

{ 其实，你已经没有时间可以浪费 }

you waste a day you owe your own life

每一个不曾起舞的日子 都是对生命的辜负

刘七惜
—
著

/ 写给
每一个
沉沦过去
怠慢当下
迷茫未来
的人 /

愿我们在静谧的时光里，
都能够无所畏惧地追求，
用最不逃避、最不懈怠的方式，
朝着太阳的方向拼命发芽，

努 力 生 长

● 民主与建设出版社

每一个不曾起舞的日子，
都是对生命的辜负

you waste a day you owe your own life

刘七惜 一 著

图书在版编目 (CIP) 数据

每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负 / 刘七
惜著. -- 北京：民主与建设出版社，2015.5

ISBN 978-7-5139-0660-9

I. ①每… II. ①刘… 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(2015)第108158号

出 版 人：许久文

责任编辑：郭长岭

整体设计：曹 敏

出版发行：民主与建设出版社有限责任公司

电 话：(010)59419778 59417745

社 址：北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心B座601室

邮 编：100102

印 刷：廊坊市华北石油华星印务有限公司

版 次：2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

开 本：32

印 张：8.5

书 号：ISBN 978-7-5139-0660-9

定 价：32.00元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

前言 在时光的刀锋上，舞出精彩

“那时我们有梦，关于未来、关于爱情、关于环游世界。如今我们深夜饮酒，杯子碰到一起，都是梦破碎的声音。”

这是我很久以前听过的诗句。后来有一天，它变成了扎在我心底的一根刺。

大学刚毕业后的那一年元旦前夕，留在同一个城市里的大学同学聚在了学校旁边熟悉的特色菜馆。那时圣诞的余温还没散去，窗子上还贴着圣诞老人和圣诞树状的贴纸，七彩灯在窗前欢快地闪耀。七个女生，荤、素、凉、热地点了一桌菜，又像爷儿们一样十分豪迈地点了不少啤酒，兴致勃勃地喝起，聊起。

大学同学再相聚时有一种亲情般的熟悉，在一起更有许多话题。大学里的故事被一件件从记忆的箩筐里倒在了饭桌上，就像桌上的饭菜，甜辣冷热，滋味颇多。

窗外的街上，车流不息，偶尔会有成群的学生走过，那是他们的世界。

小包房里，我们放肆地复习过往，欢笑声翻涌迭起。

故事从入学的那天就开始丰富起来，就连最初的印象也格外有趣。小雪起初看起来像个女神，其实却有颗狂野的心。田语像个汉子，嗓门足可以媲美早市中的小喇叭，可遇到喜欢的男生就怂得说不出一句话来。彭微笑点极低，长着一副娃娃脸，和她在一起总有种回到初中的感觉……

后来田语很不厚道地翻出了我的底子，嘲笑我刚入学时土掉渣的装扮。这是她们恋恋不忘的老梗，每次提起都会笑晕，这也是我为什么在入学第一天就出奇地吸引众多目光的原因。当时的我真心地以为自己女大十八变，出落成了清水芙蓉，后来才知道那天存在感爆棚背后的真相竟然是如此残酷。

其实，那天奇怪的装扮已经是我当时的顶配，因为那些都是新的，就像当时的身份——新生。新的学校，新的开始，一切充满了希望。

那时，一群无知少女顶着学姐鄙夷的神色尽情撒欢，沐浴着学长们闪光的眼睛翩翩起舞。

后来，瑞姐爆出了大家入学和军训的“靓照”时，气氛达到了高潮。

“那时我丑爆了！”

“这个胖女人是谁？”

“看蕾姐傻样，怎么会有两个男生为他吃醋？”

我们纷纷嘲笑曾经之后，又不由得红了眼眶，说道：“那时真好。”这时，恍然发现，时光偷走的，都是那些我们眼下看不见的珍贵。

那时，我们一起在大头贴的幕布后挤眉弄眼地拍照，还不忘提醒彼此斜上角四十五度，显脸小。

那时，学校对面那家麻辣烫百吃不厌，加醋、加糖、加麻、加辣，给自己下猛料。

那时，一个爱吃甜食的女生被追，一个宿舍都会享受到福利甜点……

那时的快乐，不是今日的酒醉狂欢。

那时的烦恼都在青葱岁月里泛着老酒一样的甘甜。

我们共醉在一场回忆的狂欢里，笑到忘乎所以。压抑了许久的情绪，都在那一天晚上被引爆。

其实那时恋上回忆的原因很简单，因为当下很苦，因为未来迷茫，唯有在回忆里，寻快乐，找安全。可这安全感，又能维持多久？

杯子碰在一起，是梦破碎的声音。不是我一个人，而是一群人。

酒酣宴罢后，今宵酒醒何处？那是孤单的逃不开的现实。离开了校园，成了职场新人，脸上的标签依旧是青涩和懵懂，却和当初大相径庭，心中多了一种半熟的思考和孤独。

疑惑一层层浮起，我常常自问：“是不是每一个当下和当初总是那么不同，那么未来的我，又会怎样？”

