

平常心

淡定的人生 积极的心态

平常不是平庸，它是一种生活态度，是智慧不
争，是宠辱不惊，是对简单生活的一种追求，是历尽
沧桑却依然随遇而安的美丽。拥有平常心的人是智慧
的，是聪明的，是优雅的，是快乐的。拥有平常心
的人总能追寻到生活的乐趣，总能发现美丽的风景。哪
怕受过伤、受过挫折，依然会拥有静气淡然而又积极
的生活态度。



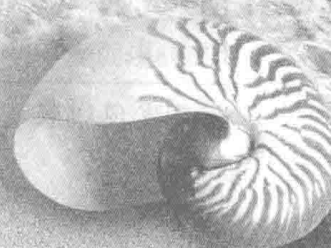
B821-49
1

平常心

淡定的人生，
积极的心态

秦圃 庞丽娟 编著

中国华侨出版社



图书在版编目(CIP)数据

平常心：淡定的人生，积极的心态/秦圃，庞丽娟编著. —北京：中国华侨出版社，2013.9（2014.10重印）

ISBN 978-7-5113-4093-1

I. ①平… II. ①秦… ②庞… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第227597号

平常心：淡定的人生，积极的心态

编 著：秦 圃 庞丽娟

出 版 人：方 鸣

责任编辑：彬 彬

封面设计：李艾红

文字编辑：于海娣

美术编辑：宇 枫

经 销：新华书店

开 本：1020mm × 1200mm 1/10 印张：44 字数：792千字

印 刷：北京中创彩色印刷有限公司

版 次：2013年11月第1版 2014年11月第3次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-4093-1

定 价：59.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发行部：（010）88866079 传 真：（010）88877396

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



前言

生活中，常常有人在成功的掌声中变得目空一切、得意忘形，有人则在失败的打击中变得心灰意冷、一蹶不振；有人在荣誉的光环下变得患得患失、畏首畏尾，有人则因为一时的屈辱而把自己整个人生过得一片黑暗……尽管结果各不相同，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。

事实上，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，将所有复杂的心结、欲望、悲喜都抛开，我们就能做到豁达、宽容、积极、乐观；只要拥有一颗平常心，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，悠然地享受生活。

什么是平常心？拥有平常心，是一种积极的生活态度，是智慧的不争，是宠辱不惊，也是对简单生活的一种追求，但它绝不是平庸，更不是得过且过，浑浑噩噩。平庸的人没有太大的能力，只是平凡地生活，具有平常心的人却有着较高的修养，拥有远大的抱负、勃勃的雄心，只是在艰苦的付出后，在成败得失面前坦然淡定。

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。

莫泊桑曾经说过，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。身处顺境时，要懂得享受生活，知道这是生活赋予我们的财富；身处逆境时，也无需惊慌失措，而是坦然面对。面对失败和挫折，平常心是一种乐观、自信；面对误解和仇恨，平常心是一种坦然、宽容；面对赞扬和激励，平常心是一种谦虚、清醒；面对烦恼和忧愁，平常心是一种平和、释然。

《平常心：淡定的人生，积极的心态》内容涉及修心修身、为人处世、身心的静定安稳等，囊括了人生由内而外的各个方面。编者结合人们在工作、事业、生活、为人处世等方面遇到的诸多困惑，用朴实的语言将人生的道理娓娓道来，为世人开出了一剂安顿身心的良药。告诉我

我们在面临浮躁、悲喜、利害、嫉妒、荣誉、不平、迷茫、沮丧、恐惧甚至绝望时，要用一颗平常心善待自己、宽容他人，在平平淡淡中万事随缘，真正感悟平常人生的无限魅力。

“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，观天上云卷云舒”。只要我们能够做到得不喜，失不忧，有了名誉不骄，受到责谤不恼，不去想太多，也不去求太多，一切遭遇皆能从容以对，既要积极主动，尽力而为，又要顺其自然，不苛求事事完美，就会达到一种至高至纯的人生境界。





目录



第一章 热时取凉，寒时向火，心贵平常

收好一颗机心，放好一颗初心	1
平实之间，处处都是净土	2
以平常心看无常事	3
定住本心，不为外物侵扰	4
素描人生最美	6
大隐隐于市的闲适生活	7
平民的生活，贵族的风度	8
福祸一如，平常以待	9
智慧就在最平常的事物中	11

