

高中作文

鲜活素材

✓鲜素材 ✓活运用

总主编：牛胜玉

七大类别素材集锦 十大素材运用技法

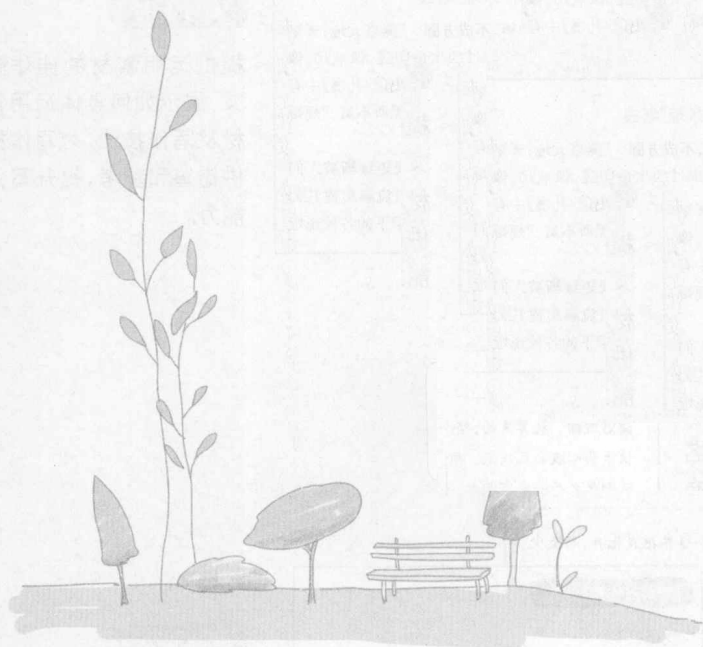
高考作文 提分必备

新鲜素材 灵活运用 满分必得

素材解读 话题归纳 满分范例



高中作文鲜活素材



湖南师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高中作文鲜活素材 / 牛胜玉编. -- 长沙 : 湖南师范大学出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5648-2110-4

I. ①高… II. ①牛… III. ①作文课 - 高中 - 教学参考资料 IV. ①G634.343

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第070063号

高中作文鲜活素材

◇总 主 编: 牛胜玉

◇责任编辑: 赵先英 颜李朝

◇责任校对: 伊太宝

◇出版发行: 湖南师范大学出版社

地址/长沙市岳麓山 邮编/410081

电话/0731.88873071 88873070 传真/0731.88872636

网址/<http://press.hunnu.edu.cn>

◇经销: 全国新华书店 山东绿卡凯尔文化传媒有限公司

◇印刷: 山东万源印务有限公司

◇开本: 787mm × 1092mm 1/16

◇印张: 12

◇字数: 330千字

◇版次: 2015年4月第1版

2015年4月第1次印刷

◇书号: ISBN 978-7-5648-2110-4

◇定价: 25.80元

使用说明

鲜活素材

汇集最新鲜、最生动的作文素材,统揽新鲜与热点,为你提供写作的“源头活水”。

朴槿惠:钢铁女子的人格魅力

朴槿惠,1952年2月22日生于韩国大邱,是韩国

前总统朴正熙的长女。先后
亡,她被迫离开政坛,销声匿迹。
朴槿惠正式就任韩国新一任
年后,朴槿惠终于以主人身份
从公主到总统的蜕变。

独特的家庭背景和人生经历
的性格特征:柔弱而不失坚定

【素材活用】朴槿惠是经过生活大熔炉锻造的钢铁战士,具备多种优秀品质。虽然她失去了双亲,尝尽了人间的辛酸,但她还是执着地把自己一生的幸福交给了政治,交给了韩国。她的语言天赋使她在外交活动中如鱼得水,她的朴素、多才多艺、亲民等都是她赢得选民支持的关键因素。

【适用话题】性格 人缘 沟通 交流 亲民 朴素 精神力量 人格魅力

素材活用

多角度、全方位地分析素材,深度挖掘素材内涵。

适用话题

提炼关键词,指点运用方向,呈现多种立意角度。

句段范例

针对技法所讲,提供句段范例,形象理解写作技法,拨开写作路上的迷雾。

别让“规矩”老去

常言道:“不以规矩,不成方圆。”燕京大地,规矩走过的生命印迹,像戒尺、像的脚步。无怪《史记·礼书》中有“经纬万端,规矩无所不贯。”规矩斑斑。

风愈刮愈强,规矩逐渐被人们冠以“老”字,更流露出视其为纵然,先辈们留下的各种规矩

【句段范例】

◆ 不去想价值的事,只醉心于自己钟爱的事业,不计得失,勇敢迈步,淡然前行。我一直都很敬仰那个徜徉于向日葵中的男子,他热爱阳光,热爱生活,热爱绘画。他用自己饱满的热情,赋予画作以灵魂,忽略名利,勇敢坚定地前行。面对众人的不解与误会,纵然生活贫苦到只能用黑面包充饥,他依然没有丝毫退缩,只是单纯地热爱绘画,热爱生命中那一片温暖阳光下灼灼开放的向日葵。凡·高,这位伟大的

凯尔微博

爆笑一刻、美妙旋律、名人名言、新知趣闻……有趣有用的小知识一网打尽,为你拓宽视野,提供素材。

46 | 凯尔微博

美妙旋律 就算真的,整个世界把我抛弃,而至少快乐伤心我自己决定。所以,即使明天以后,潮落之后一定会有潮起。明天要去哪里,而至少快乐我说,就让它去,我知道潮什么了不起。《人生海海

如果古代有微信

《水浒传》版

武松的朋友圈是这样的



打虎一只大老虎!
武松
景阳冈旅游区
♥ 宋江,荣进
宋江:兄弟霸气!
三碗不过冈店小二:都
是因为喝了俺店的酒,
武松才能打死老虎!

