



榜样与梦想
青少年励志书系



献给有明星梦的少年
演艺明星的追梦
故事与舞台人生

段奇清◎编著

同样的闪耀，不同的色彩，
每一种青春都能传递力量！

我最闪亮

用榜样的事迹激励我们，远胜过一切的教育。



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE



榜样与梦想
青少年励志书系

我最闪亮

用榜样的事迹激励我们，远胜过一切的教育。

段奇清◎编著

献给有明星梦的少年
演艺明星的追梦
故事与舞台人生

同样的闪耀，不同的色彩，
每一种青春都能传递力量！



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

我最闪亮：演艺明星的追梦故事与舞台人生/段奇清编著.

北京：中国经济出版社，2016.4

(榜样与梦想青少年励志书系)

ISBN 978 - 7 - 5136 - 3929 - 3

I. ①我… II. ①段… III. ①演员—生平事迹—中国—

现代—青少年读物 IV. ①K825.78 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 191142 号

策划编辑 崔姜薇
责任编辑 焦晓云
责任审读 贺 静
责任印制 马小宾
封面插图 赵月焱
封面设计 任燕飞装帧设计工作室

出版发行 中国经济出版社
印 刷 者 北京科信印刷有限公司
经 销 者 各地新华书店
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 13.75
字 数 208 千字
版 次 2016 年 4 月第 1 版
印 次 2016 年 4 月第 1 版
定 价 38.00 元
广告经营许可证 京西工商广字第 8179 号

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题，请与本社发行中心联系调换(联系电话:010-68330607)

版权所有 盗版必究(举报电话:010-68355416 010-68319282)

国家版权局反盗版举报中心(举报电话:12390) 服务热线:010-88386794

序

怀念曾经的时空，展望和憧憬未来，似乎是人的一种天性，这样的天性又能给人们多少睿智的收获！

过去的时空也许是沧桑而宏大的，但它毕竟已成过往；未来虽说美好，但它离我们还有一段距离。所以，我们只能像一粒种子，感受当下的阳光，适时地引爆自己。

我们在阳光中发芽、生长，阳光则噼噼啪啪地向我们涌来。汹涌而至的阳光，或者说有着太阳般灿亮人生的，有英雄，有明星。生活有许多种，比如思想的洗礼与沉淀，时间的堆叠与消失。说到底，生活是一种接纳与拒绝，我们不能拒绝英雄和明星对我们的激励和引导。

在烟尘弥漫的人世，或匆忙或不太匆忙前行的人，都会给我们一个苍茫的背影。我们所见的背影，或是佝偻的，或是坚挺的，或是孱弱的，或是伟岸的。无疑，英雄和明星的背影是坚挺伟岸的。

我们在追随着明星坚挺伟岸的背影时，同时也在寻找一种声音，因为那声音对我们是一种召唤。而在此之前，我们就朝着理想的居所在行走，只因那是我们心灵的家园。

我们明晓明星们微笑的内容与眼神里的热望，他们一直就眷念着美丽，向心灵的家园不断进发。我们同样眷恋人间美好，眷恋就得追求，得阔步行进。追求就能赢得自己。地球追逐太阳，赢得光和热，世界也就鸟语花香五谷丰登；河流追逐大海，九曲而不悔，河流也就高亢激越浩浩荡荡；鸟儿追逐蓝天，羽毛丰满，因而能以天空做舞台清越曼妙地舞动世界……

被追求的永远在前面，有坎坷需要我们跨越，还要忍受苦痛。由此，我们必须心中点上一盏灯，即梦想的灯。

因为有梦想的灯照着我们前行，也就要做好现在该做的事情，当我们做好每一件简单的小事，且把每一件小事都做得与众不同时，梦想就向我们走



近了一大步。

追求梦想，虽然困难重重，但我们不畏惧，因为我们年轻。人世中，虽说我们只是沧海一粟，但我们不因渺小而妄自菲薄，不因知识还不丰富而自矮三分。虎啸深山，鱼翔浅底，驼走大漠，烟舞长空，万物都有属于自己的一方领地，因而我们也要闯出自己的一片天地。

