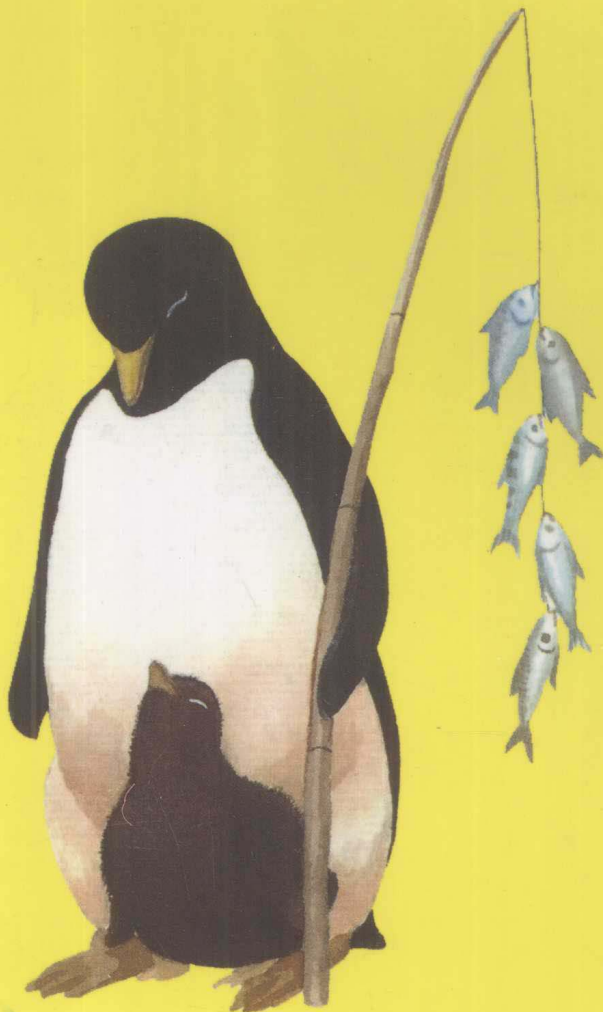


取平常心，救治时代浮躁病，辟一方净土诗意栖居
持进取心，超越生命的平庸，创一番事业笑傲人生

做人常怀一颗平常心，做事常有一颗进取心。
如果没有平常心，行走在人生中就会患得患失、自私自利、心灵难
有真平静。修平常心，是为了更好的进取，否则人生将在原点打
转，永远看不到山顶的风景。



经典励志系列
JINGDIAN LIZHI XILIE

平常心做人 进取心做事

Keep a peaceful mind
Do it motivatedly

于海英◎编著

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

平常心做人 进取心做事

Keep a peaceful mind do it motivated

于海英◎编著

常州大学图书馆
藏书章



中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

平常心做人 进取心做事 / 于海英编著. —北京: 中国广播电视出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5043-5852-3

I. 平… II. 于… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 097516 号

平常心做人 进取心做事

于海英 编著

责任编辑 景 辉

封面设计 李艾红

版式设计 亚里斯

出版发行 中国广播电视出版社

电 话 010-86093580 010-86093583

社 址 北京市西城区真武庙二条 9 号

邮 编 100045

网 址 www.crtp.com.cn

电子信箱 crtp8@sina.com

经 销 全国各地新华书店

印 刷 涿州市京南印刷厂

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

字 数 240(千)字

印 张 15.25

版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

印 数 7000 册

书 号 ISBN 978-7-5043-5852-3

定 价 28.80 元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

序 言

大诗人苏轼因“乌台诗案”被贬到黄州做小吏，于城东开荒种地，在黄州的第三个春天，苏轼写下了一首通透的小词：“莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生。料峭春风吹酒醒，微冷，山头斜照却相迎。回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴。”词中描述野外途中偶遇风雨这一生活中的小事，于简朴中见深意，于寻常处生奇景，特别是其词注更是有几分禅性：“三月七日沙湖道中遇雨。雨具先去，同行皆狼狈，余独不觉。已而遂晴，故作此。”“余独不觉”表现出诗人旷达超脱的胸襟。面对人生的沉浮、利害得失、情感的忧乐，他的理解是“也无风雨也无晴”，这就是一种对人生深度理解后心灵的回归，心与天地同呼吸，与万物共命运，和谐共存，从而达到的平常心境。

