



年轻的时候

就是要
放肆流汗
纵情泪流

严晓炜 著



中国出版集团



现代出版社

年轻的时候

就是要

**放肆流汗
纵情泪流**

严晓炜 著



中国出版集团



现代出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

年轻的时候，就是要放肆流汗，纵情泪流 / 严晓炜
著. — 北京：现代出版社，2016.5
ISBN 978-7-5143-4228-4

I. ①年… II. ①严… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第314323号

年轻的时候，就是要放肆流汗，纵情泪流

作 者 严晓炜 著
责任编辑 崔晓燕
出版发行 现代出版社
地 址 北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 010-64245264 (兼传真)
网 址 www.1980xd.com
电子信箱 xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷 北京嘉业印刷厂
开 本 880×1230 1 / 32
印 张 8
版 次 2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-4228-4
定 价 37.80元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

序——谁都没资格指责谁

这段时间推掉很多聚会，以至于朋友都问我最近到底在忙什么，因为没底，所以对大部分的人都守口如瓶，今天终于可以让大家知道我在忙什么，快把我憋出内伤了。不是炫耀，只是终于不用再闪躲，终于看到了自己坚持的成果，终于又一次赢过了自己。

从去年十一月开始，陆陆续续终于写完了这本书。我毕业六年，不可否认世界的真实与我毕业时的想象还是有很大的差别，不可否认即使再坚持自我，再标榜自己“出淤泥而不染”，我还是变了，但幸好并没有忘记最初的自己，没有忘记为什么开始。我是一个慢热的人，说好听的没有那么的急功近利，一切随缘，说直接的，虽没富裕到整天可以玩世不恭，但至少凭借自己的努力可以做到衣食无忧，所以也便没有将自己压榨到极致的必要，幸好这一属性，让我还得努力维持还算是让自己喜欢的样子。

因为一个玩笑开始了这本书的创作，因为没有时间的压力，所以可以尽量不为了完成任务而写作，坚持只写我想说的，无论这是否大家想听的。唯独可以确认的是如果你可以静下心来读完，可以让你看到一个我认为真实的世界，也许还会对即将毕业的你有所帮助。如果你和我一样，已经毕业一段时间，以为自己了解了游戏规则，但似乎又不知道这场人生的游戏如何

才能打通关，也许读这本书你会有共鸣，如果可以，希望对你人生观的建立有所借鉴。当然，完美主义如我，其中的一些观点相信一定会有人不认同，没有关系，很多时候思想的碰撞才是我们前行的能量，我们可以探讨，但我希望不会有指责和嘲讽，因为谁都没有资格指着谁。

我们总是以为自己可以以上帝的视角来评判别人，事实上也许你看到了事情的发生，但绝大多数情况下你并没有看到事情的全部，所以你可以提出意见，但请别给出定义。也许我的很多观点在你看来如此理想化，甚至是不切实际的，但就像我不会指责你为了达成目的而不择手段，因为我不知道你有怎样的难言之隐，甚至无法看到你正在哭泣的内心和挣扎的灵魂，所以也请高抬你的贵手，别来嘲笑我的世界，因为在坚持自己，不迎合世界这条路上我也会有妥协，只是还保持自我的底线，这条路走起来也并不像你看到的那么轻松，我也有我的纠结，也会在夜深人静后有不被理解的孤独。即使是不认同的你，我也同样需要你的支持和鼓励，这点并不矛盾。

一直以来在坚持自我的道路上经常会受伤，但这样的伤是我愿意付出的代价，就像选择了另一条道路的你也同样不会是一帆风顺的，也同样需要爱和关怀。也许我们根本就是背道而驰的两个人，但这本书让我们相遇了，只愿在转身的那一刻，我们不必剑拔弩张，互道一声珍重，也许有一天还能“江湖”再见，谁知道现在的殊途不会在未来某一天就同归了呢！所以谁也别指责谁，因为没资格，因为没必要。

我从来都不敢觉得自己是一个“天才”，但通过努力，谁都有可能成为“地才”。我也没资格成为“地才”，因为太过随性地去做自己想做的，所以很难坚持做完一件事，但不知道这一

次是怎么了，虽然断断续续，但最后还是完成了。也许这是因为我想和每一个正在读此书的你聊聊，而这种想法又是如此的强烈，感谢每一位有缘的你。希望你把它读完，希望对不知所措的你有所启发，对迷茫的你有所帮助，召唤出不屑一顾的你内心最真挚的声音。

