

走好， 旧时光

这是一本可以成为你知心挚友的书
请慢慢品读它
它将是心灵的下午茶

高曼·著



WELL,
THE OLD TIME
是成长的心结

过在
打开心结/方能轻装上阵/不畏惧将来



企业管理出版社

走好， 旧时光



高曼·著

图书在版编目 (CIP) 数据

走好, 旧时光 / 高曼著. —北京: 企业管理出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5164-0757-8

I. ①走… II. ①高… 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 (2014) 第055404号

书 名: 走好, 旧时光

作 者: 高 曼

责任编辑: 张 羿

书 号: ISBN 978-7-5164-0757-8

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路17号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 编辑部 (010) 68453201 发行部 (010) 68701638

电子信箱: 80147@sina.cn zhs@emph.cn

印 刷: 香河闻泰印刷包装有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 160毫米×230毫米 16开本 14印张 200千字

版 次: 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

定 价: 28.80元

版权所有 翻印必究·印装错误 负责调换



序 言

曾经，有一位女子人到中年依旧放不下自己的初恋。那些如青葱般美好的岁月里，纯洁的爱情是多么的令人怀念。时光辗转，已经远去了二十多年，她在这期间经历了结婚的甜蜜，同样也品尝了离婚的酸楚，在度过了多年的单身生活之后，特别是在伤痛与孤独的时候，她常常想起那位初恋情人。总是想着，如果当初两个人走在一起，结果将会多么美好！

几年后一个偶然的的机会，她见到了自己的初恋情人。他现在是一个小生意人，开着一家小店铺，眼神透着精明，相貌显得猥琐，见到她的第一句话，居然是让她多买些店里的东西，而付钱时候，居然连一毛钱也算到了骨头里。

她简直难以置信。不过，人生从此释然，再也不会留有遗憾。

其实每个人的人生，总是有许多放不下的心结。旧时光无论好还是不好，我们都不可能回到过去。

轻的是忘却的云，就让它远去；重的是心底的结，去尝试解开。我们看重情感，才更应该学会珍惜人生。曾几何时，旧时光在我们的心灵深处沉淀，纠结成千千心结。这些心结或者无伤大雅，或者举足轻重，无论它给我们留下的是怎么样的感觉，无论它曾经让我们多么纠结，我们都应该走出唏嘘与惊慌，放下哀痛与心伤，向人生郑重地

宣告自己的成长！

就让那些有心结的时光远去吧，不管它是一段多么让人不舍的情怀，我们所做的，就是解析往事，明断是非，汲取教训，用作解决未来障碍的成长教材。本书是一本心理疗书籍，让你学会做自己的心理医生，拯救那沉溺于过去的幻想。书中的内容就像一把开启心灵之门的钥匙，它将会陪您慢慢品味旧时光，解开一直困扰你的诸多心结，为你走出过去，理性对待人生助一臂之力。让那些不堪或美好的往事，转化成理性的坦然，让你谱写新的人生！





第一章 曾经年少爱追梦	/ 1
1. 如果誓言已是生活的障碍	/ 2
2. 放弃曾经幼稚的理想	/ 6
3. 有些梦想只能是童话	/ 10
4. 当某些追求只带给我们痛苦时	/ 14
5. 落在平地时，请接受现实	/ 17
6. 提高内在而不是纠结于外貌	/ 21
7. 儿时复仇心结，只因年少不更事	/ 24
8. 其实，那不是传奇是幻想	/ 28
9. 你的偶像，只不过是镀了想象的金	/ 31
10. 想入非非，会错过美好	/ 34
第二章 浪漫情怀，沧海桑田	/ 37
1. 镜花水月的爱情只是虚幻	/ 38
2. 拒绝爱的旧心结，抵抗不了甜言蜜语	/ 40
3. 琼瑶味的完美爱情只在小说中	/ 44
4. 别让惧怕危险造就疼痛人生	/ 47
5. 呵护脆弱的爱情，告别情变旧心结	/ 50

6. 留恋初恋，只会裹足不前 / 54
7. 接受教训，迎接下一个情缘 / 57
8. 不要为了远处的玫瑰，踏坏脚下的菊花 / 61
9. 放弃自缚，迎接幸福 / 65
10. 有逃避心结，永远不会成功 / 68

第三章 人生自是有情痴，须是梦醒时 / 73

1. 伤别离，不如盼重逢 / 74
2. 放下爱恨情仇，用宽容感化人生 / 77
3. 溺爱有时会成为糖衣炮弹 / 81
4. 放下自扰，不再自寻烦恼 / 84
5. 解开自卑心结，春暖花开 / 87
6. 莫自恋，学会赢得别人的尊重 / 91
7. 猜忌会错过美好的感情 / 95
8. 忏悔过去，不如弥补亏欠 / 99
9. 摆脱孤独，勇于寻爱 / 102
10. 总念念不忘，会走不出情感的阴影 / 105