当然，苏轼的平常心并不是对命运的妥协，并不是丧失进取，即使仕途失意，他依然在文学路上不断前行，最终达到顶峰，成为中国历史上最璀璨的一颗星。苏轼就是在平常心中不断进取的典范。为人具有平常心，他就能不以物喜，不以己忧。波澜不惊，生死不畏，利不能诱，邪不可干，就能潇洒地活在世界上，不为物累，不为人忙，只求心中的一份安宁与惬意。拥有一颗淡定的平常心，也并不是让人安于现状，不思进取。安于现状的人其结果是身心的怠惰与生命的枯萎，而平常心绝不是让生命枯萎，它更是让生命之花在惬意、平和中傲然绽放。

因此，在平常心这份土壤中，生长着一份进取心境，也只有进取过程中，才能体会平常心的可贵。如果你持一种悲观颓废、安



于现状、甘于平庸的心态去对待生活，你就会如苍茫大海上的一叶孤舟，随时可能迷失方向，甚至还会颠覆、夭折。如果你以轻松、明朗的心态去迎接生活，以勇锐盖过怯弱，以进取压倒苟安，你的人生将阳光普照、鸟语花香。是的，我们不能决定人生的长度，但我们可以用进取心拓展人生的宽度。

做人如登山，每个人都是从山底出发，仰望着那看似高不可攀的峰顶。只要心怀一颗平常心，勇敢地在人生的旅途中开拓进取，在某一时刻蓦然回首时，你就会发现，自己已经到达人生的顶峰，可以“一览众山小”。

做人常怀一颗平常心，做事常有一颗进取心。做事先做人，修进取心，需要先炼平常心。如果没有平常心，行走在人生中就会患得患失、自私自利、心灵难有真平静。修平常心，是为了更好的进取，否则人生将在原点打转，永远看不到山顶的风景。

平常心是道，进取心是术。道直才能术正。平常心是源，进取心是流，源洁才能流清。平常心是进取心的基础，进取心是平常心的延伸。《平常心做人 进取心做事》一书即将平常心和进取心两种心态融为一体，阐释修养心灵，为人处世的道理。书中用清新隽永的笔触精心打造着每一个文字，力求每一节的内容都能给你的心灵带去温暖与滋润。也希望你能在这流淌着真诚的字里行间得到自己的心灵安慰……

目 录

第一篇 以平常心做人，以进取心做事

1

平常心，为人的一颗初心 2

给心减减肥，让灵性回归/2 不忘初心，保持心中最原始的美/3 为君唱首《宽心谣》/4 当下境界有颗平常心/6 心外无一物，何处惹尘埃/7 以平常心面对“蘑菇经历”/9

进取心，做事的一颗慧心 11

永葆一颗进取心/11 用进取心提升生命的质量/12 你可以平凡，但不能平庸/14 超越平庸从主动进取开始/15 不求合格，追求卓越/16 努力过，不白过/18

以出世心做人，以入世心做事 20

出世入世，并不艰难的选择题/20 出世入世间，进退自如/21 以出世之精神，做入世之事业/23 修一颗无为心笑傲职场/24 做好平常小事就是不平常/25

第二篇 平常心是道

27

从容淡泊，人生渐入佳境 28

白水也能润泽人生/28 真我与外物哪个更重要/30 褪去繁华，养自然之心/31 追求美，但不追求完美/32 人生至境是逍遥/34



有一种心境叫放下 36

愈放下愈快乐/36 退步原来是向前/37 心跳放下，人生静如禅/39 淡他个心如止水，浓他个轰轰烈烈/40 放下身份，走出一片新天地/41 心里放下，方为真放下/43

大道至简 45

不为物累，简单生活/45 修剪欲望，让生命之花绽放/46 皱纹既然已在脸上，就不要刻在心上/47 带着你的蜗牛去散步/49 在心中种一颗幸福的种子/51 生活的歌谣，让我们微笑着吟唱/52

