

吕宁◎编著

走好，旧时光

——做当下最美的自己

乐活当下，遇见最美的时光。

人生短暂，经不起回忆，经不起蹉跎，经不起等待。

要知道，有些痕迹虽美，但它已经属于过去；有些时光虽好，但它已经远去。我们不应留恋、不应失望，因为最美好的已在眼前。

心灵宽慰
★★★★★
书系

北京工业大学出版社

吕宁◎编著

走好，旧时光

——做当下最美的自己

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

走好,旧时光:做当下最美的自己/吕宁编著.
—北京:北京工业大学出版社,2014.7

ISBN 978-7-5639-3923-7

I. ①走… II. ①吕… 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 111243 号

走好,旧时光——做当下最美的自己

编 著:吕 宁

责任编辑:贺 帆

封面设计:翼之扬设计

出版发行:北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编:100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人:郝 勇

经销单位:全国各地新华书店

承印单位:九州财鑫印刷有限公司

开 本:787毫米×1092毫米 1/16

印 张:16.75

字 数:209千字

版 次:2014年7月第1版

印 次:2014年7月第1次印刷

标准书号:ISBN 978-7-5639-3923-7

定 价:30.00 元



版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题,请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

南宋词人蒋捷在《虞美人·听雨》中写道：“少年听雨歌楼上，红烛昏罗帐。壮年听雨客舟中，江阔云低，断雁叫西风。而今听雨僧庐下，鬓已星星也。悲欢离合总无情，一任阶前，点滴到天明。”

想想吧，当你少年的时候，当你壮年的时候，当你鬓角发白的时候，听雨，多么美好、浪漫的事情，却因为时间的改变而流离了喜悦。

昨天的喜怒哀乐，都是逝去的云烟，明天的镜花水月，都是想象中的幻影，唯有今天才是脚踏实地的拥有。

所有的一切都发生在当下。不要执着于一些外在的、稍纵即逝的东西，因为不管你有多执着，都无法改变“已失去”的现实，而当你关注生命中的“爱、美、智慧”时，你就得到了永恒的寄托，就抓住了灵性的力量，苦恼也将离你而去。

心系当下，我们才能找到强大的力量，找到获得平和与宁静的入口，激发出潜在的能量，爆发出全部的潜能。

在时间面前，无论贫穷、富有、高贵、低贱，你都是它的宠儿。在时间面前，做个无惧的勇者吧！把昨天踩在脚下，把今天握在手里，像夸父一样追求你的梦，像雄鹰一样放飞你的自由。每一天都应独一无二，每个人都应幸福无恙。万古乾坤，百年身世，这样的每一天，这样的一辈子，都只在你的手里。

做当下最美的自己，不执着于逝去，不忧虑于将来。试着祛除内心的隐痛，做到真正地回归宁静祥和、幸福安好。让春继续暖，让花继续开，流水落花随风去，嫣红一片任秋浓。

本书充满真诚和智慧的力量，是一场心灵回归的盛宴，是当今浮躁社会中一剂难得的清心剂，能够帮助人们获得心灵的抚慰与恒久的心理满足。本书文字格调清新淡雅，如泉水般清凉入心，使人清醒。

第一辑 人生感悟

1. 人生如梦，转眼即逝

2. 人生如戏，悲欢离合

3. 人生如诗，意境深远

4. 人生如画，色彩斑斓

5. 人生如歌，旋律悠扬

6. 人生如酒，回味无穷

7. 人生如茶，清香淡雅

8. 人生如花，娇艳欲滴

9. 人生如月，阴晴圆缺

10. 人生如星，璀璨夺目

11. 人生如海，波澜壮阔

12. 人生如山，巍峨耸立

13. 人生如树，根深蒂固

14. 人生如草，随风摇曳

15. 人生如云，飘忽不定

16. 人生如雨，滋润万物

17. 人生如雪，纯洁无瑕

18. 人生如火，热情奔放

19. 人生如风，自由洒脱

20. 人生如光，照亮前行

150	放下，才是真正的事——“不世”系列卷一——	073
150	用智慧的眼睛去看待世界——“不世”系列卷二——	076
150	用慈悲的心去看待世界——“不世”系列卷三——	079
150	多一些包容，就多一份智慧——“不世”系列卷四——	081
150	多一些宽容，就多一份智慧——“不世”系列卷五——	082
150	多一些理解，就多一份智慧——“不世”系列卷六——	084

