第一图书网, tushu007.com

<<淡忘>>

图书基本信息

书名：<<淡忘>>

13位ISBN编号：9787807339731

10位ISBN编号：780733973X

出版时间：2013-3

出版时间：苏州古吴轩出版社有限公司

作者：平常

页数：261

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

前言

往事如烟，生命如虹，蓦然回首，青春已逝。
辗转的流年，悄悄从指缝中溜走，不留痕迹。
无情的岁月，在脸上刻下道道年轮。
恍惚间，惊觉脆弱的心，已在红尘中落寞成一季风花雪月，一世情缘，刹那间成了海市蜃楼！
这一生，如果事事都要记住，心里怕载不动如此的重负。
所以，应该学会忘却。
忘却生活中遇到的种种不快、伤害、诋毁。
忘记这些，不仅是一种大度、一种超脱，更是一种生而为人的崇高品德。
生活就像一个万花筒，里面包含着真情和假意，包含着悲伤和快乐，还包含着感恩和牢骚。
若想活得悠闲自在，为何不学着释放心灵的重负，让自己忘却，忘却那些无碍于个人原则的得失，忘记那些无关大局的磕磕绊绊，忘记那些无伤大雅的前嫌旧隙……如果把它们深藏心底，那么得到的，只会是更多的心碎与泪水，而且是毫无意义的。
毕竟过去的已成为过去，已画上句号，如云烟般消散。
懂得遗忘的人，不为是非、琐屑而累，懂得遗忘的人，不被名利、仇恨缠身t懂得遗忘的人，会淡然而平静地生活，懂得遗忘的人，眼里没有过去，只有未来。
你不必过分相信“大肚能容，了却人间多少事”，不管你有多“大肚”，终会有一天撑到放不下。
如果学着一边走一边扔，那么就可以始终活在当下，活在眼前，并展望明天。
若不能如此，你定会被那些旧事浪费了宝贵的时间，夺走了一去不回的今天，撕破了憧憬无瑕的明天。
其实，很多的事情，你不必记得。
所有的恩怨都是一时的冲动，所有的成就都代表过去，所有的失败都是半路上的垫脚石。
如果你把所有的事情都记得一清二楚，那你心灵的阴影越来越大，你心灵的空间越来越小。
有人说，在人的身上有很多容器，有一些人把所有容器都装得满满当当，结果当开心幸福到来的时候，却再也找不到可以储存的地方，岂不悲哉？
席慕容曾经说过：“遗忘是我们不可更改的宿命，所有的一切都像是没有对齐的图纸，从前的一切回不到过去，就这样慢慢延伸一点一点地错开来，也许错开了的东西，我们真的应该遗忘了。”
既然你无法回到过去，那么就将过去遗忘吧，就像面对潮起潮落，就像静待云卷云舒，就像观赏花开花谢……不用记牢，这样你才会多一颗轻盈的心，平和且安宁。
昨天毕竟是昨天，你无需为它已经成为过去的忧伤而忧伤，亦无需为它已成为过去的得意而得意。
我们要面对的每一天都是新的。
所以，忘却吧！
放下过去，让一切从零开始。
如新的一天，新的太阳般重新升起，还自己一片澄澈的天空！

第一图书网, tushu007.com

内容概要

岁月无情，恍惚间，惊觉脆弱的心，已在红尘中落寞成一季风花雪月，一世情缘，刹那间成了海市蜃楼！

懂得遗忘的人，不为是非、琐屑而累；懂得遗忘的人，不被名利、仇恨缠身；
懂得遗忘的人，会淡然而平静地生活；懂得遗忘的人，眼里没有过去，只有未来。

你不必过分相信“大肚能容，了却人间多少事”，不管你有多“大肚”，终会有一天撑到放不下。
如果学着一边走一边扔，才能简单从容，活在当下。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

平常，原名琼芳。
早年游历四方，如今僻静江南，简单自持。
文字清淡，意境悠远。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章 荣华似梦，一生得失总归尘

人生就像天平，总是需要某种平衡：一边是给予，一边是接受；一边是付出，一边是得到；一边是耕耘，一边是收获……上帝也很为难，他不可能把所有的好事都让给你，也不可能把所有的不幸都塞给你。
或者今天所拥有的，明天可能就会失去；今天所失去的，明天可能又会重新拥有。
只有看淡得失，你才能找到生命的最佳平衡状态。

让平和的心带着痛苦渐行渐远
接受失败，忘掉失败
别带着过去的“标签”过日子
遗忘不幸，才能重获幸福
不要被得意迷惑了双眼
让朋友带来的伤害随风而去
忘掉伤害，静听花开
留一条缝隙，让虚荣悄悄溜走
非淡泊无以明志
既已失去，便可放弃
视眼前得失如浮云
何为旷达的人生