林冲的朋友圈是这样的



风雪太大,今晚暂住山神庙大酒店
林冲
♥ 李逵,武松,宋江
鲁智深:几号房间?晚上找你喝酒。
小李广花荣:姓雷豹!
林冲回复小李广花荣:呵呵!

趣味插图

生动幽默的漫画、插图带给你走进轻松一刻,兼顾阅读与写作,让你在开怀一笑中触动绝妙写作灵感。

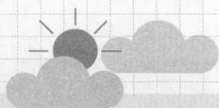
目录

第一辑 必备鲜活素材库

● 焦点人物榜 ●

邓超:不疯魔不成活	2
黄渤:别让身份毁了生活	2
陈道明:演艺圈的倔强“隐士”	3
廖凡:从金牌绿叶到国际影帝	3
吴亦凡:篮球少年的成长	4
女神嫁人季	5
◆ 杨幂:我是一朵野花	5
◆ 汤唯:输得起,站得起	5
◆ 周迅:想想十年后的自己	6
◆ 高圆圆:不像明星的演员	7
陈妍希:努力做更好的自己	8
华晨宇:我就是我,为梦想而执着	8
张碧晨:忘记荣誉,不忘学习	9
赵丽颖:努力是幸运的钥匙	9
吴秀波:成功只因专注	10
李安:我心里永远有一个关于电影的梦	10
李敏镐:不放弃心中的阳光	11
金秀贤:努力,没有什么不可以	11
露皮塔·尼永奥:崛起的“黑富美”	12
卡门:没有人可以否认我的美丽	13
本尼迪克特:为梦想而坚持	13
曼德拉 自由的战士和最后的世界领袖	14
◆ 永不屈服的和平斗士	14
◆ 把悲痛和怨恨留在身后	14
米歇尔:蓝领家庭走出来的美国第一夫人 ...	15
朴槿惠:钢铁女子的人格魅力	15
马拉拉:子弹下的勇者	16

马云 “商界拿破仑”	17
◆ 我不会放弃“折腾”	17
◆ 壮士断臂为诚信	17
◆ 马云的高球哲学	18
马化腾:人生的价值不只是事业成功	19
雷军:小米已然崛起	19
邵逸夫 娱乐大亨的传奇人生	20
◆ 成功的秘诀	20
◆ 每个学子心中都有一座逸夫楼	20
十二星座之明星学霸(1)	21
莫言 沉默作家,文字英雄	22
◆ 问鼎诺奖,谦逊依然	22
◆ 命运掌握在自己的手里	22
◆ 最艰难的时候是走上坡路的时候	23
吴雪岚:“草根作家”写出《甄嬛传》	24
徐磊:将自己逼上绝路	24
阎连科:低下头认真写作	25
张贤亮:一片荒凉上垒出的传奇	25
村上春树 擦肩诺奖的文学“飞鸟”	26
◆ “问题少年”的文学路	26
◆ 落选诺奖并不影响创作	26
严歌苓:没有我不能做到的事	27
莫怀戚:他到天堂“散步”去了	27
崔永元 “实话实说”的“公民”	28
◆ 最靠谱的政协委员	28
◆ 我为什么要开一家网店	28
蒋昌建:做让自己舒心的事情	29



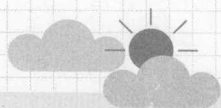
伊万·巴恩：用讲故事的方式呈现一个建筑 ...	29	程开甲：科学需要进取精神	34
宫崎骏 动漫诗人	30	“根叔”：用 18 次“遗憾”告别	35
◆对商业利益说“不”	30	小野二郎：寿司之王	36
◆不被挫折打倒	30	彭书涵：走入“乌托邦”的“深泉哥”	36
◆大师的良知	31	卢伟：冒死拦停火车的平民英雄	37
宁泽涛：一定要脚踏实地	32	皇甫江武：勇敢的“抱火哥”	37
李娜：从传奇到历史	32	贺中平：我有能力将大家安全送到陆地	38
桑兰：从折翼天使到坚强妈妈	32	柏剑：“最受欢迎追梦人”	38
克洛泽：老男孩的奇幻之旅	33	姚雯敏：邻家女孩的华丽逆袭	39
梅西：孤独的王者	33	最美邮递员：只为那身不能被辜负的绿	39
袁隆平：离“禾下乘凉梦”还有多远	34	王伟：诚信与生命同样重要	40
		十二星座之明星学霸(2)	41

● 情感咖啡屋 ●

黄磊写给女儿的信	42	最宝贵的东西	49
“虎爸”吴镇宇	43	232张照片定格幸福	50
建国，只为成全女儿的“公主梦”	43	爱的解码	50
痴情父亲周国平	43	贾平凹心系故乡	51
李嘉诚的“绝情”	44	别梦依稀叔侄情	51
换一种方式，等一朵花开	44	你所给的，我已收到	52
列车上的“母爱10平方”	45	“中国好同学”薛道路	52
蜥蜴的痛与乐	45	“全城寻耳”让爱心传递	53
数字中的母爱	46	为陌生人拉小提琴	53
手绘微信说明书是一份孝道教程	47	感恩只因一碗包面	54
孝心之旅，爱在路上	47	“爱心包租婆”少收房租省钱救命	54
绝症男孩陈孝天捐肾救母	48	现实版“桃姐”故事	55
带着母亲去上课	48	鲁甸地震见证人间大爱	56
为患病孙子重上小学的“陪读爷爷”	49	“切糕王子”爱心捐赠暖灾区	56
海外登报寻子为哪般	49	中国十大最美高校你知道吗？	57