这个世界上什么都不缺，贪心的我只希望可以再多一点的包容，再少一点无谓的指责，因为除了镜子里的那个自己，谁都没有资格指责谁。

- 001 序——谁都没资格指责谁
- 001 你镜子里的自己
- 007 随野的故事——孩子们的游戏
- 015 关于友情
- 022 随野的故事——代价
- 029 关于青春
- 036 随野的故事——每个经历都是最好的安排
- 044 关于现实
- 050 随野的故事——最好的时光留给最美的她
- 053 关于爱情
- 060 随野的故事——不再是个孩子
- 064 关于成长
- 070 随野的故事——再见 213
- 072 关于工作
- 078 随野的故事——背包上路
- 085 关于知足
- 092 随野的故事——他们还有梦想
- 099 关于梦想
- 105 随野的故事——不知道要去哪里的旅行

- 111 关于真诚和信任
122 随野的故事——遇见自己
124 关于孤独
130 随野的故事——惊魂一刻后的感悟
138 关于情感
145 随野的故事——他说他只能勇敢
153 关于坚持
160 随野的故事——意外经历
167 关于离别
174 站在背后的人

番外

- 183 别把自己弄丢了
188 我们曾经都是少年
194 不如你意,都是暂时的
201 便宜,但不廉价
208 不错就很好
215 有些事,不会错
221 谁会愿意将就自己
224 生活就是你想的那样
231 后 记

次是怎么了，虽然断断续续，但最后还是完成了。也许这是因为我想和每一个正在读此书的你聊聊，而这种想法又是如此的强烈，感谢每一位有缘的你。希望你把它读完，希望可以对你不知所措的你有所启发，对迷茫的你有所帮助，召唤出不屑一顾的你内心最真挚的声音。

这个世界上什么都不缺，贪心的我只希望可以再多一点的包容，再少一点无谓的指责，因为除了镜子里的那个自己，谁都没有资格指责谁。

才能打通关，也许读这本书你会有共鸣，如果可以，希望对你人生观的建立有所借鉴。当然，完美主义如我，其中的一些观点相信一定会有人不认同，没有关系，很多时候思想的碰撞才是我们前行的能量，我们可以探讨，但我希望不会有指责和嘲讽，因为谁都没有资格指着谁。

我们总是以为自己可以以上帝的视角来评判别人，事实上也许你看到了事情的发生，但绝大多数情况下你并没有看到事情的全部，所以你可以提出意见，但请别给出定义。也许我的很多观点在你看来如此理想化，甚至是不切实际的，但就像我不会指责你为了达成目的而不择手段，因为我不知道你有怎样的难言之隐，甚至无法看到你正在哭泣的内心和挣扎的灵魂，所以也请高抬你的贵手，别来嘲笑我的世界，因为在坚持自己，不迎合世界这条路上我也会有妥协，只是还保持自我的底线，这条路走起来也并不像你看到的那么轻松，我也有我的纠结，也会在夜深人静后有不被理解的孤独。即使是不认同的你，我也同样需要你的支持和鼓励，这点并不矛盾。

一直以来在坚持自我的道路上经常会受伤，但这样的伤是我愿意付出的代价，就像选择了另一条道路的你也同样不会是一帆风顺的，也同样需要爱和关怀。也许我们根本就是背道而驰的两个人，但这本书让我们相遇了，只愿在转身的那一刻，我们不必剑拔弩张，互道一声珍重，也许有一天还能“江湖”再见，谁知道现在的殊途不会在未来某一天就同归了呢！所以谁也别指责谁，因为没资格，因为没必要。

我从来都不敢觉得自己是一个“天才”，但通过努力，谁都有可能成为“地才”。我也没资格成为“地才”，因为太过随性地去做自己想做的，所以很难坚持做完一件事，但不知道这一

