

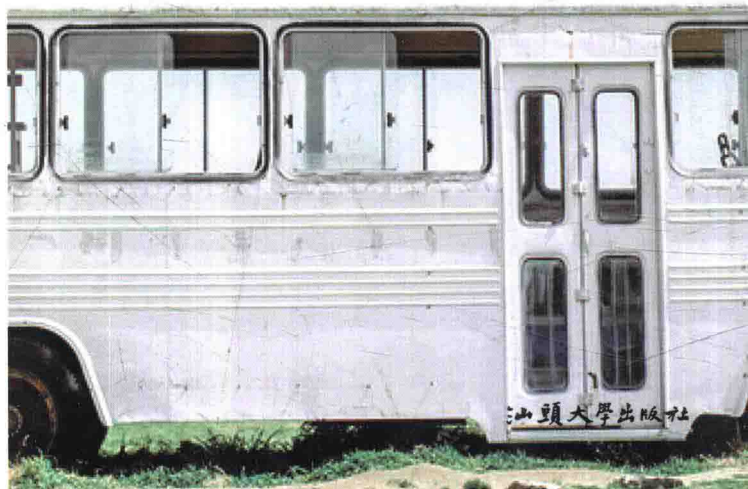
每一个不曾
起舞的日子，
都是
对生命的辜负



生活不是等待风暴过去，
而是学会在风雨中翩翩起舞。

冠 诚◎著

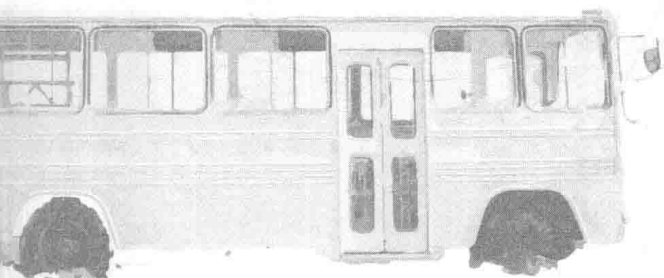
Every
day that never dances
It's a
betrayal of life



Every day that never dances It's a betrayal of life

每一个不曾
起舞的日子，都是
对生命的辜负

冠 诚◎著



汕頭大學出版社

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 / 冠诚
著. -- 汕头: 汕头大学出版社, 2019.3
ISBN 978-7-5658-3728-9

I. ①每… II. ①冠… 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 (2019) 第 014242 号

每一个不曾起舞的日子, 都是对生命的辜负
MEIYIGE BUCENG QIWU DE RIZI, DOUSHI DUI SHENGMING DE GUFU

著 者: 冠 诚

责任编辑: 宋倩倩

责任技编: 黄东生

封面设计: 末末美书

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市大学路243号汕头大学校园内 邮政编码: 515063

电 话: 0754-82904613

印 刷: 三河市金轩印务有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 6.5

字 数: 160千字

版 次: 2019年3月第1版

印 次: 2019年5月第1次印刷

定 价: 36.00元

ISBN 978-7-5658-3728-9

版权所有, 侵权必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

作者简介

冠诚，图书策划人、撰稿人。出版过《有一种境界叫舍得》《有一种心态叫放下》《别输在不会表达上》《别让直性子毁了你》等图书，总销量已达数百万册。策划出版的《去远方长大》获得“2011大众最喜爱的50种图书”；《假如动物会说话》获得“第四届中国优秀科普作品奖”银奖。

一个人知道自己为什么而活，
就可以忍受任何一种生活。
但凡不能杀死你的，
最终都会使你强大。

尼采

前言

生命是一场漫长的单向旅行，我们每个人自降生到这个世界起，就注定要走一条独属于自己的命运之路。无论结果是春风得意，穷困潦倒，还是命途多舛。一切都取决于你的个人选择。

人生的要义，一是欣赏沿途的风景，二是抵达遥远的终点。缺了其中一点，终究是不完美的人生。如果你有梦想，请一定坚持，也许真正的收获并不是结果，而是实现梦想的过程。

有的人受到沿途风景的诱惑，沉迷于其中，止步不前，期待毫不费力就能达到人生之巅；有的人则意志坚定，不

为诱惑所迷，相信通过自己不断地努力，总有机会成就一番事业，胜利抵达人生的终点。

曾经总自命不凡，认为自己与众不同。但终有一天，我们会发现我们只是芸芸众生中的一粒沙、一杯尘土，希望生活都是琴棋书画诗酒花，但最后往往逃脱不了柴米油盐酱醋茶。

你的身体条件不比别人好，大脑不比别人聪明，家庭背景不比别人优越，甚至连性格都不比别人更有魅力。就像陀思妥耶夫斯基的小说《白痴》中所说的那样：您不过是芸芸众生中的一个十分普通的人，除了太软弱和毫无特点以外。