● 智慧 N 次方 ●

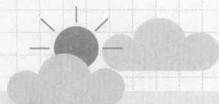
让自己永远处在失败里	58	人生的糖要慢慢吃	59
你知道他有多努力吗	59	愿做哲人膝下的小狗	60



遗憾的“唐僧”	60	我们都是混评论界的	73
巴菲特愿与高手过招	61	理想不能天天想	74
卡梅隆的放弃	61	晚成的大器懂沉潜	74
一张入场券开启新人生	62	荒唐也可解难题	75
让蝴蝶带走花香	62	不必完美	75
成功需要耐得住寂寞	63	腔棘鱼的悲壮求生	76
神奇的松茸	63	麻绳人生	76
卖珠不如卖椟	64	别追不累的羊	77
角度	64	上帝给他们的仅仅是碎片	77
瑕疵超越了完美	64	穷枪王与富枪王	78
短视的代价	65	大风大浪大鱼	78
拨亮心中的目标	66	总有一只木筏等着你	79
易中天为女儿选大学支妙招	66	笨拙的坚持是最好的开始	79
子弹为何飞不过弓箭	66	常胜歌手	79
手炉和西瓜皮	67	善良的恶人	80
圣之道，至善至美	67	功劳	80
中国十大最美高校你知道吗？	68	修补的不仅是鞋子	81
收藏家的还价原则	69	会吃亏才会生存	81
超越的美丽	69	犹太人的赚钱哲学	81
印第安人的捕熊法	69	微软的考勤智慧	82
活在当下	70	知识比什么都重要	82
狂傲的旋子鱼	70	选择一双适合自己的鞋	83
乌鸦和喜鹊	70	无数次失败后等于成功	83
虎影惊心	71	废品处理中的人际交往哲学	83
给自己一缕光	71	好不过蒋方舟，差不过吴秀波	84
失败者的最大弱点	72	从指尖到世界的距离	84
不为美丽所累	72	人心散了，饭也吃不好	85
危险的不是诱饵	73	人生哲理，水果告诉你！	86
在行进中享受精彩	73		

● 社会多棱镜 ●

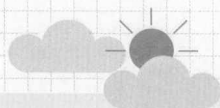
扶起老人，扶起良心	87	公交车让座，你怎么看	89
告别哄抢，重拾善良	88	◆ 不让座就该挨打吗	89
“取走一本书，放入一本书”	88	◆ 老人发红包和感谢信表彰让座者	89
		给“老外拦车”点赞	90



郭兰英坦然假唱赢尊重	90	公共场所大门向外开	100
天津师大设“诚信银行”	91	“艺考热”背后的冷思考	101
7000 人旅行团赴美唱国歌	91	让“夺刀少年”归于平静	101
“冰桶挑战”，慈善接力	91	追星族以偶像名义行善	102
一场生与死的道德抉择	92	练习生：韩星成长记	102
贫困环卫工“裸捐”	93	潘石屹热心播报空气质量	103
别让正能量造假	93	陈光标假洋证的启示	104
不因贫困放弃慈悲与善	93	清华学子 PX 词条保卫战	104
远离抑郁，走近阳光	94	保卫静园彰显“北大精神”	105
是谁“扼杀”了他	94	“中国大姨夫”的创业梦	105
亚航“泡面事件”引发文明之争	95	女硕士甘当服务员	106
“光盘行动” 杜绝浪费，提倡节约	96	老人鞠躬劝阻行人闯红灯	106
◆“舌尖上的浪费”	96	家风是什么	107
◆瑞典没有“剩宴”	96	“制秤世家”守住良心	107
◆供养世界，关爱地球	97	用谎言帮撞人者解围的“中国好大爷”	108
满地垃圾让爱国之心蒙尘	98	“产科权威”沦为“阶下囚”	108
“玉林狗肉节”引争议	98	为 160 多年前的错误致歉	109
让贪欲止步	98	丹麦女王参观南京大屠杀纪念馆	109
垃圾换门票	99	把“相机”架在大脑里	110
灾难前的人性善恶	99	如此图书馆，你还怎么打盹	110

● 科教文体汇 ●

数字时代中的少林寺	111	◆亚洲最大高考工厂	116
放不下的手机	111	◆不爱北大爱技师	117
从“玉兔”卖萌感受科学魅力	112	◆孩子高考，家长拜神	117
“雪龙”号让世界看到侠义中国	112	从“校长打赌”看教育缺失	118
美国“人造鸡蛋”上架出售	113	“野鸡大学”为何在中国大有市场	118
英国小学生实现核聚变	113	高考“神标语”走红	119
“泡面哥”为什么能成功	114	孩子们的另类理想	119
罗春的教学“神曲”	114	大黄鸭走了，大金蟾来了	120
让孩子在“遗憾”中学习	115	大学之大，不在大楼而在大师	120
问诊中国式教育	116	悉尼市长想移植广场舞	121
◆赢了比赛，输了快乐	116	“塔坚强”折射文物保护窘境	121



