

抚慰情感的经典美文，也是温暖千万心灵、改变千万人生的励志故事

读世界
Read World

精选珍藏版

Chicken Soup
for the Soul
品读

心灵鸡汤

获得幸福的心灵密码
一本散发着点点亮光的书
为梦想插上翅膀

用励志的内容给你力量
用温暖的情感为你疗伤
用智慧的语言让你痛快阅读

陈晓辉 一路开花 / 主编

享受前所未有的心灵盛宴，
获得终身受用的人生智慧！

演好自己的角色



煤炭工业出版社

精选珍藏版

Chicken Soup
for the Soul
品读
心灵鸡汤

获得幸福的心灵密码
一本散发着点点亮光的书
为梦想插上翅膀

演好自己的角色

陈晓辉 一路开花 / 主编



煤炭工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

演好自己的角色 / 陈晓辉, 一路开花主编. -- 北京:
煤炭工业出版社, 2017

(品读心灵鸡汤)

ISBN 978 - 7 - 5020 - 5822 - 7

I. ①演… II. ①陈… ②一… 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 (2017) 第 105203 号

演好自己的角色

主 编 陈晓辉 一路开花
责任编辑 马明仁
编 辑 郭浩亮
封面设计 宋双成

出版发行 煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)
电 话 010 - 84657898 (总编室)
010 - 64018321 (发行部) 010 - 84657880 (读者服务部)

电子信箱 cciph612@126.com

网 址 www.cciph.com.cn

印 刷 北京凯达印务有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm¹/₁₆ 印张 14 字数 180 千字

版 次 2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

社内编号 8702 定价 28.00 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 本社负责调换, 电话: 010 - 84657880

