

◇昨天已经逝去·明天尚未到来·只有今天正在绽放◇

BIE DUI ZI
SHUO RU GUO

别对自己 说如果

李素文◎著

也许现在正经历的都不是我们想要的
但它却是已注定的，无可改变、无法选择

唯一能做的就是闭上正在说“**如果**”的嘴

拿出勇气正视生活、把握现在、活出精彩的自己

时光无法倒流，回忆只添伤感；后悔徒劳无益，不如活在当下

从现在开始，过一种没有“如果”的人生

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

BIE DUI ZIJI
SHUO RUGUO

别对自己 说如果

李素文◎著

图书在版编目(CIP)数据

别对自己说如果/李素文著. —哈尔滨:哈尔滨出版社,
2010.6

ISBN 978 - 7 - 5484 - 0056 - 1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 042492 号

书 名:别对自己说如果

作 者:李素文 著

全案策划:文悦轩

责任编辑:张恩平 赵宏佳

责任审校:陈大霞

装帧设计:大象设计

出版发行:哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址:哈尔滨市香坊区泰山路 82 - 9 号 邮编:150090

经 销:全国新华书店

印 刷:北京兆成印刷责任有限公司

网 址:www.hrbchs.com www.mifengniao.com

E-mail:hrbchs@yeah.net

编辑版权热线:(0451)87900272 87900273

邮购热线:(0451)87900345 87900299 87900220(传真)

或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线:(0451)87900201 87900202 87900203

开 本:690 × 970 1/16 印张:14.25 字数:120 千字

版 次:2010 年 6 月第 1 版

印 次:2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 5484 - 0056 - 1

定 价:26.80 元

凡购本社图书发现印装错误,请与本社印制部联系调换。

服务热线:(0451)87900278

本社法律顾问:黑龙江佳鹏律师事务所

作品简介



“如果那时没有怎样，现在又会怎样？”

“如果当初我那样做了，现在就不一样了……”

“如果从头再来一遍，我的现在完全不同了……”

……

在每个人的生命中都曾经说过诸如此类的话，当人们这样说时，都带着后悔、遗憾、哀伤和不甘的心情。

虽然很多人都在喊着“不要为打翻的牛奶哭泣”，可却很少会有人想“我今天要怎么过”、“要把握好现在”，仍旧沉浸在回忆中无法自拔。

当你总是说“如果”时，就表明你活在过去，也表示你无法开始新的生活，无法珍惜现在，无法活在当下。即使今天很精彩，你也会视而不见。

从这一刻起，少说一些“如果”，如果没有“如果”，你的生活会精彩许多！



B821-49

L267



序

过一种没有如果的人生

“如果当时我没有这样做，也许就会拥有别样的人生……”

“如果那年我选择了另一个人，也许今天就不会这么痛苦……”

“如果曾经我作了不同的决定，也许现在就离幸福更近了……”

……

“如果……也许……”相信你对这样的句式一定不会陌生，因为每个人的一生中或多或少都使用过这样的句式。

我们总是喜欢回忆，在记忆的碎片中，有美好，有快乐，有失落，也有遗憾。回忆对于每个人来说都是必不可少的，但对于某些人来说却是灾难。

为什么这样说呢？因为有些人总是活在回忆里！

这些人总是喜欢说“如果”，他们看不到现在，更看不到未来，永远都活在过去。这样的人不懂得珍惜现在，不懂得计划未来，在他们的生活中只有失落、后悔与不断地追忆。这样的人属于与幸福绝缘的一类。

千万不要觉得这些人只是些极端的个案，其实在每个人身上都会或多或少地有这样的影子。

在每个人的心底都有一个潜在的幽灵，当我们的生活恬淡、幸福时，它便沉沉地睡着，看不出丝毫邪恶的模样。而一旦我们的生



活遭遇不幸，或是遇到坎坷，这个幽灵就会被唤醒，把我们一下子拉回过去的时光中，回忆过去的美好时光，以及曾经的那一闪念、一丝犹豫、一个选择。

当过去和现在作比较时，我们一方面会发现过去的美好与现在的不堪，另一方面也会为当初的选择而后悔、痛苦，这就是那个幽灵被唤醒的结果。

一个聪明的女人，是不会总说“如果”的，她们更懂得当下的重要。当下的生活是我们掌握在手心里的东西，是切实存在的，也是真正拥有着的。而过去只不过是逝去的东西，不管你的记忆多么深刻，也是不存在的。不管如何追忆，不管说多少遍“如果”，也不会再回来，你唯一所拥有的只是现在。