掩去锋芒，辟一方“静”土诗意栖居 54

逞强不强，你需要的是示弱/54 学会低头，才能出头/56 知足不辱，知止不殆/57 其实你不是一个大人物/59 别拿低调当平庸的挡箭牌/60

糊涂人生自有如意禅 62

该糊涂时不妨糊涂一下吧/62 守得“大愚”才是“大智”/64 追求完美不完美，求全责备难完备/65 忍一时风平浪静，忍一世一事无成/66

第三篇 用进取的脚步拓展人生的宽度

69

进取的脚步走出人生的宽度 70

有一种成功叫锲而不舍/70 坚韧的乌龟快过灵巧的野兔/71 韧劲让忧患与磨难俯首称臣/73

信心是一把梯子 75

别说你不能，只要自信你就行/75 重要的是做自己的上帝/77 信心比

黄金更重要/78 信心是登上圆满人生的梯子/79

勇气的力量 82

勇气是飞上天空的羽翼/82 重要的不是你会做什么，而是敢做什么/83 只要你敢做第一个吃螃蟹的人/85 勇敢让小泥人得到了一颗金子的心/86 镇静的力量/88

热情的力量 90

一切都在热情者的手上/90 失去热情，灵魂也会起皱/91 是凤凰，就去点燃激情的火种/92 用热情驱赶冷漠的病毒/94 热忱，就是工作的灵魂/95

第四篇 学会感恩，懂得包容

99

感恩，让心找到温暖的归宿 100

懂得感恩，仰望夜空也会快乐/100 用感恩的心触摸幸福/101 感谢给你磨难的人/103 感恩每一次赏识，感谢每一份工作/105 感恩生命，花开花落我一样珍惜/106

包容让心灵熠熠生辉 109

宽容他人，你就放过了自己/109 送人明月，让心沐浴这月光/110 在“忘”与“记”之间做出正确选择/111 原谅生活，就能更好地生活/113

心界决定视界 115

辟一方“豁达”净土，诗意栖居/115 心界决定你的视界/116 给自己的心开一扇窗/118 人生自如达观，生命超脱自在/119



第五篇 与其患得患失，不如直道而行 121

吃亏是福 122

占小便宜吃大亏/122 吃亏不亏，惜福得福/123 吃得“眼前亏”方为识时务之士/125

学会选择，懂得放弃 127

燃烧还是腐朽，由你来选择/127 追求“最好”的，不如选择合适的/128 世事纷繁，须谨记有所为有所不为/129 学会放弃，让心灵轻松呼吸/131 放爱一条生路，给自己一点幸福/132

生气不如争气 134

生气是对自己最“好”的惩罚/134 为你的坏情绪找一个“出口”/135 生气不如争气/137 且先忍下这口气/139

看破得失利害，人生游刃有余 141

放下得失心，呼唤“瓦伦达心态”/141 得意不忘形，失意不失态/143 人生难有真圆满，输赢得失且笑看/144 知足者常乐/145

第六篇 人生苦难平和面对，生命责任坦然担当 147

人生越磨砺越光芒 148

关于苦难：“蝴蝶总理”与帝王蛾的启示/148 战胜苦难，才能得到上帝的奖赏/149 人生越磨砺越光芒/151 再苦也要笑一笑/153 困难会向你的智慧低头/154

危机中把握机遇 157

怀变通心，看人间福祸/157 让狼与野猪教你树立危机意识/159 困境本身蕴涵着出路/160 自强不息，从困境中开拓新天地/162

担当责任，人生路越走越宽 164

责任，天赋给灵魂的使命/164 大事，难事，看担当/166 责任心引领你走向成功/167 依赖借口，不如信奉责任/168 尽职尽责，职场尽是晋升良机/170

第七篇 平常心态，追求人生刹那风华 173

梦想与希望，拓展人生格局 174

心中放不同的梦想，人生大不一样/174 有了愿望，石头也会远行/175 欲望引领我们超越平凡人生/177 上帝不会辜负你对未来的信念/178 是梦想，而不是空想/180

以不扰天地之姿态，积蓄人生能量 183

厚积，不扰天地/183 从细节处积累人生能量/185 打造一生成功的“芯片”/186 从习惯入手，寻找突破人生的力量/188 遇见未知的自己/189

打破思想的牢笼，敢想你就行 191

换个角度看生活，让思维学会拐弯/191 思维是自由的，别用“固定观念”束缚它/193 不一样的思路，不一样的人生/194 思想有多远，你就能走多远/196 让灵感为你的思想导航/197 寻找那条少有人走的路/199