Contents

目录

Part 01

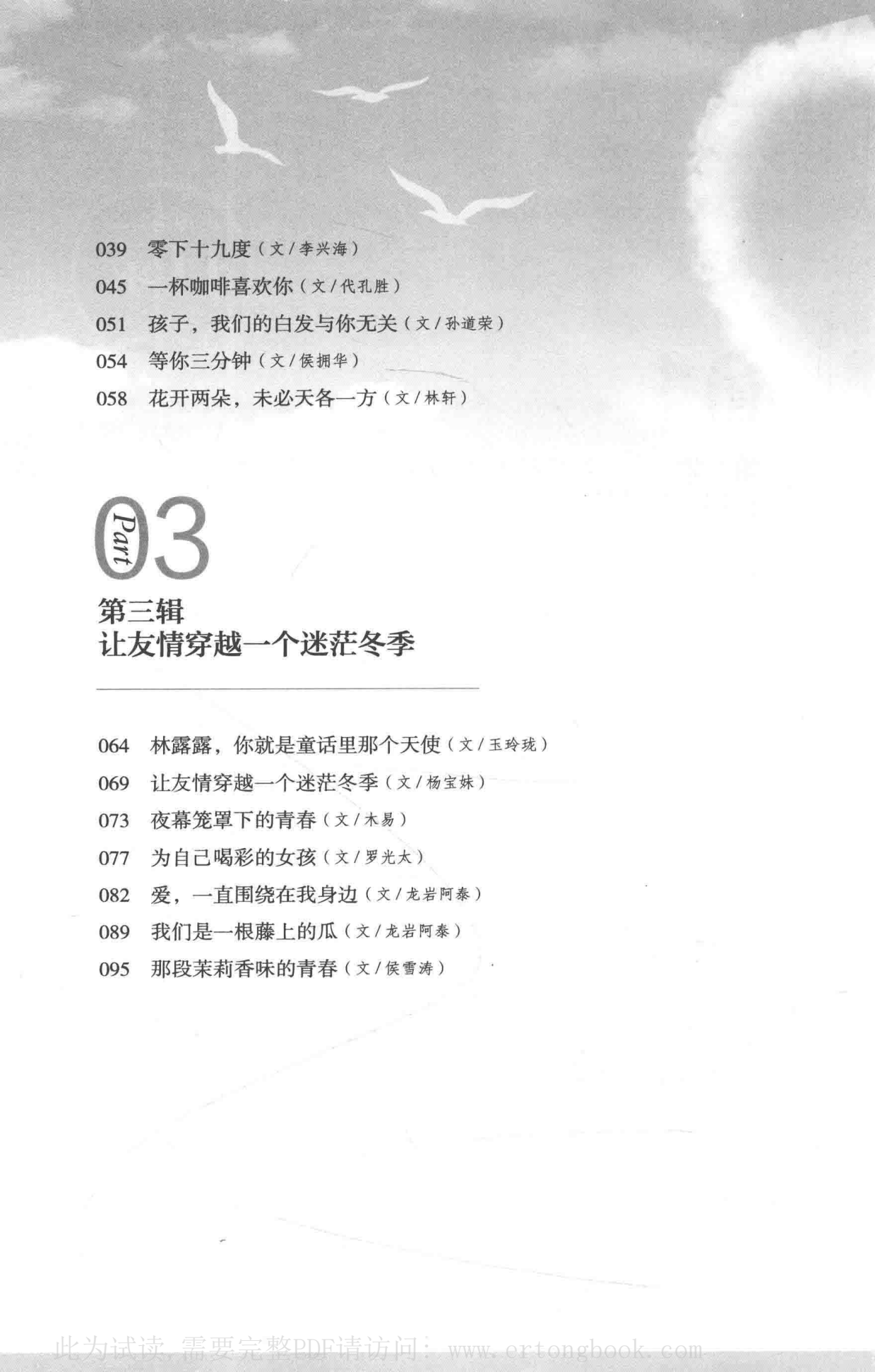
第一辑 长达一分钟的初恋

- 002 六千步的长度（文 / 杨宝妹）
005 写给我曾暗恋过的你（文 / 念初）
009 长达一分钟的初恋（文 / 朱国勇）
011 “呆头鹅”碰上“青花瓷”（文 / 安一朗）
016 偏食的孩子（文 / 杨宝妹）
019 爱与尊严（文 / 孙道荣）
023 病根（文 / 春光）

