

忽略，是一种迷踪式的进取
忘记，是一种太极般的宽容

叶萱 著

学会忽略 学会忘记



*Learn To Ignore
Learn To Forget*

· 你不想承认，那就试着忽略。你无法否认，但你可以忘记

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

Learn To Ignore
学会忽略
Learn To Forget
学会忘记



叶萱 著

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

学会忽略学会忘记/叶萱著. —北京: 金城出版社, 2006. 1

ISBN 7-80084-810-8

I. 学... II. 叶... III. 小品文-作品集-中国-当代

IV. I267.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第150304号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街11区37号楼 100013)

电话: (发行部) 84254364 (总编室) 64228516

北京市通县蓝华印刷厂印刷

670×980 1/16 15印张 150千字

2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

ISBN 7-80084-810-8/I·78

定价: 20.00元

Learn To Ignore Learn To Forget


关于本书，并不是一场多么高深智慧的说教，倒宁愿是推心置腹的恳谈：以成长的脚印，记录某些生活的粗浅道理；以忘记的方式，舍弃某些生活的不快瞬间。放开一颗心的过程，远远难于写下这些字的过程。我以生命为长度学习“海纳百川”的精神。才知道：原谅，不过是将遗憾悄悄掩埋；忘记，才是最深刻彻底的宽容。



叶萱，艺术学硕士，现居济南。已著小说集《爱情在南我在北》、《1980年的物质女孩》等。有点散淡，尚算从容，比较善良，足够热情，偶尔有人夸勤奋。

责任编辑：张礼文 梁一红

内文排版：北京润地文化艺术传播有限公司
84002947

 门乃婷装饰设计
Tel: 010-64972435

目 录

C O N T E N T S



1 自信是一道永不褪色的风景——忘记自己不美丽 1

人的一生，不会没有泥淖。然而，泥淖里的爬起要靠身体的力量，风雨里的寻路要靠智慧的指引，这些，统统和容貌没有什么本质关系。

2 六十岁的人，二十岁的心——忘记衰老 7

忘记衰老，就是要让自己年轻的心轻轻吟唱动听的歌谣，而这些歌，将为我们召唤自己年轻的容颜。

3 物换星移，真爱轮回——忘记旧情 13

忘记旧爱，忘记自己的旧爱，忘记爱人的旧爱——就是要忘记曾经在不合适的时间、不合适的地点、不合适的心情里，遇见的那个人。

4 君子坦荡荡，闲看云卷云舒——忘记童话 21

忘记童话，不是要我们忘记那些纯真的情怀，而是让我们不要坐在童话的光影里留连忘返。童话是世界上最美丽的传奇，它的美丽就是因为它本身的不存在与不可能。

5 伸出你的手，你也被关怀——忘记冷漠 27

忘记冷漠，其实就是把自己放在不如意、有危险的境地下，让那份对于生命的强烈渴求和对正义的呼唤自心底喷涌而出；忘记冷漠，其实就是“众人拾柴火焰高”；忘记冷漠，其实就是当爱也可以传染的时候，你的关怀打动我的心灵，我的善良唤醒他的良知，我们大家的热情融化冷漠的坚冰。

6 万事怎能皆如意——忘记悲观 33

忘记悲观，就是要忘记那些打击我们的角色。忘记那些泥泞的凹地，忘记那些肉体的苦痛，铭记的，是勤奋的态度与不灭的希望。

7 该在乎时还得在乎——忘记不屑 39

说到底，我们不屑，不过是因为我们觉得眼前的事物、眼前的人那么微小。而真正微小的，或许只是我们自己。因为，是心大的人，才有宽阔的视阈，也只有大的视野，才能容纳大的世界。

8 想放弃的时候再坚持一步——忘记中途放弃 45

忘记中途放弃，就是从99度到100度的水，就是从四分之一到整个荷塘的花。

9 化干戈为玉帛——忘记怨恨 51

忘记怨恨，不是要我们忘记那些刻骨铭心的伤害，而是让我们以一颗理智的心、一颗上进的心来对待仇恨。在个人恩怨、家庭纠纷、社会问题、民族仇恨之外，让我们冷静的态度面对怨恨本身，这才是强大的根本、是幸福的前因。