孔子学院热遍全球	122
美食申遗	122
当技艺成为一种记忆	123
“舌尖上的泡面”，满满都是大学回忆	124
传统文化热，别只停留在荧屏	124
“节操词典”被批玷污传统文化	125
《红楼梦》：说不完的经典	125

韩剧里的儒学	126
索契冬奥会五环变形记	126
把滑雪板借给对手	127
机会源自不放弃	127
NBA 与病童签约	128
人生哲理，美食告诉你！	129

● 自然微看台 ●

山绿人富好家园	130
住在垃圾箱里的教授	131
垃圾里面出黄金	131
独一无二的盐旅馆	131
你们所做的事情，让我在夜晚哭泣	132
守岛 16 年，荒岛变绿岛	133
卓璇和她的生态墙	133
两大森工集团全面停止商业采伐	134
少一点燃放，少一点污染	134
十面“霾伏”，谁来应对	135
◆“口罩上书”呼唤蓝天	135
◆富人搭公交才算发达国家	135
◆给市长写信呼吁治霾	136
◆让“APEC 蓝”永驻天空	136
为植物去魅	137

为北极熊索要打扰费	137
比好莱坞明星更大牌的动物演员	138
动物也能“谢绝见客”	138
台湾小学生泪别山猪“副校长”	139
马里乌斯之死	139
当蝴蝶遭遇哄抢	140
当生命变成生意	140
金枪鱼危机	140
美国的物种之灾	141
“虫草热”背后的隐忧	141
大自然的警示	142
为安宁付出的代价	142
朝圣与征服	143
地球已进入“透支”模式	143
如果地球再升温	144

● 文艺影像馆 ●

王家卫：《一代宗师》的当之无愧	145
《北平无战事》：七年磨一剑	145
陆焉识：他是自己的神	146
不被定义的人生，从不辜负的岁月	146
《为奴十二年》：制度关不住自由的光辉	147

《肖申克的救赎》：永远不灭的希望之光	148
梦想是动词	148
时光这个坏人，偏却冷酷如许	149
沉浮太平轮：时代的悲歌	149
郭敬明《小时代 3.0》PK 韩寒《后会无期》	150



青春电影大热,引发怀旧狂潮	150	《开讲啦》:榜样的力量	155
《大话西游》:将无厘头进行到底	151	《同一首歌》:一档电视节目的自然死亡	156
《卑鄙的我》:坏蛋变身温情老爸	151	韩剧为什么这么火	156
12年,阻断不了对原本世界的依恋	152	《亲爱的》:让孩子回家	157
《放牛班的春天》:“池塘之底”也有阳光	152	《狼图腾》:生存的搏杀	157
《奔跑吧兄弟》不只是娱乐	153	没有光,也要好好活	158
◆一个新的收视奇迹	153	《悲惨世界》中国票房惨淡	158
◆比快乐更比励志	153	是金子总会发光	159
◆《奔跑吧兄弟》开启真人秀百花齐放时代 ...	154	自制纪录片留住老村生活	159
这是人情的味道	155	历史剧的避雷针	160

第二辑 素材运用满分策

技法一 删繁就简,取我所需	162	技法六 旧例翻新,故事新编	173
技法二 多面列举,旁征博引	164	技法七 理例结合,相得益彰	175
技法三 点面结合,详略得当	166	技法八 依据事例,巧用修辞	177
技法四 正反对照,互相映衬	168	技法九 数字嵌文,熠熠生辉	179
技法五 扩写细节,再现场景	170	技法十 物件自述,视角独特	181
如果古代有微信	172		

郑重声明

本书依据《著作权法》的规定向所选文章、图片的作者支付稿酬。因条件所限未能及时联系的作者,我们在此深表歉意!当您看到本书时,请及时与我们联系,以便我们尽快向您奉寄稿酬和样书。

本书长期向广大师生征集稿件,欢迎来电来函咨询投稿详情。

来电请致:0533—2300280

来函请寄:山东省淄博市张店区共青团西路86号老年大学院内西楼 绿卡读者服务部

来稿可发:lvkayuwen@126.com

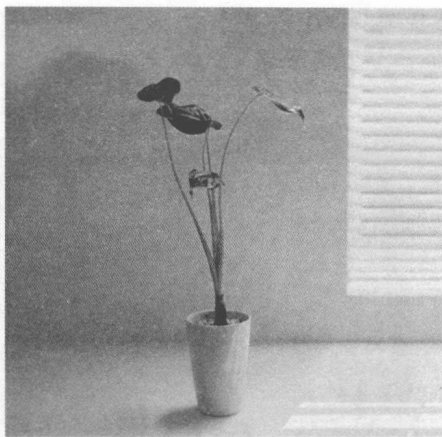
第一辑

必备鲜活素材库

BIBEIXIANHUOSUCAIKU

- ◇ 焦点人物榜
- ◇ 情感咖啡屋
- ◇ 智慧 N 次方
- ◇ 社会多棱镜
- ◇ 科教文体汇
- ◇ 自然微看台
- ◇ 文艺影像馆





焦点人物榜

我们生活在一个瞬息万变的社会,每天都有不同的人登上大众眼界的舞台演绎着各自美好的人生,他们或大放明星光彩,或励志感人,或完美蜕变……他们给我们以启发,鼓舞我们前进的步伐。如果将这些人物最新、最受关注、最有意义的素材用到我们的写作中,我们的作文会更吸引人眼球、更有理有据。