他最灰暗的时间里，没有多少人还记得他头顶上全国亚军的光环，每周除了本职工作以外，周六都会赶早班机从乌鲁木齐飞上海，然后马不停蹄地录制一档节目，通常录到第二天凌晨，回到酒店简单地洗漱，睡不到三小时，赶早班飞机再从上海飞回乌鲁木齐。因为回去还要准备周一的本职工作。其实这档节目酬劳并不高，没有经历过你可以认为这是兴趣，在我没有这样的经历之前我也这么认为。一次偶然的会我去南京录节目，我记得那天大概只录到晚上十一点而已，而且也只是上海到南京的距离，因为工作的关系第二天一早我必须赶早班高铁回到上海，早上十点准时坐在办公室里，那一刻我才真正了解每周赶早班机的朋友是多么不容易，那种辛苦是旁观者没有办法体会的，而我更坚定那个亚军绝对不是他的运气，是上帝对他努力的褒奖。而且我敢肯定以他现在的付出，这个亚军仅仅是一个开始。

再来说说我自己，我是一个对自己没有很高要求的人，总是觉得开心就好，但这也不代表我对自己没有要求，从我小学二年级拿了第一张奖状——校男子短绳第二名开始，这些年我拿了无数的奖状，包括体育类、文艺类、竞赛类，可笑的是全部都是第二名、第三名或者优胜奖，就连我冲击了无数次的“三好学生”也最终在大学毕业之前以“三好积极分子”告终。

有很长一段时间我一直没有想通到底是为什么，究竟是哪里出了问题，甚至在每次领奖的时候我从来没有露出过高兴的表情，因为第二、第三这样的成绩也许对于别人来说是一种鼓励，可对于我来说只是在那堆奖状中又多了一本可有可无的奖

003 / 年轻的时候，就是要放肆

流汗，纵情泪流

状，又多了一次我以为是失败的体验。

终于有一天我想通了这件事，那是因为以我的努力还不配拿到冠军，每次我嘴上说着自己有多大的信心，心里看似很渴望，但每次我只是尽力而为，并没有全力以赴，也许就差这一点。其实任何比赛或者评选到最后阶段，大家的实力都相差无几，比的就不再是实力或者技术，比的无非是心态、对突发情况的反应以及准备的充分程度。所有的亚军也好，季军也罢，为什么就不能为自己自豪呢！我并没有输了冠军，冠军从来就不是我的，相反亚军和季军也是我赢回来的。我总是停留在失败阴影里，总是觉得从来就没有赢过一次，所以下一次比赛心态就更差。后来我发现其实不是没有赢，只是偶尔输而已，就算我失去了冠军，又一次输了，那也是赢了无数的人才能走进的决赛的赛场。

在想明白这个问题不久后，我就在一项评选中问鼎了“优秀学生干部”。对，这次不是积极分子，是真真切切地拿到了，我不会感叹想通得太晚，相反我庆幸自己及时的调整和反思，这也成了我在学生时代唯一问鼎的奖项，我挺满足的，而且感恩。

你可以觉得我胸无大志，一个小奖就把自己乐成这样，但对于我这个奖的意义大过他的本身。我们之所以累，是因为自己无休止的比较。说句不客气的话，毫不掂量自己就盲目与别人进行比较真的好吗？人生来本身的硬件和软件就天差地别，你何必勉强自己达到姚明的成就，你们的身高就已经差了一大

截。当然，不否认通过努力也可以有林书豪，但你也未必有他那样的天分。与其庸人自扰之不如寻找属于自己的领域，或者寻找让自己活得舒服的方式，有的时候，超越自己才是最值得自己骄傲的。

我不知道你的目标，至少我庆幸的是我终于找到了我的目标，我没有拯救地球的壮志凌云，但也绝对不会是触手可及的。我希望当我看镜子的时候，镜子里的这个人不再陌生，并且可以看到笑容，发自内心的那种。同时我也没有停下来的理由，有些人帅得不讲道理，明明靠脸就可以混得不错，都没有停下前进的脚步，我凭什么。虽然我也有靠脸的成本（请允许我此处自恋一下，呵呵），但我想说即使是在这个可以看脸的时代，走到最最后看的一定还是内在。做事和摘果子是一样的，你不觉得跳一跳才摘到的果子吃起来更甜吗？当然也别目光锁定在树顶端的那颗最大的果子上，因为差太多会失望。当你跳一跳摘到了不远处原本以为自己摘不到的果实时，一定会笑得很开心。然后，下一次可以把目标锁定在再高一点点的果子上，不知不觉也许有一天你就摘到那个树顶端最大的果实。那是战胜自己的奖励。