时时精进，开拓成功人生 201

即使没人欣赏，也要跳出最美的舞步/201 学习狼性精神，永不服



输/202不仅仅是心动，更重要的是行动/204 奋进的生命自然流光溢彩/206 顺境、逆境，都由我掌控/208

第八篇 自在生命，水流禅心

211

享受禅道智慧人生 212

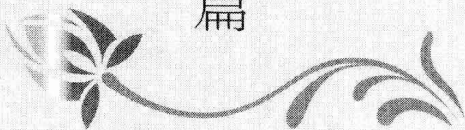
人生无所谓终点，要且行且珍惜/212 人生一局棋，转眼看赢输/214 三千弱水，执著一瓢/216 好好活着，让生命如夏花般绚烂/217 禅里禅外，一路莲花/218

人生道场，平凡与不凡自在体味 221

奋斗在职场：随时给心灵来一场瑜伽/221 享受在情场：是爱让生命绚烂多姿/222 打拼在经商场：堪破名利真义/224 行走在官场：周旋尘境不流俗/226 悠游在社交场：人生得一知己，足矣/228

后 记 231

第一篇



以平常心做人，以进取心做事

平常心是一颗出世心，进取心则是一颗入世心。以出世心做人，人生如诗如画，让人如沐春风般自在轻松；以入世心做事，人生才会如水般长流常新，永不停滞。做事先做人，平常心是进取心的基础，进取心是平常心的延伸。只有保持一颗正确看待人生各种变化的平常心，才能焕发出奋发向上的进取心。



平常心，为人的一颗初心

“生活薄如蝉翼，存在就该满足。”我们应该满足生活的种种给予，抱一颗初心轻松地行走在这个世界上，珍惜一切，善待一切，让生命的每一分钟都拥有诗意的快乐。

给心减减肥，让灵性回归

雪窦禅师曾写过这样一首诗：

一兔横身当古路，苍鹰一见便生擒。
可怜猎犬无灵性，只向枯桩境里寻。

其大意是：一只兔子横躺在一条路上，老鹰在空中一目了然，一个俯冲便把兔子叼走了。而可怜的猎狗闻到兔子的味道后，还在那里寻找呢，它哪里知道天上的苍鹰早已占了先机。

这首诗本来是教给人一种学禅方法，即如果是大智慧的人，会像老鹰一样，空中一亮，就把兔子叼上去了，这个境界就空了。而愚昧的人，像后面的猎狗，拼命地跑啊跑，却怎么也找不到自己所要的东西！因此，一个学禅的人，千万不要钻故纸堆、误入歧途，应该充分调动自己的本心和灵性，让一切都犹如空中苍鹰的视界般开阔。

朱慈目居士对佛光禅师说：“禅师！我念佛拜佛已经二十多年了，最近在持佛号时，好像不太一样。”

佛光禅师问：“有什么不一样呢？”

朱慈目说：“我过去在持佛号时，心中一直有佛性，就算口中不念，心中也能



觉得佛声绵绵不绝，就是不想持，那声音也会像泉水自动流出来。”

佛光禅师说：“这其实很好啊，表示你学禅已经到了找到自我真心的境界了啊。”

朱慈目说：“谢谢禅师的赞叹，但我现在不行了，我现在很苦恼，因为我的真心不见了。”

佛光禅师疑惑地问：“真心怎么会不见呢？”

朱慈目说：“因为我与佛相应的心没有了，心中佛声绵绵不断的静念没有了，再也找不回来了。禅师，我为此很苦恼，请您告诉我，我到哪里去找我的真心呢？”

佛光禅师启示说：“你应该知道，真心并不在任何地方，你的真心就在你自己的身中。”

朱慈目说：“我为什么不知道呢？”

佛光禅师说：“因为你一念不觉和妄心打交道，真心就离你而去了。”