目 录

010	第一章 前尘往事莫追，珍惜拥有是福	013
010	记忆盛不下太多的往事	002
010	忘记过去，才能重新开始，继续向前	004
010	学会忘却，学会宽恕自己	006
010	适当地忘记并不是一种损失	008
010	好好珍惜手中的所有	010
010	沉溺于过去的错误之中只会更失败	012
010	不要让自己重复过去	015
010	放下，是改变的开始	017

010	第二章 不念过往，不贪未来	016
010	人生没有彩排	020
010	人生中最重要时光就是“现在”	021

唯一存在的是“当下”	024
“现在”最为宝贵	027
往事如烟，未来像雾	029
活在当下，才不会有悲哀和恐惧的空间	032
永远对当下说“是的”	034
把握好今天，才拥有一个真实的自己	036

第三章 淡泊从容，走好人生路

为自己找一个淡泊的心境	040
平常心，一剂生活的良药	043
放弃凡俗的喧嚣，才能拥有心的宁静	046
知足常乐、知足常安	049
尽力就好，让结果顺其自然	051
生活中处处都有缺憾	054
适时退让，才能冲得更远	057
固执己见，是给人生布设障碍	061

第四章 心若放宽，时时都是春天

凡事适可而止	064
给心灵留一些空间	067
完美只存在于想象中	068
世上本无完美，不必过于苛求	070

放得下，才是真正的富有	073
用智慧的剪刀去修剪欲望	076
用宽容浇灭愤怒之火	079
多一些包容，就多一些和谐	081
不做钱财的奴隶	082
以人性驾驭物性，便是知足	084

第五章 享受孤独，品味寂寞

学会独处，自己面对自己	088
孤独，一种绝美的心境	090
独处，人生的美好时刻	092
寂寞，是心灵的避难所	094
勇于尝试，寻求另一条生路，即使这条路是孤独的	096
做个独立的人，最重要的是肯定自己	098
即使独行，也要找份真挚的友谊	100

第六章 常怀感恩，喜乐无忧

时刻怀有感恩之心	104
常做报恩之事，常有施恩之德	106
相信自己，也要相信别人	108
善待别人，也是在善待自己	110
怀着一颗感恩之心好好生活	112

在残缺的生活中品味快乐	114
-------------------	-----

第七章 家是心灵的港湾，不是永恒的战场

好身体，坏记忆，家庭幸福的前提	118
婚姻，不是一个人独舞	120
珍惜身边的每一份真情	122
家人，是你一辈子的牵挂和幸福	124

第八章 规划好人生，走出光明道

给自己一个看得着的射击靶	128
不断设定目标，迎接挑战	134
若要成大事，必须做好当下小事	137
今天的学习比明天的希望更重要	139
循序渐进地走自己的路	141
从开始到成功，需要一段距离	144
莫把自己放错位	146

第九章 阳光的心情，灿烂的人生

不一样的心态，不一样的人生	150
---------------------	-----

心态好了，人生就美了	152
没有追求，就没有真正的人生	155
点亮一盏心灯	158
心中存爱，微笑面对生活	160
不要预支明天的烦恼	162
期望效应能够“点石成金”	164
向完美挑战	167

第十章 去繁就简，简单最美

生活其实很简单	172
用减法平衡生活	174
在简单的生活中寻求快乐	176
从心理时间上解放出来	177
放慢节奏，从容生活	179
需求越少，快乐越多	181

第十一章 一路高歌，品尝人生百味

有兴趣才会有激情	186
前进的路上别忘欣赏路边的风景	190
生活需要的是欢笑	192
人生因勤奋而辉煌	195
抛开自卑，让心情放飞	197

拒绝空虚，让生活充实起来	201
别拿借口做挡箭牌	202
像拥抱幸福一样拥抱苦难	205
嫉妒是一剂毒药	208

第十二章 荆棘路上，别忘微笑

人生从没有过“谷”	212
困境是上天赐予的礼物	215
苦难是一所最好的大学	218
逆境中绽放奇迹的花朵	221
逆境中勇往直前	222
在自己的心头点燃一根火柴	224
逆境给人宝贵的磨炼机会	227
世上没有绝望的处境	229
战胜了自己，就战胜了一切	231