10 相逢一笑泯恩仇——忘记报复 55

忘记报复，就是要让那些真正爱我们的人，再也不要受伤害。同时，忘记报复，在很多情况下，本身也是一种最严厉的报复。

11 顺其自然，一切坦然——忘记强迫 61

忘记强迫，就是忘记我们那些爱的借口，而仅仅留下我们彼此相爱的事实：因为爱，所以希望你好；因为爱，所以希望你更加好；因为爱，所以不强迫你改变；因为爱，所以在若有若无的生活中经历着我们如悠缓水流然而又滋润心田的悄然改变。

12 可以不聪明，不能不智慧——忘记耍滑头 67

忘记小聪明，忘记那些让我们懈怠的小把戏，忘记那些因为小聪明而获取的短暂小光环。只有这样，我们才能在坚实的土地上，以最恭然的姿态、最诚恳的心、最理智的言行，走出一条最踏实的路。

13 借口就是走向地狱的台阶——忘记找借口 73

在这个世界上，忘记找借口的爱人是真的爱你，忘记找借口的朋友是真的关心你，忘记找借口的亲人是真的疼你，而忘记找借口的自己，恰恰是对自己负责任。

14 占有的结果绝不是富有——忘记掠夺 79

忘记占有也就是不要再欺骗自己。我们深知爱对我们的重要，所以，放爱一条生路，也就是放自己一条生路。

15 少想一个为什么就少一份烦恼——忘记追问 85

忘记追问，是要我们忘记亲人或是上司对我们的那些不自知的压力。要理解他们：因为有爱或期待，才有追问。然后，我们还要忘记对别人施加同样的强迫。

16 给别人一个台阶，就是给自己一个世界——忘记索取 91

忘记索取，最美好的瞬间在于“忘记”。是本不欲索取回报的初衷与最单纯的善良，驱使我们去关怀那些需要关怀的人。温暖我们自己心灵的同时，可以看见灿烂动人的火光在不远处——燃起，照亮整个世界。

17 放弃不属于自己的机会——忘记逞能 97

忘记逞能，不是教我们眼睁睁看机会从眼前溜走而不加把握，而是说，机会来时，纵然我们很想要得到，却总要衡量自己的能力——要有成熟的判断、完善的技能以及诚实的心灵。

18 心偏眼偏脚必偏——忘记偏见 103

和谐是一种美。忘记偏见，就是让我们既要善待胸腔里那颗长在左边的心脏，也要善待灵魂里那颗居于正中的良心。

19 自己不要给自己留祸根——忘记纵容 109

纵容不是宽容。宽容带来的是他人的感激与自己的豁达，而纵容带来的却是他人的继续错误与自己的悔不当初。宽容，是对敌人的高尚原谅；纵容，却是对友人、甚或亲人的残忍姑息。

20 行动快于心动——忘记拖拉 115

忘记拖拉，就是忘记那些远在24小时之外的明天，忘记自己的种种后路——没有明天、没有侥幸、没有借口，没有一次次的被宽恕……这是个属于宇宙飞船、波音747的时代，我们不可以让自己成为“拖拉机”。

21 不买自己，也不卖自己——忘记挥霍 121

忘记挥霍的总信条，其实就是要我们每个人都记住：无论我们付出什么样的消耗，无论是金钱还是时间，在付出的时候，我们都要质问自己——这样的付出是否必不可少？

22 说过的话可以不算——忘记某些许诺 127

忘记某些许诺，只不过是让我们不再对某些空头支票心存幻想。也是为了，让我们在踏实的生活中，要给别人结果，而不是那些仅仅作为预言存在的美丽前景。

23 流言就是流感——忘记毁谤 133

忘记流言的至高境界，就是在那些口口相传的杀人的刀子面前，既不可以做杀人犯，也不可以自杀。

24 话到嘴边三思量——忘记恶语中伤 139

忘记脱口批评他人的习惯，也忘记那些令我们委屈的别人的脱口而出，这会令我们具备更加温和的灵魂。

25 忠言逆耳利于行——忘记迷人的谎言 145

一旦你相信了这些冠冕堂皇的话，就只能说明两件事：要么是你太笨，要么是说话的人太聪明。而不管是你太笨还是对方太聪明，总之你是被比你聪明的小人盯上了，你离被扫地出门也就不远了。