要知道，今天就是特别的一天，现在就是拥抱幸福的时刻，此时就是值得珍惜的一刻。那些活在过去的人，永远无法品味今天，更无法拥有未来。只要我们把握住现在的这一刻，人生就是充实的，就是幸福的。

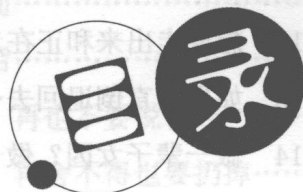
从现在起，我们要过一种没有“如果”的人生，当你不再说“如果”时，就是把眼光放到了当下；

当你不再说“如果”时，就会看见眼前的美景；

当你不再说“如果”时，就不会为未作出的选择而懊悔；

当你不再说“如果”时，就会发现其实自己已经被幸福包围了……





目 录

序 言 过一种没有如果的人生

Part 1 过期的糖果仍是甜的，但它却是不能吃的——恋爱ING

- Chapter 1 闭上嘴！不再说如果..... 2
- Chapter 2 过去的已泛黄，现在的正当红..... 9
- Chapter 3 再谈已得到和已失去.....16
- Chapter 4 一觉醒来，昨天已逝去，今天正绽放.....23
- Chapter 5 怀旧YES！恋旧NO！.....30

Part 2 拖着美丽的裙摆，从过去走向今天——结婚ING

- Chapter 6 假如明天不来临.....38
- Chapter 7 你无法依照过去来计划现在.....44
- Chapter 8 记忆失窃了，快乐上场了.....50
- Chapter 9 有些事不能刻意去记忆.....56

Part 3 家是一个只能存放“现在”的地方——家庭ING



别●自己说如果

Chapter 10 过去的，过时了，不要了；

今天的，恰恰好，把握住.....64

Chapter 11 幸福只有现在进行时，从来没有过去时..... 71

Chapter 12 想要走出来和正在走出来..... 78

Chapter 13 如果一直倒退回去..... 85

Chapter 14 做一辈子女囚？做一天女人？..... 91

Part 4 剪不断，理还乱？那就“咔嚓”，一刀两断！——分手ING

Chapter 15 我生之初，我恋之初..... 98

Chapter 16 每个女人都要有一把剪掉过去的剪刀.....104

Chapter 17 过去的不能重来，但能在那里学到东西.....110

Chapter 18 最后一次华丽的晚餐.....116

Chapter 19 今夜，绝不放过他.....123

Chapter 20 有时喜新厌旧是一种勇气.....129

Part 5 生活可以有回忆，但不能只有回忆——生活ING

Chapter 21 女人分三等——逝女人、今女人、明女人.....138

Chapter 22 人生有很多条路，但你只能走一条.....144

Chapter 23 生活，是要先哭还是先忘记.....150

Chapter 24 我要去参加我的“葬礼”.....156

Chapter 25 留昨日之事，必有今日之忧.....162

Chapter 26 今天！只为今天而活.....168

Chapter 27 可以为打翻的牛奶哭泣，

但哭完了就“say goodbye”.....174

Part 6 画一条华丽的分割线——工作ING

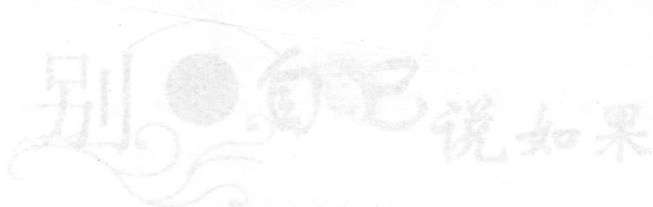
Chapter 28	沦陷！沦陷？沦陷·····	182
Chapter 29	泪水的另一面·····	188
Chapter 30	下一站，天后·····	195
Chapter 31	够了！够了！再也不要说曾经·····	201
Chapter 32	有一些东西，再舍不得也要扔掉·····	207
Chapter 33	那些跨不过去的坎儿·····	213