第十三章 执着地坚守，终有花开之日

信念决定一切	238
看清方向再朝前走	240
永远忠于自己的信念	243
请先不要说放弃	245
认识自己，才会靠近成功	247

追逐梦想，享受过程	250
追逐梦想，就是追随奇迹	253
不要恐惧过程中的风雨	254

第一章

前半生事莫忘，珍惜拥有是福

上天赐给我们最宝贵的礼物之一就是“遗忘”。

而在人生的旅途，许多都是过眼云烟，花开花落，

有时还会遇到各种各样的不幸和打击。这时，我们

就要学会选择性地进行遗忘，记忆盛不了太多的故

事，一路走去，我们必须要忘记许多人事，学会

忘记是“去做事情”，只有忘记那些过去痛苦的，

需要忘记的才会留存于心中。

开自谈的风帆远航，驶向成功，这是从前的种种不甘，让我们以勇气激励的源泉；重新出发，建立曾经得而复失，让我们想一赴不回的决度；面对更激烈的竞争，就算没有明天，就算前方还是黑暗，可是如果心如温暖，则也不全害怕。所以，我们要学会这样遗忘，遗忘烦恼，将那些伤感的记忆留在心中，温暖于心。

昨天的快乐不会使今天快乐，因为快乐容易挥发，昨天的痛苦不会使今天更痛苦，因为痛苦容易忘记。可是，过去的已经过去，我们可以遗忘那些过去，不再让过去影响未来，勇敢地向前迈步前进。

前尘往事莫追，珍惜拥有是福。人生如梦，转眼即逝，我们何必为过去而烦恼，何必为未来而忧虑，何必为现在而奔波。人生如梦，转眼即逝，我们何必为过去而烦恼，何必为未来而忧虑，何必为现在而奔波。



第一章

前尘往事莫追，珍惜拥有是福

上天赐给我们最宝贵的礼物之一便是“遗忘”。而在人生的路上，并非都是良辰美景、风花雪月，有时还会遇到各种各样的不幸和打击。这时，我们就要学会选择性地遗忘。记忆盛不下太多的往事，一路走来，我们注定要忘记许多人与事。学会忘记是“去粗取精”，只有忘记那些应该忘记的，需要牢记的才会留存在心中。

记忆盛不下太多的往事

过去的已经过去，我们可以遗忘，忘却心中的苦闷与烦恼，期待未来，勇敢地迈开脚步前进。

上天赐给我们最宝贵的礼物之一便是“遗忘”。而在人生的路上，并非都是良辰美景、风花雪月，有时还会遇到各种各样的不幸和打击。这时，我们就要学会选择性地进行遗忘。记忆盛不下太多的往事，一路走来，我们注定要忘记许多人与事。学会忘记是“去粗取精”，只有忘记那些应该忘记的，需要牢记的才会留存在心中。

很多时候，我们要学会选择遗忘。因为，我们不想让记忆中那些曾经的悲伤，在不经意的触碰中又赤裸裸地显露出来。而那从未真正愈合的伤口，就会因此涌出滚烫的血液。那种殷红，触目惊心！而心会更疼！遗忘，便是最好的方法了。

遗忘，并不是逃避，而是给予受伤的心以另一种安慰；遗忘，并不是自欺欺人，而是抚平伤口的另一种方式；遗忘，对于我们而言，或许，并不是一件坏事。遗忘在困难时的懦弱，用坚强与执着，换来洋溢着成功的笑脸；遗忘与朋友的矛盾，彼此并肩作战，实现彼此最初的梦想；遗忘对自己的怀疑，张

开自信的风帆远航，驶向成功；遗忘从前的种种不悦，让我们以朝气蓬勃的姿态，重新出发；遗忘曾经的得意扬扬，让我们用一丝不苟的态度，赢得更热烈的掌声！就算没有明天，就算前方还是黑暗，可是如果心间温暖，便也不会害怕。所以，我们要学会选择遗忘，遗忘悲伤，将那些温暖的记忆留于心中，温暖于心。

昨天的快乐不会使今天快乐，因为快乐容易挥发；昨天的痛苦会使今天更痛苦，因为痛苦容易沉淀。可是，过去的已经过去，我们可以遗忘，忘却心中的苦闷与烦恼，期待未来，勇敢地迈开脚步前进。

我们之所以会不快乐，就是因为那些不快乐的想法总会萦绕在我们的脑海中。我们应该学会遗忘，该过去的就让它过去，没有必要总跟自己过不去，而这也会让心胸变得更加宽广，对我们处理人际关系和开展事业也是有好处的。