第四章 品味人生，享受生活之乐 / 109

1. 忍得委屈，才能快乐一世 / 110
2. 弃掉多虑，会活得更潇洒 / 114
3. 告别攀比，减少无谓的烦恼 / 117
4. 互相争斗只能两败俱伤 / 120
5. 敏感只会让你更紧张 / 124
6. 放下伪装，让生活更轻松 / 128
7. 与其惋惜，不如重新开始 / 132
8. 走出尴尬，用幽默书写人生 / 135
9. 改过自新，学会向罪恶告别 / 138
10. 悔恨无用，改变自己求得谅解 / 141





第五章 重塑意志信念，对抗人生风暴	145
1. 正视冷遇，重新寻找机会	146
2. 不盲从，发挥积极性和创造力	149
3. 游移不定，不如信念必胜	152
4. 安于现状，永远不会与成功人生握手	156
5. 锲而不舍，告别不思进取	159
6. 苦难是垫脚石，不要被压垮	163
7. 惧怕旧日问题，不如果断解决	167
8. 走出旧日绝境，让生命换季春天	171
9. 失败，只是成功的另一个起点	174
10. 是否窘迫，与我们的努力有关	177
第六章 铸就品格修养，让灵魂与纯美结合	181
1. 不被浮云遮望眼，远视人生	182
2. 告别虚荣，不要欺骗自己的心灵	185
3. 虚伪是人生的另一种累	188
4. 嫉妒的结果是让自己受伤	191
5. 适度表现，让生活更加从容	194
6. 责任让我们更出类拔萃	197
7. 承诺，一定要量力而行	201
8. 欺骗会让自己吞咽苦果	205
9. 学会分享，得到双份快乐	209
10. 自作聪明，只会让自己受损失	212



第一章 曾经年少爱追梦

1. 如果誓言已是生活的障碍
2. 放弃曾经幼稚的理想
3. 有些梦想只能是童话
4. 当某些追求只带给我们痛苦时
5. 落在平地时，请接受现实
6. 提高内在而不是纠结于外貌
7. 儿时复仇心结，只因年少不更事
8. 其实，那不是传奇是幻想
9. 你的偶像，只不过是镀了想象的金
10. 想入非非，会错过美好

1 如果誓言已是生活的障碍

第一次看到武术表演的时候，是在街头。他站在那入神地看着，那个江湖艺人威风凛凛地抄起一杆红缨枪，耍得虎虎生风。

他目不转睛地盯着人家的一举一动，心里充满了向往。他立下誓言：将来，我一定要像这位叔叔一样，成为一名武术家！

那个时候，他只有几岁，除了每天想吃些美味的零食，玩一些有趣的游戏，他还希望自己能够成为一名武林高手，这样，当和小伙伴们一起玩时，不会被年龄大的孩子欺负。

再后来，他也成为了大孩子。一大群哥们儿在不上学的日子里天天混在一起玩，时不时地从嘴里跳出“义气”这两个字。他们私底下传看一些描写江湖恩仇的武侠小说，天天幻想着自己能成为一代剑客。

此时的他，已经上了初中。他开始想方设法地搜罗一些武侠小说来看。金庸的自不必说，那些铁肩担道义的豪情，让他心生向往。如果自己能有一身好的武功，再有一把长剑，是不是就可以背负着它行走江湖，荡平天下呢？

有一次，父亲给了他几颗水果糖，说这是一位卡车司机从外面买回来的。因为那个司机可以开着车到处跑。他想，将来，我是不是在准备一把长剑之外，还要再开上一辆大卡车？这真是一种很神奇的生活。

再后来，村里兴起放录像。不过，这种看录像的机会，往往发生





在婚丧嫁娶的时候，所以，看录像的次数，并不是很多。

即便如此，他依旧对录像中的武打动作念念不忘。因为，他没有忘记年少的誓言，他还是有一个武侠梦。

他开始尝试着去模拟片中人物的武打动作，并且自己开始制作一些武器。或者是把一根树枝削成想象中的“降龙伏虎棍”；或者把一块木片的尖端砍成三角形，把它当成江湖上人人畏惧的“倚天剑”……总而言之，他在不断为年少时的那个誓言编织梦想。他甚至幻想着有朝一日行走天下，然后遍访名山大川。最好再遇上一位大师，要么是眉毛胡子皆白的老道，要么是空净明澈的高僧，总而言之，是那种隐居江湖的世外高人，可以传给他一招半式，让他也扬名立万一下，过过江湖高手的瘾。