Part 02

第二辑 花开两朵，未必天各一方

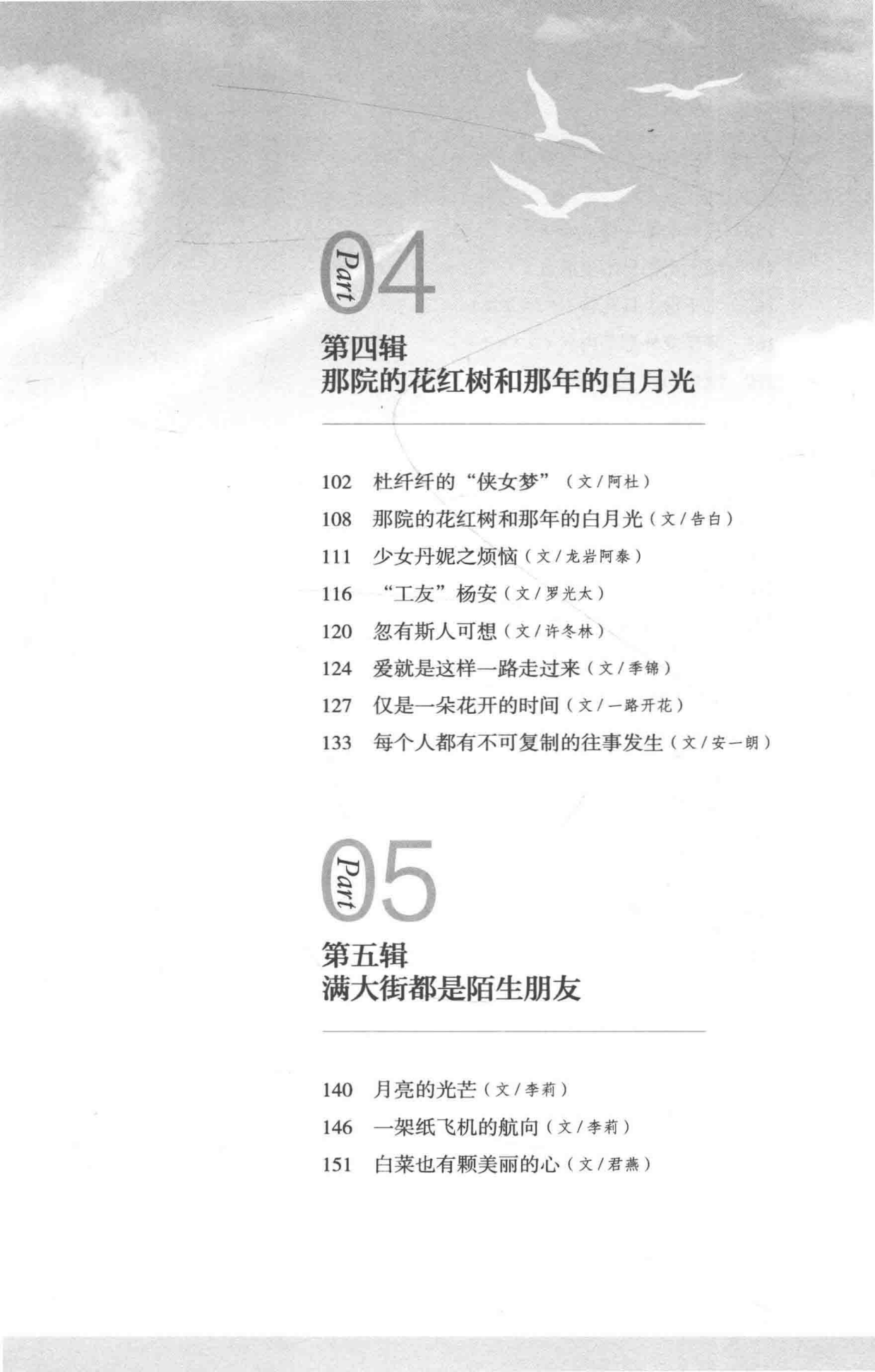
- 028 春风化雨润物无声（文 / 李迎春）
032 用责任守望爱情（文 / 一枚芳心）
035 优雅等待花开（文 / 顾晓蕊）

- 
- 039 零下十九度（文/李兴海）
045 一杯咖啡喜欢你（文/代孔胜）
051 孩子，我们的白发与你无关（文/孙道荣）
054 等你三分钟（文/侯拥华）
058 花开两朵，未必天各一方（文/林轩）

Part 03

第三辑 让友情穿越一个迷茫冬季

- 064 林露露，你就是童话里那个天使（文/玉玲珑）
069 让友情穿越一个迷茫冬季（文/杨宝妹）
073 夜幕笼罩下的青春（文/木易）
077 为自己喝彩的女孩（文/罗光太）
082 爱，一直围绕在我身边（文/龙岩阿泰）
089 我们是一根藤上的瓜（文/龙岩阿泰）
095 那段茉莉香味的青春（文/侯雪涛）



