

学会忘记过去 拥抱美好未来

夏新义 编著

都市情感  
枕边书

# 学会忘记

天为无云始觉高

学会忘记是一种心态，更是一种对心灵自由的追求。学会忘记吧，忘记名利的角逐，忘记利益的争夺，忘记失恋的痛楚，忘记屈辱与仇恨，忘记心中所有难言的负荷，让生命好好地享受一次从未有过的轻松与自在吧。忘记，你会得到恬静与从容；忘记，你会显得乐观与豪爽；忘记，你会赢得尊敬与信赖；忘记，你会拥有完美的人生。

北京工业大学出版社



# 学会忘记

天为无云始觉高

夏新义◎编著

北京工业大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

学会忘记：天为无云始觉高 / 夏新义编著

—北京：北京工业大学出版社，2011.7

ISBN 978-7-5639-2760-9

I. ①学… II. ①夏… 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 (2011) 第 107024 号

## 学会忘记——天为无云始觉高

---

编 著：夏新义

责任编辑：刘 畅

封面设计：天之赋设计室

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 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：大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本：700 mm×1000 mm 1/16

印 张：16

字 数：171 千字

版 次：2011 年 7 月第 1 版

印 次：2011 年 7 月第 1 次印刷

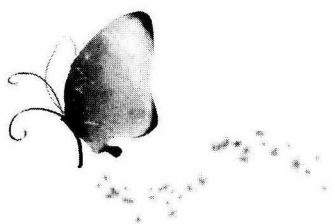
标准书号：ISBN 978-7-5639-2760-9

定 价：26.80 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

生活有时会强迫你咽下苦酒，让你饱尝酸甜苦辣，吃尽各种苦头。要让内心平静、温和，你就应学会忘记。沉湎于昨日的失意中，是脆弱的；迷失在痛苦的记忆里，是可悲的。无法忘记过去的人，常常会连今天也失去。

人生不如意之事多如牛毛，只有学会忘记，放下负担，才会活得轻松、笑得明朗。哲人有言：“放下是一种豁达，是一种从容，更是一种素养与境界。”因此，人要学会忘记，学会放下，放下并不是失去，而是一种更高境界的获得。生活需要你学会忘记，只有忘记，你才会站得更高，走得更远，才会看见人生独特的风景。

学会忘记、学会放下是一种人生境界。忘记成功，放下包袱，你便能从零开始，迈开今天前进的步伐；忘记失败，放下奢想，你便能充满信心，勇敢地面对未来的挑战；忘记怨恨，放下计较，你便能摆脱报复的阴影，化干戈为玉帛，心平气和地善待他人；忘记痛苦，放下追问，你便能摆脱纠缠，让身心沉浸在悠闲无虑的宁静里；忘记给予，放下索取，你便能抛弃对回报的期待，变得宽容；忘记名利，放下功名，你便能知足常乐，活得更加潇洒。

一个人要想超越世俗，活得轻松自由，那么一定要学会忘记。其实，在人生旅途中，忘记和放下很多东西之后，人们的生活和生存状态并不会受到很大的影响，比如说忘记和放下名利。人们所追求的名传千



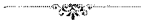
古，只不过是身外之事。与浩瀚的宇宙、无垠的世界相比，人的存在实在是太渺小了，而依附于人身上的名利更是微不足道，因此，任何功名都是可以忘记的，任何利禄更是可以放下的。

学会忘记是一种心态，更是一种对心灵自由的追求。学会忘记吧，忘记名利的角逐，忘记利益的争夺，忘记失恋的痛楚，忘记屈辱与仇恨，忘记心中所有难言的负荷，让生命好好地享受一次从未有过的轻松与自在吧。忘记，你会得到恬静与从容；忘记，你会显得乐观与豪爽；忘记，你会赢得尊敬与信赖；忘记，你会拥有完美的人生。

朋友们，读过这本书之后，让我们大家一起学会忘记吧！忘记一切不开心，忘记所有的忧愁与痛苦，忘记应该忘记的人和事，每天保持一份好心情，让自己的生活永远充满欢笑和新鲜感，让自己的生命永远充满活力！



# 目 录



## 第一章 忘记内心伤痛，修复完美心灵

忘记悲伤吧，人无须为逝去的年华叹息。人生难免会有不愉快的经历，在失意的时候，不要让内心伤痛占据你的心灵。忘记昔日的悲伤，你会惊奇地发现，你的人生充满快乐，你能活得轻轻松松、潇潇洒洒。在人生中，挫折和失败只是暂时的，重要的是以什么样的心态去处理，这才是能否将挫折和失败改写为成功的关键。