第二章 放下情执，缘来缘去也安然

执著是一种美好，坚持是一种忠诚。
但美好不一定快乐，忠诚不一定幸福。
一个人的世界同样有月升月落，也有美丽的瞬间，当无法同船共度，不如各自上路，只需把他或者她归为记忆，尘封心底。
如此，算是成全了理智，却辛苦了孤独的心。
不过，这辛苦终会过去，理智也终会为你寻找下一次刹那花开。

问世间情为何物
既然要走，就不要挽留
握不住的沙，干脆扬了它
缘聚缘散，顺其自然
错过了，就别再后悔
当爱已成往事
遗忘是味好药
一个人的浮世清欢
给伤害过你的他一个微笑
爱情不青睐“完美主义”
有真爱，请珍爱
执子之手，与子偕老
婚姻不是恋爱
幸福不是给精明人准备的
得不到和已失去
有一种关系叫“暧昧”

第三章 笑对沉浮，慷慨长歌不是悲
也许你会感慨上帝的不公，将过多的灾难赋予在你身上；也许你恼怒自己时运不济，于现实中毫无用武之地；也许你抱怨自己的生活一片黑暗，找不到光明的出口。
然而，黑暗给了你黑色的眼睛，你却可以用它来寻找光明。

幸福路上，有个路口叫“痛苦”
把心放平，把心放轻
阳光，终会到来
一转身，痛苦就会变个样
失败是为了我们更强大
乘一程挫折的“东风”
输了又怎样？

成败得失不过如此
拿得起也要放得下
牛奶洒了，哭有啥用？

“咽下”不开心
退而求其次
远离抱怨是智者
驱逐满腹牢骚
学会释怀，世界因你精彩
人生风雨路，笑着走过
在“谷底”留下坚强的足迹
危机也许是转机

第四章 莫须计较，宽容地走过人世间
宽容是一种胸怀，一种乐观地面对人生的勇气。
它能驱散生活中的痛苦和眼泪，它能传播心灵的快乐和微笑。
学会宽容，不要再为鸡毛蒜皮的小事斤斤计较。
宽容伤害自己的人，因为他们很可怜。
对于别人的过失，必要的指责无可厚非，但能以博大的胸怀去宽容别人，就会让世界变得更精彩，以宽容之心度他人之过，做世上精彩之人。

施恩，不求报
良心是生命的底色
路窄处，留一步与人行
人生有度方坦然
能饶人且饶人
以德报怨胜过冤冤相报
与人为善善常在
不指责才能让人折服
最好的礼物是忠告
病了就治，错了就改
远离无益的争辩
用美德赶走心灵的纷扰
“傻人”有傻福

善待你的对手
折磨你的人帮你成功

第五章 堪破缺憾，无奈人生也精彩
缺憾注定存在，人生永不完美。
人生的缺憾是绝对的，完美是相对的，只有在尊重绝对缺憾的基础上，追求相对的完美，才能品味出多彩的人生。
因为每一点缺憾带给我们的都是凝重的思索，留给我们的总是流年的感动。
重要的是不要因为某种缺憾，而忘却了我们要风雨兼程的旅行。

谁的人生没有缺憾
何必过分完美
对苛求挥一挥手
痴守，以遗憾而告终
懂了遗憾，也就懂了人生
失去也是一种幸福
有谁可以不自卑？

快乐地活在当下，尽心即是完美
试着和烦恼做朋友
知足者心常乐
转换角度，世界原来这么美
忘记苦痛，让风带它去漂流
别因为寂寞而做什么

第六章 路过流年，祝福每一个明天
岁月如歌，人生如画，当韶华远去，“昨天”给我们留下了太多的记忆。
然而，回忆无益，只有带着回忆前行，才会迎接更加美好的明天。
“祝福明天”，是因为明天永远在我们的心中，犹如在前方引领我们前进的旗帜。
明天，不远的将来是明天，以后的日子是明天。
要使明天更美好，需要放下过去，珍惜现在。

世界上没有“如果”
给人生留一点“空白”
点一盏希望的灯
走过寒冬便是暖春
徜徉于豁达的生命
和自己坐个对面
打开心灵之窗，观赏人生美景
记住，你是为自己而活的
人生如画亦如歌，别让压力挤走快乐
从今天起，做个幸福的人
你不是别人，而是你命运的主人
一切都是最好的安排

第七章 抛却忧愁，人生不老少年心
当时间悄无声息地从指尖流走，岁月会在人们的肌肤上留下痕迹。

但是，不管时间如何变化，只要你愿意，没有人可以在你心里留下半点褶皱。
其实，只要人们可以保持一颗年轻的心，生命的年轮就不会出现斑斑锈迹。

给心放一段“迷你假”
人生苦短，别为小事烦心
把人生拉长看
扔掉悲观，不让自己的天空一片灰色
倒掉心灵的沙子
将抑郁关在门外
天塌下来有高个子顶着
相信每朵花都有盛开的理由
痛苦的时候想想宇宙
撬动快乐的按钮
生活可以多一些欢乐
清洗你的心灵
心安得自在，放下是解脱
参透生死，别太拿它当回事
多些幽默，每天都是“星期天”