Part 04

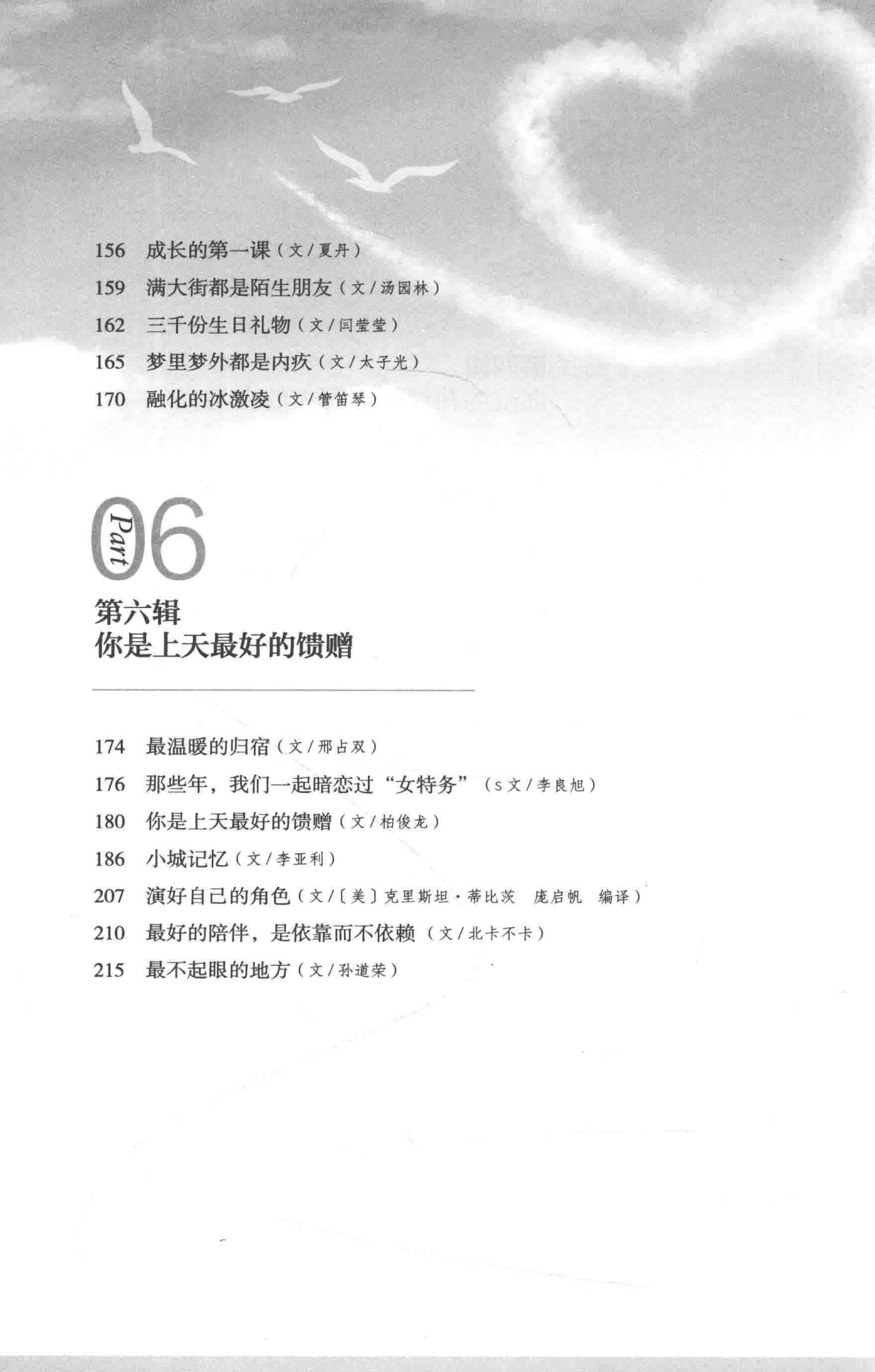
第四辑 那院的花红树和那年的白月光

- 102 杜纤纤的“侠女梦”（文/阿杜）
108 那院的花红树和那年的白月光（文/告白）
111 少女丹妮之烦恼（文/龙岩阿泰）
116 “工友”杨安（文/罗光太）
120 忽有斯人可想（文/许冬林）
124 爱就是这样一路走过来（文/季锦）
127 仅是一朵花开的时间（文/一路开花）
133 每个人都有不可复制的往事发生（文/安一朗）