- ❖ 1. 从伤痛的阴影中走出来 / 2
- ❖ 2. 磨难可以强化你的意志 / 4
- ❖ 3. 忘掉不幸，微笑面对人生 / 7
- ❖ 4. 乐观让你活得更精彩 / 11
- ❖ 5. 别总把悲伤的事放在心上 / 13
- ❖ 6. 学会忘记逝去的感情 / 16
- ❖ 7. 放下负担，轻松生活 / 19
- ❖ 8. 调整心态，从失意中站起来 / 21
- ❖ 9. 直面挫折，开始新的生活 / 24
- ❖ 10. 总有一颗星星会为你点亮 / 29
- ❖ 11. 忘却往事，生活更加美好 / 33
- ❖ 12. 走出过去阴影，勇敢面对生活 / 36
- ❖ 13. 放下过去，才能拥抱现在 / 40
- ❖ 14. 不为昨天埋单 / 44
- ❖ 15. 抛下忧虑，保持良好心态 / 46
- ❖ 16. 不为过去的错误而遗憾伤感 / 51





✧ 17. 丢弃烦恼，放下就是快乐 / 54

✧ 18. 不要用放大镜去看待痛苦 / 56

## 第二章 忘记以往仇怨，与人握手言和

俗话说：“在家靠父母，出门靠朋友。”多一个朋友就多一条出路，那要是多一个敌人呢？很遗憾，那就相当于在本来就不平坦的道路上又挖了一个大坑。既然如此，何必对恩怨与纠葛斤斤计较、念念不忘呢？换一种心态吧，把心放宽一些，忘记以往仇怨，与他人握手言和，不但可以使你心情愉快，也能让你赢得别人的尊重。

✧ 1. 面对敌人，要放下仇恨 / 62

✧ 2. 原谅他人，生活更加美好 / 65

✧ 3. 往事如烟，让仇恨随风飘散 / 68

✧ 4. 放下怨恨，丢弃报复 / 71

✧ 5. 让敌人变成自己的贵人 / 75

✧ 6. 为了你自己原谅他们 / 79

✧ 7. 忘记过去，坦诚面对生活 / 83

✧ 8. 宽恕曾伤害自己的人 / 86

✧ 9. 选择宽容，才能释放自己 / 91

✧ 10. 宽恕者也能得到解脱 / 94

✧ 11. 学会包容你的仇人 / 97

✧ 12. 用宽容淡化仇恨 / 99

✧ 13. 别让仇恨蒙蔽了内心 / 101

✧ 14. 要有容人之量 / 103

✧ 15. 不计小过，终得良将 / 105

✧ 16. 加之不怒，猝然不惊 / 108

✧ 17. 忘记纠纷，和谐相处 / 111



### 第三章 忘记过去成绩，一切从零开始

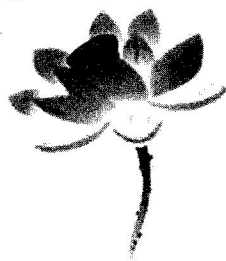
忘记过去的成绩，因为它已随着时光的流逝一去不返，变成历史，不值得炫耀。只有忘记过去的成绩，做到宠辱不惊、去留无意，一个人方能心态从容，恬然自得，笑着人生起伏、世间百态。“好汉不提当年勇”，一味地沉迷于过去的成绩中，只会导致你不思进取，故步自封……从对过去的沾沾自喜中走出，振奋精神，一切从零开始吧！

- ✧ 1. 放下过去，从头再来 / 116
- ✧ 2. 看淡成败，宠辱不惊 / 119
- ✧ 3. 进退之道，人生之贵 / 122
- ✧ 4. 保持“归零”心态，面对美好未来 / 125
- ✧ 5. 典藏“空杯”心态，随时从零开始 / 129
- ✧ 6. 终点就是起点，追求永无止境 / 133
- ✧ 7. 过去的成绩不能代表现在 / 135
- ✧ 8. 忘记过去，展望未来 / 138

### 第四章 忘记所有名利，学会从容做人

人们总是抱怨活着太累、太辛苦了，还不是因为他们心里背负了那么多沉重的过去？荣耀、名誉、利益、地位……为了某些过分看重的东西，人们常常将自己弄得疲惫不堪，于是，本打算给自己营造一个浪漫温馨的天地，却因为放不下对名利的追求而给自己套上一个又一个精神枷锁，总是在不经意中折磨摧残着自己。要知道，唯一解脱的办法是放飞心灵，忘记所有名利，学会从容做人。