邓超:不疯魔不成活

2014年,邓超凭借《奔跑吧兄弟》收获了极高的人气,由他担任导演和主演的电影《分手大师》也使他一跃成为处女作票房过6亿的新导演。

从一个优秀的演员一夜晋升导演,邓超认为,演员和导演不是两个职业,导演只是一个职务,在这部戏里是导演,到了下部戏可能还是演员。导演有导演的价值感和成就感,演员也有演员的。“演员和导演不是一道选择题,而是这一次我选择了这样一个身份。”

在入行前,“不疯魔不成活”这句经典台词就已深深印在邓超的脑子里。2001年,邓超和俞白眉首度合作的舞台剧《分手大师》就曾创下了中国戏剧史上不大不小的一个奇迹,这部作品现在看来或许是相当粗糙的,但当时只有三万块钱,连布景都是自己画的,没有钱宣传,也没有人认识他们,他们却依旧坚持做“纯粹的戏剧”,把“快乐精神”传递给所有的人。以前是,现在也是。邓超坦言,从自己最开始说想做导演起,就一直遭受着周



围人的各种质疑,当然,各种困难也接踵而至。从投资到剧本,每一个环节都隐藏着问题,怎么办?想做就要想办法解决!钱,可以自己砸锅卖铁的投一部分,但剧本,一定要找最好的!

当有人问邓超是否害怕失败时,邓超坦然说道:“是担心不是害怕,如果是害怕就不会去做了。任何人想做成任何事,都要享受和自己较劲的那个过程,越享受这个过程,事情才能做得更好。”

【素材活用】从演员到导演,邓超实现了一次漂亮的跨越。而无论是哪种身份,他都完全投入其中,“不疯魔不成活”彰显的就是邓超对于自己演艺事业的尽心尽力,而这也正好阐释了他成功的秘诀。

【适用话题】角色转换 不惧失败 做到极致 享受过程

黄渤:别让身份毁了生活

2013年黄渤承包了贺岁档,《泰囧》《西游降魔篇》两部影片票房近30亿;2014年黄渤承包了国庆档,《心花路放》《亲爱的》《痞子英雄2》排满影院,10亿国庆票房他贡献了9亿,黄渤一跃成为中国首个50亿影帝。票房灵药+实力派演技,他做到这一切只用了短短8年时间和28部影片,速度之快让人震惊!

2 | 凯尔微博

爆笑一刻 同桌说:“我记性好,过目不忘,我的脑子就像数码相机;你看小美,老师说的重点她都记得,她的脑子就像录音机;小郭背课文最厉害,他的脑子简直就像步步高复读机!”我问他:“那我的脑子像什么呢?”他看了我一眼:“像九阳豆浆机!”

黄渤成名了,但他依然像普通人一样生活着,丝毫没有明星的架子,出门能坐地铁就不打车,而不是戴墨镜、坐专车。黄渤说,他不想让工作把生活毁了,他还是要平实地生活。在北京生活的黄渤,这两年一直选择每天乘地铁去公司。有网友发帖称,清晨经常会在地铁上遇见他,一副笑眯眯的样子,就像是邻居大哥一般。



据黄渤介绍,起初一般选择打车,每天要支付一百多元的车费。当然,不是钱的问题,而是每天因为打车在路上要消耗更多的时间。乘地铁需要20分钟,打车至少要一个小时。堵在路上的滋味让人难受,也浪费时间。既然如此,为什么不选择简单快捷的出行方式呢?就这样,黄渤成了地铁一族,不管别人说什么,只管每天去乘地铁。

鲁豫曾在节目中问黄渤这个问题,黄渤的回答很简单:“我忽然想明白了,不能让所谓的身份和名气毁坏自己的生活,并为此改变最便捷的生活方式,把生活搞得复杂化。”不让身份和名气毁坏生活,不只是一个明星的豁然,也是他对待人生质朴的态度。

【素材活用】一个人要成功并非天大的难事,难的是当你获得了成功还能保持一份寻常的心态。要知道,人性的魅力不只在于他成就的高低,更可贵之处在于成功得意的时候,依然能够清醒地认识自己,坚守一份朴实的低调。

【适用话题】普通 淡泊 简单 魅力 榜样

陈道明:演艺圈的倔强“隐士”

冷漠、孤傲、特立独行,成了陈道明最显著的特点。这似乎不符合一个著名演员的身份。

在演艺界,陈道明显得有些神秘。演艺圈中经常会有很热闹的聚会,再清高的演员,也很难彻底

回避这种事情,陈道明却很少出入这样的场合。既要在这个圈子里进进出出,又不肯完全融入这个圈子,陈道明是如何做到这一点的?他坦言:“各人自扫门前雪,莫管他人瓦上霜。尽量少关注别人,就像我自己很不希望别人过多关心我一样,这是避开一些麻烦事的办法。”



陈道明不喜欢接受采访,因为他觉得采访很多时候都是在说废话。近几年,陈道明逐渐理解了制片方的宣传需求,也参加了不少集体性的新闻发布会,但他的原则仍然是“只回答有含金量的提问”。也正因为他过于低调,人们对他的评价总是清高、孤傲。冯小刚曾说过:“陈道明,是一个清高得只肯在戏里低头的人。”

【素材活用】演艺圈是个大染缸,无数艺人沉溺其中经不住诱惑而渐渐迷失自己。但陈道明始终保持深居简出的生活状态,他就像一个隐士一样,特立独行。从根本上说,如果没有宁静淡然的思想境界,陈道明是不可能做到这点的。

