

写给独自一人的姑娘，
唤醒你内心天不怕地不怕的倔强。



黑白格
的时间

一著

再美的远方，
也不抵你手中滚烫的日子

生活舞台的灯一亮，愿你恰好站在正中央

每一天
都活得

Every day

热气腾腾

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



每天都
活得热气腾腾

TENGTENG

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

每一天都活得热气腾腾 / 黑白格的时间著. — 青岛: 青岛出版社, 2016. 10
ISBN 978-7-5552-4361-8

I. ①每… II. ①黑… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第166923号

书 名 每一天都活得热气腾腾
著 者 黑白格的时间
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 010-85787680-8015 13335059110
 0532-85814750 (传真) 0532-68068026
责任编辑 杨 琴
选题策划 杨 琴 易 超
封面设计 千 千
版式设计 刘丽霞
印 刷 三河市南阳印刷有限公司
出版日期 2016年10月第1版 2016年10月第1次印刷
开 本 32开 (880mm×1230mm)
印 张 8.5
字 数 120千
书 号 ISBN 978-7-5552-4361-8
定 价 36.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。
电话: 010-85787680-8015 0532-68068629

目 录

Part 1

从现在开始 努力

， 一切都 来得及

没有什么来不及

每天我们都是

从迈出第一步开始

努力就是一次次

的抬起左脚，迈下右脚

人生没有最晚的开始，
一切都还来得及 / 002

如果不坚强，
软弱给谁看 / 008

只有你才能
决定自己喜欢的样子 / 013

我很累，但我会
照顾好自己 / 017

请给我七秒钟，
我会变得更坚强 / 023

从迷茫到坚定，
你需要的是耐心 / 030

做最好的自己，
别急着去解释 / 035

Part 2

如果爱
，
那就
认真去爱

爱总喜欢从分别到终老

从放弃和相依

最后哪怕两个人的

世界终被剥离

也无悔爱过的那场青春岁月

异地恋可以
是一幅画里的留白 / 040

请和暗恋者
谈场恋爱吧 / 047

我等你，
跟你等我一样久 / 054

爱是天堂，
责任是人间 / 061

真爱是骨肉相连，
不离不弃 / 067

我们的爱情
到这刚刚好 / 073

谁的人生
不曾花容月貌 / 080

Part 3

心里
那个梦
,
万一
实现了呢

别把心里的梦藏起来

天要放晴

请时刻准备好

给它们重见天日的机会

伸出手，我们能抓住

每一缕阳光

愿每天叫醒
你的是梦想 / 086

慢点走，
岁月不回头 / 092

被嘲笑过的梦想，
总有一天会让你闪闪发亮 / 098

从来没有
不劳而获的美丽 / 104

没有人可以决定
你想要的生活 / 112

寒冷的夜，
你想念哪个人取暖 / 118

有些路，
总得一个人走 / 124

Part 4

学会
正视自己
，
正确
看待自己

走过很多地方

看过无数的风景

跟无数的人擦肩而过

到最后，才发现

每一次回忆都会

遇见更新的旧友

我们都是
制造风景的人 / 130

除非你同意，
任何人都不能伤害你 / 136

我们都是
有缺陷的人 / 142

生活如河，别怕多拐
几道弯，终会抵达 / 147

跟时间赛跑的人 / 153

活着就是
一种修行 / 159

我们都将背着
各自的灾难与幸福，前行 / 165

Part 5

愿你
邂逅
更好的
生活

生活没有最好

只有更好

就像人生本没有答案

而我们只需要勇敢的走下去

看看结果的模样

每天都给自己
一点正能量 / 172

让美好远离，
不如让美好重现 / 178

以自己舒服的
方式生活 / 184

如果快乐，
那就够了 / 191

努力做“跌倒了
爬起来最快的人” / 197

明白苦难存在的价值，
我们的生命才更有意义 / 202

你的气质会是你
一生最好的品牌 / 210

Part 6

从现在起
，
做更
好的
自己

灰头土脸的日子总被

欢快的语调一带而过

早晨总会等着迎接朝阳

因为我们相信

光照到身上的感觉

每次都不一样

我知道你想哭，
但你要忍住 / 216

命运不会因为
你的软弱就对你仁慈 / 221

请做个自由
勇敢的姑娘 / 227

不管你被贴上什么标签，
只有你才能定义你自己 / 232

最高的那座山
就是自己 / 240

所谓运气
就是拼命努力 / 246

谁说眼前不是诗，
远方未必就美好 / 252

Part 1 从现在开始努力， 一切都来得及

没有什么来不及，每天我们都是从迈出第一步开始，努力就是一次次的抬起左脚，迈下右脚

人生没有最晚的开始，
一切都还来得及

人生就是这样，只要开始后就不要回头，不要沮丧，不要灰心，不要丧气，不要自怨自艾，在这个世界上没人能爱你一生，除了你自己，别无他人。好好爱自己，你才有能力去爱别人。爱一旦开始，就停不下脚步，没有最晚的开始，什么都来得及。