目



录



恋爱中的女人，是最美丽的；恋爱中的女人，心是最甜的。因为爱人的呵护与关心让她们更女人，更动人。

恋爱的甜蜜就如同糖果的甜，让女人甜到了心底，让女人心跳神往。过期的糖果仍然是甜的，但它是不能吃的，因为它已经过期了，过期了！

恋爱也如此，女人要做的就是把握好现在，而不是给自己作种种假设，“如果……那么……”，否则，女人不仅感受不到当下的美好，还会让过往的种种不快给自己的心灵蒙上一层尘土，难以享受当下。



Part 1

过期的糖果仍是甜的，但它却是不能吃的——

恋爱ING

别●自己说如果

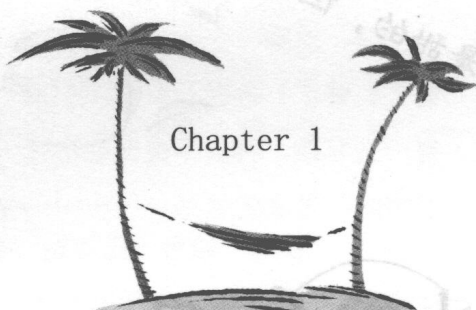
恋爱中的女人，是最美丽的；恋爱中的女人，心是最甜的，因为爱人的呵护与关心让她们更女人、更动人。

恋爱的甜蜜就如同糖果的甜，让女人甜到了心底，让女人心驰神往。过期的糖果仍然是甜的，但它是不能吃的，因为它已经过期了、过时了！

恋爱也如此，女人要做的就是把握好现在，而不是给自己作种种假设，“如果……那么……”。否则，女人不仅感受不到当下的美好，还会让过往的种种不快给自己的心灵蒙上一层尘土，难以享受当下。



别自己说如果



Chapter 1

闭上嘴！不再说如果

又一个秋天来了，金黄色的落叶铺满了街边的小路。

下班了，若彤一个人在公司附近的小公园里散步。这时，手机响了，她扫了一眼又把手机放回包里。

“真没劲，不知道这样下去有什么意思！”若彤自言自语。电话是男朋友柏锋打来的，手机还在响，若彤就是不接电话，心想：急死你！

走累了，若彤坐在长椅上休息，思绪又回到了三年前。那年秋天，一向喜欢户外活动的若彤参加了网上的一个户外活动俱乐部。有一次，俱乐部组织了一次徒步去幽州古城的活动，柏锋正是那次活动的组织者。

那天中午，大伙儿在古城的一条小河边一起用餐，说说笑笑，好不热闹。若彤看到河中心有几块大石头，河水也不深，便踩着小

石头跑到河中心的一块大石头上坐下，欣赏远处的风景。

突然，大伙儿连声叫她：“若彤，回来！快回来！”

若彤回过神来，才发现脚下的河水已经漫到石头边上。原来，这条河的上游是一个水库，中午要开闸放水。若彤一下慌了，她那天穿了一条白色运动裤和一双白球鞋，实在不适合蹚水过河。这时，柏锋蹚着水来到她身边，说：“来，我背你！”

若彤有些不好意思，毕竟她和柏锋只是初次相识。但看着河水水位越来越高，柏锋着急了，连声催促：“快，水位越来越高了！”

就这样，一场“英雄救美”的好戏在大伙儿面前展开了，旁边几个好事的男孩还故意起哄，搞得两个人都红了脸。

接下来的活动中，若彤和柏锋的话明显多了起来。等到活动结束后，他们彼此心照不宣地互留了手机号码。幽州之行，柏锋的表现打动了若彤的心。在若彤眼里，柏锋为人稳重，说话又颇有哲理，比身边那些小男孩不知要强多少倍。美中不足的是，柏锋家在外地，是一个地道的北漂，收入也不高。

但这一点并没有影响若彤对柏锋的好感。很快，他们恋爱了。两个人一起爬山、郊游、谈天说地，日子过得快乐无比。

恋爱的日子固然是甜蜜的，但也有一些不快。若彤发现柏锋身上有不少坏毛病：爱



过期的糖果仍是甜的，但它却是不能吃的

——恋爱ING



别自己说如果

抽烟，喜欢熬夜，对她爱看的韩剧更是不屑一顾。对工作，也是过一天算一天，没什么雄心大志。

为此，若彤经常给柏锋上课，以身边的人做例子，希望柏锋在事业上能够有所突破。

若彤是家里的独生女，从小就备受宠爱，总希望别人按她的意愿来办事。为此，她想尽办法来改造柏锋。可柏锋却不吃这一套，你让他往东，他偏要往西。时间一长，两个人之间的矛盾越来越大，吵架的次数也越来越多。