第二章 真水无香，真味是淡

质朴做人，本分做事	12
务求平实胜过标榜仁义	13
简单如一张白纸	14
保持天然本色，做真正的自己	15
名心褪尽时，悠然见南山	17
外曲还须内直	18
彼此敞开，坦诚相待	19
红尘过往客，何必斤斤计较	20
简简单单，跳脱纷繁	21
相亲相厚，不如相忘江湖	22
出世入世间，做个半路人	24

第三章 超然洒脱，豁然心安

安贫乐道，静享人生	25
止水澄波，悟道须静	26
何必寻愁觅恨怨东风	27
气度要宏，意趣要乐	28

不畏红尘遮望眼	29
顺应本性，自然活着	30
不留恋过去，不执着未来	31
人生犹如不系舟	32
活着是寄宿，死了是回家	34

第四章 安贫乐道，坦然无求

参透名利退全身	36
不争功劳，不矜成就	37
坦然无求一身轻	38
身心的自由最可贵	39
是谁束缚了我们的内心	41
静心是轻盈快乐的生活之道	42
风雨中的玫瑰依然芬芳	43

第五章 行到水穷处，坐看云起时

心无障碍，入时观自在	44
花开花落任天然	44
既然不能改变，不妨试着接受	45
荣的任他荣，枯的任他枯	46
在喧嚣尘世中淡定吟唱	46
身外物，不奢恋	47
艳羨别人，不如珍惜自己的生活田园	49
心态平和，笑看人生	50
平淡中嗅出幸福的气味	51
珍惜当下	52
失去可能是另一种获得	53
学会在远处欣赏人生美景	54

第六章 耐得住寂寞，守得住繁华

沉潜是腾飞前的准备	56
人生要耐得寂寞	57
做适合的事，耐恒久的烦	59
坚守寂寞，坚持梦想	60
耐得住寂寞是成功的前提	61
辉煌是从寂寞开始的	62
寂寞是铺就成功之路的基石	63

第七章 莫为名利诱，量力缓缓行

欲望是一条看不见的灵魂锁链	64
欲望让你的人生烦恼不安	65
最长久的名声也是短暂的	66
莫为名利诱，量力缓缓行	67
可以有欲望，但不可有贪欲	68
学会控制不合理的欲望	69
善待欲望，保持一颗清凉心	70

第八章 心怀慈悲，度人度己

慈悲是最大的爱	72
本是仙佛种，随处可开花	73
怀一颗平等心待人待己	75
慈悲无处不在	76
爱出者爱返，福往者福来	77
做一辈子善事才是觉悟	78

第九章 云飘水自流，放下得安宁

一念放下，万般自在	80
悬崖深谷处，撒手得重生	81
提放自如，可得大自在	82
放下，才能看到溪头风景	83
心里放下，才是真放下	84
万花丛中过，片叶不沾身	85
云飘水流，放下才能宁静	86
放下身份，路会越走越宽	88
放下名利之争是明智之举	89

第十章 宽容别人，成就自己

人的心胸就好比芥子	90
蚌含沙而孕珍珠，人大量而容天地	91
包容的实质是包容自己	92
遇谤不辩，沉默即宽容	93
心宽寿自延，量大智自裕	94
千金易得，宽厚之心难求	95
宽容的人快乐多	96
忧他人之忧，乐他人之乐	97
容人小过，不念旧恶	97
不过一碗饭，不过一念间	98

第十一章 虚怀若谷，得失不惊

人生得失寻常事	100
聪明人不计较得失	101
必要的舍弃是为了更好地得到	101
从得中失去，才能从失中获得	102
患得患失，烦恼无穷	103
每一次舍去都是一次升华	103
暂时的失去会获得新的拥有	104
懂得舍弃的艺术，将拥有更多的幸福	105

第十二章 随缘随性，自在人生

随缘不随便	106
海棠无香也是美	107
四时无闲事，皆是好时节	109
执着于自我等于作茧自缚	109
以平常心看苦乐顺逆	110

造化弄人，不必太认真	112
助人为乐，得助亦乐	113
老拙穿破袄，淡饭腹中饱	114
咸有咸的滋味，淡有淡的意境	115

第十三章 放慢身心，悠享生活

慢，工作与生活间的一个美丽的平衡点	118
沉心静气，有快有慢	119
抛开一切，让自己闲一段	120
停下疲于奔命的脚步	120
别让自己活得太累	122
做个简单工作者	122
耐心等待才能发现转机	123
人生不能跳跃着前行	124