Part 05

第五辑 满大街都是陌生朋友

- 140 月亮的光芒（文/李莉）
146 一架纸飞机的航向（文/李莉）
151 白菜也有颗美丽的心（文/君燕）

- 
- 156 成长的第一课（文/夏丹）
159 满大街都是陌生朋友（文/汤园林）
162 三千份生日礼物（文/闫莹莹）
165 梦里梦外都是内疚（文/太子光）
170 融化的冰激凌（文/管笛琴）

Part 06

第六辑 你是上天最好的馈赠

- 174 最温暖的归宿（文/邢占双）
176 那些年，我们一起暗恋过“女特务”（s文/李良旭）
180 你是上天最好的馈赠（文/柏俊龙）
186 小城记忆（文/李亚利）
207 演好自己的角色（文/[美] 克里斯坦·蒂比茨 庞启帆 编译）
210 最好的陪伴，是依靠而不依赖（文/北卡不卡）
215 最不起眼的地方（文/孙道荣）

长达一分钟的初恋

青春随时间流逝着，我的习惯，爱好，学习成绩，都有了一些变化，唯一没变的就是喜欢你。那种小心翼翼的喜欢，那种害怕倾诉的喜欢，那种只要看着你就很开心的喜欢，那种自卑而又热切的喜欢……



六千步的长度

文 / 杨宝妹



爱就是充实了的生命，正如盛满了酒的酒杯。

——泰戈尔

重庆西南边陲之地有一座鲜为人知的千年古镇——江津中山镇，立于此镇往南 30 公里，便可亲触云贵两省的交汇之林。几年前的中秋，一支户外旅行探险队曾在无意中走到了这里。

前方已没有继续行进的山路，目及之处，皆是绵延不绝的莽莽苍山。此刻，他们已经徒步了整整两天两夜。

没有腾升的炊烟，亦没有登山采药的农人，无奈之下，他们只得做出沿路返回的决定。正当众人转身欲离开之时，一位手握望远镜的小伙儿忽然发出了兴奋的声音：“看哪！对面山上竟然有条路！”

路是人走出来的，此地乃是人迹罕至的原始森林，怎么可能会有拾级而上的路呢？

这条来历不明的路，成了众人心中的导航灯。他们顺着这条布满新鲜凿痕的路，缓缓而上，足足两个小时才抵达山顶。

眼前的景象惊呆了这支户外探险队的所有成员。在云雾缭绕，清风拂面的山顶，不但有成片的蔬菜和茁壮的玉米，更有《桃花源记》中的屋舍农房。

顷刻，身着老式蓝布衫的一男一女背着柴火从山林中走了出来。探险

队的成员不禁被眼前的情形所吸引，立刻从包里掏出相机，眯着眼睛，咔嚓一声，照了张相。谁知，这个看似平凡无奇的举动，竟把女人吓得惊慌失措，一个箭步躲在男人身后，再不肯出来。

没人知道，在这片云蒸霞蔚的森林中，竟隐藏着一段长达 56 年的惊天动地的爱情传说。

他叫刘国江，第一次见她的时候，他尚且是个不谙世事的孩子；而她，却已为人妻。当地有种风俗，换牙的孩子，如果能得到新娘的抚摸，那么，日后长出的新牙势必洁白整齐。

母亲便抱着他去了，他啊啊地张着嘴巴，等待她的抚摸。他被大红的花轿吸引住了，全然没有注意到持续下落的口水。母亲拍拍他的后背，他猛然回过神儿来，在闭上嘴巴的同时，也狠狠咬住了她的手指。

所有人都笑了，他记住了她的名字，徐朝清。

十几年后，丈夫病逝，她成了身系四儿的苦命寡妇。他毅然不顾家人的反对，誓要娶他为妻。但在那个思想保守的年代，没人能够接受一个年轻强壮的小伙儿与年长其十岁的寡妇结合。

