

心灵鸡汤家族



02

本色青春

54篇关于成长的少年独白

[美] 杰克·坎菲尔 马克·汉森
金柏莉·柯伯吉 编著
凯西 图 蔡松益 译

全美畅销书
排行榜第一名
经久不衰的
伟大励志书

图字 01-2002-4762

图书在版编目(CIP)数据

本色青春: 54 篇关于成长的少年独白 / (美) 坎菲尔等著;
蔡松益译. - 北京: 现代出版社, 2002

(心灵鸡汤家族)

ISBN 7-80028-830-7

I. 本… II. ①坎… ②蔡… III. 青少年心理学 -
通俗读物 IV. B844.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 070424 号

CHICKEN SOUP FOR THE TEENAGE SOUL

By Jack Canfield, Mark Victor Hansen and Kimberly Kirberger

Copyright ©1997 by Jack Canfield, Mark Victor Hansen and Kimberly Kirberger

Chinese Translation copyright ©2002 by Modern Press

Published by arrangement with

HEALTH COMMUNICATIONS, Deerfield Beach, FL, U.S.A.

BENSE QINGCHUN

本色青春

编 著 / 杰克·坎菲尔 马克·汉森 金伯莉·柯柏吉

译 者 / 蔡松益

责任编辑 / 吴庆庆

装帧设计 / 柴 小

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 64240483 (兼传真)