第十四章 平中有真意，花开情更浓

亲情无价	126
爱的礼物	127
献上你的第一朵玫瑰	127
真情超越生死	128
“得不到的”与“已失去的”	129
激情直到永远	130
朋友，让人生温暖	131
爱能改写悲剧	132
拥有一颗感恩的心	133
好好爱你身边的人	133
珍惜缘分，呵护爱情	134

第十五章 花开在彼岸，幸福在心头

幸福没有固定的面孔	136
心灵富足，就是天堂	137
幸福的真谛	138
体会生活细微处的满足与快乐	139
阳光的人，每天拥有一个全新太阳	140
给你的幸福上个闹铃	141
幸福，来自对生活细节的关注	142
以童心去感受幸福	143
没有积极的目标，幸福也会变不幸	144

第十六章 淡定从容，心如止水

淡看人生浮沉	146
按住心兵，持一分镇定	147
纷繁世界，心静如水	148
从容，以一朵花开的姿态	149
淡看世间风光，枯荣皆有惊喜	150
淡定从容，更能让人折服	151
受挫不惊，解困不喜	152

第十七章 成败一如，平常以待

不以物喜、不以己悲是人生的大智慧	153
舍得，有舍才有得	154
舍要理智，得靠智慧	154
左手给予，右手收获	155
收获的代价就是学会放弃	156
放下是一种自由和觉悟	157
选择是竞赛，放弃是境界	157
除了内心的喜乐，一切得失都不重要	158

第十八章 胸中有丘壑，气定神自闲

避免冲突，平和地面对世界	159
察觉自己的不足	160
冲动是魔鬼，三思而后行	161
冲动做事就是走火入魔	161
切忌感情用事，给行为加点理性	162
诫己	163
控制情绪，心中藏一片清凉	164
控制自己的情绪	165
心宽之人，看世界满是鸟语花香	166
百川入海，宽心制怒成大器	166
气量大一点，生活才祥和	167

第十九章 心里有灯塔，前路自光明

自信，人生才能有幸	169
真正的自信是一种睿智	170
即使失意，也不可失志	171
成功从自信开始	172
每个生命都从不卑微	173
坚强的自信心是远离痛苦的唯一方法	174
信心是力量与希望的源泉	176
勇敢地相信自己	176
只要心中有灯，就能驱散黑暗	177

第二十章 遇事不乱心，处世需热情

生活充满积极的意义	179
让自己充满热情，生活便多一分活力	180
热情点燃成功的火焰	180
热情是最强的战斗力	181
对生活充满热情	182
相信行动，相信积极的努力	183
只争朝夕，保持不竭的活力	184

第二十一章 心性专一，有始有终

务实，将思想化为行动	186
成功的真谛在于脚踏实地去做	187
立即行动不拖拉	188

专注于目标，不瞎折腾	188
坚持到底，绝不轻易放弃	189
坚韧的骆驼在沙漠中行走自如	191
坚持不懈，才能取得最大的奖赏	191
磨难让我们变得更加坚韧	193

第二十二章 包容多少，拥有多少

包容有多少，拥有就有多少	194
宽容别人也是方便自己	195
对自己也要宽恕	195
将怨恨收藏于心，只会让自己再度受到伤害	196
宽容别人，还心灵一份纯净	197
宽容和忍让是一种大智慧	198
宽容是一种风范	199
宽容是滋润心灵的甘泉	199
在仇恨的袋子里装点宽容	200
宽容从心开始	201
睿智的心灵在于它的开阔与宽松	202
扩大你的内心格局	203
突破旧的格局，开放你的人生	204
视野有多大，世界就有多大	205
胸襟的大小可以丈量你的世界	206
宽容差异，让他三尺又何妨	206
心胸开阔，要有不嫉妒别人的雅量	208

第二十三章 爱出者爱返，福往者福来

看到分享的重要	209
施予爱心，得到爱心	210
人生是场旅行，分享温暖生命	211
幸福魔方，越分越多	211
左手给予爱，右手收获爱	212
奉献会让你得享对方的真诚与善意	213
若要世人爱你，你当先爱世人	214
人人都有才是真的拥有	214
有进有出，才是聪明的处世之道	215
与人分享能收获更多的分享	216

第二十四章 安心精进，笑对生活

任何事情都不值得忧虑	217
不抱怨的世界	218
无法改变现状，就改变态度	219
以豁达心态面对一切	219
没有一个冬天不可逾越	220
坦然面对问题，才能解决问题	221
多给自己积极的心理暗示	222
日子难过，更要认真地过	223