古人云：“天下本无事，庸人自扰之”。细细想来，还真是这么个理儿。人生不如意事十之八九，遇到不顺心、对自己生活无益的人和事，能够学会遗忘，放下思想的包袱，把心放宽，何乐而不为？

人生路漫漫，让我们多留些快乐的记忆给自己。所以，让我们学会忘记那些不快，记住那些快乐时光，我们的生活自然就会充满阳光。

学会忘却，也就学会了宽恕别人，同时也解救了自己。人生短短几十年，何苦撑得那么疲累，何不学着把该忘的都忘了，无论多么风光或多么糟糕的事情，一天之后，便会成为过去。所以，何必太在乎呢？

忘记过去，才能重新开始，继续向前

我们不但要忘记过去的成功，也要忘记曾经的失败，重新开始，才会具有锲而不舍的精神，也才有可能成功。

忘记过去的成功，重新开始，你就可能再度成功。著名科学家居里夫人在发现了钋之后并没有骄傲，她把过去的一切成就抛到脑后，又发现了镭，在此之后又提炼出了镭。居里夫人在再一的成功之后忘记了过去的成功，从而又一次获得成功，她本人也成为两次获得诺贝尔奖的科学家。设想一下，如果她被自己第一次的成功冲昏了头脑，也许就不会有镭的发现。

我们不但要忘记过去的成功，也要忘记曾经的失败，重新开始，才会具有锲而不舍的精神，也才有可能成功。爱迪生在发明电灯的过程中并不是一帆风顺的。他找寻了许多种材料来做灯丝，经过成千上万次试验都失败了，然而他并没有因为这一次次的失败而放弃，他把它们都忘记了，锲而不舍，最终发明了电灯。尽管以后人们发现了更好的灯丝材料，但爱迪生的精神值得我们学习。不能因为一两次失败而倒下，要忘记这些失败，重新开始，光明就在不远的前方。如果爱迪生被许多次的失败击倒的话，我们今天在夜里可能就看不见光明。所以我们要忘记过去的失败，重新开始。

忘记过去并不意味着什么都要忘记。忘记成功只是你不能因为成功而骄傲，要把它忘记，你才能重新开始新的奋斗。忘记失败也只是你要忘记失败所给你带来的伤心和痛苦，而不能忘记失败的教训，应该牢记着教训勇敢地上路。不管过去是成功还是失

败，我们都要将它忘记，重新开始新的旅途。忘记过去的辉煌，你就不会满足于已有的成就，而是会继续像以前一样为了目标而奋斗；忘记过去的失败，你就不会因为小小的挫折而自暴自弃，而是会拥有比原来更坚强的自信心，只有这样，才能经得起失败的考验，才能一步一步走向成功。所以不论过去是美好还是痛苦，将一切留在身后，然后重新开始。

每一天都是新的开始，新的开始一定要给予自己更多的快乐和幸福。就算昨天有过悲伤、失败和痛苦，这一切都已经留给了昨天。今天就是一个新的起点，打开窗户，让清风吹在脸上，让视野再宽阔一些。告诉自己，要把昨天的悲伤变成今天的快乐，把昨天的失败变成今天的成功，把昨天的不幸变成今天的幸福。如果昨天快乐、昨天幸福、昨天成功，那么，为了一个同样的目标，今天仍然是一个新的起点。

每一天都是新的开始，昨天做着的许多事需要继续，许多新的想法都要付诸行动，许多发生过的错误都要修正。昨天是今天的动力，因而不能把昨天的疲惫带给今天，不能把昨天的失落带给今天，不能把昨天的痛苦带给今天，更不能把昨天的错误带给今天。我们没有理由用昨天的错误惩罚自己。新的开始是成功的继续和创新，只有把每一天当成新的开始，只有把昨天作为新的起点，时刻做好起跑的准备，才能跑得更快、更远。

每一天都是新的开始，新的开始总会有新的挑战。每天早晨起来第一件要做的事，就是告诉自己：我行，我已经准备好了。每天起来都要给自己一个美丽的微笑，用最平和的心态和最炽热的情感迎接新的挑战。也许今天会面临比昨天更大的困难、更多的挫折，然而，坚强地面对，勇敢地迎上去，你一定有意外的收获。即使结果不能够尽如人意，但我们努力了，我们尽心尽力地做了，我们给明天留下的是希望而不是遗憾。

每一天都是新的开始，新的开始总会有新的期待，有期待就