在横流的物欲面前，在浮华喧嚣声中，我们愿以青春的昂扬，以年少的锐气，将自己书写成一部气势恢宏浩繁磅礴的大书，并在追逐的过程中，让人生这部书高潮迭起，缤纷多彩。我们向往璀璨瑰丽的彩虹，也不惮惊心动魄的雷电。我们的人生之书，每一个章节都有看不尽的似锦繁花，有数不清的闪耀繁星，充满幻梦与憧憬，满载期待和向往。在每一位英雄和明星的激励和引领下，或许是惊喜与惊悸并存，或许是得意与失意同在，又或许是快乐与悲伤交替，但无论会遭遇到什么，我们都会让这部书有虎头、熊腰，以及一个高昂雄奇的豹尾。

英雄和明星们有一个共同的闪亮之处，这就是目标高远、奋发图强，向世界汲取了尽可能多的能量。他们也有各自的懿姿与风范，有的如井水一般深邃和沉静，有的像溪流一样秀婉和平稳，有的像河水一样瑰丽和畅达，有的像海水一样浩瀚和包容……

我从小就对英雄豪杰、名家名流、名人明星有着崇拜情结。崇拜是因为感动，在感动之余也就写下了书中的这些文字。如能通过这些文字感动有着同样情结的你，并对一路前行的你有所启迪和帮助，也算这些文字在时代的河流中荡漾起了朵朵闪光的浪花！

勇敢地迈动我们的脚步，向着远方前行吧。只因我们能与英雄和明星同行，我们一定能达到如他们那般苍翠而美丽的远方……

段奇清

2015年12月

目录

CONTENTS

陈坤 帮助他人就是帮助自己



寻找生命的核心

- 学唱歌，走出十三平方米的家 /5
- 无心插柳，却考上北京电影学院 /9
- 去欧洲，打碎一个不现实的梦 /10
- 做自己，正能量是生命的核心 /11
- 抛却恨，将负能量转化为正能量 /13



恩师与朋友的真诚相助

- 一根人参珍藏十多年 /15
- 恩师最懂我：响鼓也要重锤敲 /17
- 是朋友，要“明里较劲” /19



亲情是阳光，照亮心空

- 父子之情永远不会逝去 /22
- 母爱的阳光让心空明媚 /24
- 他是一座“倾斜”的高高矗立的塔 /28
- 舍不得花的“应急钱” /31



一片赤心，以最简单的方式修行

真正的公益在身边 /33

保持一颗清贫之心 /34

做一个梦想推动者 /35

黄晓明 洋溢着真诚快乐的“黄木头”



美丽的“黄木头”

爱看书的“黄大蔫” /43

千里马常有，而伯乐难寻 /45

“黄大蔫”成了“万元户” /47



坚韧的“大头靴”

第一次车祸：“铁拐李”也要考北影 /48

第二次车祸：人生不是被肌肉包裹住的“玻璃屑” /49

第三次车祸：滴水光阴中也有生命阳光的“谱系图” /51

第四次事故：不怪任何人，纯属意外 /53



耐嚼的“大头菜”

“苦不苦，想想《神雕侠侣》黄晓明” /56

挑战发哥，偶像终成师父 /57

《大汉天子》，一举成为“优质大汉” /61



有一种蓝颜知己叫黄晓明

做不成恋人也要做朋友 /63

检讨也可写成如花美文 /64

拄双拐与赵薇相聚《鲁豫有约》 /65



坚持梦想的“土鳖”