年轻时读幽默大师林语堂的《京华烟云》《人生不过如此》《生活艺术》，在喜欢的句子边做标注，写下片刻感悟。

最喜欢读那段，林语堂和廖翠凤婚后商量说：“结婚证书只有离婚时才有用，我们烧掉吧！今后用不着它。”一根火柴将结婚证书烧掉了。此后俩人果然相守一生。

I

大学同学山竹的那本结婚证在和男人争吵不休时，被她当场撕得粉碎。男人破口大骂，她突然失语，她多么想对方顿时停下来，

关心撕掉的是否能复原，容颜破损是否能拼起。

她曾认为他是个幽默有趣还豁达的人，可在与人相处和如何对待婚姻的问题上，两个具有高学历的年轻人还都是新手，总想成为霸主成为权威成为一字重千金的那个人。

第一把交椅大家轮流坐，我看你心不服，你看我气不顺，谁也不肯低头，这是一场狮子和老虎的战争，让你毛皮焉在，让你丢盔卸甲，让你重伤在即，让你拖着伤腿伤胳膊溜回残缺的小窝。

本是共同建造的窝，到最后成了谁拆最快，谁摔最快，谁砸最快，谁摔到门外最快，谁就在气焰上占上风的地方。觉得没有希望了，失望了，绝望了，把对方视为陌生人，如果那样只有分手这条路。

俩人分手的迷雾浓了大半年才渐渐散去。

山竹带孩子搬出来，一个女人带一个半大的男孩子，真不容易。闲言碎语在她耳朵眼里穿梭，好像一艘失去主舵的轮船，随时有触礁危险，就像泰坦尼克号撞到冰山一角，这样的噩梦扰她夜夜失眠。

大家都劝山竹再考虑下，再朝前走一步，毕竟一个人熬，日子不好过，她不依。她在休整内心的那段日子，读很多书，看很多相似背景下的影视作品，她还看《桃花源》的舞台剧，听豫剧越剧和乡村红白喜事的调调，有时她听不懂台词，但是她喜欢看女人水袖甩得龙飞凤舞，看女人小脚碎步跌跌撞撞地后退，其实后退是为了大踏步前进。

这个向来看书先看结尾的女人，终于改过来，会认真地从头看起。她特别认可那句话：“在你最美好的岁月，没有找到最好的那

个人，等你年华不在，容颜老去，你说自己离婚是为了再找个更好的男人，扯淡！”

她清醒下来，决定选择想要的生活，不是因为想重新找个所谓的好男人来拯救自己，而是有重新选择的机会，选择想要的生活，想过的人生，想拥有的自由灵魂。没有爱的婚姻就是一棵无花果树，就算秋天果子再甜，也没有鲜花盛开的日子让人铭记。

很多事，想明白只需要一秒钟，小沈阳说得对，人这一生其实可短暂了，眼睛一闭一睁，一辈子就过去了。山竹认为她的人生是两辈子，两辈子就要有两辈子不一样的活法。

2

人生没有最晚的开始，一切都还来得及。她利用周日下午半天的时间，去医院后面新开的“博雅书局”看线装古书，看人物传记，看战争风云，还看如何鉴定玛瑙，如何编好中国结，她看得很杂，什么都看，看得都很用心。

她买回大幅尺寸腊梅图案的十字绣，烦了就拿出来一针针绣，有时她感觉每一针都像扎进自己的肌肤，绣的是自己的伤口。

有天，她心血来潮来找我，喊我陪她去文身，在脚踝处文朵梅花，说喜欢。我笑她，老了，还这么爱美，给谁看。她说，夏天配那身翠绿色的长裙，绝配，只是喜欢而已。

她每个月都带孩子去附近爬山，带自己做的冰镇绿豆汤，自己烤的面包圈，自己做的寿司，还带野山楂做成的果酱。她很少在朋友圈发照片，说心情转载各种文字，很少，只有一次见她朋友圈提示，“微信密码被盗，如有借钱言论，绝不是本人行为，请勿上当

受骗”，害我们空欢喜一场。

在大城市生活很不易，她经济基础并不太好，住在租住的小屋，房子很老又不大，但她种很多水培植物，有笔挺白嫩的洋葱，有撒欢长的胡萝卜，有妖娆多姿的黄豆芽，有从冰箱顶垂到地面上蓬勃的红薯秧子。她家阳台很大，那是她和儿子的菜园子，樱桃西红柿有红有绿，丝瓜攀爬到楼上的窗棂结果，一大盆子小白菜水嫩嫩的。

她衣柜里的花裙子排得整整齐齐，好像被关着的新娘子，着急出门，都熨得服服帖帖。儿子的房间被她收拾得童趣十足，晚上关灯，头顶就是星空，孩子可以跟时空对话，跟未来对话，跟希望对话。