村里流言四起，那些恶毒的话，直到今日，他仍然记得一清二楚。

为了躲避红尘纷扰，在一个下着清幽细雨的夜里，他勇敢地牵起她的手私奔了。

从此，他们的世界里只有孩子与荒坡，只有流云与山峦，只有六千万年前的褐色丹霞地貌与侏罗纪时代的桫欏树。

她越发想家了，她对他说，想回家看看，毕竟来世一遭，不论如何，皆不可六亲不认。可她已不复当年的矫健女儿身，为了圆她这个日渐苦涩的梦想，他决定为她修一条回家的路。

她得照看年幼的孩子，兼顾家务，没人能够帮他。因此，开山凿石的重担，全落在了他一人身上。一个人要修完一座高山的石梯，而手边却没有任何现代化的工具，只能依靠最原始的铁锹和铁凿——这项庞大工程的



难度，丝毫不亚于精卫填海。

从此，他早出晚归地开山修路，累得几乎瘫倒在地。但他从没想过放弃，尽管争分夺秒地干了一年，也只能敲出百米之距。

他记得，他修第一级台阶的时候，尚且是个黑发健齿浑身蓄力的小伙子。敲着敲着，头发就白了，再敲着敲着，牙也掉光了。

时光荏苒，五十年的岁月悄然而去。终于有一天，他发现梦中的路，竟在不知不觉中修成了。为了送她一条回家的路，他把铁锹凿烂了23根，铁镐刨坏了45把。

林中多雨，山路易滑，他怕她在回家的途中摔跤，因此，他在沿路的峭壁上凿出了许多扶手，好让妻子在行走的时候能有所依靠。

我想，世间没有任何语言能够形容，当他第一次牵着她的手走下这条用尽一生为她修的山路时，那些在她心中澎湃不息的心疼和感动。

没过几年，他去世了。临终前，他左手握着生前修路用过的铁镐，右手紧紧抓住她的手。成年的孩子们都哭了，因为不论如何努力，都拉不开母亲执著的双手。

这六千步的长度究竟给我们带来了什么？是一座耸立在浮华时代天地之间的爱情丰碑呢？还是为我们真实地丈量了一位平凡男人如何从健硕青年走到蹒跚白发的苍茫？

选自《科学大观园》2010年第19期

情不知所起，而一往情深。世间伟大的爱，大都是这般替对方着想，固执而又痴傻。所有赞美的语言都是苍白的，就像如鲠在喉无语凝噎一样。

写给我曾暗恋过的你

文 / 念初

你如果想念一个人，就会变成微风，轻轻掠过他的身边。就算他感觉不到，你也无怨无悔。人生就是这个样子，每个人都会变成各自想念的风。

——张嘉佳

亢世杰：

见信佳，希望打开这封信的你依然阳光安好，

不知你现在在什么地方，过得怎么样？

你肯定好奇是谁写的这封信，往下看你就知道了。

你在我们隔壁班，在我的脑海里，你瘦瘦高高的，走路很有气质，为人正直。

你总和我们班的徐浩在一起回家，一起打篮球，而我恰好和你们同路，那个时候，我们班的女生总是悄悄议论你，而我低调关注你，在她们讨论你的时候。

我悄悄靠近偷听一些，比如在哪里能偶尔看见你，比如喜欢喝奶茶不放珍珠，每次听到的一点点都深深记在我心里。

有几次下自习突然发现你经常等着徐浩，然后一起回家，我总是看着徐浩出教室，然后尾随着你们。你们一样高，只是你比他瘦，比他好看，声音也比他好听。在拥挤的楼梯间我不敢靠近你，哪怕就走在你身后，也



小心翼翼地保持距离。跟着你下楼，脚步变得特别轻快，离你近一点都感觉莫名的心跳加快。

我们经常晚自习一起回家，只是你不知道后面有个小尾巴而已。我在身后看着你在暖黄灯光下离得我很近很近，那拉得很长的影子就在脚下，我喜欢追着你的影子走，偶尔踩踩你的脸，你的发，来满足想靠近你的欲望。感觉这样就像触碰到真实的你，然后一整天的郁闷和烦恼马上就烟消云散，我想这就是喜欢吧，对的！我肯定喜欢你。