- ✧ 1. 放下名利，感悟淡泊人生 / 144
- ✧ 2. 看淡物质财富，笑对平常生活 / 147
- ✧ 3. 摒弃贪欲，生活更坦然 / 149
- ✧ 4. 学会谦逊做人 / 153
- ✧ 5. 不要因追逐名利而迷失自我 / 156
- ✧ 6. 不争之人才能看清事实 / 159





- ✧ 7. 放下名利，从容生活 / 163
- ✧ 8. 淡泊名利，无私奉献 / 167
- ✧ 9. 从容面对身外之物 / 170
- ✧ 10. 不以得为喜，勿以失为忧 / 173
- ✧ 11. 卸下包袱，拥抱快乐 / 177
- ✧ 12. 淡泊名利是智者的选择 / 179
- ✧ 13. 失去物质的富有并不可怕 / 182

## 第五章 忘记曾经助人，施恩不图回报

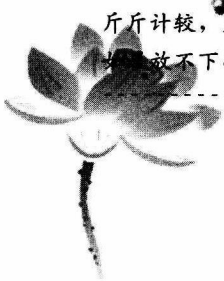
乐于助人是中华民族的传统美德。别人有困难主动帮一把，对于自己来讲往往是举手之劳，对于别人来说却如同雪中送炭，甚至会改变他的一生。回报是一种激励，一种安慰，一种肯定。但助人一次，就迫不及待地盼望对方给予回报，则可能给自己徒增负担。帮助别人之后，就忘记自己曾施恩于人，更不要惦记着得到回报，这样你就能永远拥有一颗单纯而快乐的心。

- ✧ 1. 赠人玫瑰，手有余香 / 186
- ✧ 2. 发扬雷锋精神，助人不图回报 / 188
- ✧ 3. 帮助别人，快乐自己 / 191
- ✧ 4. 给予是快乐的源泉 / 194
- ✧ 5. 好人总有好报 / 197
- ✧ 6. 用一颗感恩的心去对待别人 / 200
- ✧ 7. 帮助别人也是帮助自己 / 203

## 第六章 忘记琐碎小事，目光关注大局

印度诗人泰戈尔说过：“如果你为失去太阳而哭泣，你也将失去星星。”为鸡毛蒜皮斤斤计较，为陈芝麻烂谷子耿耿于怀，只怕你会因不堪重负而扰乱大局。小事虽小，但放不下小事，就很难做成大事，最终深受其害的是你自己。

- ✧ 1. 别太在意小事，不妨装装糊涂 / 210



- ❖ 2. 真心相爱，又何必斤斤计较 / 216
- ❖ 3. 不必为小事生气 / 220
- ❖ 4. 别和小事无谓纠缠 / 225
- ❖ 5. 从大局着眼，做好最坏的打算 / 229
- ❖ 6. 做人不能太较真儿 / 233
- ❖ 7. 别让斤斤计较夺走你的幸福 / 236
- ❖ 8. 走自己的路，让别人说去吧 / 240



## 第一章

### 忘记内心伤痛，修复完美心灵

忘记悲伤吧，人无须为逝去的年华叹息。人生难免会有不愉快的经历，在失意的时候，不要让内心伤痛占据你的心灵。忘记昔日的悲伤，你会惊奇地发现，你的人生充满快乐，你能活得轻轻松松、潇潇洒洒。在人生中，挫折和失败只是暂时的，重要的是以什么样的心态去处理，这才是能否将挫折和失败改写为成功的关键。



## 1. 从伤痛的阴影中走出来

生活是美好的，同时也是无情的。当生活中的种种厄运铺天盖地地压过来时，有的人会哭泣，有的人会愤愤不平，有的人会彻底崩溃，但这都是没有用的，解决不了任何问题，反而让厄运变成内心永远的伤痛。聪明的办法当然是退后一步，思考一下问题的实质，忘记这些不快，勇敢地 from 伤痛中走出来，振奋精神，东山再起。

人生中的挫折失败不可避免，那么，如何对待挫折和失败，就是成功者和普通人一个很明显的分水岭。普通人遇到挫折或失败，就有可能被彻底地击倒、被彻底地打败，从此一蹶不振，放弃所有的努力和抵抗，只想着日后有一碗饭吃、有一个地方睡觉就好了。