努力，然后坦然放下 /67

人生要多做备份 /70

为明天做好准备 /70

李云迪

举起苍老的手指，收割天空和光芒



在音乐的田野上努力奔跑

手风琴开启梦想之路 /77

激将法战胜惺忪睡眠 /81

在音乐的田野上奔跑 /83



自己的行李自己扛

爸爸的行李与“迷途的羔羊” /87

让行李利索整洁起来 /88

整整写了两天的贺年卡 /90



艺术不是玻璃门

光环金光闪闪，也是令人迷失的圈 /92

艺术是走出玻璃门，走进大众的心间 /94

砸碎“玻璃门”，重新焕发瑰丽的艺术青春 /95



投入情感远比技巧重要

访问肖邦故乡，走进大师心灵 /97

读懂肖邦——平实委婉才是音乐之魂 /98

生日是用来感恩的 /101

永远让大家分享自己的快乐 /102



韩庚 《寒更》，曙光初启于极夜一瞬间



放手一搏，勇敢挑战

幸福是什么——舞并快乐着 /109

跟妈妈“暗战”，三千比一踏上韩国这片热土 /112

连续练舞二十小时，骨折两个月却浑然不觉 /114

做一个“闪光侠”，面具也遮不住灿灿光芒

面对封杀，也要作“最后”的闪烁 /118

心中有光，戴着面具也辉煌 /119

只要舞台，找到自己的追光 /120

放低姿态，“滥”用敬语

“嘿，厨艺跟厨师没两样的哥哥” /122

“啊，你怎么说自己也用敬语啊” /122

“呀，你瞧人家不是外国人吗” /123

长出翅膀，不忘感恩

大房子和小饺子馆 /125

就算天塌下来，还有个窟窿可以躲 /128

五千万歌迷同享快乐，人生最幸福的事莫过于此 /130

获登太空资格，“庚饭”们再度疯狂 /134

多栖演员的梦想 /136

李宇春 正面叛逆的无敌青春



回归自我，获得自信

以镜子为师，坚持所爱 /145

考音乐学院，“小清新”赶走“瞌睡虫” /147

“颓废女”逆袭，让自信疯狂生长 /148

高调低调，爱是基调

唱一支助人的歌怎么不“张扬” /151

不做粉丝团，大雨见证真心 /152

正面的叛逆，做一个“玉米爱心基金”控 /155

每个路口，都有飞的理由

人生是多个《下个路口见》 /159

初次“触电”变身“打女” /160

挑战、超越并享受自我的李导 /165

《如梦之梦》，让梦想飞翔 /168

独立、坚强、富有责任感的一代 /170

王宝强 一滴水中有雪的过去和未来



追梦去学武

《少林寺》唤醒功夫梦 /177

追梦少林寺 /179

为了梦想，不怕跑龙套 /181



携梦上北京

连看不到脸的角色也很难有 /183

为了找活儿，六个人凑钱买一只 BB 机 /185



井下有星路

500 块是笔大钱 /188

出了《盲井》，走向《天下无贼》 /189

想做的事一定要做成 /192



明星也下地

明星下地，谁见过啊 /196

演戏与生活，都是本色 /198



望你陪一生

"希望你能陪我走完这一生" /200

低调婚姻——没有钻戒，也没有婚宴和仪式 /201



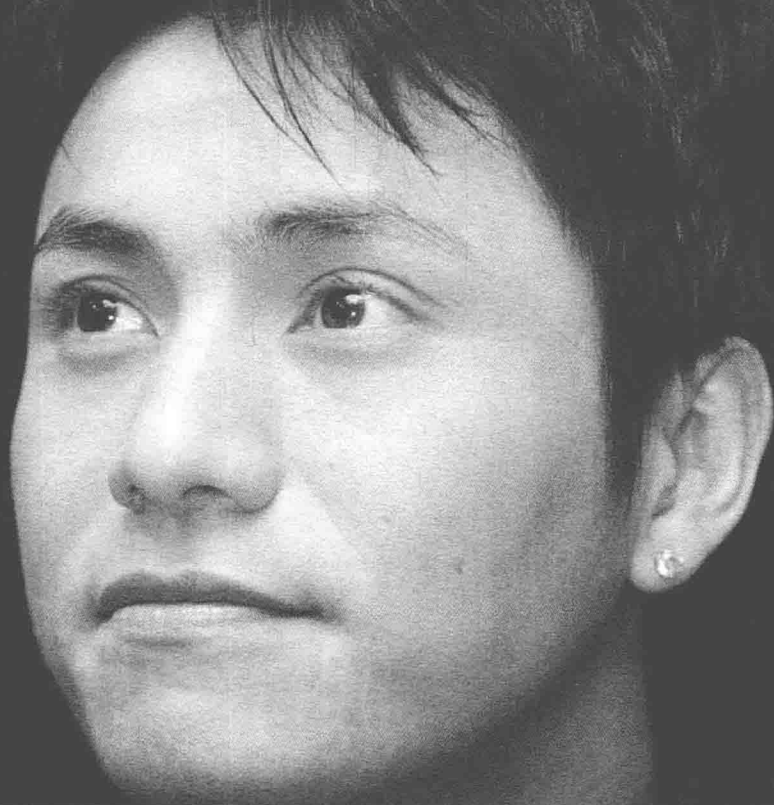
羊有跪乳心

乡下父母与城里媳妇 /203

建“亲情园”，两代人的日子像把“大折扇” /204

促“逆生长”，数车的寂寞父母融入新环境 /205

当“领导者”，父母组建腰鼓队，敲出幸福满怀 /207



陈 坤

帮助他人就是帮助自己

每个人年轻的时候都觉得生命可以肆意地挥洒，认为青春和热情是用不完的。随着年龄的增长，我觉得这种认识存在误区，必须承认和面对这个事实——我只是一个普通的个体，永远不会像太阳和月亮那样明亮，也许只有烟花火那样短暂的璀璨。即使如此，也要在它灿烂的那一刻尽兴燃烧。