可惜，这只是他闲下来的幻想而已，生活还在继续，他也在一天天长。这个梦却变得越来越模糊，渐行渐远，让他颇为无奈。

他很想改变现在的这种生活，也曾用行为真真实实地实现自己的誓言。曾经有一次，他和几个朋友听说省城太原在卖一种“阴阳霹雳鞋”。他们以为这是一种练武术的鞋子，穿上它就能无敌于天下了。于是几个人一商量，便偷偷带着自己积攒的零花钱，瞒着家人登上了去省城的长途汽车。

可是在那喧嚣的街头，他们感到茫然，不知道要去哪，也不知道自己怎么办，更不知道如何才能买到那种神奇的鞋子。于是，在省城待了还没有一个小时，便被随后赶来的家长和老师们押送回家了，他们的寻宝行动也以失败告终。

更为可笑的还在后面，等他们回家之后才得知，原为这种鞋子只不过是练跳舞用的，而不是练武术用的。生活给他们开了一个不大不小的玩笑。

再后来，他越长越大，虽然经历了许多不愉快的事情，也经历了特别多绝望的时刻，不过，他知道，自己每一件事情都是在用心去做的，自己是愿意付出的。

而且，他也渐渐明白，那个年少时的誓言，是很难实现的。现实不是武侠小说中的江湖，也不是可以造就武林高手的世界，那个誓言，

已经不能满足他的幻想，也不能充实他的人生，确切地说，那个誓言已经成为了前进的障碍。

事实上，每个人的青春都充满了盲打误撞。盲打误撞，是生活的一种常态，它是年轻人的专利。

不久，他考上了高中，为考大学开始作准备。后来由于数学太差，他去省城太原报名参加了一个美术班，准备考美术院校。在这期间，他经常去学校附近的一个“公路局电影院”看电影，当有一天他看到《黄土地》这部电影时，从视觉到心灵，都受到了强烈的震撼，他突然发现，自己也许最适合当导演。

就这样做出了决定，改变了誓言。从1991年到1993年，他连着考了三次，终于考上了北京电影学院文学系。从此之后，他如鱼得水，开始动用全身每一个细胞来学习如何与电影打交道，他知道，自己终于找到了心灵的方向。

再后来，他精心拍了一部片子《小山回家》，这个片子得了香港映像节的大奖。后来，他又拍了《小武》，并且得了八个奖，进入了柏林电影节，并且一举成名。

他就是电影人贾樟柯。法国《电影手册》评论《小武》摆脱了中国电影的常规，是标志着中国电影复兴与活力的影片。德国电影评论家乌利希·格雷格尔称他为“亚洲电影闪电般耀眼的希望之光。”

而今的贾樟柯，已不是他誓言中仗剑闯荡江湖的武林高手的贾樟柯。已经成为著名导演的他，还在继续编织新的梦想。虽然，他现在每天七点起床，会练一会儿武术，但那已经与他的誓言无关。

其实生活就是这样，小的时候，思想不免带着几分幼稚，哪怕立下一种撼天震地的誓言，也往往会随着社会现实而改变。也许我们不能成为伟人，只是一个有缺点也有优点的平凡的人。在追求更好生活的时候，有朝一日，我们会突然发现，自己曾经发下的誓言，是那么可笑，又是那么让自己感到无奈。他们就像是一粒充满诱惑的种子，在埋进土壤的时候，并没有发现什么不妥，



可是随着沧海桑田的变迁，周围的环境却不再适合它生根发芽，再继续下去，也没有价值和意义。那么，不妨就让这个誓言永远地留在过去。与此同时，还要让自己原本浮躁的心灵尘埃落定，清出一方净土，面对现实，续写新的传奇。

2 放弃曾经幼稚的理想

当他读到陶渊明的诗句时，颇有“相见恨晚”的感觉。虽然他们隔着几千年的悠悠岁月，不可能相见。但是，他却觉得自己与这个古人是心底相通的。

“采菊东篱下，悠然见南山。”一读到这句诗，他就痴了。

有时候，他也笑自己像几分女子，怎么就这么多愁善感，怎么就这么儿女情长。以致宿舍里的人嘲笑他应该叫“林妹妹”。

可是他却恨恨不平地想，难道男人就不应该让自己的情感更丰富一些吗？当时温庭筠的那些花间词，曾经让多少人为之痴迷？还有柳永，不同样也是儿女情长？

因此，他一直就这样无论走到哪里，都摆出一幅“文艺范儿”。

后来，读了大学，这种感觉便变本加厉起来。

在功课之外的时间里，便去泡图书馆。把自己埋头在那些伤春悲秋的古书籍中，寻找属于自己的快乐。

在这期间，有的同学去谈恋爱，每日里和女朋友爱得要死要活的。还有的去考一些证书，什么计算机，英语之类的，以图将来找份好工作。还有的很务实，去公司做兼职，挣一些微薄的薪水，供自己消费。当然，也有比较颓废的，比如说玩网游、网聊，浏览一些让他感到有几分不齿的网站……