第八章 回归此刻，岁月不会为谁停留
光阴好比河中水，岁月永远不会为谁而停留。
过去了就变成了永久的回忆，只能化作一幅幅记忆的画面。
在你对那些已经失去的光阴沉思着，留恋着的时候，在你为以往浪费了的光阴而心痛的时候，光阴又灵巧地、悄然不觉地从你眼前逝去了。
所以，请握住每一寸光阴吧，它是生命中最可贵的东西！

让青春在行动中飞扬
为惰性留个空隙
多做一些，梦想离现实就近一些
带上你的信念，出发！

生活不允许有“想当然”
把过去“归零”
承担生命的责任
超越自己，成就自己
幸福，只能靠自己
“墙头草”，做不得
别人的经验，也会是自己的“经验”
从坏处想，往好处做
把握生命里的每一分钟
现在开始还不迟！

为人生减去多余的部分

章节摘录

版权页： 让平和的心带着痛苦渐行渐远 在纷繁复杂的尘世间，痛苦这个不速之客总会时不时侵扰我们的生活。
面对痛苦，一些人试着让自己徜徉于自己营造的淡泊氛围里，使自己拥有一份难得的宁静和淡然。
在这种平和心态的支配下，恍然间，你会发现，痛苦已渐行渐远。
一位经营麻布生意的商人，因为市场不景气而导致亏损，欠下了一大笔债务。
在变卖了房产、汽车之后，还是无力偿还全部债务。
在债权人不停滴催讨下，这位商人的精神到达了崩溃的边缘。
此时，轻生的念头跃入他的脑海。
装着无限的苦闷，商人独自一人来到一位家在农村小镇的亲戚家。
论辈分，他管亲戚叫姨夫，他虽然很少来，但是时常会打个电话问候一下，所以关系还算紧密。
这一次，商人来这里的目的，是打算让自己在所剩无几的时间里，能够享受一下恬静的生活。
因为姨夫家有个不小的农庄，那里长满了瓜果蔬菜，一派幽静的田园景象。
此时，正值瓜果飘香的金秋时节。
姨夫热情地为他摘了几个瓜果，让他品尝。
可是，心情糟透了的他，根本没有心思享用这些看上去色泽诱人的瓜果，可他又不想拒绝老人的一番好意，于是礼貌地吃了一点，并随性地赞美了几句。
听到赞美之后的老人，表现得非常喜悦，脸上的皱纹在他微笑的表情下显得更深了，但深深的皱纹里却散发着隐藏不住的快乐。
姨夫也因此打开了话匣子，开始和外甥聊起自己种植这些瓜果蔬菜所付出的艰辛劳动：“四月的时候播种，五月的时候要锄草，六月的时候需除虫，七月的时候得守护……”原来，姨夫把自己的大半生都献给了这片农庄，而和农庄相伴的日子，大部分时间都是守着瓜苗、瓜秧，最后才收获果实。
为了让瓜果长得好，他不知道流了多少汗水，甚至泪水。
瓜苗刚刚出土的时候，适逢旱灾，为了让瓜苗正常生长，老人不得不每天挑大量的水来灌溉，但他丝毫不觉得辛苦。
还有一次，眼看就要收获了，忽然天降冰雹，打碎了他的丰收梦。
去年的时候，就在瓜秧开出金黄色的花朵，准备要结果实的时候，突然而至的洪水又让这一切成了泡影…… 类似的情况经常发生。
而老人却始终以平和的内心面对每一次遭遇。
他对前来拜访的外甥说，每当天灾到来的时候，他想到的不是可恶的灾害，而是为了让自己获得大丰收，接下来应该做什么。
不管最后有没有获得理想的丰收成果，他都不会对曾经的灾害耿耿于怀，而是适时地把它们淡忘，然后让自己以平和的心态投入到来年的耕种当中。
老人对这位外甥说：“和老天爷打交道，难免要受些气，吃些苦头的，但是只要别总想着这些，而是让自己咬咬牙，挺一挺，尽量忘掉它，这样很容易就过去了。
大不了来年再种就是了……”商人听了姨夫的话，觉得老人真是个开明、豁达之人。
也正是姨夫的一番话，让他醒悟了过来。
他吃完手中剩下的半个瓜果，在瓜棚的板凳上放下100元钱，以示感激，然后迈着坚毅的步伐辞别了姨夫，离开了农庄。

编辑推荐

《淡忘》编辑推荐：人生最难是放下，“淡忘”才能重新出发！
“淡”是用水将火熄灭，紧要时守住；“忘”是心上事亡，让一切随风，穿过苦味，才是真的人生。

名人推荐

遗忘是我们不可更改的宿命，所有的一切都像是没有对齐的图纸，从前的一切回不到过去，就这样慢慢延伸一点一点地错开来，也许错开了的东西，我们真的应该遗忘了。
——席慕容自处超然，处人蔼然。
无事澄然，有事斩然。
得意淡然，失意泰然。
——弘一法师

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com