于是越来越理智，越来越现实，越来越能接受平淡的生活，越来越适应内心毫无波澜，甚至越来越相信命运安排，即使做梦都会一边沉浸在美梦中，一边清楚地知道这只是一个梦。

张晓风面对大山说：“树在。山在。大地在。岁月在。

我在。你还要怎样更好的世界？”那么你呢？想要怎样的一个世界？

我们总是羡慕那些普通人创造奇迹的故事，除了心中暗生对这些人的敬佩和羡慕之外，会不会想到这些看似奇迹的故事，其实都是他们在背后努力的结果。或许，他们当初都是和你一样平凡，抑或他们本来就比你优秀。这都不重要，重要的是和你一样平凡的人比你努力，比你优秀的人也比你更努力。

想起托马斯的话：“你无法延长生命的长度，却可以把握它的宽度；无法预知生命的外延，却可以丰富它的内涵；无法把握生命的量，却可以提升它的质。”

有人说，如果这世界上真有奇迹，那只是努力的另一个名字。那些优秀的人始终相信有了努力才会有奇迹，他们知道自己为什么而活，因此可以忍受现在的任何一种生活。

有梦想的人生会经历寂寞，没有梦想的人生过后是空

虚。

请相信：这世上，除了生死，其他都是小事，迎着朝阳醒来，人生其实没有这么糟。不断地向前跑，总会看到光明。

人生不长，每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负。

目录

第 | 一 | 章

别在最能吃苦的年纪，选择了安逸

年轻就是要拼搏，别给青春留遗憾	……2
生活不止眼前的苟且	……6
没试过拼命奔跑，谈什么岁月静好	……9
成为自己想成为的人，永远不会太迟	……13
知道自己不能做什么，远比知道自己能做什么重要	……17
生活免不了一场颠沛流离	……20
年轻无所畏惧，一切都能从头再来	……23

第 | 二 | 章

最怕你碌碌无为，还安慰自己平凡可贵

拆掉思维的墙，原来我可以这样活	……28
所谓的怀才不遇，不过是自我麻痹	……32
尽管去做，别辜负生命的另一种可能	……36
再艰难的人生，也不能磨灭自己的志向	……39
你的努力，才是可以改变未来的力量	……43
生活不是等暴风雨过去，而是学会在风雨中跳舞	……47
无路可走的总是那些不下功夫找路的人	……51

第 | 三 | 章

命运负责洗牌，但玩牌的是我们自己

没有谁是你的救世主，唯一能拯救你的正是你自己	……56
等到的，是命运；走出来的，才是人生	……59
你只需努力，剩下的交给时光	……63
战胜自己的人，才配得到上天的奖赏	……67
任何限制，都是从自己的内心开始的	……71
不怕艰难困苦阻挡，就怕你自己投降	……75
任何愤怒都是对自己无能的控诉	……79

第 | 四 | 章

你的负担将变成礼物，你受的苦将照亮你的路

- 耐心点，总有一天，你承受过的疼痛会有助于你84
- 每次曙光破晓前，必是快要窒息的长夜88
- 我们都行走于黑暗之中，要学会去点亮自己的灯火91
- 没有一帆风顺的命运，只有披荆斩棘的人生94
- 忍辛负重的耕牛，留下的脚印最清晰98
- 不必对全世界失望，百步之内，必有芳草102
- 爱上自己的不完美，在自己的世界里坚定前行106



第 | 五 | 章

你的时间有限，不要为别人而活

- 别为了讨好而怠慢了自己，也别因为盲从而失了本心110
- 从别人的眼光中走出来，选择自己最尊重的方式活着114
- 别总是否定自己，人生过得再自我一点也无妨118
- 你再不堪，也是独一无二，无须自轻自贱122
- 梦想不会逃跑，会逃跑的永远都是自己125
- 人生最可怕的事，是一边后悔一边生活129
- 内心强大，才能遇到闪闪发光的自己133