好像大家都在忙，只有他，依然做到心境悠然。

有很多的同学对他的行为很不齿，在大家的眼中，他就不是一个





正常人。有的时候，他开自己的玩笑说，你们的意思是说我是从火星上来的？

可是，他得到的回答却是：不，同学，我们认为你肯定是银河系以外生长的生物。

他笑，笑得很开心。

其实，他对自己的理想也很模糊。不知道自己去什么地方才能找到种了大片大片菊花的“南山”。

有的时候也在想，将来如何去实现自己的理想呢？去农村买块地？然后在地里种菊花？

谈起这件事的时候，同学们都笑他，你的理想太唯心主义了。你可以种菊花，可是你吃啥？喝啥？

他笑了，这么庸俗的问题，觉得真的没有必要去想，仿佛这样一想，就玷污了自己那纯洁高尚的理想似的。

再后来，北大出了一件让全国人民都感到震惊的事情。有一个数学系的高材生，居然做了和尚。

跳出五行外，不在红尘中。他还真的做到了。据说这个人比他优秀许多，而且长得更是风姿俊逸，还让一位女作家一直暗恋他。

真的是被吓了一跳。

北京大学啊！那可是全国一流的学府，人家说放弃就放弃了，不，其实远比这个严重，据说国外的一流大学牛津大学都已经要录取这个大学生了，可是他说出家修行，就真的这么做了，惊世骇俗。

可是想来想去，这件事对自己的作用就是，继续在通往理想的路上开始狂奔。

是啊，金钱有什么意思呢？不就是粪土吗？名誉有什么意思呢？不就是身外之物吗？他这样想着，便盼着大学快点毕业，好去买自己想种菊花的田地。

时光好像很短暂，终于大学毕业了。当他坐了几千里的火车，来到了一个荒芜的地方，准备实现自己的理想时，突然觉得这个理想其实很幼稚。

这块理想的“桃源之地”距离最近的村子也有几十里地。如果住

在这里，搭一间茅草屋的话，吃什么？

他没有种过地，也没有尝过农民的辛苦。再说了，这种山石嶙峋的地方，只长野草，哪里能种菊花？而且，据附近的农民讲，这山上还有狼，他如果住在这里，给狼当了晚餐都没有人知道。

还有，如果到了雨季，这里会有泥石流出现，到时候，他的小命儿还不得丢在这儿？据说，这里冬天的时候，如果下一场大雪，会把山封住。如果按他当初设计的那样，这里没有暖气，他不得活活被冻死？

当他和当地的一位村民交流过之后，才觉得自己真的是太不靠谱了。

无奈之下，他回到了家里。父母年纪已经大了，他们还要靠他来赡养。他们辛苦了大半生，总不能自己去种菊花，然后把他们扔在这里不管吧。如果真的那样做的话，那么他还是人吗？

他开始找工作了。

他开始上班，用第一个月的工资给父母买了礼物。看到他们老泪纵横的样子，他突然觉得释然。那个幼稚的理想，已经距离他越来越远。

再后来，他谈了恋爱，交了女朋友。在品尝了爱情的甜蜜之后，他们结婚了。就这样过起了普通人的日子。终于有一天，当他亲吻着女儿那粉嫩的小脸时，他突然想起那个幼稚到可笑的理想，忍不住对妻子讲了出来。妻子听了，笑得眼泪都出来了。他却不恼，也跟着笑，不过，他明白，那个所谓的理想，早已经在心里彻底放下了。

有的理想，源于少年时代，那个时候，我们还太幼稚。幼稚到分不清现实和童话有什么区别。我们沉浸在自以为是的幻想里，而且还觉得自己超凡脱俗。

随着年龄的增长和阅历的加深，我们渐渐意识到，自己的想象是不现实的，也是难以实现的。因为，童话在现实中是不存在的。

我们都是普通人，不要去想不现实的事情。我们不是神仙，我们面对的世界也不是仙境。所以，如果以神的姿态生活，那么一定会让



自己遍体鳞伤。就像他那样，连最基本的生活保障都没有，又怎么可以做到悠然自得？

所以，还是放下，让心里释然，那些只不过是年轻的时光，对那些不切实际的理想，一笑而过即可。