

Chicken Soup
心灵鸡汤 for the Soul

心灵鸡汤中文特别版 谁的青春 没有浅浅的淤青

全球最经典权威的心灵成长读物



治愈亿万心灵的暖心之作，以不同的视角来诠释人生、奋斗、心灵、幸福，
是一部用故事诠释人生真谛的成长必读书。

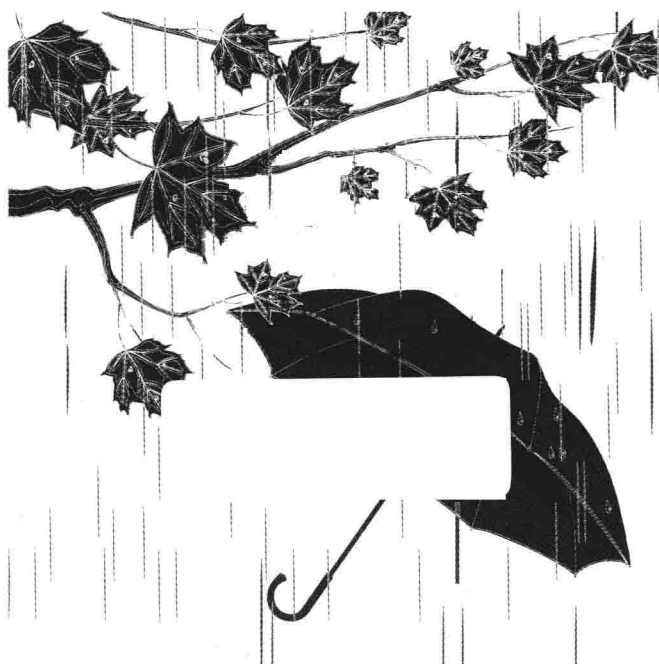
CS
PUBLISHED BY A HOUSE
OF BOOKS

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

Chicken Soup 中文特别版
心灵鸡汤 for the Soul

谁的青春 没有浅浅的淤青

Jack Canfield (杰克·坎菲尔德)
Mark Victor Hansen (马克·维克多·汉森) / 编著 李晋 主编
Amy Newmark (艾米·纽马克)



湖南文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

谁的青春没有浅浅的淤青 / (美) 坎菲尔德(Canfield, J.), (美) 汉森 (Hansen, M.V.), (美) 纽马克 (Newmark, A.) 编著; 李晋主编.

—长沙: 湖南文艺出版社, 2015.7 (心灵鸡汤: 中文特别版)

ISBN 978-7-5404-7076-0

I. ①谁… II. ①坎… ②汉… ③纽… ④李… 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(2015)第032046号

Chicken Soup for the Soul® Our 101 Best Stories:

Preteens Talk; Inspiration and Support for Preteens from Kids Just Like Them

by Jack Canfield, Mark Victor Hansen & Amy Newmark

Published by Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC www.chickensoup.com

Copyright © 2008 by Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC. ALL Rights Reserved.

著作权合同图字: 18-2011-023

心灵鸡汤中文特别版——谁的青春没有浅浅的淤青

Jack Canfield 杰克·坎菲尔德

Mark Victor Hansen 马克·维克多·汉森 / 编著 李晋 主编

Amy Newmark 艾米·纽马克

出版人: 刘清华

策划: 陈新文

翻译统筹: 刘荣跃

责任编辑: 徐小芳 冯博

装帧设计: 孙至付

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 湖南省众鑫印务有限公司

版 次: 2015年7月第1版第1次印刷

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 10

字 数: 250千字

书 号: ISBN 978-7-5404-7076-0

定 价: 28.00元

本社邮购电话: 0731-85983015

若有印装质量问题, 请直接与本社出版科联系调换。

第一章 大转变

- 写给少年时的自己 AC.高根 / 文 梁志坚 / 译 / 2
- 亮在我成长路上的灯笼 李远 / 文 / 5
- 青春的警戒线 范泽木 / 文 / 7
- 走近友谊 艾娃·潘宁顿 / 文 梁志坚 吴冰丹 / 译 / 9
- 大转变 莉娜·詹姆斯·爱德华兹 / 文 梁志坚 / 译 / 12
- 那一年 艾莉尔·楚 / 文 梁志坚 黄媚芳 / 译 / 15
- 对时尚的好奇心 霍尔·麦克沙利 / 文 梁志坚 / 译 / 19
- 吉娜的故事 凯尔茜·约翰逊 / 文 梁志坚 / 译 / 22
- 未满十三岁 艾米·伯恩斯坦 / 文 梁志坚 张龙竹 / 译 / 25
- 阳光下的含笑花 包利民 / 文 / 29