她活得很年轻，不急不躁地走着，让人看着舒服。

她是一个让人舒服极了的女人，年轻时的锋芒早已收敛，呈现的是颗清透的心，面对岁月纷争少有的淡定。

3

大家都说她应该主动寻找属于自己的爱情。她笑了，主动，在人群里看到一个儒雅的男子，看他眉目清秀，俊俏斯文，是喜欢的类型，主动走过去搭讪，嘿，您好，你看我好不好？她说，不可能。

她说，我还是相信冰心先生对铁凝说的那句话：“对于爱情，你要等，等你命中注定的那个人，而不是找。”茫茫人海，要用多大的频率才能震住，惊醒对方爱的荷尔蒙。我不介意孤独，那比爱一个错的人更幸福。

朋友们背后都说，山竹被那个男人辜负了，她却不这样认为。

她说，我的偶像胡歌，在访谈节目中提到前女友薛佳凝，泪光闪烁，在他遭遇严重车祸具备毁容迹象时，她放下身外一切，全身心地照顾他，可最后俩人还是分手了。我不想说胡歌辜负了谁，我也希望男神和女神在一起，成就完美的爱情佳话。在爱情世界受挫时，人们还会相信情比金坚，可爱情不是一块冰，焐焐就化了，爱情只不过是一朵花，你浇水施肥剪枝松土它也不会永远盛开，它也有四季，它也有寒冬和初春，甚至它也有心灰和意冷。

我们在爱情世界最贪婪的是，时刻有初恋的感觉，感动的瞬间和浪漫的氛围。我们希望不说话对方就能明白自己的心意，能心灵互通，达到二人合一的至高境界。

现实中大家斗得不亦乐乎，斗来斗去，胜负和对错占了上风，可爱情中并不是只有对错，还有原谅宽容谅解，还有放手祝福和送行。

我们贪婪地想霸占一个人一辈子，却没想到把自己的一辈子也赔上，没人说谁赔谁赚，无非到最后，爱不是爱的模样，疼不是疼的意思。

“当你老了，头发白了，睡意昏沉，炉火旁打盹，有多少人爱你青春欢畅的时辰，爱慕你的美丽，假意或真心……只有一个人爱你那朝圣者的灵魂，爱你衰老脸上痛苦的皱纹。”

我不认为自己被辜负，我就不认为自己的曾经是错，干吗要让自己承认失败，那不过是不成熟的人走过一段不成熟的路罢了，是路，就可能跌倒，没什么大不了。

4

三年过后，山竹还没有等到，我们都希望她有个好结局，她说

现在才是她最好的状态，她喜欢现在的自己，看得清也看得远，不盲从也不忧伤。

有些路，是需要一个人走的，这段岁月跟任何人无关。

我今天考驾驶证，参加科目一理论课考试，在楼下等上一批考试的学员下来，拥挤的人群中竟然有位白发苍苍的阿姨，爱闹的男孩子问，阿姨，你也是考试的？阿姨点头微笑地说，对啊！男孩子们接着问，阿姨，考得怎样，过了吗？阿姨竖起大拇指骄傲地说，99分。后来那个阿姨成了学员和教练嘴里的激励石，谁不努力不认真不刻苦不用心就拿她砸一下大家的榆木脑袋。

报名参加绘画班的山竹给我们看她的作品，大家都说不错，她说只是刚开始。后来她画得越来越好，连老师都夸她，她还是说刚开始。有幅作品参加省级绘画大赛获了铜奖，那是非专业人士荣获的最好成绩，她还是笑着说，只是刚开始。

人生没有最晚的开始，一切都还来得及，颁奖晚宴上有个成熟的男子请她会后出去散步，她爽快地答应。

人生就是这样，只要开始后就不要回头，不要沮丧，不要灰心，不要丧气，不要自怨自艾，在这个世界上没人能爱你一生，除了你自己，别无他人。好好爱自己，你才有能力去爱别人，爱一旦开始，就停不下脚步，没有最晚的开始，什么都来得及。

上周，婚礼上的山竹，套用网球世界冠军李娜的名言，霸气地说道：“我们家没有离婚，只有丧偶。”顿时她的魅力在我们心中瞬间升级，“当你活得足够优秀，你会发现有人活成你的影子，而你成为了他们的方向。”

如果不坚强， 软弱给谁看

我们都是欠债的人，欠下的债今生必须还。“如果不坚强，软弱给谁看。”

小表妹柠檬跟谈了三年的男友闹掰，不是不爱，是爱得无法分开，分不开就拿把刀割开，她选择“不辞而别，离家出走”，我这里是她的最后一站。

柠檬哭得上气不接下气，鼻子冒泡，朝我哭诉命运不济，上天不公，老天爷不开眼，干吗坏事都让自己碰到。

她一周前去东三环办事找不到公交车牌，看到前面一位身材微胖、穿着光鲜的妇人，匆忙小跑着过去问路，对方回头，满脸白斑，苍白无血色的脸被斑块填满。

路是问了，她的魂也丢了。

回到家不吃不喝，她躺在床上睁着眼盯着一个地方，能三分钟不眨一下眼睛，眼泪哗啦哗啦地淌，养的那只叫球球的小狗不停地