我们为物是人非而感伤，却又害怕未来和今天一样。

我们找不到答案，便只能带着困惑去面对生活。拼搏着，战斗着，却又迎来一大波不可避免的苦难。身体上的，心灵上的，我们接受着各种锤炼。

你冒着大雪换乘了两趟公交车去面试，结果他看了几眼你的简历，就打发你回去等消息。

你有时会加班到午夜，累得腰酸困乏。

你有时候绞尽脑汁呈上去的方案，被领导质疑搁浅。

你好不容易盼到假日，却被突然而来的项目夺走。

你和同事领着同样的薪水，却被派遣做着两倍的工作。

你盼来一个美丽的周末想为朋友做一桌拿手大餐，大家却各自有约，你最后只能无聊地吃着泡面……

那些身体的疲乏，那些无奈的失望，那些彻骨的孤独……拼凑出了一个更好的你。在那些布满了孤独和痛苦的日子，你成长了起来。

多年的媳妇熬成婆，多年的菜鸟新人熬成高手。那些迷惑的问题开始变得清晰起来。你不再为孤独焦虑，而能平静、充实地独处享受时光；你做错的那些事，让你更清楚怎样才是对的选择；那些错过的人，也让你更加学会爱和珍惜。你可以目光笃定

地笑着说，每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负。你更会格外庆幸，曾经热血贲张，涂写了欢与痛的青春；曾经犯过傻也耍过贱，却是做了想做的事。

此时的我，和你一样，正走在一条迷茫的奋斗之路上，趁着迷茫中略见微光，写下这些故事，记录破碎，记录成长，拥抱温暖，迎接希望。

在今天负重起舞，在明天收获礼物

夜深了，你该醒了	003
那两年，我们都很慌张	007
那些爱与被爱的时光里，有一个翩翩起舞的你	017
年少的誓言，精致的谎言	025
真正的痛，总是来得很轻	030
时间都去哪儿了	035
我以谦卑之心，迎接着世界的丰盛	039
奔波在旅途中的异乡人	043

PART 2

用今天垒成梦想，在此刻感受温度

梦想不会逃走，会逃的永远都是自己	051
你早晚要习惯孤独	056
今天将成为我们熠熠发光的未来	061
想到达明天，现在就要启程	066
文字也是有年龄的	071
你要的未来还有多远	076
若心中仍有梦，必定无悔坚持	081

PART 3

点滴人生，聚集能量

那些回不去的梦，却有些刺心的痛	087
因为爱而坚强，因为爱而成长	093
感谢吃闷亏的那些年	098
最强大的敌人，只有自己	102
繁杂的世界观横冲直撞	105
把最好的自己留给对的人	109
与幸福的人相交，与温暖的生活拥抱	115
因为怕痛，所以我不敢触碰	121

PART 4

换一种心情，标注丰盛的人生

与其成熟地表演，不如各自怀念	129
失去了，才知道不值得珍惜	134
如果你能看见另一种人生	139
懒惰是个奇怪的东西	144
最爱的人去了最远的地方	150
每一种选择都可以很精彩	156
你要知道，输也是一种技巧	162
孤独是一种自由	167

最好的，都在此刻发生

在普通的事物上，发现一种独有的情感	175
唯有沉静的岁月，才更接近爱的真谛	180
别等到明天，才记起今天拥有什么	185
琐碎时光里的小浪漫	190
愿你的思想与呼吸同在当下	195
我最快乐的那一年	199
让一切自然发生	204

PART 6

记得当时精彩，便没有辜负曾经

岁月让清浅的时光变深刻	213
青春和遗憾捆在一起	218
青春落幕后，他们等来了刚刚好的爱人	224
我怀念的，是无话不说	232
谢谢你陪我走了一整个曾经	237
再勇敢一点，就能碰到爱情	242
茫茫人潮中，还好遇见你	247
为梦想前行，做最好的自己	253

在今天负重起舞，
在明天收获礼物

PART 1



有一段路，只有你知道，曾经光芒万丈，欢歌笑语，却在后来被填写了背叛和谎言。

有一个地方，只有你知道，装了一段伤心故事，塞满了犹豫和不安。

有一杯酒，只有你知道，盛满了一杯青春的回忆，深夜酣饮过后，你尝到了物是人非。

有一段时光，只有你知道，承载了一段不知所措的奔忙，风雨洗礼后，你懂了生活不易。

而这些只有你自知的负担，终究会为你的能量，在黑夜中聚集成一束光，照亮你眼下的幸福，照彻你未来的路。

蹉过青春的河，我们终于还是走到了这里，到了一个尴尬的年纪。一面战战兢兢地探索着未来，一面细致地抚摸着回忆。然而，无论在展望与回望之间，收获多少的感慨和领悟，最后还是要收回目光，一步步地走在现实里。也许，你曾在许多灯火阑珊的夜晚怀疑明天，充满失望，但明天一定会好到超乎你的想象。

夜深了，你该醒了

离开学校的这些年，我们看似波澜不惊的生活，正在发生着惊人的变化。你无法拒绝，也无法忽视。

那个英语系白白胖胖的师姐，那个初中的“傻高个”，那个三年级（4）班的“话唠”，那个知晓学校里各种小道新闻的“百事通”，那个体育系帅得掉渣的学弟，那个挑灯夜读的黑皮肤美女……都纷纷脱掉了学生青涩的外衣，去掉了校园里专有的属性，成了茫茫人海中普通的一员。他们的人生也开始变得具体：工作、创业、拼命赚钱、恋爱、分手、结婚生子……

相对于林荫校园里的书香岁月来说，如今的每一步走得并不容易。琐碎的生活，渐渐没了诗意，多了失意。

起初，许多人都不太适应这样的生活，所以很多同学在毕业