第二章 我的成人礼

- 每个人都有自己的霍拉舞 玛德琳·克拉普斯 / 文 梁志坚 / 译 / 32
- 三维空间：意想不到的挚友 朱莉娅·麦克丹尼尔 / 文 梁志坚 / 译 / 35
- 尊严是心灵的衣裳 顾晓蕊 / 文 / 38
- 与朱莉娅见面 埃米莉·卡特勒 / 文 梁志坚 / 译 / 41
- 单车上的浪漫日子 积雪草 / 文 / 44
- 让生活充满阳光 南希·卡尔森 / 文 梁志坚 翁晶晶 / 译 / 47
- 最美好的谎言 范泽木 / 文 / 51
- 失去友情的收获 蕾切尔·乔伊斯 / 文 梁志坚 庄晓东 / 译 / 54
- 生命中的初次旅程 程刚 / 文 / 58
- 真正的朋友 南希·吉列姆 / 文 梁志坚 / 译 / 61
- 解脱 温迪·沃克 / 文 梁志坚 / 译 / 65
- 肮脏的小手指 梅丽莎·费斯 / 文 梁志坚 / 译 / 69



- 16岁的唇彩 安宁 / 文 / 72
长达一分钟的初恋 朱国勇 / 文 / 76
一张寄给自己的贺卡 周礼 / 文 / 78

第三章 青春印记

- 恰同桌是皮肤病患 施立松 / 文 / 82
夏天的沙堡 唐纳德·韦尔科 / 文 梁志坚 / 译 / 84
被搁浅的航海梦 马晓伟 / 文 / 88
光阴里那些手绘的花朵 安宁 / 文 / 90
十四岁的草地 范泽木 / 文 / 93
闪电般的极速滑行 安玛利·B.泰特 / 文 梁志坚 林雅珍 / 译 / 95
青春的印记 范泽木 / 文 / 99
保证 安娜·肯德尔 / 文 梁志坚 郭梅香 / 译 / 101
庞大年华中的一场试炼 范泽木 / 文 / 103
拼写单词竞赛 安玛丽·B.泰特 / 文 梁志坚 / 译 / 105
收拾错误 范泽木 / 文 / 108
给孤独的孩子一个上帝 郭龙 / 文 / 110
在中学校车上的因果报应 安德里亚·卡纳勒 / 文 梁志坚 刘宇婷 / 译 / 113
去远方流浪 朱国勇 / 文 / 116
起决定性作用的时刻 乔安妮·班尼特 / 文 梁志坚 / 译 / 118
朋友 斯塔阿西亚·史密斯 / 文 梁志坚 郑曼芳 / 译 / 122
我一定要娶你 刘青山 / 文 / 124
那一场南辕北辙的青春伤痛 刘青山 / 文 / 129

第四章 童真之恋

- 13岁的我 罗伯特·佩莱格里诺 / 文 梁志坚 陈巧茹 / 译 / 136
- 生命中的那场流星雨 朱国勇 / 文 / 140
- 童真之恋 詹妮弗·琳恩·珂蕾 / 文 梁志坚 / 译 / 143
- 爱不过16岁 范泽木 / 文 / 145
- 爱情生活 朱莉·C. 邦德 / 文 梁志坚 林建萍 / 译 / 147
- 最完美的单相思 刘青山 / 文 / 151
- 本，我爱你！ 詹妮弗·琳恩·珂蕾 / 文 梁志坚 / 译 / 154
- 为你流泪的女子 朱国勇 / 文 / 156
- 第一次亲吻，最后一次亲吻 玛德琳·克拉普斯 / 文 梁志坚 蔡雪静 / 译 / 159
- 我的初恋 蔡斯·伯恩斯坦 / 文 梁志坚 / 译 / 162
- 新来的王子 朱莉安娜·哈里斯 / 文 梁志坚 / 译 / 166
- 爱情慢舞 詹妮弗·查斯 / 文 梁志坚 翁智环 / 译 / 168
- 初吻 帕特·斯多克特·约翰斯顿 / 文 梁志坚 颜明宣 / 译 / 171
- 徘徊 辛达·M. 斯特朗 / 文 梁志坚 / 译 / 173
- 一个人的爱情 顾晓蕊 / 文 / 177
- 错位之吻 蒂娜·哈帕拉 / 文 梁志坚 黄建夏 / 译 / 178
- 纸上的玫瑰 顾晓蕊 / 文 / 182
- 唯一的公主 朱国勇 / 文 / 186
- 有一种友情只留给记忆 安宁 / 文 / 188