自从发现喜欢你的时候，我就更加关注你，你喜欢下午五点左右在操场打篮球，喜欢喝冰红茶，喜欢学数学，非常讨厌英语。你不知道每天做完午间操我就不要命似的往三楼教室的走廊跑，就是想提前跑上来从散操的人群里寻找你、定格你，然后目光尾随你的身影，你的一举一动都不想放过。而且我明明是近视，偏偏站在三楼也能看清你的表情，你说奇不奇怪？所以，久而久之，我目光追随的异样被好朋友发现了端倪，然后她也加入了我。

陪我上厕所因为刚好你去了；陪我去食堂拉着我在那么多人里穿梭是希望我能离你近一点。总之就是让我在你面前多晃悠，希望混个脸熟引起你的注意，然后在午间操结束的时候我们会快速跑上楼，比赛谁先搜寻到你的身影，而每次都是我先发现你，因为在我的眼里你似乎会发光。

就这样初中学习里多了一项了解你的乐趣，你不知道我有多么喜欢你，就像你不知道为什么下课后你班上的前门总比别的班拥挤，以前我们每个班都有前门和后门，大多数学生喜欢站在前门聊天，烤太阳，活动筋骨。而我和几个小女生总是喜欢站在后门打闹、聊天，当然还包括偷看你。在阳光下的你，被同龄人衬托得那么清秀帅气，阳光干净，我对你就像猫咪在太阳下的喜欢，那种既享受又害怕被人打扰的感觉。

青春随时间流逝着，我的习惯，爱好，学习成绩，都有了一些变化，唯一没变的的就是喜欢你。那种小心翼翼的喜欢，那种害怕倾诉的喜欢，那

种只要看到你就很开心的喜欢，那种自卑又热切的喜欢。

在记忆里我们唯一的一次接触是你在操场打篮球，我和几个朋友站在那么多的观众里边聊天边看你打篮球，这也是我每天下午着急放学的原因，因为可以光明正大地看着你。你打篮球不是很好，可是奔跑的样子就特别好看，其实我没有多少的心思放在篮球上，更多的是看在操场随风奔跑的你，你那飘扬的头发和跳起来上移的衣角，偶尔会看见你精瘦的腰和精致的锁骨。

这天就是因为太专注地看着你而没注意到篮球正在不偏不倚地砸向我，从旁边人的惊呼中我发现了它，这一刻它离我非常近，脑袋一片空白，但是身体提前做出反应一歪头把球让开了。等反应过来的时候心神未定，拍着胸脯压惊，嘴里说着：“吓死我啦！太险啦！”这时你从操场的另一边向我跑来，是的！你正向我跑来，我拍胸脯的动作加快了，呼吸也急促，心都快跳出来了。

你站在我面前用我熟悉了两年的声音问我：“你没事吧？”我捂着胸口生怕你听见我心里的秘密，急急忙忙摇着头，用动作回答你，你接过别人捡起的球对我微笑着点点头，转身回到球场上。背影高高瘦瘦，正直又有气质，身上的味道干净又阳光，我激动得身体都僵硬了！我旁边的朋友不停地摇着我说：“开心吗？开心吗？”我想我是开心得快死了吧！

初三来临了，因为学习下降和高考的压力，渐渐放下了追寻你的热情，故意不去关注你，不去想你，然后时间一天又一天地过去了。直到我们照毕业照的那天，我在人群里着急地寻找你，可惜你似乎也失去光芒了，怎么都没找见。

最后大家就这样分道扬镳了，都走上了不同的路，一走就是七年。在这路上我遇见过不同的风景，不同的人，相同的场景，相同的环境，可是再也没有遇见相同的你。无数次想起你，想起那时的我，都会扬起嘴角，羞涩地笑。你那高高瘦瘦，正直又有气质的背影和阳光干净的味道让我记