【适用话题】本色 境界 拒绝诱惑 坚守自我 恬淡人生

廖凡:从金牌绿叶到国际影帝

“说自己不想拿影帝那是装孙子”,这是廖凡前往柏林前说的话,当《白日焰火》摘得金熊奖,廖凡获封华人第一个柏林影帝的这一刻开始,40岁的廖凡的人生变得不再一样。

从荧屏到银幕,他用了十年的时间才当上主角,而主演的电影也只有三部:《绿帽子》《一半海水一半火焰》以及这部助他夺得影帝的《白日焰火》。一瞬间,全国乃至全世界各大媒体头条被廖凡侵占,而当你慢慢回忆脑海中廖凡的光影印象的时候,似乎你会发现,那些我们再熟悉不过的电影中也会有他的身影:《集结号》里的焦大鹏、《非

爆笑一刻 今天上历史课,老师讲到了法国文豪伏尔泰,同桌一不小心睡着了,老师点名让他介绍伏尔泰的生平。同桌站起来,揉揉眼睛弱弱地说:“老师,对不起,我只记得福尔泰是福尔康的弟弟,别的想不起来了,当年《还珠格格》我也没仔细看……”

诚勿扰2》中的娘娘腔建国、《让子弹飞》中的麻匪老三……

廖凡并非一线巨星,但他却是内地参演作品累



计票房最高的演员之一,配角之路走了十多年,而这些配角电影所带来的总票房却高达30亿,廖凡用一句话总结了自己

的配角生涯:“其实我就是慢慢把自己混个脸熟。”难道真的仅仅是混个熟脸吗?恐怕未必。

回首这十多年的演艺路程,廖凡也谈及过自己接剧本选角色的心得,是不是男一号不重要,戏份有多少不重要,关键是角色有生命力,“一些对人性有多层面刻画的人物,总能打动和吸引我,我抱着开放的态度,什么角色我都愿意去尝试,并且尽量避免重复,我希望把自身的各种可能性通过人物表现出来,这让我觉得很过瘾”。如今廖凡在不惑之年从小配角一举逆袭获封影帝,与他这份坚持息息相关。廖凡说:“只要坚持就一定有回报。”这让人不免感叹:有一种成功叫大器晚成。

【素材活用】那些所谓的成功者,并不比普通人更有运气,只是比普通人更加锲而不舍,拥有坚持到最后的勇气罢了!坚持不仅是一种毅力、一种意志,它更是一种品质、一种精神力量。它可以化渺小为伟大,化平庸为神奇。无论明天是否花开,无论今生是否有成,只要坚持,就能装点和成就人生的别样美丽!

【适用话题】坚持 人生态度 大器晚成

吴亦凡:篮球少年的成长

2014年,亚洲十大男神之一——吴亦凡登上《当代娱乐》专刊封面。因为拥有俊朗外形,更精通普通话、粤语、英文、韩语,吴亦凡被粉丝视作“学长”的范本。其实,“梦幻学长”也曾有过青涩的求学经历。

初三时的吴亦凡,就因为不俗的外貌吸引不少外班的女生前来“围观”。他是校篮球队队长兼

双能后卫,还曾带领球队获得“2005年少年CBA初中篮球联赛”华南地区的冠军。因为吴亦凡体育“特长生”的身份,加上平时篮球训练与比赛也很多,他经常无法参与班级的晚自修。每当老师问他是否能听懂课程时,吴亦凡都会回答:“没问题!”在他的班主任周老师的印象中,吴亦凡经常在中午放学后独自去他的办公室,请教学习方面的问题。

吴亦凡当时的性格比较安静,“虽然他不会很主动地与同学交流,但他跟校篮球队的同学会比较熟。甚至直到现在,如果他回广州的话,都会跟之前球队的同学联系”。谈到吴亦凡的理想,周老师也有些讶异,自己的学生居然选择了与当年梦想完全不同的演艺道路,“吴亦凡曾经跟我说过,他最热爱的就是篮球,我也没听他谈起过有志于从事音乐方面的事业”。

出道后的吴亦凡,对篮球一直念念不忘。他曾在一档广播节目中坦言:“我之前非常想当一名篮球运动员,那才是我从儿时就有的、真正的梦想。”虽然当歌手并不是吴亦



凡最初的梦想,但他仍然很开心地表示,自己更喜欢“活在当下”:“即使仍然想念着篮球,我也很享受现在在演艺界所做的一切。”

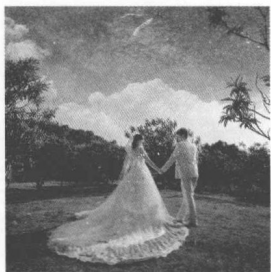
吴亦凡曾说过,“其实人生不必一帆风顺,因为这样的人生才能让人成长,变得更加强大”。拥有如此良好的心态,我们有理由相信吴亦凡的未来是美好而耀眼的!

【素材活用】如何正确处理学习与业余爱好、特长与职业的关系,是值得我們思考的问题。吴亦凡能在学习、爱好和职业之间做到合理调整,并能乐在其中,这种心态值得我们学习。一个人只有保有良好的心态,才能享受生活。

【适用话题】梦想 平衡 珍惜 乐在其中

4 | 凯尔微博

爆笑一刻 我的长相显老,看起来总比同龄人大。初二分班,我的新同桌是个老实的好学生,他坐到我旁边恭敬地说:“哥,你好!”我说:“别叫我哥。”他问:“那怎么称呼?”我说:“叫我大名儿就行了。”结果第二天早上我才到教室,他就热情地说:“大明儿,你来了!”