第五章 得到与失去

好朋友，永远离去了 卡尔梅利·瓦施 / 文 梁志坚 郭玉欣 / 译 / 192

有个男孩，他的名字叫约翰 凯瑟琳·英格拉哈姆 / 文 梁志坚 / 译 / 194

失去母亲时 玛尔沙瓦娜·穆尔 / 文 梁志坚 / 译 / 197

永别 切尔西·沃森 / 文 梁志坚 丘彩仙 / 译 / 200

最美的光芒 范泽木 / 文 / 204

教练老爸 亚当·帕特拉 / 文 梁志坚 / 译 / 206

成长的阶梯 范泽木 / 文 / 210

你不懂得 米里亚姆·希尔 / 文 梁志坚 / 译 / 212

一场青春的霹雳风 顾晓蕊 / 文 / 214

记忆中的绿藕叶 施立松 / 文 / 217

信 玛丽埃尔·里德 / 文 梁志坚 / 译 / 220

一起走过的日子 范泽木 / 文 / 224

你被发现了——MySpace 的故事 卡罗尔·S. 罗斯切尔德 / 文 梁志坚 / 译 / 226

负鼠和吐汽水 南希·麦吉欧 / 文 梁志坚 冯雷林 / 译 / 230

最完美的一课 范泽木 / 文 / 234

我的朋友凯帝 范泽木 / 文 / 236

第六章 暴风雨中的港湾

暴风雨中的港湾 B·J·泰勒 / 文 梁志坚 范芳芳 / 译 / 240

珍藏一个红苹果 侯拥华 / 文 / 245

中学生家长手册 卡罗尔·邦德 / 文 梁志坚 郑龙泉 / 译 / 247

爱的接力 刘青山 / 文 / 250

我的父亲是农民 周礼 / 文 / 253

创作自己的音乐 查尔斯·荷弗特 / 文 梁志坚 林俊燕 / 译 / 256

永恒的善良 罗切尔·伯斯泰因 / 文 梁志坚 / 译 / 259

少年往事 韩报春 / 文 / 262

爸爸 沙连达勒·穆尔加 / 文 梁志坚 / 译 / 265

父亲的妥协 韩报春 / 文 / 268

母亲的小帮手 比娅德兰·扬德尔 / 文 梁志坚 / 译 / 271

网遇儿子 孙道荣 / 文 / 275

跳水课 汉克·穆索尔夫 / 文 梁志坚 / 译 / 278

第二次洗涤 侯拥华 / 文 / 282

脑力和体力 罗杰·迪安·凯泽 / 文 梁志坚 吴晓晖 / 译 / 285

那个给我阳光的人 范泽木 / 文 / 288

两片树叶的故事 顾晓蕊 / 文 / 290

大路边上的西红柿 沈岳明 / 文 / 293



谁的青春没有浅浅的瘀青

Shui De Qing Chun Mei You Qianqian De Yu Qing



帮忙 贝唐尼·比戈 / 文 梁志坚 / 译 / 296

母亲的小炉子 范泽木 / 文 / 299

一滴泪掉下来要多久 顾晓蕊 / 文 / 301

智慧的父爱 程刚 / 文 / 304

聪明的母爱 程刚 / 文 / 307

第一章



大转变





谁的青春没有浅浅的瘀青

Shuí De Qīng Chūn Méi Yǒu Qiǎnqiǎn De Yū Qīng

写给少年时的自己

AC. 高根 / 文 梁志坚 / 译

她经常爱给自己下个指令（虽然她很少听从这种指令）。

——刘易斯·卡罗尔《爱丽丝梦游仙境》

事隔十年之后，也就是我 23 岁的那一年，以前的一个老师给我寄来了一封信，信是 13 岁时的我写给 23 岁时的我。信里面写的满是幼稚的事情，包括我暗恋的那个人（这可是个天大的秘密，不能在这里透露），以及我有多么多么的讨厌我的兄弟。看完这封信，我多么希望能给 13 岁的自己回封信。如果可以的话，我会告诉自己下面这 13 件事：