而成功者则不然，他们也担心失败，害怕挫折，但他们绝不会被挫折和失败所击倒、打败。即使是暂时失败了，或者是遇到了挫折，他们也会很快从阴影中走出，抛弃内心伤痛，以一种积极的心态去看待困难。他们会认为，挫折中孕育着新的机会，失败中有着可汲取的教训，而且它们还可以成为迈向成功的一次机会。

一位老人在晚年罹患了关节炎，苦不堪言。后来病情加剧，以至于行走都很困难，从此拐杖和轮椅便和她形影不离。即使如此，她还是用积极的态度和乐观的眼光看待周围所有的事物。

她的房间总是充满着笑声，而访客也还是如旧时一般络绎不绝。

有时候，她想在床上多躺一会儿，于是，她的孙子们——四个不到十岁的小男孩就到她房里围在床边。这时，她会说故事给其中一个听，与另一个玩扑克牌，再和一个玩游戏，同时，哄剩下的那一个睡觉。

最令人钦佩的是，她从不将自身的痛苦或烦扰变成家人的负担。到后来，病情变得更加糟糕，但她总是说：“这把老骨头今天总算有点起色了。”她积极又乐观的态度，就好像磁铁，吸引了周围所有的人，让人不由自主地在她身旁流连。这位老人的内心一定承受着巨大的痛苦，但她什么也不说，将痛苦压在身下，以笑脸面对生活，相信生活也将给她最大的回馈。

生活是美好的，同时也是无情的。当生活中的种种厄运铺天盖地地压过来时，有的人会哭泣，有的人会愤愤不平，有的人会彻底崩溃，但这都是没有用的，解决不了任何问题，反而让厄运变成内心永远的伤痛。聪明的办法当然是退后一步，思考一下问题的实质，忘记这些不快，勇敢地 from 伤痛中走出来，振奋精神，东山再起。

忘却伤痛是人生的快乐秘籍，在使你的生活充满欢乐的同时，还能帮你造就卓越的成就。所以，若想成功，就得具备这种态度。

人生中经历一些伤痛在所难免，不要被伤痛牵扯你前进的精力。超越人生的伤痛，你就能有一个好的收获。作为一个想要成功的人，你必须忘记失败，果断走出伤痛的阴影。

失败、挫折和苦难都会不停地侵蚀一个人的心灵，这其中的



伤痛可想而知，但一个人不能永远只把目光停留在伤痛之上。一个眼中只有伤痛的人，不会有什么出息，若想在有生之年有所作为，必须超越人生的伤痛，站在更高的台阶上俯视一切，这样才能找准方向，一往直前。

人们经常会得到这样的忠告：不要害怕失败和逆境。因为在人生中，挫折和失败只是暂时的，重要的是，以什么样的心态去处理，这才是能否将挫折和失败改写为成功的关键。在人生漫长的跋涉中，挫折和失败并不是高不可攀的高山峻岭，只要你怀着一种追求理想的希冀，勇敢地从伤痛中走出来，积极面对新生活，就一定可以翻越它们。只要你努力，没有什么事不可能。

## 2. 磨难可以强化你的意志

有时候，人的确需要忘记很多东西，忘记艰难与挫折，忘记烦恼与忧愁，忘记那些不愉快的经历。这对于人的心态很有好处。你必须从悲伤和沮丧中走出来，用磨难赋予你的更坚强的意志面对明天，面向未来。

人生不总是一帆风顺的，各种各样的挫折都会不期而遇。幸运和厄运，各有令人难忘之处，不管我们得到了什么，都没有必要张狂或沉沦，成功固然令人欣喜，但失败或厄运带来的磨难也是宝贵的，因为磨难可以强化你的意志，给你更多勇气。

成为知名科幻小说作家以后，赫伯特·乔治·韦尔斯的稿费收入十分高，可是，他原本是个穷孩子，父亲曾是职业曲棍球员，

也曾开设过一家小规模瓦器店，不过生意并不好。他就诞生在那家小店的内室里。这间内室是寝室，又兼做厨房，不但狭小，而且又污秽又黑暗，只有从墙壁的漏缝里可以照射进一点亮光。

最使韦尔斯不能忘记的是，童年时，他曾从这漏缝里看到许多来往人们的腿。许多年后，他以他所观察到的腿部为题材，写了一篇趣味性文章。他认为从一个人穿什么鞋子，可以断定他是怎样一个人。