朱慈目听后，如醍醐灌顶。

真心没有了，就好像失落了自己，找不到自家的门。人为什么会有各种各样的迷惑呢？就如佛光禅师所说的，因为虚妄遮蔽了真心。

不知从什么时候开始，生活在钢筋水泥堆砌而成的城市里的人们为了适应越来越快的生活节奏而疲于奔命。站在人潮汹涌的大街上，常常会看到形形色色的人迈着姿态各异的步伐南来北往，各种型号的车辆有如风驰电掣般渐行渐远。正如我们的生活，忙碌似乎已成为我们生命的主旋律。与此同时，伴随而来的压力，使大家没有时间去慰藉自己的心灵，而在这种消磨中，心的灵性渐渐失去，很难感受到生活的幸福与快乐。这不是生活对现代人开的玩笑，而是我们执著于妄心，执著于现实的物质生活的结果。

叔本华说：“最大的快乐源泉是自己的心灵。”的确如此，若想获取快乐，回归灵性，就要清除心中的一切污物，不执著于外物，享受简约的心灵生活。如此，幸福人生唾手可得。

不忘初心，保持心中最原始的美



何谓初心，即是一颗质朴的心，一颗平常心。

从前有一个老者和一个小孩子生活在一起，奇怪的是，这个老者从来不教孩子



各种礼仪和做人的道理，只是让他自然而然地健康成长。

有一天，一个云游四方的僧人，在老者的家中借宿，见孩子什么也不懂，于是教了他很多礼仪。

孩子很聪明，很快就学会了。晚上，孩子见老者从外面回来。于是恭敬地走上前去问安。老者十分惊讶，就问孩子：“是谁交给你这些东西的？”

孩子如实回答：“是今天来的那个和尚教我的。”

老者马上找到和尚，责备说：“和尚你四处云游，修的是什么心性啊？这孩子被我捡来养了两三年，幸好保持了他天然可爱的本心，谁知道一下子就被你破坏了！拿起你的行李快出去吧，我家不欢迎你！”

当时已经是傍晚了，还下着淅沥的小雨，但是生气的老者还是将和尚赶走了。

是啊，小孩秉持天然个性成长，和尚却用俗礼污染，和尚不冤。

俗话说：不忘初心，才能始终。而这颗质朴的初心是这个世界的原始本色，没有一点功利色彩。就像花儿的绽放、树枝的摇曳、风儿的低鸣、蟋蟀的轻唱，它们听凭内心的召唤，是本性使然，没有特别的理由。

中国台湾作家席慕容曾经在她的文章里写道：“诗人向明说：‘诗人越可爱，写出来的诗越可贵。’我深以为然。‘天真无邪’如夏日的美蓉，可贵的就是那瞬间的饱满与洁净，但是，人生能有几次那样的幸福？只要是不断在成长着的人，心中就会不断地染上尘埃。读诗，写诗，其实就是个体在无可奈何的沉沦中对洁净饱满的‘初心’的渴望。我逐渐领悟，这‘渴望’本身，也能成为诗质。饱经世故的我们，如果能够在沧桑无奈之中还坚持不肯失去天真，恐怕是更为可贵的吧。”

确如作家所说，在现实生活中，每一个人刚走上社会都是满怀希望与抱负的，然而一些人遭受多次挫折，经历艰难困苦之后，质朴的心变了，原本爽直的人变得吞吞吐吐，心灵歪曲了，抱负丧失了，最后变得窝囊了。这都是因为受了俗礼的污染，要改变这种状态，就要守住自己的天然野趣，保持善良、真诚、无邪、进取、宽容、博爱的品性在爱情、事业、生活等方面自然流露，时时去感恩，时时关照自身。这样，保持一颗初心，生活就少了许多烦恼，人生也就多了很多美丽。

为君唱首《宽心谣》



社会上流行一首《宽心谣》，这样写道：



日出东海落西山，愁也一天，喜也一天；遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦。
每月领取养老钱，多也喜欢，少也喜欢；少荤多素日三餐，粗也香甜，细也香甜。
新旧衣服不挑选，好也御寒，赖也御寒；常与知己聊聊天，古也谈谈，今也谈谈。
内孙外孙同样看，儿也心欢，女也心欢；全家老少互慰勉，贫也相安，富也相安。
早晚操劳勤锻炼，忙也乐观，闲也乐观；心宽体健养天年，不是神仙，胜似神仙。
朴实语言中，自然透着一种大彻大悟的智慧，世人若能如此生活，宽心面对一切，相信心灵会少许多负累，可是人偏偏要和自己过不去。

