


不念过去， 不畏将来

LET THE PAST PASS
THE FACING THE FUTURE

不沉迷过去，
不戚戚地恐惧未来，
生命这样就好。


沉湎过往，只是把伤堆砌，烦乱的思绪任性流溢。

陈琅语/编著



不被自己宽恕的人，躲在夜里细细咀嚼，
苦味蔓延，
在浅浅岁月流光之中，独自神伤。

天津出版传媒集团

 天津人民出版社

陈琅语(90后)巨蟹座处女座

不念过去， 不畏将来

陈琅语/编著

LET THE PAST PASS
THE FACING THE FUTURE



天津出版传媒集团

 天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

不念过去, 不畏将来 / 陈琅语编著. —天津: 天津人民出版社, 2016.5

ISBN 978-7-201-10190-3

I. ①不... II. ①陈... III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 048099 号

不念过去, 不畏将来
BUNIANGUOQU BUWEIJIANGLAI

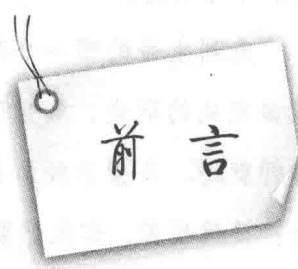
出 版 天津人民出版社
出 版 人 黄 沛
地 址 天津市和平区西康路35号康岳大厦
邮 编 300051
邮购电话 (022)23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子信箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 刘子伯
装帧设计 一个人·设计
责任校对 余艳艳

制版印刷 北京毅峰迅捷印刷有限公司印刷
经 销 新华书店
开 本 710 × 1000毫米 1/16
印 张 16
字 数 184千字
版次印次 2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷
定 价 32.80元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换(021-23332469)



前言

生活，有太多的愿与不愿，要与不要，爱与不爱，我们身不由己。人生的一大悲哀，是对自己已拥有的东西很难再想起，却对已失去的东西念念不忘。

过去，得失也好，成败也罢，无论快乐还是痛苦，都过去了，你也只能回忆，而无法回去。可有些时候，我们总跟自己过不去，沉迷在回味中，颓废在往事里。

其实我们活得一点都不明智。从前只是从前，从前已成过往，何必让整个世界跟着一起悲伤？握不住的沙，无论十指怎样紧扣，依然无法会漏；属于你的东西，无论怎么失手，都会拥有。与其矛盾挣扎，不如以一颗平静的心，去接纳我们所不能改变的事物，去改变那些有可能改变的东西，找到我们内心世界中可以突破的地方去突破，找到那些不可突破的地方学会接纳。

生活应该向前看，而不是像后转，把自己从过去中解放出来，你

的脚下才有路。

走到生命的哪一个阶段，我们都该喜欢那一段时光，完成那一阶段该完成的职责，顺生而行，不沉迷过去，不戚戚地恐惧未来，生命这样就好。不管正经历着怎样的挣扎与挑战，或许我们都只有一个选择：虽然痛苦，却依然要快乐，并相信未来。

不念过去，不畏将来，不怠现在。走自己的路，是花，怒放别致的姿色；是叶，舒展别样的腰身。别让过去的事故骚扰了现在的生活，更别让现在的生活打破自己美妙的梦想，不让浮云遮望眼，不给余生留憾事。一生梦想，永远期望，生命会一直涌动着一股澎湃的力量。

寄君一语：“昨日种种，皆成今我，切莫思量更莫哀；从今往后，明月清风，怎么收获怎么栽！”用我们的一生去追逐梦想，去体味一种刻骨铭心的辉煌，就像虔诚的教徒站在耶路撒冷的圣地之上。