电子邮箱 / xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷 / 海淀求实印刷厂

开 本 / 880 × 1230 1/32

印 张 / 6.875

字 数 / 159 千字

版 次 / 2002 年 11 月第 1 版 2002 年 11 月第 1 次印刷

印 数 / 00001 ~ 20000 册

书 号 / ISBN 7-80028-830-7/I · 219

定 价 / 20.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

B844.2/76



北京教育学院图书资料中心



0000141416

本色青春

54篇关于成长的少年独白

编著 杰克·坎菲尔 马克·汉森 金柏莉·柯伯吉
译者 蔡松益 绘画 凯西

 现代出版社

435016



C

O

N

T

E

N

T

S

爱的关系

疯子、白痴与书虫	8
凉水	12
不求回报的爱	15
发现	22
跳房子	24
遗失的爱	28
男生爱女生的理由	34
爱不消失	37
大卫的笑容	41

友谊

鸿沟	46
真正对的事	49
唐娜和克洛迪雅	55
无话可说	60
选择	67
永远的朋友	70
爱的光芒	74
伤心重逢	78

020208



仁慈

巴比，我在微笑	82
给老师一个“甲”	87
罗拉的情人节	90
零钱	92
我的朋友查理	94
你如何加强自信？	97
失去敌人	100

痛苦

还有明天	104
告诉我你为何哭泣	107
任天堂高手	111
完美主义	114
青少年的烦恼	118
英雄	121



CHAPTER 5

家庭

漂亮	132
爸爸的愿望	136
心材	139
拉拉队长	145
沟通的桥梁	149
我所面对的人	152
角色互换	154
完美的家	158

CHAPTER 6

学习

结婚戒指	162
生命的一课	166
宽敞的教室	169
比赛	172
陶瓷娃娃	176
立足点	180
爱和归属	185
给我打电话	190



改变

微笑的力量 196

专心 200

香烟广告 202

边缘人 204

挑战 208

现代年轻人 211

成长

形象 214

丑八怪! 218

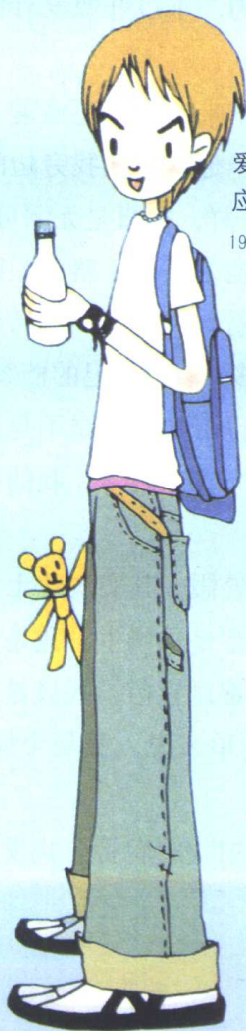
AcM17/08

CHAPTER 1

爱的关系

爱无时无刻不存在，就像是应季的水果，人人垂手可得。

1979年诺贝尔和平奖得主 泰瑞莎修女



疯子、白痴与书虫

站直，肩膀后缩，收下巴，正视前方，微笑，我在喃喃自语。不，不对，这太难了，根本就不可能。我把眼镜戴好，又回复自己懒惰的本性。但我立刻后悔做出了这个决定，我小心翼翼地坐回自己的座位。我走了进去，他连看都不看我。我清了清喉咙，试着要唤起他的注意力，不过好像没有什么用。

我把整理得井然有序的档案夹拿出来，上面还贴着“历史课”几个字。我偷偷地看了他一眼，他就坐在我旁边的座位上，和我昨天在梦里看到的他一模一样，简直是无懈可击。他所做的一切都是对的，他的笑容，他刘海儿掉落到眼睛前的方式。他一定感觉得到我在盯着他看。突然间，他转过身来看着我。而我也立刻把视线往下一移，看着自己的档案夹，假装在找答案纸。我不敢再偷看他，也不知道他是不是还在看着我。我只好往窗外看，窗外的阳光真刺眼，让我的眼睛张不开。

矛盾的是，我竟然选择在学校过暑假。其实，我上学期这门课并没有丢掉，不像其他的学生都是重修生。我是个很渴望学习的人，这个渴望强烈到令人难以置信。我只是想让自己的高中生活过得很充实而已。简单来说，我是个疯子、白痴与书虫。

我从余光中看到他的手正准备要拍我的肩膀。我发现自



己全身的肌肉开始紧绷。他拍得很轻柔，我几乎感觉不到他的手指头。我面对他，眼光紧盯着倾斜的地板。我无法正视他。那一刻，我只觉得自己很没用。

“昨晚回家后的功课做完了吗？”

那当然！我全做完了！我甚至连今天晚上的功课都做完了。难道你不知道我是谁吗？我是这个学校最聪明的学生。我每天晚上都会坐在计算机前，一坐就是好几个小时。我背后的力量鞭策着我，而且那股力量越来越大。有一天，我会到很远的地方去，然后和我的笔记本电脑一起狂欢。不，我还没进入那个王国。现在只要知道有些东西是我所不知道的，我就心满意足了。

我又清清喉咙，对他说：“是的，我功课做完了。”

“嗯，我第13题做不出来，你知道答案吗？”他的动作很流畅，一下子就把铅笔放到耳后。

“我……”我说。

“什么？你说你就是答案？”他问我，一脸茫然。

“哦，不。”我的双颊开始滚烫得不得了。呃！假如我真的是一个聪明的人，我怎么可能会犯这种错？我已经把想对他说的话，练习1000次以上了。如果我和他出去约会，他一定会嘲笑我的智能，也会认为我是世界上最好笑的人。

深呼吸后，我对他说：“法兰克林·罗斯福智能信托集团。”

“谢了。”他回答说。然后把耳后的铅笔拿下来。我看着他写下答案，然后把他的答案纸拿给他后面的金发女孩。他试着向那个女孩表现自己的幽默，想让她留下深刻的印象。可是那个女孩几乎连笑也不笑。如果我是她的话，我早就笑

翻了。但是我突然想起来，那个笑话又不是讲给我听的。我观察着那个女孩的动作，她身体前倾靠向他，再用手指头撩卷着她的头发。再靠近的话，他们两个人就会碰到鼻子的。我静静地推自己的铅笔，让它从桌子上掉下去。

那男孩一闪神，把注意力移开她的眼睛。看着他我再度紧张，那支铅笔早已经被我咬得半烂了。他站起身，把鼻子靠向我，靠得比刚才那个女孩子还近。我把手伸向他的手，想要拿那枝铅笔。我整只手都起了鸡皮疙瘩，心跳也跟着加速。他从来就没对我这么感兴趣过。