第二十五章 简单是福，知足常乐

简单生活就是快乐	224
只要知足就会快乐	225
善于发现身边的快乐	225
有需要时被满足，就是一种快乐	226
忙得快乐，乐得欢喜	226
体会细微处的快乐	227
快乐不需要理由	229
快乐源于内心的简约	230

第二十六章 生死不挂心，泰然度一世

看清浮生的本质	231
活出生命的真意	232
心境是无界的	233
何须挂心死后之事	234
把精力投入到有意义的生活	235

第二十七章 一念心清净，莲花处处开

当下的内容是唯一的真实	237
静下心来，成功就在不远处	238
享受生命的大自在	239
放下缠绕在心头烦恼事	240
脱去抱怨的心灵枷锁	240
多疑如迷雾，隔开了心与心的信任	241
卸掉防御的铠甲，打开自闭的心灵	242
走出不平衡的心理误区	243
退隐心灵，保持精神世界的宁静	244
天真，人生如若初相见	245
一个人思虑太多，就会失去做人的快乐	246

第二十八章 满招损，谦受益

看轻自己也是积极的人生观	247
做人应该保持一颗谦卑的心	248
隐于野的心境，入于市的淡泊，登于朝的气度	249
不要被成功冲昏头脑	249
大才能朴实无华	250
花要半开，酒要半醉	251
低下高贵的头，收起虚荣的心	251
看高自己的人必会重重地摔下来	252

第二十九章 烦恼如梦，心在平常

情绪低落时不妨假装快乐	254
用幽默和微笑来战胜不良情绪	255
生气是拿别人的过错来惩罚自己	256
做自己情绪的主人	256
不生气等于消除坏情绪的源头	257
情绪化常常让人丧失理智	258

把烦恼写在沙滩上	259
连根拔除内心的冲动之苗	260
心情的颜色影响世界的颜色	261
别让仇恨的种子“遗传”	262
友情如水，宽容是杯	262
嘲笑是水灾，包容才能无害	263
烦躁成不了大事，持重守静才是根本	264
心灵当如“寸丝不挂”	265
生活需要阳光心态	266
内心有阳光，世界就是光明的	266

第三十章 与尘同光，若合清水

怒发冲冠，不如云淡风轻	268
平衡情绪，走出物欲的迷宫	269
“忍”是家庭和睦的秘诀	270
忍耐并非软弱	270
忍是一门学问，是一种处世的艺术	271
忍让是一种通权达变的智慧	271
低调退让	272
低姿态才能为自己保留一席之地	273
弓越弯才能射得越远	274
谷穗越成熟，头垂得越低	275
低头不是倒下和毁灭	275

第三十一章 一种平怀，泯然自得

随高就低，顺其自然	277
天塌下来也要淡定	278
望天上云卷云舒，去留无意	278
以淡泊的心境看待人生	279
用平常心去代替高姿态	279
矜矜的人无知，自知的人智慧	280
清高会让你孤立无援	281
夜郎自大，付出沉重代价	282
把自己的位置放低一点	282
宁静沉淀出心中纷杂的浮躁	283
逞口舌之快是做人的悲哀	284
不张扬，不倨傲	285
遇强不强，你需要的是示弱	285
把自己的得意之事放在心里	287
显示学习姿态，切勿好为人师	288
面对错误，学会比别人先认错	288
算计别人将会误伤自己	289

第三十二章 淡然处世，宁静致远

认真生活，悟平常心态	291
平常心是超脱得失，不忘形	292

保持初心，守护平常心态	292
不畏惧，以平常心对待失意	293
摒弃完美主义，客观地待人待己	294
放下一切，使自己“空”起来	295
悟人生“三戒”，修平常之心	296
删除你那 92% 的烦恼吧	297
有时候，缺憾也是一种美	298
修剪欲望，静享生命的花期	299
第三十三章 通透达观，自在洒脱	
达观是一种“闲看庭前花开花落”的心境	300
达观就是以“随”为念，懂得放下	301
达观就是洞悉生与死	302
抱持“哀乐不能入也”的达观心态	303
放慢脚步，做一场心灵瑜伽	303
停止抱怨，才能发现生活的闪光点	304
凡事不能太较真	305
用“雅量”去抑制嫉妒之心	306
诉苦如同诅咒，越诉苦越退步	307
心安人静，让心境归于平淡	308
让生命之杯盛满希望之水	309
第三十四章 赠人玫瑰，手有余香	
“小爱”扩张过度，必将导致灾祸	310
世界上最强大的力量是仁爱之心	311
心里只有自己，就永远无法品尝爱的芳香	312
爱，要将快乐与人分享	313
只为自己着想是因为看不到分享的重要	314
感同身受，多为别人着想	314
用爱打破冷漠的心墙	316
友善，有时让你事半功倍	317
第三十五章 顺境舒展身心，逆境安顿自己	
一场挫折，还是一场游戏	318
严冬之后是暖春	319
人在低处也飞扬	319
人生没有过不去的坎儿	320
机遇与风险同行	321
因为泥土的滋养，才有鲜花的芬芳	322
换个角度看待折磨你的事	322
留住心中“希望的种子”	323
最糟也不过是从头再来	324
想要不再吃苦，就要战胜苦难	325
第三十六章 世界并不完美，人生当有不足	
苛求完美，生活会和你过不去	326
完美只是海市蜃楼的幻想	327