26 千万别撕扯生活与生命——忘记急躁 151

忘记急躁，是为了不要为一时火气催己衰老，是为了让自己快乐、恬淡、安然地生活。生命固短暂，延长宁静时光的幸福，或许就是生命长度的拓展了吧。

27 别把别人的优点惩罚自己——忘记嫉妒 157

忘记嫉妒，其实是要我们把聚焦在某一点的目光放大——当我们把视线投向遥远天空，会发现，除了皎洁月光、璀璨星辰，那些天边的火烧云同样很美丽。要记得打开我们的心灵，要在皎洁月光、璀璨星辰之外，对火烧云的美丽，一样的肃然起敬。

28 想的多了，得到的就少了——忘记忧虑 163

忧虑，它令我们惶恐，令我们胸口有堵住大石的窒息。生命是有限的，时间也是有限的，如何舍得把有限的生命耗费在无限的忧虑当中？或许，我们能做的，就是尽可能找寻快乐。

29 是英雄何必问出处——忘记自卑 169

当你忘记沉重压弯你脊背的自卑，当你卸去重负抬起头来，前面阳光正好，你视野中的天空与别人眼里的没有什么本质不同。

30 别以为自己有多了不起——忘记自负 175

要忘记自负，忘记那些令自己自负的理由：无论是事业上的春风得意，还是学业上的金榜题名，再或者是财富上的日进斗金……它们总还是过眼烟云。既然物质皆在运动，那么世界上从来就没有什么可以永恒。

31 为别人开一道门，自己就多一条路——忘记自私 181

忘记自私，就是把小小的个人之“我”放在大大的社会之“家”后面——是因为有了大家，才有了小我。

32 车到山前必有路——忘记绝望 187

忘记绝望，就是在没有人走过的路上走出一条新的路；忘记绝望，就是在摔得遍体鳞伤的时候仍然镇定自若，思考前行的方向；忘记绝望，就是一定要有希望——任何情况下，这才是我们最后的财富。

33 多一份勇气，多一份成功——忘记胆怯 193

发忘记胆怯的时候，我们才能昂起头。只要我们不盯着脚尖和地板，有的时候，才能因为目光的长远而减少跌倒的可能性。

34 凭什么活给别人看——忘记虚荣 199

忘记虚荣，就是抵制虚荣的诱惑。虚荣是斯芬克斯之剑，直直落下，斩断我们幸福的路。虚荣，就是表面上的光彩，是幼稚的同义语、浮躁的代名词。忘记虚荣，就是忘记年少轻狂，学会慧眼识人、踏实行路。

35 开始要面子，最后没面子——忘记面子 205

要面子，不过是自己跟自己过不去，忘记那些无关紧要的面子，是为了把人生中最重要宝贵的时间用来做点有意义的事。

36 你有你的路，我有我的桥——忘记攀比 211

有些指标更新太快，我们永远比不上。别人的大房子、别人的新彩电，甚至别人的孩子别人的媳妇，那都是别人的，看着好，但是不一定适合你。鞋子再新，可是合不合脚只有自己知道。

37 任何时候别装大——忘记卖弄 217

忘记卖弄，无非只是要我们做一棵树：一棵真正的树，不是因为树冠的茂密、也不是因为树干的粗壮，而是因为在在我们看不见的地面下那错综盘旋的根。是它们，以繁复的姿态，成就泥土之上那茂密壮观的绿色传奇。

38 俗人堆里雅一点——忘记盲从 221

忘记盲从，是要我们忘记那些不加选择、不加鉴别就盲目模仿的人云亦云。忘记那些侥幸的心，让我们的一言一行都有理智、智慧、文明的标签。要学习必要的自救知识，在最慌乱的时刻里，要学会如何保护自己。