有位老太太生了两个女儿，大女儿嫁给伞店老板，小女儿当上了洗衣作坊的女主管。于是老太太整天忧心忡忡，逢上雨天，她担心洗衣作坊的衣服晾不干；逢上晴天，她生怕伞店的雨伞卖不出去，天天为女儿担忧，日子过得很忧郁。后来一个聪明人告诉她：“老太太，您真是好福气！下雨天，您大女儿家生意兴隆；大晴天，您小女儿家顾客盈门。哪一天你都有好消息啊！”老太太一想，果然如此，从此高兴起来，每天都很舒心。

天空不会因为别人而改变其阴晴不定的本性，人只有学会面对这些必然之事，才能多一些快乐，少一些忧愁。看看现代人，抑郁症成了流行病，路人打招呼都成了：“你抑郁了吗？”难道这个世界就让我们这么绝望，以至于所有的东西都变成了灰色？其实抑郁只是自找的，没有人强加于你，心太窄，终究没有大格局，也不会有大智慧。

很佩服有些人，他们疲于安身立命，却又超凡脱俗，任凭尘世惊涛，社会险难，自在逍遥游。他们从不灰心，从不退缩，他们心宽得很，是为达人。

曾有这么一位人力三轮车师傅，50多岁，相貌堂堂。有人问他为什么愿意干这样的活儿，他笑着从车上跳下来，并夸张地走了几步给大家看，哦，原来是跛足，左腿长，右腿短，天生的。

他坦然地笑着说，为了能不走路，踩三轮车便是最好的伪装，这也算是“英雄有用武之地”。不时，他还转过头说：“我老婆很漂亮，儿子也很帅！”坐他的车，让人如沐春风。

他说，自己没什么文化，但有好体力，踩三轮车，很环保，也可养家糊口，一天可挣上百元。虽然发不了大财，但日子过得还算舒坦，他说他有“人生三愿”，即吃得下饭，睡得着觉，笑得出来。

这位人力三轮车师傅可称为达人。其实想想也是，人生不过数十寒暑，生长壮



老，生命就是这么一个简单的过程，有人享受过程，有人痛苦过程，有人眷恋过程。但不管你是有钱，还是有权，都不能改变这个过程。即使可以通过一些手段加长这个过程，但多十年少十年又有多大区别，因此不要老是想不开，拼命地在这个过程中多多占有，以致于过程很累，结果两手空空，何苦呢？

正是“愁也一天，喜也一天”，何不一切随它去，眉间放一字宽，看淡人间名利与恩怨，持平常心，做乐活族。

当下境界有颗平常心



都说要保持平常心，究竟什么是平常心。让我们先体会一首禅诗：

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。

若无闲事挂心头，便是人间好时节。

这首禅诗就表达了“平常心是道”的境界。平常心，是指眼前之境，就是真心的显现，你只要保持初心，珍惜眼前，不需要到遥远的地方追寻。

有一位年轻和尚，一心求道，希望早日成佛。但是，多年苦修参禅，似乎没有进步。

有一天，他打听到深山中有一破旧古寺，住持老和尚修炼圆通，是得道高僧。于是，年轻和尚打点行装，跋山涉水，千辛万苦来到老和尚面前。

年轻和尚：请问老和尚，你得道之前，做什么？

老和尚：砍柴、担水、做饭。

年轻和尚：那得道之后又做什么？

老和尚：还是砍柴担水做饭。

年轻和尚于是哂笑：那何谓得道？

老和尚：我得道之前，砍柴时惦念着挑水，挑水时惦念着做饭，做饭时又想着砍柴；得道之后，砍柴即砍柴，担水即担水，做饭即做饭。这就是得道。

老和尚的一句“得道即砍柴即砍柴、担水即担水、做饭即做饭”道破了禅机。的确，认认真真地做好手中的每一件事情便是得道。认真对于我们每一个人来说都是一种生活姿态，一种对生命历程完完全全负责任的生活姿态，一种对生命的每一瞬间注入所有激情的生活姿态。