那一刻就好像只是他脑海中的片段一样，稍纵即逝。他一语不发，走回他的美人儿身边。我很失望，弯着腰，驼着背，把下巴放在手臂上，难过得看着她献上自己的双唇。她真的很夸张，先拿出了润唇膏，润了润自己的嘴唇，再用力地抿抿嘴。那个男生根本没办法把视线从她身上移开。我想要大叫，再用力摇一摇他，让他清醒清醒。这个女人真的太轻浮了。她美丽的外表之下，大脑空空，什么内涵都没有。

总有一天，我们会拯救对方的。我在心里暗暗发誓。如果不以传统的方式来看，我和他是很像的。我们都需要有人把自己从一个迷幻的世界里拯救出来。光是这一点，就足够让我们两人建立起一段金玉良缘。

今晚，我可能会去购物中心买些染发膏，还有润唇膏。也许，我会到处找，直到我找到那个女孩子戴的那种发夹为止。我应该利用夏天的炙热天气，晒一身古铜色给他看的。不过，我想到最后我还是不会出去的，我会在家乖乖做功课。

不！今天晚上我要练习一下，站直，肩膀后缩，收下巴，



正视前方，微笑。也许明天他会来问我第12题的答案……还有我的名字。

—— 疯子、白痴与书虫

凉水

刷完了牙，我弯下身打开水龙头，喝了一口清凉的水，回忆起那个难忘的夏天。那年夏天我16岁，总算可以开始过自己的人生了。我有自己的车，也有一个全新的灵魂。现在在我脑海里浮现的，并不是自己当时获得的新权力，而是慢慢出现在我身旁的他。他盯着我看，喝着水龙头流出来的水，脸上还挂着微笑。有关于他的回忆，顿时充满我的心里。

我们的关系很自然，好像本来就已注定要那样发展。我们共处的时光，就好像小说的情节，因为我们和很多高中生一样，是通过朋友介绍认识的。求学的日子里，我们的关系越来越亲密。每天晚上一起彩排学校的音乐表演，周末就一起和朋友们度过。我们感情进展很快，有时候不管天气如何，我们都会带一冰箱的可口可乐和朋友们一起去海边旅行。有个星期六，我们从海边回来的路上，我发现自己已经爱上他了。他的每个手势，在我眼里看来都充满了爱意。上课的时候，我坐立难安，一直期盼着再次和他见面，也期待着这个周末赶快到来，因为我们又可以一起共度美好时光。让他抱在怀里，我觉得自己是全天下最快乐的人。我会深情地看着他的眼睛，为之永远着迷。

和他在一起，我发现自己变了。我把所有的一切和他一起分享，有些事情甚至连我的家人朋友都不知道。原本的我极为害羞内向，是他的爱打开了我的心房。他的信任、他的爱、他的支持，让我从地面飞起，温柔地把我带到九霄云外。之前的我用枷锁绑住了自己，是他帮我卸下来的。通过他，

原书缺页

我想在你忘掉
我之前，
率先把你忘掉。
这样……
我就不会
太难过……





不求回报的爱

“你猜猜看发生什么事了？”

我看着莎拉。我从小学二年级就认识她了。一直到现在，她都是我最要好的朋友。我们从以前就很讨厌“你猜猜看”的游戏，而且我们都知道有什么事情要发生了。

“是什么？”我问她。我真的很不喜欢猜谜。

放学后，我们一起走路回家。我们经常一起回家。天气实在是冷得不得了。

“猜猜看！”她催我快猜。

我观察她的脸，想了一秒钟。到底是什么事让她那么高兴？“你的生物报告又得了个甲上，对不对？”

“不对。”

“你姐姐摔死了？”我又猜。

“我也希望她摔死。”她笑着回答说，但是她摇了摇头。“再猜一次。”

“你就告诉我嘛！”我叹了一口气对她说。

她笑得更厉害了，我甚至可以看到她满嘴镶满牙套的牙齿。“山达吻了我！”

我张大了嘴，把脸转向她。

“走开！”我喘着气说，还打了她的肩膀一下。“不要跟我说那种事！”但是，好奇心还是战胜了我，于是我温和地问她，“嘴巴吗？”

“脸颊。”