梦想是你的宝贝	269
办法永远比困难多	270
把困难当做机遇	272
什么处境都不能绝望	273
用“舍我其谁”的信念征服一切	274

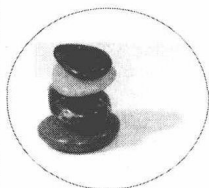
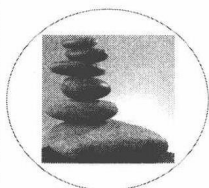
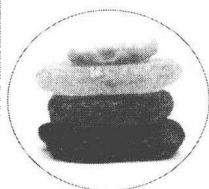
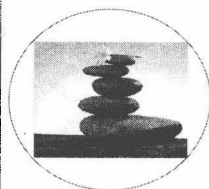
第十四辑 豁达与狭隘之心

无欲则刚, 以退为进	279
拥有豁达的胸怀	280
别为小事抓狂	281
难得糊涂	282
豁达是一种至高的境界	283
用豁达收获幸福的果实	284
爱情中的“反测验”	285
豁达才会赢得拥戴	286
学会养量	286
永远向前看	287
退一步海阔天空	288

第十五辑 乐观与悲观之心

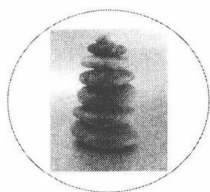
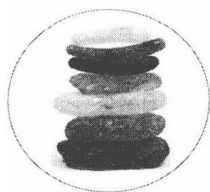
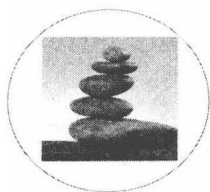
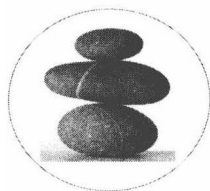
笑对人生	293
------------	-----

目 录





目录



让乐观主宰你自己	294
以乐观的心态去面对一切	295
振作精神，击败厄运	296
敞开心扉，享受生活	299
换个角度，横看成岭侧成峰	301
用另一只眼看待不幸	302
学会寻找快乐	303
遇到挫折时，何不学会及时转化	305
遗忘忧伤，你将获得幸福	306
要想赶走悲观，首先要迎接乐观	306
微笑着面对困境	307
明亮与灰暗	309
生活是美好的	309
认识自己的价值	310
困难没有想象中的大	311
任何时候都要充满激情	312

第十六辑 自信与自卑之心

自卑并不可怕，可怕的是沉浸其中	317
不要被自卑吓唬住	318
信心不足难成大事	319
莫要过度轻视自己	320
别让自卑绊住脚步	322
信心足以支撑行动	323
相信自己，永不言败	323
自信的人拥有更大的勇气	325
信心可以调动智慧	326
让自己去判断	327
只有痛苦会留下教训	328
只要摆脱自卑，你也一定能	329
你就是巨人，只要你有信心	330
别让自卑感控制你的生活	331
任何时候都应该信任独一无二的你	333
信念的力量是巨大的	335



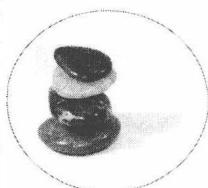
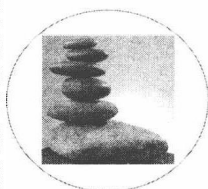
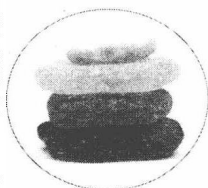
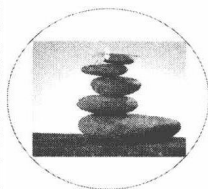
第十七辑 感恩与抱怨之心

都是抱怨惹的祸	339
别让抱怨声影响了大伙的心情	341
“想当年”与“忆往昔”的慨叹	342
运气不好不是机会的错	344
无形的包裹，自闭的心	346
还在生“缺点”的气吗	348
你的生活并不糟糕	350
摆脱令人气愤的“胆小鬼”标签	351
失业者的抱怨：怀才不遇	352
“下一个”不一定更好	354
在重复琐碎的事中打磨自己	356
不适应的时候就是改变的时候	358
你的潜能无限大	359
改变“随风倒”：这次听自己的	361
抱怨时提醒自己：我够努力吗	361
停止抱怨	363
要有一颗感恩的心	364
感恩是一种胸怀	365
感恩会得到丰厚的回报	366
感恩让生命充满幸福	367

第十八辑 宽容与刻薄之心

宽容有益身心健康	371
宽容使你收获未来	372
有容纳的雅量，心胸会更广大	373
对别人的宽容就是对自己的宽容	374
面对刻薄的人，应懂得宽容	375
给别人机会	376
宽容的气场	378
退一步，可以看得更清楚	379
夫妻间的“糊涂”	380

目 录



第一辑

贫富之心

每个人对幸福有不同的理解，也有不同的标准。幸福是一种感觉，你感觉到了，便是拥有。幸福与金钱、权力、地位不一定成正比。富翁不见得比晒太阳的渔夫更幸福，捡破烂的与大明星完全可以拥有一样的幸福。在这个世界上，金钱当然可以给人带来暂时的快乐，可金钱一旦被作为某种筹码，就不能再买到任何东西。得陇望蜀，人的欲望没有满足的时候，越是富有的人，其占有欲也越强烈。人世间的痛苦大多都是来自欲望的不满足，而通过物质的快乐来满足精神的快乐是不可能的。