韦尔斯幼年时期的潦倒生活，始于家里那间小瓦器店倒闭的那年，为了生活，他的母亲不得不在一个富商家里当看门人，和其他仆人们住在一起，韦尔斯经常去探望母亲，这使他得以看清英国上层社会的本质，也体会到下层社会的生活艰辛。

这位《时间机器》的作者，13岁时就踏入社会：起初在一家杂货店里做伙计，每天早晨五点起来，先得把店铺打扫干净，并把炉火生着。他一天要工作14小时，没有空闲时间。他一开始就认为这是一种贱役，强烈地鄙视这种生活。一个月后，经理把他辞退了，理由是他不修边幅，对顾客缺乏热情。他愤愤不平地离开了这家杂货店，唯一值得庆幸的是这下用不着自己辞职了。接着，他进了一家药店，仍然干些杂务，但一个月后又被辞退了。老板连辞退的理由也没有向他说。然后，他又找到了另一家杂货店的工作。这一次，他体会到生计问题的严重，不敢随意任性，只好干了下去。但他总趁着无人的时候偷偷地躲到地窖里，阅读他心爱的作家的作品。

韦尔斯就这样忍耐了两年，终于忍无可忍了。于是在一个早晨，他没有吃早餐就溜了出来，空着肚子走了15公里回到家里，



。见到了他的母亲。他抱着母亲的腿号啕大哭，同时宣布：如果再强迫他回去工作，他就自杀！

韦尔斯偷偷地给以前的教师写了一封凄怆动人的长信，倾吐他目前的境遇，并告诉对方自己想自杀。这封信深深地打动了那位教师的心，他回了一封信，请韦尔斯去担任教员。这是韦尔斯一生的大转机。

不过幼年时期在杂货店的工作，也并非全都是没有意义的。韦尔斯向来懒惰，经过在杂货店两年多的锻炼，他终于勤快多了。

在韦尔斯成为教师之后，又遭逢一次突如其来的危险，事情是这样的：他担任一场足球比赛的裁判员，当比赛进入白热化阶段时，他突然被一名球员撞倒，接着又被后来跑过来的球员当胸踩过，他的肺部和肾部因此受了重伤，奄奄一息。许多名医对此束手无策，他只好听天由命。但他竟然侥幸逃过一劫，成了一个半残废的人，并且过了12年无助的日子。就是这12年的痛苦生活，反倒使他成为举世闻名的作家。

在这12年内，韦尔斯曾有五年疯狂地不断写作，可是，他写的东西实在太平淡无味了，他自己也明白，所以毅然地将它们全部付之一炬了。

虽然他已残废了，但是又另外获得了一个教职，这使他的生活稍微宽裕一些。在生物班里有一个美丽的女学生，韦尔斯对她一见钟情。这段美丽的师生恋结出了丰硕的果实，他们终于结婚了，很愉快地生活在一起。

后来，韦尔斯开始发愤图强起来。他每年都有长篇巨著脱稿。这些作品终于发出绚烂的光芒，照遍了世界每一个角落。

磨难可以强化人的意志。大多数人总是希望一生顺利，然而这种顺利绝非好事，如果没有经过磨难的考验，人们只会庸庸碌碌过一生。所以面对逆境，不要抱怨，要学会忘记痛苦，要更加努力奋斗，才会迎来更多的机会。磨难要么成就一个人，要么毁掉一个人。但是对于一个意志坚强的人来说，后一种情况几乎是不可能出现的。

有时候，人的确需要忘记很多的东西，忘记艰难与挫折，忘记烦恼与忧愁，忘记那些不愉快的经历。这对于人的心态很有好处。你必须从悲伤和沮丧中走出来，用磨难赋予你的更坚强的意志面对明天，面向未来。

直面人生的挫折和磨难吧！因为生活中每一个人都可能遇到，而心态是积极或消极，决定了你人生的成功或失败。

### 3. 忘掉不幸，微笑面对人生

在人生的道路上，挫折、困难甚至绝境是避免不了的，最重要的是要坦然面对，自信自强，让脸上始终挂着微笑，高举那面叫做自信的胜利之旗。

没有什么东西能比一个阳光灿烂的微笑更能打动人的了。微笑具有神奇的魔力，它能够化解人与人心灵之间的坚冰。微笑也是一个人身心健康和家庭幸福的标志。无论你在什么地方，无论你在和谁打交道，简单的一个微笑是一种最为普及的语言，它能够帮你顺利消除与他人之间的隔阂拉近与他人的距离。