第 | 六 | 章

人生苦短，别给抱怨太多时间

- 叹气是最浪费时间的事情，哭泣是最浪费力气的行径138
- 没必要和命运争吵，顺其自然才彼此相安142
- 每一个你讨厌的现在，都有一个不够努力的曾经146
- 人生不如意十之八九，成大事者从不抱怨149
- 与其抱怨黑暗，不如点燃蜡烛153
- 优秀的人不抱怨，无能的人找借口157
- 岁月虽好，但别让抱怨毁了你162
- 与其抱怨世界，不如改变自己166

第 | 七 | 章

生命就是一场不留余地的绽放

- 在黑暗中与自己相遇，置之死地而后生170
- 当你的才华还撑不起你的野心时，请静下心来学习173
- 只要不服输，你就有赢的机会176
- 如果没有得到奇迹，就成为一个奇迹180
- 千载难逢的机遇，只青睐有备而来的人184
- 你如何过一天，便如何过一生188
- 世界那么大，我想去看看192

第一章

别在最能吃苦的年纪， 选择了安逸

“锦瑟流年，花开花落”，一旦你错过了人生中最能吃苦的年纪，你对生活的理解和感悟就会肤浅不少。所以，千万不要在最能吃苦、需要奋斗的年纪选择安逸。因为一个人的青春，不应在安逸的日子中度过。

如果你想要成为别人无法企及的自我，你就应该选择一条属于自己的、不同寻常的道路。为了尽快到达终点，你需要付出别人难以想象的努力，这样的你才是完整的。//

年轻就是要拼搏，别给青春留遗憾

当你正在享受丰富的物质财富时，有没有腾出一点儿宝贵的时间，扪心自问：“我是否已经没有了往日那种脚踏实地的感觉，变得有些飘飘然？我是否遗失了以前那种壮志雄心，变得有点儿堕落了？我是否明确认识到了自己的存在，让自己不会再空虚无助？”

你是否已经发现，在这个物欲横流的世界里，越来越多的人迷失了自己，找不到正确的位置，总是把自己当作大海里的一滴水，沙漠里的一粒沙，没有存在感。然而，纵然是尘埃，也仍然有自己存在的理由。所以，只要你还年轻，就需要不断地拼搏。唯有这样，才不会给你的青春留下任何遗憾。

平日里，常听一些年轻人发出这样的慨叹，“年轻就是资本”“年轻，真好”“年轻，真给力”。随着时光的流逝，他们是否意识到，年轻已不复存在？回首往事时，他们是否有些悲凉，甚至有些许绝望？毫无疑问，他们一生中最美好的年轻岁月已然飘走。现在的大多数人只知道夸夸其谈，却不

知调整好心态，去做好一件事情。他们只懂得互相攀比，比容貌，比财富，比地位。殊不知，内在的修养才是恒久不衰的魅力所在。只要年轻，就应该有所作为；只要肯拼搏，就一定有所作为。

在一间很有情调的办公室里，一位名叫泰伦斯·马利克的年轻导演，一边喝着咖啡，一边焦急地盯着对面正在看剧本的投资人，心里默默祈祷着：“一定要成功……”那一天，泰伦斯·马利克为了给自己的新影片筹集到足够的资金，已经向这个投资人解释劝说了个下午。可是即便如此，投资人还是无情地拒绝了他，并将他请出了办公室。泰伦斯·马利克拿着厚厚的剧本，心里沮丧万分，因为他已经不是第一次遭到拒绝了，当时他感觉自己都快支撑不下去了。

那天回去之后，他想了很久。忽然之间，他的脑袋好像一下子开窍了，使劲挥了挥拳头，然后才安心地睡觉去了。第二天一大早，泰伦斯·马利克一副自信满满的样子，他离开家门继续四处寻找投资人，并不断地向他们推荐自己的电影剧本。失败了一次又一次，但他还是不肯放弃。这一次，他告诉自己，即使要承担失败的巨大风险，也要把这部电影拍摄成功。

果然，功夫不负苦心人，经过不断的努力，泰伦斯·马利克终于找来了一位投资人。就这样，他一下子从一个名不见经传的小导演，跻身好莱坞一线导演的行列。直到后来，当人们问起泰伦斯·马利克当时是如何顶住各方面压力，将影片拍摄成功的，泰伦斯·马利克微笑着告诉人们：“年轻，就要去拼，如果年轻的时候因为害怕失败而裹足不前，那么这一辈子都不会活出自己的精彩！”人们这才恍然大悟，原来泰伦斯·马利克成功的秘诀