绝对的光明如同完全的黑暗	328
思想成熟者不会强迫自己做“完人”	329
阳光照不到你的生活，微笑着才发现沿途开满花朵	330
朋友如音乐，也有觉得刺耳的时候	330
玫瑰有刺，完美主义者也应接受瑕疵	331
过度挑剔不如充实自己	331
别为打翻的牛奶哭泣	332

第三十七章 淡定坚守，寂寞求索

苦难让生命散发芳香	334
生命的雕琢，我们要学会接受	335
战胜心灵寂寞，人生从此不再难过	335
成功的人生，始于准确地判断并抓住机会	337
机遇可以等待，但也可以创造	338
机遇只青睐那些有准备的头脑	339
风险的背后，就是机会和成功	340
机遇是靠自己争取的	341

第三十八章 不辩不争，无欲无求

“不争”和“无求”是远离烦恼的妙法	343
避免无谓的争论	344
不斗气，不生气	345
圣人之道，为而不争	345
无所争未必无所得	346
争一步不如让一步	347
争一世而不争一时	347
只有无争，才能无忧	348

第三十九章 耐住寂寞，守得云开

守得云开见月明	350
耐得住寂寞才能成功	351
永远，永远，永远不要放弃	352
靶子只能有一个	353
本来无一物，何处惹尘埃	354
清除妄念之草，勤植心灵后花园	354
清心寡欲淡无忧	355
认真做好每一件小事	356
剔除无谓的欲望，专注人生目标	357

第四十章 月盈自有亏，心满须归零

月盈自有亏，心满须归零	358
虚怀若谷，谦恭自守	359
人在圈内，心在圈外	361
不要落入自命不凡的陷阱	363
适时放弃，得失无碍	364

第四十一章 善待生命，收获快乐

生命只有一次，善待便是珍惜	365
行路难，仍要行	366
谨慎面对人生的各种脸谱	368
轻率易失根本，负重才能致远	369
身处苦难，不为苦难所累	370
热爱生活，才能过好生活	371
修身养性，拥有美好人生	373

第四十二章 达生需无为，养身先养心

生命自由流转，达生只需无为	375
如何达到心斋的境界	376
何处来，何处去	377
达生先养心	378
摈却浮躁，心如止水	379
撇开小我，放大眼界	380

第四十三章 文质彬彬，然后君子

推己及人，换位思考	383
言必信，行必果	384
德行比才能更重要	385
不做道貌岸然的伪君子	386
做人坦荡，远离忧惧	388
实践出真知，有行才有悟	389
人生有三大乐事	390
大爱者爱国爱天下	392

第四十四章 和而不流，中庸为道

和而不流，中庸为妙	394
知性好相处	395
做到一半刚刚好	396
危行言逊，不落祸患	398
勿欺也，而犯之	399
有勇无谋不是真勇	400

第四十五章 进退自如，张弛有度

屈伸自如，进退得宜	401
君子不器，左右逢源	402
君子求善贾，有张有弛	403
预留退路，后事无忧	404
循序渐进，稳中求胜	406

第四十六章 不逐妄利，不慕虚名

阳光下的财富最受用	408
贫而乐，富而好礼	410
不以利害义，也不因义废利	411
比名利更重要的是人格	413

虚名只是个累人的噱头	414
患得患失是失败的先兆	415
争千秋事业，不争一时成败	416

第四十七章 不比较，不计较

不嫉妒，得解脱	418
善待欲望，保持一颗清凉心	420
得意不忘形，失意不失态	421
相信自己，轻如尘埃也能翩然起舞	422
简单本身就是幸福	423