我的身边总是会有一些人对我这样的生活态度表示质疑，无所谓，只要知道自己在干什么就好，也没必要向谁交代。我相信人是有磁场的，你是怎样的人都会吸引了解你的人到你的身边，当你需要的时候，也无需多言，他懂你就好，而且你也知道有人懂你，你并不孤单。所以并不需要迎合谁，虽然你是社会中的人，偶尔你会做出让步，你可以妥协，但觉不能被裹

挟，那不是你。

相由心生，想通了这些，我又走回到镜子前，镜子里的那个人似乎并没有太多变化，仍然是小眼睛，高鼻梁，络腮胡子。看上起有点像混血，但这次眼神里透出的是自信和坚定，散发着格外的光芒，我又一次笑着说“你好帅”，这次他并没有作声，也笑了，我想他也喜欢或者说是认同了此时此刻镜子外的那个我。

2015年6月17日

随野的故事 (孩子们的戏)

(也许这是一个梦，也许这确实发生了，人生原本就是这样，也许下个转角，他们还会遇到，不经历这些又怎会成长，又怎能长大。)

很久很久之后的一天随野在路上漫无目的地走，走到一个十字路口，等待着一个红灯，突然发现四个人分别从四个方向走来，然后相遇了。他们似乎达成了某种默契，都没有说话，只是相视一笑，然后朝着自己原本的方向走去。

……

故事开始于2003年的秋天。又是一年开学季，这一年随野开始了一段人生新的征途，他高一了，他也不知道在之后的三年里会发生些什么，但无论发生什么，这是成长必须的经历。于是就这样他认识了一群新的小伙伴，他幼稚地以为这群人会是他一辈子的好兄弟、好朋友。

夕阳西下，一群孩子又准时走过了这条小路，来到他们每天放学都会经过的街心花园，先是聊天——什么都聊，然后开始嬉戏打闹，当笑声充满整个花园的时候，那便意味着一天又这么过去，他们又必须无奈地各自回家。那年他们都只有15岁，一个对未来充满期待的年纪，一个处理问题幼稚的年纪，一个简单到想哭就哭的年纪，一个不懂爱却开始尝试爱的年纪。这样的欢乐大概持续了53天。

随野，典型的双子座男生，一面是安静的魔鬼，沉浸在自己的世界里，一面是喧闹的天使，在人前永远充满欢乐，表面看似大大咧咧什么都不在乎的他，只有真正被允许走进他内心世界的人才会了解他的敏感和挣扎。那时的他总是自以为是地认为自己可以处理所有的人际关系，很多年过后他才知道这是多么的可笑。

奕欢，天真可爱，做事从不考虑后果，只要自己高兴就好，这样的率真不知道随着年龄的增长能保持多久，一双水汪汪的大眼睛总是莫名地透着无辜，皮肤黝黑，配上那头光泽的短发显得格外可爱。

Coco，是个假小子，有时比男生更淘气，从来没听她说过怕什么，任何事情都冲在第一个，无论前面是悬崖还是独木桥。双鱼座的她感情最为丰富，从不用大脑去考虑问题，感情用事

是她一贯的处事方式，这样也许对于这个年纪的孩子来说也挺好。

石头，平时话不多，内心多少缺乏安全感，面子对于他来说是天大的事情，在四个人中最年长，但感觉上又有一种比他这个年纪更透彻的单纯，也许我们谁也不了解他，因为他的防备太严密，以至于后来我们觉得他变了，也许只是我们更了解他了。

人人与人之间是有缘分的，在经历了开学前的军训，开学后不久在一个完全陌生的环境中，四个人已经成为形影不离的好朋友，他们彼此熟悉，渐渐无话不谈，他们每天都在那个花园里，踏着落叶，谈论这一天在课堂上发生的趣事，或者抱怨哪位老师又布置了过多的作业。不会像大人的世界里那样有所保留，那些毫无心眼的对话或许一辈子应该有这么一段，也许以后再也不会有了。

他们曾经都以为友情就应该是一辈子的，是不可能变质的，直到这段友谊中产生了叫“爱情”的东西。那时候的孩子根本不懂什么叫爱情，却更加愿意去保护这件神圣的东西。那个年纪的孩子不会去隐藏内心的情感，现在看来，作任何决定都是那样的可笑，但又那样的坦率。

终于有一天，随野和 Coco 发现了石头和奕欢在一起的事