梦想人生，拼搏人生，侧耳聆听，谁的青春又在浅吟低唱……



目录

上辑 似水流年一捧伤，索性遗忘

1. 不被在意的伤痕，自然不痛不痒 / 3

想得太多，才让自己如此难受 / 4

若是不在意，便不会太失意 / 5

有些烦恼，其实根本无需烦恼 / 7

墙在你心里，门也在你心里 / 9

真的痛了，你自然会放下 / 11

现在是你的，管他过去是谁的 / 13

与其内疚于心，不如尽力补救 / 14

别害怕孤单，但不要走进孤独 / 16

无论快乐痛苦，太阳每天都是新的 / 19

送人以缎带，忘记彼此的不自在 / 21

2. 忘记自己的不美丽，再纯的玉也有瑕疵 / 23

不完美，何尝不是又一种美 / 24

因为与众不同，所以与众不同 / 25

转念一想，缺憾未尝不是一种成全 / 27
不被看好的缺陷，亦有存在的价值 / 29
接受自己的不足，才算接受了自己 / 31
如果曾经很糟糕，就让未来被叫好 / 32
若没有别人好看，就活得比别人漂亮 / 34
贫穷只是暂时状态，不是你的最终结果 / 36
别人都不看重你，你更要看重你自己 / 38
老天不让你流泪，是为了让你一直微笑 / 40
推开不一样的那扇窗，幸福就在转角处 / 42

3. 求不来的就不求，得不到的就不要 / 45

求不得，舍不得，于人最折磨 / 46
有种放弃，是量力而行的睿智 / 48
什么都想要，可能什么都做不好 / 51
太知足不行，太不知足也不行 / 52
与其抱守残缺，不如断然放弃 / 54
不是所有失去，都是生命遗憾 / 55
失去的不幸中，也有幸运的契机 / 57
适可而止的舍弃，也是一种得到 / 59
能做到失中求悟，便可以失中有得 / 61
别跟自己叫板，得不到的咱就不要 / 63
其实你所期冀的，有时就在你身边 / 65

4. 不念旧爱，成全了他，也成全了你自己 / 67

一段爱情，未必就是一个完整的故事 / 68
也许正是那一次背离，成就了如今的你 / 70
过多的自作多情，是在乞求对方的施舍 / 73
明知不会有结局，放不开手才是最残忍 / 75

- 在回忆里继续梦幻，不如转身走进天堂 / 77
- 相爱不能白首，只一个人痛，就足够了 / 80
- 对不爱自己的人，需要的是理解，放弃和祝福 / 82
- 成全，不是退让，只是换一种方式让彼此好过 / 84
5. 释怀生命中的不友好，有一种高贵叫“不念旧恶” / 87
- 即便不与人争，也会有属于你的世界 / 88
- 唯小智者才咄咄逼人，小人物才斤斤计较 / 89
- 正因为宽容如水，使纷繁经过过滤变得纯净 / 92
- 将仇恨淡忘，才能将自己从心狱中解放 / 94
- 怀着爱心吃菜，会比怀着怨恨吃肉好得多 / 96
- 人有恩于我不可忘，有怨于我则不可不忘 / 98
- 学会了遗忘和原谅，生命也就得到了升华 / 100
- 忍人所不能忍，无论穷富，此生皆是人上人 / 102
- 宽人之过，以德报怨，更显你宽阔的胸膛 / 104
6. 似水流年，遗憾也是份不错的答卷 / 107
- 事情是这样，就不会是别的样子 / 108
- 尺之木必有节目，寸之玉必有瑕疵 / 110
- 凡事不可太尽，凡事太尽势必早尽 / 112
- 很多风光背后，隐藏着诉不尽的心酸 / 114
- 错过了美丽，收获的未必就是遗憾 / 116
- 美酒需饮到微醉处，好花要看半开时 / 119
- 只看我所拥有，不看我所没有 / 122