忆犹新，想忘都忘不了。

现在的你，还好吗？我曾经的青春男孩，是不是依然美好，依然正直，依然阳光干净呢？收到这封信的你，不奢求你仍记得我，只希望你记得原来的自己，记得在我青春里你那干净美好的样子。希望你不要被时间改变了模样，我依然喜欢你，可是我喜欢的只是那个时候的你，那个在我印象里一直都完美的你而已。读完这封信的你是什么样子？有没有皱着眉头思考我到底是谁？有没有在记忆里搜寻我的样子呢？

请你不要白费心思，费心思考，我写这封信的目的不是迟来的告白，而是希望每个人都给自己留一样美好的东西，可以在未来的时间里，不忘初心，不忘原来那么容易满足的自己。亢世杰，愿你安稳幸福！

我的美好记忆愿你平安永存！

念初

2015.1.29

选自《语文报》2016年第27期

在那个兵荒马乱的年月里，每个女孩子的心里都有这样一个男孩子：他那么优秀，清瘦，好听的声音，帅气的面庞，这恐怕就是传说中的白马王子了。至于后来在没在一起，似乎都不是那么重要了。

长达一分钟的初恋

文 / 朱国勇

初恋是青春的第一朵花，不能随便摒弃。

——老舍

17岁，花娇水嫩，一个年轻得让人怦然心动的岁月。

她，白净秀美，常穿着清澈如水的校服，笑的时候很是腼腆，让你觉得有一朵白云从山头悠悠飞过。可是现在，她脸色如纸，躺在冰冷的病房，即将告别这个美好的世界。一朵娇美的花，还没来得及开放，就即将凋零。

弥留之际，她双目直直地盯着病房门口，急促地喘息，喉咙蠕动着，只能发出模糊的呼隆声。那眼睛里，分明透着一份期盼。医生说，她可能有心愿未了，或者是想见什么人，想想，有谁没来看她？

妈妈流着泪水回答：“都来了，该来的，都来了。”爸爸说：“一定是想她小姑了，小姑最疼她。”爷爷奶奶外公外婆小叔小婶，满满一屋的亲人，心痛而怜惜地看着她那张娇小的脸。

十多分钟后，小姑来了，一把搂住她，还没张嘴，已是泪流满面。没想到她的喘息更加急促，挣扎着，似乎想抬头。原来，小姑挡住了她的视线。

妈妈伏在她的床头，泪如雨下：“孩子，你想要什么啊？”

就在大家束手无策之时，她的弟弟来了，手拉着一个怯怯的单薄男生。男生走到病床前，很局促地握住她了的手。阳光透过窗户照进来，温暖地



映着他们青春的脸，纯美而羞涩。她的眼中掠过一丝欣慰，终于阖上了双眼，嘴角扬着一丝微笑。

这个男生，是她的同桌，他们并没有早恋，甚至连过密的交往都没有。最亲密的一次，一帮男生女生去少年宫，他骑着单车带她。为了防止摔下来，一路上她紧紧地抓着底座，他的腰，她看了几下，没敢碰。可是，未经人事，情感一片空白的她，弥留之际，他却成了她最深的牵挂。她选择了他，来弥补未及绚烂的爱情缺憾。

“明天你是否会想起，昨天你写的日记……”多年之后，每当老狼的歌声响起，这个历经风雨已经结婚生子的昔日单薄男生，依然有想流泪的冲动。

此世今生，她成了他抹不去放不下的追忆和感动，他说，她是他的初恋。因为在那恍如隔世的青春岁月里，他曾是她最牵扯不下的深深牵挂；因为在那长达一分钟的盈盈一握中，两颗年轻的心，曾那么柔美含羞地轻轻贴近。

选自《意林》2009年第15期

“那时候天总是很蓝，日子总过太慢，你总是说毕业遥遥无期，转眼就各奔东西。”是啊，同桌几乎承载了我们对于高中的整个记忆，那些金色的年华，再也回不去了！