姚远 / 摄

1976年2月4日，陈坤出生于重庆市。

1995年，考入东方歌舞团（现中国国家歌舞团），任独唱演员。

1996年，离开东方歌舞团，以三试第一的成绩考入北京电影学院。

2014年7月29日，发起的公益项目“行走的力量”，正式开启2014年“心·迹 敦煌”行走。

1999年，出演建国50周年献礼影片《国歌》。该片取得了年度票房第四名的票房佳绩，为陈坤演艺事业的发展奠定了基础。

2012年，主演张建亚执导的传记电影《钱学森》，再次获得上海影评人奖最佳男主角奖。4月5日，被联合国儿童基金会正式聘为中国大使，也成为首位正式加入联合国儿童基金会的内地演员，协助联合国儿童基金会（简称 UNICEF）在中国倡导保护儿童权利。同年4月26日，陈坤蜡像在上海杜莎夫人蜡像馆揭幕，他也成为继葛优之后第二位入驻杜莎夫人蜡像馆的内地男影星。两次登上了国际顶级杂志意大利《L'UOMO VOGUE》（意大利版 VOGUE 男士）的内页，并登上了意大利 VOGUE 和男版 VOGUE 官网首页。

2011年，与香港著名导演徐克合作，出演首部运用 Imax 3D 技术拍摄的武侠电影《龙门飞甲》，获得香港电影评论学会大奖、亚洲电影大奖、大众电影百花奖等多项最佳男主角提名。发起“行走的力量”公益活动，呼吁人们走出去、带回正面的力量，获得广泛关注。多次捐款资助“关爱老兵”“大爱清尘”“支教管”等公益活动。

2010年，在《建党伟业》中客串青年周恩来，获得第30届大众电影百花奖最佳男主角奖；成为中国青少年发展基金会爱心大使；收到联合国儿童基金会驻中国办事处的正式任命，担任联合国儿童基金会“全球洗手日”活动宣传员；获2009年度雪碧中国原创音乐流行榜内地最佳男歌手奖。

2009年12月，推出第一个人专辑《谜 ME》。

年，电影学院毕业，获文学学士学位，优秀毕业生。毕业前主演电影《像雾像雨又像风》，内地首批四大小生（当红亚楠、陆毅、胡兵并称四大小生）。

2002年，主演法国导演戴思杰的电影《巴尔扎克和小裁缝》。该片获第61届金球奖最佳外语片提名，入围第55届戛纳电影节“一种注视”单元，受邀出席戛纳电影节。

2003年，主演电视剧《金粉世家》，一款成为国民偶像。该剧夺得中央电视台年度收视冠军。

2004年，获得中国青少年发展基金会“爱心大使”称号，并成为国务院扶贫领导小组、中华人民共和国卫生部首位“博爱大使”；发行第一张个人专辑《渗透》，其中《月半弯》广为传唱。

2005年，主演台湾导演严浩的作品《鸳鸯蝴蝶》（台湾题为《抹茶之恋味》），饰男主角阿秦。以该片获得台湾金马奖最佳男主角提名。成为“博爱国际之星”。

2006年，在陈逸飞导演的电影《理发师》中饰男主角陆平，获得上海影评人奖最佳男主角奖；发行第二张个人专辑《再一次实现》，获得MTV、华语榜中榜、音乐之声中国TOP排行榜等多项音乐奖项。内地年度最受欢迎男歌手奖。