下辑 滚滚红尘走一场，不必彷徨

1. 其实，你什么都不用怕 / 127

不历破茧时痛苦，哪有成蝶后的炫舞 / 128

苦难虽然令人心酸，但也是有益身心的 / 129

你若看破了危机，也就迎来了人生的转机 / 131

别人对你的折磨，正是你需要学习的功课 / 133

抓住命运的刀柄，厄运最终也能变成好运 / 135

你给痛苦一张笑脸，生活也会给你一张笑脸 / 137

别被谣言吓倒，梦想离你其实并不遥远 / 139

只要你认真活着，梦想总有实现的时候 / 141

无论如何，都不要让你的眼睛失去光泽 / 143

凡是不能杀死你的，最终都会让你变强！ / 145

2. 平凡如你我，也不妨心怀传奇的风骨 / 147

生活的困顿，往往受困于心理的高度 / 148

你现在还没有富贵，是因为你的定位不对 / 150

吃饭是为了活着，但活着不只是为了吃饭 / 152

人生究竟何等模样，取决于你对它的策划 / 154

如果今日雄心尚存，便可期待他日叱咤风云 / 156

给自己心里装一座山，拼了命也要向上攀 / 158

别人越给你泼冷水，越要让自己热气腾腾 / 160

3. 你相信哪个，最终哪个就会成为真的 / 163

只要心里装着希望，便大可无所畏惧 / 164

请相信，这世间总有适合自己的种子 / 166

生活所呈现的景象，最终取决于你的选择 / 168

把自己视为二等公民，就不会得到一等的尊重 / 170

如果内心认定自己败了，那也就永远地败了 / 174

你相信自己的价值，别人才能看到你的价值 / 175

横下心大胆尝试，风险过后将是巨大的收益 / 177

本来无望的事，大胆尝试，往往会成功 / 180

你把自己想成什么样子，最终就会成为什么样子 / 182

4. 有时候转个弯，一下子就豁然开朗 / 185

把宝物放错了地方，宝物也会变成废物 / 186

如果选错了方向，跑得越快离目标就越远 / 187

不是每一种执着，都能成为生命中的赞歌 / 190

只要找对路径，再复杂的问题也可以简单化 / 191

直路不通的时候，绕过去便可能是一条新路 / 193

看似绕来绕去很麻烦，却是取得成功的捷径 / 195

随机应变的智能，是解决生活上困难的武器 / 197

开放你的大脑，培养三百六十度无死角思维 / 199

拆掉局限你的条条框框，生命的意义在于突破 / 200

5. 迈自己的步，走自己的路，才叫你的人生 / 203

有了自己的天空，才能更自由地飞翔 / 204

一味迎合别人，你把自己放在哪里？ / 206

关于你的未来，只有你自己最清楚 / 208
你最可靠的指针，是接受自己的意见 / 210
命运是在你的手里，而不是在别人的嘴里 / 212
把决定权交给别人，最终的受害者是你自己 / 214
重复别人走的路，一陷下去就是万劫不复 / 217
别人畅行无阻的那条路，可能你走不通 / 219
还原真我本色，飞向属于你的广阔天空 / 221
找到属于你的沃土，生你的根，发你的芽 / 223

6. 拼尽最后一把力气，不成功也要尽了兴 / 225

你是什么命，最终还是由你来决定 / 226
凡能散发出来的焰火，都是美丽的 / 227
这辈子，一定要寻一次出彩的机会 / 230
别让不尽力的懊悔，牵扯出失败的泪水 / 232
如果要挖井，就一定要挖到水出为止 / 234
跌倒了不算失败，一跌不起才是失败 / 237
永不言败的人，就能够立于不败之地 / 239
屡败屡战，老天都不好意思再为难你 / 240
只要生命还未停止，就拼命折腾下去！ / 243

上辑

似水流年一捧伤，索性遗忘

沉湎过往，只是把伤堆砌，烦乱的思绪任性流溢，抛洒出泪花朵朵。不被自己宽恕的人，躲在夜里细细咀嚼，苦味蔓延，在浅浅岁月流光之中，独自神伤。

生活，有太多的愿与不愿，要与不要，爱与不爱，我们身不由己。

最自在勇敢的，是那云卷云舒，素心素笔，自乐安然。一念舍得，一念放下，一切尤自心定。有了离意，懂了心思，便用时间矫正思想，用希望迎接未来。



1.