39 知足常乐——忘记贪婪 227

忘记贪婪，就是不要自己给自己设一条绝路，在不放弃正常竞争与进步的前提下，放自己一条可以获得愉悦心灵的生路。

1

自信是一道永不褪色的风景

Learn To ignore Learn To Forget



人的一生，不会没有泥淖。然而，
泥淖里的爬起要靠身体的力量，风
雨里的寻路要靠智慧的指引，这些，
统统和容貌没有什么本质关系。

很久以前，央视一期《挑战主持人》节目，胖胖的马冬对所有竞争对手说了“你可以委屈，也可以不服，但现在你被淘汰了”之后，台上终于只剩下一个女孩子。不美丽，穿简单衣裳——现实生活中的冠军，估计没有太大的回头率。

然而她拿着话筒，脸上有激动的潮红。她微笑着看观众，说：来之前，我的老师告诉我，我不是那种美丽型的选手，我属于智慧型。所以，我要以我的机智和知识来获得胜利。

只那一句话，让今天的我即便是在记不起她名字的时候，依然记得她的自信。

她不是美女，然而她敢于走上央视舞台，然后她赢了，所有观众都看得出，她赢在流利的口齿与机智的应答。那短短几十分钟的竞技里，她的智慧光芒四射，我打赌，她忘记了自己的不美丽。

或者说，这样的忘记，是将对自己的了解深埋于心，然后以别样的方式，获取社会对自己的认可。

可是遗憾的是，生活中，总有那么多人，将自己的不美丽作为借口，怨天尤人。

听说过一个真实的故事：一个女孩子，大学毕业的那年求职屡屡受挫。她站在那年人才招聘会的会场上，下定决心要让自己成为一个彻头彻尾的美女，于

是鼓足勇气走进整容医院的大门。两个月后，脱胎换骨如骄傲的蝶，她走出的刹那觉得整个世界的面孔都温柔可亲。又过了一个月，终于找到工作，开始OL的历程。然而，职场不单是容貌的战场，还有才华，以及耕耘。铩羽而归的那天，她眼里噙着泪离开自己的工作岗位。又过很久，东山再起的她凭借自己的勤奋终于有了一席之地的时候，恰好与当年那个让自己失去工作的对手一起参加总公司的颁奖晚宴。如今对手已是公司里的首席谈判代表，是相貌平平的女孩子，远没有她美丽。然而在谈及成功经验的时候这位对手这样讲：我从来不觉得自己不美丽。

石破天惊！

是到这时她才恍悟：其实就连她今天的地位，也多是由自己跌倒后的泥水积蓄而来。那风雨里的坎坷与摔打铸就了自己今天的世界。人的一生，不会没有泥淖。然而，泥淖里的爬起要靠身体的力量，风雨里的寻路要靠智慧的指引，这些，统统和容貌没有什么本质关系。

是这样的，美丽的女子可以自信，但自信的女子更美丽。

而自信，那是来源于社会的历练、生活的敲打、学识的积累、做人的艺术。图兰朵的容颜是倾城的美丽，然而高傲和骄纵险些令她失去聪明的王子。蝴蝶夫人的歌声是海边荡气回肠的期盼，然而倒在血泊里的爱情只能成为历史的叹息。红颜弹指老，除了那些真正深埋于心的智慧与力量，又有什么能永垂不朽？

一个获得大公司年销售冠军的女孩子在接受采访的时候说：我有个优势，那就是不漂亮。所以，从来没有人怀疑我是攀龙附凤，我的客户因此而相信我，他们相信我有能力令他们更加富有。

这就好像只有说“男人不坏，女人不爱”，倒没听说过“男人不帅，女人不爱”的。

因为他够坏，他用物质宠你，用小聪明取悦你，说明他至少有情调会生活。

而帅男人，请原谅，好多女子告诉我她们的排斥，因为这样帅的男人放在外面不安全，放在家里又浪费。

在这个世界上，男人和女人的外貌都不是生活的全部。昨天上街，看见一个很丑的女孩子挽着一个虽然不帅但是也不丑的男朋友，让我忍不住羡慕他们的幸福。爱上一个人，应该更多是爱上他的思想、爱上他的处世态度、爱上他的生活，而不是爱上他的容貌。