有一次，两个人为一点小事大吵一架。若彤一气之下摔门而去，好几天不理柏锋，直到柏锋又是赔礼又是谢罪，两个人才重归于好。

吵架归吵架，两个人还是一路走了下来。只不过，恋爱的感觉越来越淡……

若彤正坐在椅子上发呆，一阵“嘟……”的声音打断了她的思绪。她抬头一看，一个胖乎乎的小男孩正在玩一辆小汽车。她笑笑，看看时间不早了，该回家吃饭了。

回到家，妈妈正在厨房忙碌，见她回来了就说：“若彤啊，刚才柏锋给家里打过电话，说打你手机不接，不知道你去哪儿了。你这孩子，是不是又和柏锋吵架了？”

若彤一边换鞋，一边没头没脑地回答：“吵架的劲都没了，还吵？”

爸爸听见了，疑惑地看了她一眼，摇了摇头。

吃完饭，一家人在客厅里看电视。妈妈说：“若彤啊，你年龄不小了，和柏锋也恋爱三年了，该考虑结婚了！”

其实，也难怪父母着急，若彤都快27岁了。若彤坐在沙发上，一边削着苹果，一边看着电视，不知道该说什么。三年的恋爱，似

乎把她最初那些美好的幻想全磨灭了。

当初那个稳重、幽默的柏锋不见了，取而代之的是一个沉默寡言的家伙。以前，若彤生气的时候，柏锋会左哄右哄；现在任她眼泪流个没完，人家只会闷头坐在一边抽自己的烟。

“若彤，妈妈和你说话呢！”

“哦？”若彤从沉思中回过神来，“妈，你着什么急，巴不得把我扫地出门呀？”

“你这孩子，怎么这样说话呢？男大当婚，女大当嫁，我们这不是为你好吗？”

“好了，妈，再说吧，我得想一想。”说完，若彤起身回到了自己的房间，身后是一脸茫然的父母。

回到卧室，电话又响了。若彤叹了口气，接了。

“什么事？”

“你怎么不接电话呢？害得我担心半天。”

“我能有什么事，刚才在车上，没听到。”

两个人又说了几句，若彤挂了电话。想了想，她又给女友小楠发了条短信：“小楠，我心里很烦，不知道该怎么办，周末有空吗？老地方见，想和你聊聊。”

小楠回复得很快：“好啊，老地方见。”

周末，后海边的一家茶馆里。若彤把玩着手里的茶杯，一脸的愁容。小楠推了她一把：“美女，又怎么了？”

“我爸妈催我们结婚呢。”

“这不是好事吗？你们恋爱三年了，也到时候了。再说，柏锋人挺好的啊，对你那么体贴。别忘了，当初人家对你还有‘救命之恩’呢？”

“行了，别说当初了，都怪我当初看走了眼。体贴？他要真想



过期的糖果仍是甜的，但它却是不能吃的



恋爱ING



别●自己说如果

体贴我，就应当做番事业让我看看。三年了，他居然还心安理得地做他的业务。一年到头，累死累活的，也赚不了几个钱。要知道，我最烦男人做业务了。我喜欢做技术的男人，那样更让人有安全感，而且也能保证生活的质量。哪像做业务的，纯粹就是吃青春饭的。我们真要结婚了，就他那点钱，哪够啊！”

“你呀，真是够挑剔的。早知如此，当初你干吗去了？”

“当初？切，当初追我的人多着呢，有几个都是有房有车的，工作也不错，可比他强多了。如果当初我冷静地想一想就好了，也许现在早结婚了。”

小楠笑笑：“后悔了？那你怎么办，和他分手？”

“我是动过这个念头，可又下不了决心，也就是在嘴上说说。说真的，如果那个时候听我爸妈的话，现在也不用这么犯愁了。”

小楠摇摇头：“这也不行，那也不行，你这样下去，对谁都没好处。”

一时间无话。窗外，一对情侣骑着一辆双人自行车驶过……

若彤的“如果”只是一个假设，只是这个假设要到什么时候呢？27岁的她，已经没有了小女孩的单纯和可爱，倒多了几分势利与心计。她希望未来的伴侣能够给她提供足够的安全感，包括物质和精神，可柏锋却难以达到她的要求。所以，她不停地徘徊，不停地假设，不停地消磨时间……