女神嫁人季

回顾 2014 年,娱乐圈可谓是喜事连连,那些年我们一起追过的女神,居然都已经嫁为人妻了!从年初到年末,女神们纷纷出嫁,有情人终成眷属,携手开始新的人生旅程……

素材链接一

杨幂:我是一朵野花

4 岁时,杨幂在电视剧《唐明皇》里扮演一位小公主。6 岁时,在《猴娃》剧组,制片人李小婉觉得这个调皮的女孩很有意思,表现欲超强,如果表演唱歌,她会强迫摄像机必须对准她,并把一首歌唱完,并不管是不是剧情需要。

杨幂的经纪人曾说杨幂有一颗要强的心,也不完全是对名利的追求,她就是要证明自己做得好。也因此,李小婉看中她,在杨幂 16 岁时签下了她。

杨幂的父亲是刑警,也许看过太多社会阴暗面,父亲会给女儿讲很多实例,让她不要把社会想象得太美好。在有经纪人之前,杨幂的父亲陪她进



剧组,怕她学坏,怕她受欺负。以至于后来无论她碰到什么负面情况,她都觉得是爸爸讲过的,迟早要经历的。

但是,父亲的保护并没有把她培育成温室中的花朵,杨幂曾不止一次讲过她在剧组里被导演扇耳光的故事。她不描述具体的细节,只是说因为演不好哭戏,达不到导演的要求。那时她以为所有导演都是这样操作的。

2014 年 1 月 8 日,杨幂、刘恺威在印度尼西亚巴厘岛举行婚礼,6 月 1 日,杨幂产下一个女儿,小名小糯米。已为人妻、人母的杨幂,并没有停下

前进的脚步,2014 年,由她主演的《分手大师》《小时代 3》在一个月内取得 10 亿票房,电视和网络方面,《古剑奇谭》《微时代》更是在收视率和点击量上领先。有一次在综艺节目里,主持人问她是什么花,杨幂戏说:“野花。”正如她所言,野花在野地里野性勃勃地生长,不惧怕外界的风霜雨雪,或许这正是杨幂所希冀的自己吧。

【素材活用】很多人认为杨幂的成功来得太快太轻易,其实她已经断断续续地在娱乐圈里混了 20 年,正式出道也有 10 年,算得上老资格的演员。这中间的心理煎熬,用她的话说,就是“从滚滚黄沙挣扎到艳阳高照”,她像一朵坚强的野花,勇敢地面对风霜雨雪,终于迎来了自己的春天。

【适用话题】磨难 强大 证明自己 不做温室里的花朵

素材链接二

汤唯:输得起,站得起

速用名言

- 患难与困苦是磨炼人格的最高学府。
——苏格拉底
- 真正的人生,只有在经历艰苦卓绝的斗争之后才能实现。
——塞涅卡

2014 年 7 月 2 日,汤唯和韩国导演金泰勇发表声明公布喜讯:“因为电影,我们相识相知,然后又从朋友成为恋人,以后,我们还会称呼对方为老公老婆,虽然我们都得再去学门外语,但这是我们最幸福的一刻,我们都相信,这让我们更了解、尊

爆笑一刻 放学时赶上今年的第一场雪,我和同桌在等车回家的时候,他被冻得左摇右晃的。我问他:“你是企鹅吗?”他说:“是啊!”过了一会儿,他咳嗽了两声,我又问:“咋了,感冒了?”他说:“不是啊,我是企鹅啊,我在加你为好友!”

重和欣赏对方……”“文艺女神”汤唯开始了人生新的旅程,这个从一裸成名到全民偶像的女神,正悄悄成功转型,散发出独特的魅力。

汤唯是拍《色·戒》一炮而红的,却也因为这部电影遭遇了封杀。一般人可以忍受失败,但是很难承受误解、鄙夷、诽谤以及世人的冷嘲热讽。如果这时候不冷静,就会在原来失败的基础上更加的癫狂,很可能一败涂地,再也无法站起来。但是,汤唯没有这样,她冷静地做出了一个选择——出国。出国之后,她面临的最大的问题是经济问题:她首先要活下去,靠自己。于是,在英国留学的日子里,



汤唯靠街头卖艺、羽毛球兼职陪练这两项工作支撑起了自己的生活。就这样,到伦敦一个月后,汤唯就从吃老本变成了自给自足。汤唯在去英国第一个月当中说过一句话,她说:“在我看来,未来,不是说不出来的,是做出来的。”

2011年6月16日第11届华语电影传媒大奖在澳门举行颁奖典礼,汤唯凭《月满轩尼诗》首次在国内封后,宣告了她的归来。主持人现场采访汤唯:“当你觉得自己已经很努力了,却总是有些很不公平的事发生在自己的身上,这时候你要怎么办?”汤唯回应称:“没什么,只是认真演好自己的每一个角色。除此之外,还有许多其他事可以做,譬如照顾家人、照顾朋友。如果觉得还有时间,可以去学习,因为人生实在是有很多可以学,可以看的。”

【素材活用】汤唯演过《色·戒》以后,外界对她最多的评价就是:花瓶、一脱成名……她就像上证A股,疯狂地冲到了历史最高点,然后稀里哗啦地崩了盘。被封杀后,汤唯远走异国他乡,从重重跌倒处再度爬起,始终保持着豁达、阳光、主动、拼搏的人生态度。她从未停止生长,只是把自己藏得深一些,更深一些。直到有一天,谁也遮不住她的光华。