一个萝卜一个坑，爱情是这样，求职也是这样。不可以因容貌不完美而找借口和理由不勤奋、不争取，如果是这样，纵然你再美丽再帅气也很难成功。实际上，对我们来说，最重要的不是想自己如何变成一棵美丽的萝卜，而是要赶快找到属于自己这棵萝卜的坑。

林是我的朋友，并不好看的小伙子，身高不足 170 公分，初恋的女朋友家实在无法接受他的相貌，于是两个人便好端端地被拆散。那年头，林的学历是大学本科，学的又偏偏是传媒。偌大一个电视台，想做个兼职编辑却那么难。每次应聘，栏目主任都要说：对不起小伙子，每天来我们这里应聘兼职的大学生实在是太多了，你也知道，现在采编播都已经一体化了，主持人和编辑时常不分开……

言外之意：如果你相貌堂堂能够上镜，或许可以考虑。

最绝望的时候，林在学校小树林里喝酒，我路过那里，他拖住我聊天。他说：一个人的外表，真的那么重要吗？

我陪他咒骂这个万恶的电视台、万恶的栏目主任、万恶的审美标准，陪他展望美好未来，鼓励他的斗志……除此之外，我不知道自己还能做什么。

此后几年，并非同一专业的我们因为功课紧张，极少有见面的机会。然而前几天，我到电影公司参加一个新片发布会，意外看见他。

当时，他正在忙碌，手里拎着摄像机，嘴上还在不断喊着什么。他身边的女

记者，手里拿着的正是省台的话筒。

我上前和他打招呼，这才知道，从那次被拒以后，他开始研究摄像。他观摩了大量片子，参阅大量书籍，常常在线编和非线编教室里通宵达旦地工作。自己给学校宣传部采编小小的DV短片，渐渐成为那一届毕业生中动手能力最高的一个。

大学毕业，他参加省台招聘，因为有丰富的采编经验，获得了宝贵的三年期台聘机会。这个过程中，很多比他外貌端正的对手却纷纷落马。

他说：这个社会，原来还是承认能力多一点的啊。

他微笑的样子，我觉得很好看。

我们握手告别的时候，他突然紧紧一握，旋即松开。只那顷刻间的一紧，我明白了他的意思。

他的意思是说：谢谢。

谢谢最低落的时候你的开导，谢谢你不曾像有些人那样鄙夷我的外貌，谢谢你肯听我说这些话。

他不知道，其实该我谢谢他：我也不是美丽的女子，然而还好，他告诉了我：总有一些机会，和美丽无关。

多年来，我一直喜欢那个叫刘若英的女子的歌，她总是唱些失恋的歌，然而朴实、生动。去KTV，总是唱《听说》、《幸福的路》、《原来你也在这里》……朋友取笑：你是来这里做奶茶专辑的吗？

我莞尔，然而不知道该如何去解释自己对这个女子的喜欢。

想很久，终于想到，喜欢她，是因为她身上有足够的坚忍与智慧。

对于美丽的女子，我们有惊鸿一瞥的震撼与艳羨，却未必有肃然起敬的内心力量。刘若英，不过是个艺人，甚至不能说是表演艺术家或者是歌唱家——然，她说过的一句话，照得到她成功的路、她的智慧与美丽。

她谈起，刚开始的时候，她不过是个普通的女孩子，做不到那个年代需要的叛逆，更无法以容颜雕刻自己的名气。她不会跳热舞，杂志上说“她的身材如果穿得暴露也无法加分”。

那么，她就唱温柔的情歌，那些含蓄的、隐忍的、坚强的情歌，平淡静寂中蕴涵深情。听她的歌，看得到人生的某些道理，看得到坎坷中的豁达和从容。渐渐，她成为这样一种类型女子的代言人：知性、智慧、善良、坚强、独立、从容、乐观……逐渐无人能够取代。

杂志上又如此评价她：“当市场上遍地是少年偶像、邻家大哥或者前卫女青年的时候，刘若英填补了最重要的空缺：知性女子智慧与坚强的代言人。”

她便说了这句话：“我最失败的就是刚出道的时候很多人说我长得不够漂亮，而最伟大的恰恰是日后很多导演喜欢找我演戏，正因为我长得足够平常。”

忘记自己不美丽，在有的时候、有的领域，就可以真的美丽了。