1. 你的玩具豆宝宝最终会被扔进杂物室。（当然，除了那只大象，你似乎真的很喜欢那只大象。）它们不是什么值钱的东西，抱歉。

2. 同样地，不要太沉溺于你的那些电动玩具了。它们会被你的老师没收——他不会理解为什么你没有这些东西一天都活不下去。

3. 我知道换学校这件事对你来说很艰难，你离开了现在的朋友。但是生活会为你的友情积攒许多惊喜。十年后，母校的一个同学会成为你最好的朋友，这个人你绝对想不到。

4. 当所有人因你整天窝在房间里写小说而指责你的时候，不要理会

他们。写小说确实很适合你。我知道有时候你这么做只是因为那些角色是你唯一可以随时依靠的，但是这对你来说其实挺不错的。

5. 在你成功度过青春期后，你的兄弟将不再烦人。

6. 你不能和你的梦中情人结婚（即便是和他约会），但这并不意味着你必须停止对他的迷恋。

7. 在很长的一段时间内你可能还无法接受父母离婚这件事，对此我很抱歉。我希望能在你身边，但不幸的是现实不能如此。你将独自经历许多事，你必须坚信一切都会好起来的。开始时它有点糟糕，但是慢慢地，慢慢地，它会越来越好，你将明白怎样重新去融入一个家庭。

8. 受伤了没关系，这并不意味着你不够坚强，也并不意味着你在家可有可无。这仅仅意味着你受伤了，没什么大不了的。你的家庭分裂了，破碎了，受伤是正常的。你骗自己说自己很好，那样只会伤得更重，只会让你觉得更为孤单。

9. 你自以为这世界上99%的事你都知道，其实不然，你只知道97%。

10. 每个人都会对你说你的蓝色睫毛很傻气。当你到了我这个年龄，你和你的好友也会一起嘲笑过去的你有多土。但也会偷偷告诉你，我很喜欢你的蓝色睫毛，喜欢你不拘泥于色彩。

11. 请随时整理好你的房间，脏乱的房间可能会使你妈妈为之困扰长达十年之久。

12. 一路走来，你将有许多不可置信的冒险经历。会征服白雪皑皑的山峰，会穿过雨林，会踮着脚尖小心翼翼地走过活火山口，会坠入爱河，也会失恋！还会有许多悸动和吻。你将熬过十多年的学校生活，一旦它结束了，你却会很怀念它！（我知道你一定大吃一惊。）你会去巴黎、佛罗伦萨、苏格兰、伦敦，和其他美丽奇妙的地方。你还将遇到不计其数的朋友。



十年后，你将会过上你喜欢的生活！

13. 初中时代其实就是：“你身在其中。”——你被夹在父母破裂的婚姻中；在家里的孩子中，你是最中间的那个；你处于童年期和青少年期的阶段中。你正忍受着疼痛、心碎和沮丧，过去的日子比现在快乐，将来你也会活得很快乐。请一定要坚强。以后的路，你会碰到更多的阻碍，更多的困难。这听起来很不公平，但是现在的我会认为那些最艰难的事情给我带来了更加美好的收获。

14. 你会比现在所认为的更加强大，更加受人喜爱。请相信我，你会熬过这一切的。

亮在我成长路上的灯笼

范泽木 / 文

十二岁的我，读小学五年级。那个寒假，学校忽然布置了一项特殊的作业，每人做一盏灯笼。因为元宵节，学校要迎龙灯。我高兴得要跳起来，众所周知，我父亲有一手做灯笼的绝活。村里每年的灯笼，都是我父亲做的。

开学的前一天，父亲把一盏玲珑剔透的灯笼交给了我。我看着灯笼上精美的图案，欣喜若狂。

那天晚上，我把灯笼藏进塑料袋里，脑海里早已闪现出同学们羡慕的眼神。我控制不住自己的激动，久久不能入眠。然而，那个晚上发生的一切远远出乎我的意料。我精美的灯笼被老鼠咬得七零八落。我愣愣地看着残缺不全的灯笼，黯然神伤。