【适用话题】从容 独立 输与赢 不经历风雨怎能见彩虹

素材链接三

周迅:想想十年后的自己

速用名言

- 最可怕的敌人,就是没有坚强的信念。
——罗曼·罗兰
- 信念是鸟,它在黎明仍然黑暗之际,感觉到了光明,唱出了歌。
——泰戈尔
- 梦想无论怎样模糊,总潜伏在我们心底,使我们的心境永远得不到宁静,直到这些梦想成为事实才止。
——林语堂

已经年届不惑的周迅,在娱乐圈已闯荡二十多年了,不仅容颜不易老,人气也居高不下。2014年注定是周迅人生中一个最重要的里程碑,不仅有《窃听风云3》等多部人气较旺的电影上映,其主演的电视剧《红高粱》在四大卫视联合播出,更是收视长虹。爱情事业两不误,情路坎坷却敢爱敢恨的周迅,在2014年终于觅得良人步入婚姻殿堂,开启了人生的新篇章。

谁也不曾想到,如今在娱乐圈风生水起的周迅,在十八岁之前,还是一个对未来十分盲目的女孩。

她就读于浙江艺术学校,每天跟着同学唱歌、跳舞,日子倒也过得轻松。偶尔有导演来找她拍戏,即使角色很小,台词很少,她也以为这样就应该满足了。



直到某一天,教她专业课的老师找她谈话,这次谈话改变了周迅。

老师问周迅对于未来的打算,这是一个简单又严肃的问题,周迅却不知该如何回答。老师又继续问:“你对现在的生活满意吗?”周迅摇摇头。老师笑了:“不满意的话证明你还有救。你现在就想想,十年以后你会是什么样?”

爆笑一刻 学校开了外教课,第一节课,外教就自顾自地说了将近十分钟,然后问我同桌:“Do you get it?”我可怜的同桌瞬间哑口无言,半天才蹦出一句:“纳……纳尼?”全班同学笑了半节课。

老师的话一个字一个字地敲醒了周迅的心，她沉默许久，忽然就很坚定地说：“我希望十年后的自己成为最好的女演员，同时可以发行一张属于自己的音乐专辑！”

老师笑着说：“周迅，你是一棵好苗子，但是你对人生缺少规划。我希望你能好好去思考一下十年后的自己到底想过什么样的生活，到底要实现什么样的梦想。如果你确定了目标，那么就从现在开始行动。”

一年后，周迅从浙江艺术学校毕业，开始接拍各种电视连续剧。

可是老师的话却一直烙印在周迅的心底——“想想十年后的自己！”

每当她意识到这是一个问题的时候，周迅发现她整个人都觉醒了，她比以前更有力量了。

【素材活用】一番谈话改变了周迅的人生，老师的话语给周迅以警醒：人生能有几个十年，梦想虽然有些遥远，但是如果从现在就开始为此努力，那么距离梦想就会越来越近，否则只能是遥不可及的奢望。

【适用话题】信念 规划人生 梦想的距离 从现在开始

素材链接四

高圆圆：不像明星的演员

2014年11月28日，高圆圆、赵又廷在台北举行婚礼，这对情侣终于修成正果，步入了婚姻的殿堂。那个娃娃脸的“清嘴”女孩已经离我们远去，这个全中国男人心目中的“高中女生”已嫁为人妻。然而，出道多年，高圆圆的作品并不以量取胜，甚至与演艺圈还保持着一种若即若离的状态，但她仿佛从未淡出过人们的视线。温和娴静，不染俗

尘成为她的独特所在。在现实生活中，高圆圆按自己并不主流的节奏生活着，却用主流意义上的成功向我们展示了人生的另一种可能：随遇而安，幸运相伴。

尽管有美貌和运气，但很长一段时间，高圆圆却不是有一个有自信的人。

从小到大，她的家人都没有夸过她长得好看。而她心底又觉得做明星是件不好意思的事，她说如果自己是作家，会更开心。

和大多数明星比起来，高圆圆的生活有些特别——直到结婚前，她仍然和自己的父母住在一起，帮助爸爸照顾生病的妈妈，“妈妈睡了我才有自己的时间，她醒着我就陪着她”。即便已是大明星，高圆圆仍陪母亲住过北京大大小小的医院，脱下走红毯穿的礼服，她就



睡在简易的行军床上，推掉了无数工作，只为了陪伴母亲。家庭对于她来说，更多的就是一份责任。为家里买点什么，做点什么，工作之外就陪伴家人，是她最爱做的事。她说想有一天，可以无怨无悔地说：我对父母，没有任何愧疚。

“用力过猛，并不值得，而保护你最珍视的那一部分，才会遇见最真实的自己，让人生恰到好处。”高圆圆说，这是她如今最喜欢的生活状态。

【素材活用】在喧嚣的娱乐圈中，高圆圆始终保持着自己的平和，从来没把自己的漂亮当回事儿的她只是按照自己的节奏走自己想走的路，却依然令人惊艳。成名之后，她对家人的付出并没有因为工作的忙碌而减少，为了无愧于父母，她努力地平衡好自己的人生。

【适用话题】低调 平和 爱与责任 平衡人生

爆笑一刻 甲：“孙悟空神通广大，号称有七十二变，我一直不明白，唐僧得了孙悟空后，完全可以叫孙悟空偷入西天藏经阁，将经书电子化，然后传给他嘛，为什么还要跋山涉水亲自跑到西天去取呢？”乙：“你呀真是上网上笨了，人家公费十三年出国游不去，整天窝在个庙里做什么？”