三年的恋爱，在若彤眼里似乎成了“鸡肋”：继续下去，看不到“前途”；放弃吧，又心有不甘。其实在生活中，很多女人对恋爱都抱着这样的心态。当眼前的男人令她们不满意时，她们就会想：“如果我离开他，肯定能找到更好的！”

在这种心态的支配下，女人对待恋人的态度也变得若即若离，就像故事中的若彤，男友的电话可以不理不睬，面对父母的催婚可

以一拖再拖。然而，有几个男人能够忍受这样的态度呢？

恋爱本来就是自由的，谁都有重新选择的权利。只是，女人何必用“如果”这个假设来评价眼前的恋人呢？

你以为男人是什么？是一个超市，各种东西摆得琳琅满目，任你挑选？其实，男人只是一个专卖店。有的男人以知识为生，专卖学问；有的男人以智慧为生，专卖点子；有的男人以风度为生，专卖举止；有的男人以事业为生，专卖前程；也有的男人以嘴巴为生，专卖甜言蜜语……

女人应当怎么做？你没有理由去挑剔一个男人，只能在适合你的范围内挑选一样。挑好之后，不得后悔，更不得抱怨，因为那是你自己的选择。女人也别太贪心，不要指望在专卖店中可以挑到十全十美的男人，更不要在挑了一样之后又觉得另一样更好。恋爱也是一道单项选择题，选A就不能选B。与其事后不断地埋怨，倒不如一开始就想好自己到底想要什么，然后再作选择。

女人，你现在要做的就是闭上嘴！不再说如果。

请记住，这个世界从来不认同“如果”二字，只看重现实。一个真正聪慧的女人，也是一个善于活在当下的女人。换句话说，你选择了什么样的男人，就要承受什么样的生活。即使你真的不满意，难以认同眼前的人，那么你也不要再用“如果”二字来进行假设。

以故事中的若彤为例，她应该怎么办呢？

第一种办法，就是把“假设”变成现实，与柏锋好合好散，各自寻找新的归宿。走出这一步，确实很难。若彤可以仔细地思量，问问自己到底想要什么样的男人。

很多女人恋爱时，总是凭感觉行事，过后又直呼“上当”，认为男人达不到自己的要求。然而，你不是红拂，他也成不了李靖。红拂夜奔，是因为她认准了李靖，相信这个男人会有所作为。为



过期的糖果仍是甜的，但它却是不能吃的



恋爱ING



别自己说如果

此，红拂能够跟着李靖吃苦受难，最终迎来苦尽甘来的那一天。

既然你没有与他“夜奔”的勇气，那何苦把他拴在这儿呢？你觉得你的时间被白白耗费了，对方又何尝不是呢？在你这儿，他一无是处；换一个地方，没准就是别人手心里的宝贝了。

第二种办法，就是放低要求，接受现实。不要想着“如果离开他，我可以找到更好的”，这个世界没有“更好”，只有“合适”。老话常说，鞋子合适不合适，只有脚知道。细高跟鞋确实漂亮、养眼，可你穿几分钟脚就痛不可耐，那又何必“虐待”自己呢？与其让自己的脚受罪，还不如穿上那双不起眼的平跟鞋，自由自在行走于天地间呢。

别忘了，男人的耐心也是有限度的。他可以包容你一时，却未必能忍耐你很久。用“如果”这个假设来考验男人的限度，总有让你后悔莫及的那一天。

女人，别再用“如果”来忽悠自己了。要么斩断情丝，再次上路，重新寻觅你中意的“专卖店”；要么认清现实，放下童话中的种种幻想，与眼前的人好好携手走下去。

“如果”这个词，在字典里的意思是：表示假设的连词。在现实生活中，人们常常用它来假设一些不可能发生的事情，以此来安慰自己，或者用来试探对方的心意。其实，在感情中，如果一个人总是说“如果”，那么他就是在逃避现实，逃避责任。他不敢面对现实，不敢面对自己的内心，更不敢面对对方。他总是在幻想中生活，在幻想中寻找快乐，在幻想中寻找安全感。这种心态，不仅会让自己陷入无尽的痛苦和迷茫，也会让对方感到失望和疲惫。所以，在感情中，我们不要总是说“如果”，而是要勇敢地面对现实，面对自己的内心，面对对方。只有这样，我们才能在感情中找到真正的幸福和安全感。