在父亲的陪同下，我异常沮丧地到了学校。我看到同学们手中形形色色的灯笼，但没有一个比得上我的。只是，我的灯笼已经无脸出现。

我很快发现了我的同桌郑小凡，他是我们班除了我之外，唯一一个没有提灯笼的。他说，他的父母已经外出打工了，没人给他做灯笼。我同情地拍了拍他的肩膀，不禁有些惺惺相惜起来。

第二天晚上，我们在学校的操场浩浩荡荡地集合了。大家都提着灯笼，



互相欣赏，有的羡慕，有的得意。郑小凡拿着两根红红的蜡烛，眼里满是落寞。

我忽然看到了我父亲。他提着精美的灯笼，朝我奔来。我的惊喜不言而喻，就像一张中奖的彩票失而复得。我身旁的惊叹声随即涌来。哇！好美的灯笼！这灯笼做得真好，图案也很美。

我沉陷在一阵阵惊叹声里。我忽然看到，郑小凡的眼神更加落寞了。我很快冷静下来。如果不是我父亲做灯笼手脚麻利，如果不是他雪中送炭，此刻的我和郑小凡一样落寞吧。不是每个人都像我这么幸运，有一个做灯笼非常拿手的父亲。

我忽然觉得，别人的赞美似乎并没有那么重要了。我把灯笼递给郑小凡说，我把灯笼给你吧，我好像没那么想提灯笼了。

郑小凡满脸惊讶，他接过灯笼，难以置信地问我，真的吗？太好了！

然而，他并没有独享灯笼。他拉着我，叫我一起提。那个晚上，我们浩浩荡荡的队伍经过很多村庄，我和郑小凡一起提着灯笼，犹如兄弟。当我看到郑小凡脸上的满足和感激时，我知道我收获了前所未有的东西。

那注定是一盏会永远亮在我成长路上的灯笼。

青春的警戒线

李远 / 文

没有人知道我是从什么时候开始沉迷网络，也没有人知道我何以忽然间从一个好学生变成了彻头彻尾的差生。

那是发生在高二第二个学期的事。从年初上学开始，我便常常挤时间去学校旁边的网吧上网。到后来，我完全沉迷在网络里。

我开始频繁地向班主任请假。如你所知，一个班主任对好学生的请假理由从来不会多想。现在想起来，那便是我坏时光的开始。我常常轻而易举地就能请到假，然后轻车熟路地跑到网吧上网。

在那里，我接受了香烟味、接受了游戏，也接受了坠落。

班主任终于从越来越多的请假次数里看出了端倪。他开始盘问我，你请假干吗去了？你为什么老是请假？一时之间，我根本无法清楚地问答这些问题。末了，他说，我必须和你的家长沟通沟通。

我母亲很快就从家里赶来了。她是搭同村人的车来的，当然车主也来了。我母亲气得说不出话。我想，她发颤的身体和哆嗦的手指已经说明了一切。最后车主实在看不下去了。他说，你妈她容易吗？自从你爸走后，她天天起早贪黑地干活，你却不好好读书，跑出去上网？

我愣在原地，所有语言都被堵在胸口。母亲终于“哇”的一声哭出来。



她的目光里满是绝望。我满脸羞愧，心里早已波涛汹涌，但年少的我被强烈的自尊所左右，所以我只是愣愣地站在原地，一句话也没有说。

班主任把我和母亲连同车主一起叫进了房间。他的目光变得柔和。他说，你知道你母亲的艰辛，为什么还要让她失望呢？

我说，我就是知道她艰辛才这样做的。

“啪”，一个巴掌清脆地落在我的脸上。那是母亲给的。我流泪了，满腹的委屈忽然在我胸中舒展开来。我说，我不想读书了，读完这个学期我就出去打工，我不忍心再看你这么操劳。

班主任说，你现在出去打工能做什么？你母亲并不贪图你分担她一时的生活重担，她希望你一辈子都能过好……

那天，班主任和我聊了很久。到最后，我哽咽了，母亲也哽咽了。

往后的时光，我开始像以前一样，每天早早地起床，洗脸、刷牙、晨跑、早读，上课时做很多的笔记，下课时和同学们一起聊天。

在青春里兜兜转转了许久，我终于回到了原点。现在，我已经是一名大学生，经历了许久的时光，我才体会到，那年的母亲到底承受了怎样的伤痛和绝望。