不被在意的伤痕，自然不痛不痒



我们常常因一些应当迅速忘掉的微不足道的小事所干扰，进而失去理智，我们活在这个世界上只有几十个年头，然而我们却为纠缠无聊琐事而白白浪费了许多宝贵时光。

想得太多，才让自己如此难受

人的本性中有一种叫作记忆的东西，美好的容易记着，不好的则更容易记着。

所以，大多数人都会觉得自己不是很快乐。那些觉得自己很快乐的人是因为他们恰恰把快乐的记着，而把不快乐的忘记了。这种忘记的能力就是一种宽容，一种心胸的博大。

生活中，常常会有许多事让我们心里难受。那些不快的记忆常常让我们觉得如梗在喉。而且，我们越是想，越会觉得难受，那就不如选择把心放得宽阔一点，选择忘记那些不快的记忆，这是对别人，也是对自己的宽容。

有师徒二人在山上修行。徒弟很小就来到山上，从未下过山。

徒弟长大后，师父带他下山化缘。由于长期离群索居，徒弟见了牛羊鸡犬都不认识。师父一一告诉徒弟：“这叫牛，可以耕田；这叫马，人可以骑；这叫鸡，可以报晓；这叫狗，可以看门。”

徒弟觉得很新鲜。

这时，走来一个少女，徒弟惊问：“这又是什么？”

老和尚怕他动凡心，因而正色说道：“这叫老虎，人要接近她，就会被吃掉。”

徒弟答应着。



晚上他们回到山顶，师父问：“徒儿，你今天在山下看到了那么多东西，现在可还有在心头想念的？”

徒弟回答：“别的什么都不想，只想那吃人的老虎。”

其实，记忆对人本身是一种馈赠。心胸宽阔的人，用它来馈赠自己，但同时它也是一种惩罚，心胸狭窄的人则用它惩罚自己。所以说，有时候，记忆不要太好，人最大的烦恼就是记性太好。

如果把所有的事情都缠绕在心上，时常想起，总会时常痛苦。所以，与其纠结于心，不如看淡，看轻。生活的真谛在于宽恕与忘记。宽恕那些伤害过我们的人和事，忘记那些不值得铭记的东西。忘记是品质的提升，是心态的调和，更是生命的沉淀。

其实，忘记与铭记是一对孪生兄弟，二者不可偏取其一，否则必遭极端之苦，必受偏废之痛。所以，我们在忘记的同时也需要有一些铭记，铭记生活中的美好，铭记值得铭记的事，而把该忘记的统统忘记。

若是不在意，便不会太失意

人生最忌讳的就是太在意，太在意。在意到为其舍生忘死，一命归西，最终还是免不了一场失意的结局。

太在意只会让你更失意，人生的舞台上，谁没有得与失？或多或少，总有失意的时候。若是执着于此，便难得快乐。

人生需要一些不在意。不在意，任何失意都将随风而去。人生百

年，逝者如斯，何不让那些烦恼和忧愁，随着天上白云渐渐飘远，最后消失在漫无边际的天空之中？

乡村有一对清贫的老夫妇，有一天他们想把家中唯一值钱的一匹马拉到市场上去换点更有用的东西。老头子牵着马去赶集了，他先与人换得一头母牛，又用母牛去换了一只羊，再用羊换来一只肥鹅，又把鹅换了母鸡，最后用母鸡换了别人的一口袋烂苹果。

在每次交换中，他都想给老伴一个惊喜。

当他扛着大袋子来到一家小酒店歇息时，遇上两个英国人。闲聊中他谈了自己赶集的经过，两个英国人听后哈哈大笑，说他回去准得挨老婆子一顿揍。老头子坚称绝对不会，英国人就用一袋金币打赌，二人于是一起回到老头子家中。

老太婆见老头子回来了，非常高兴，她兴奋地听着老头子讲赶集的经过。每听老头子讲到用一种东西换了另一种东西时，她都充满了对老头的钦佩。

她嘴里不时地说着：“哦，我们有牛奶了！”

“羊奶也同样好喝。”

“哦，鹅毛多漂亮！”

“哦，我们有鸡蛋吃了！”

最后听到老头子背回一袋已经开始腐烂的苹果时，她同样不愠不恼，大声说：“我们今晚就可以吃到苹果馅饼了！”

结果，英国人输掉了一袋金币。

不要为失去的一匹马而惋惜或埋怨生活，既然有一袋烂苹果，就做一些苹果馅饼好了，这样生活才能妙趣横生、和美幸福，而且，你才可能获得意外的收获。