2007年，主演尹力导演的电影《云水谣》，饰男主角陈秋水，以富有跨度的表演获中国电影华表奖影帝。该片创造了当时国产爱情题材电影的最好票房成绩。

2008年，在陈嘉上导演的电影《画皮》中饰男主角王生，成为大陆青年男星在大制作商业片中挑大梁的先驱。签约台湾银鱼音乐。

CHENKUN

陈 坤

大事年表





寻找生命的核心

学唱歌，走出十三平方米的家

人生总是在接受一场场考试，贫穷困苦是许多人儿时要面对的一道题。这道题往往是最难考的，倘若被它考住了，在今后的日子里，它就总会跳出来干扰你；年轻时要是拼力解开了它，那它就成了你一辈子都要感激的加分题。很显然，这道题没有难住陈坤。

1976年2月4日，陈坤出生于重庆市的江北区，他的父母同在重庆市郊北滨路一家工厂上班。父亲陈大林是卡车司机；母亲后来调入厂里，干过车工、钳工、工厂的伙食团团长。从懂事起，陈坤常和姐姐、弟弟倚在门口，等着爸爸妈妈下班。然后，一家人围着饭桌吃饭，其乐融融，这是陈坤最快乐的日子。

可是，陈坤七岁那年，父母开始经常吵架，主要原因是妈妈说陈坤的爸爸和厂里的一个“阿姨”好，妈妈和阿姨谁都难受，两个女人就打了一架。虽说是个误会，但阿姨的丈夫却不依不饶，不久就和那位阿姨离了婚。后来，陈坤的爸爸妈妈隔阂越来越大，只好协议离婚。爸爸将房子留给了妈妈，自己净身出户。因为共同的磨难，性格也比较相投，后来父亲与那位阿姨重组了家庭。

那天，爸爸拎着简单的行李，站起坐下，坐下又站起……他看着三个儿女，实在是舍不得离开，于是伸出手来想抱抱他们。可是，年仅七岁的陈坤和姐姐都惊叫着躲开了，只有弟弟没有躲，被父亲抱了抱，但也睁着惶恐不安的眼睛看着



爸爸。见儿女们这样，父亲凄苦地笑笑，说了声“你们一定要听妈妈的话”，就一步一回头地走了。

在陈坤幼小的心灵里，只有妈妈对他最好，妈妈能给他他最喜欢吃的香肠，而妈妈和他们姐弟三人不幸福是爸爸一手造成的。他怎么会让爸爸抱？不光不让他抱，陈坤还恨透了爸爸，总想报复他。他的报复就在自己的幻想中：爸爸骑自行车摔一跤，龇牙咧嘴地喊痛。爸爸痛苦，他就痛快。

父亲是否摔过跤陈坤并不知道，反正他再没回过这个家。离异后的母亲带着姐弟仨，艰难地维持生活。家中可真穷啊！爸爸走后，他连闻到香肠味的机会也不多了。一天，外婆来看他们，给了妈妈一根香肠。当晚，妈妈把香肠切成片，端上桌时，细心的陈坤数了数，每人正好两片。姐姐很懂事，不看那香肠，只吃青菜、萝卜等。妈妈给陈坤和他弟弟陈渝碗里各夹了两片，心疼地说：“你们瘦得像两只猴子，多吃点肉！”

陈渝十分舍不得却还是忍不住将两片香肠吃完了，陈坤碗中的香肠却没有动。妈妈又给他俩各夹了一片。陈坤清楚，这香肠是妈妈和姐姐的，于是，小小的他便开始“演戏”了，他夹起一块香肠，咬了一小口后，皱起了眉头，把自己碗里的另两片香肠放进盘子里，说：“难吃死了，我不吃！妈妈，这香肠太难吃了。”

陈坤以为这样做，妈妈和姐姐就能解解馋了。谁知妈妈一听，竟然发起脾气来：“这么好吃的东西，你说难吃，你想吃啥？”说完，放下碗伤心地到自己房间去了。没想到，自己的懂事换来的却是妈妈的生气，陈坤觉得很委屈，眼泪“啪嗒、啪嗒”落进碗里。姐姐说：“我知道你疼妈妈才这样说，可这话很伤妈妈的心呀！你别哭了，我去劝劝妈妈！”

在门外，陈坤听到妈妈对姐姐说：“孩子，我不是想发脾气，我不希望你们三姐弟营养不良啊！”一会儿，屋里传出了妈妈和姐姐的哭声，让人听了心里格外酸楚……

穷困，人生中那张最难考的考卷在陈坤少不更事时，严酷地摆在了他的面前。

一个妇道人家带着三个孩子实在太难了。不久后，母亲只让姐姐跟在身边，把陈坤和陈渝兄弟俩寄养在娘家。