

◇一本关于
15岁的主题书

◆一场
关于青春的
校园手记

青春 15: 修炼 手册

●策划 赫子颖 主编 王黎

◇青春作家

夏梓浠 × 季绿图 × 夏川山
李浩特 × 平西 × 朱星宇
与你私享15岁

这件为15岁
精心定制的礼物
送给自己，送给15岁，送给青春



★
修炼手册

赠送15张
精美有声对白卡片

fifteen

15

青春 修炼 手册

策划 / 彭学斌
编 / 王黎

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

15: 青春修炼手册 / 王黎主编. -- 重庆: 重庆出版社,
2015.8

ISBN 978-7-229-10344-6

I. ①1… II. ①王… III. ①随笔-作品集-中国-当代
IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第196783号

15: 青春修炼手册

15: QINGCHUN XIULIAN SHOUCHE

策 划: 赫学颖

主 编: 王 黎

出 版 人: 罗小卫

插图作者: 黄婉茜

责任编辑: 曹 静 王利彬

装帧设计: 刘 洋 王 静



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

重庆升光电力印务有限公司印刷

重庆课堂内外杂志有限责任公司发行

重庆市渝北区财富大道19号财富中心财富三号B栋9楼 邮政编码: 401121

电话: (023) 63658912 63659865

网址: www.cxzw.com

课堂内外淘宝官方购物网址: <http://ktnwts.tmall.com>

全国新华书店经销

开本: 787 mm × 1092 mm 1/16 印张: 12.5 字数: 200千

版次: 2015年8月第1版 印次: 2015年8月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-229-10344-6

定价: 22.00元

如有印装质量问题, 请向重庆课堂内外杂志有限责任公司调换: 023-63659865

本书所使用方正字体经北大方正公司授权许可

版权所有, 侵权必究



Foreword



如果15岁只有一个主题，那就是飞扬跋扈。

15岁，什么都不知道的年纪，什么都期待的年纪。已经开始学会去爱，却没学会怎样去收拾爱。拿着一张专辑反复倾听的年纪，歌中的世界与现实中的，并无什么不同。天上的星星，跟地上的通明灯火，并无什么不同。

我们都是天使。我们不要被大人束缚，我们想任性，我们要自由。

曾经因为想打耳洞而被列入坏孩子的行列；曾经把嘴唇涂得又红又出界还能无赖地对母亲说又不是要你吻我；曾把父母大人看成怪兽想把他们踹到外太空。那时候会天真地想，谁让你们阻止我快乐，我的生命为什么要你们管束。

那时，勇敢的定义是什么？是计划一次出逃式的毕业旅行，或者是向隔壁班的男生偷偷表白。那些，都是15岁时心底极其渴望却又不敢做的事呵。当星光璀璨的偶像们高声歌唱呐喊着：这舞台的中央，只有我最闪亮。我们却躲在自己的角落，想想魔法，聊聊八卦。

成长的路上，我们带着许多的梦想出发。我们把15岁修炼成一本手册，在手册里，有我们蓄势待发的正能量与快乐。我们把偶像当做标杆，把任性当做动力，青春向前，后会无期。

15岁，准备好微笑，勇敢GO!



青春 修炼 手册

15

fifteen



$$a^2 + b^2 = c^2$$

Contents

目录

STEP1: 15岁少年: 勇敢GO / 1

STEP2: 少年心事: 就是这样萌萌哒 / 13

STEP3: 谁的青春正能量 / 25

STEP4: Heart·梦·出发 / 37

STEP5: 请你住进我的魔法城堡 / 51

STEP6: 维特烦恼之变声期 / 63

STEP7: 有一个幸运符号, 只有我俩知道 / 77

STEP8: 竞技课本里永不落幕的热力赛 / 89

STEP9: 嘿, 开学第一课 / 101

STEP10: 有一种任性是想唱就唱 / 113

STEP11: 不是每个“小鲜肉”都能荣升偶像 / 125

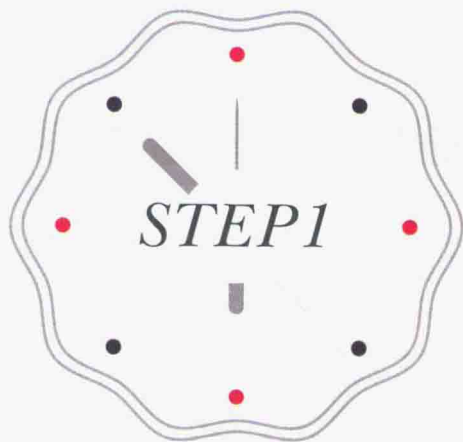
STEP12: 少年新生代学霸之争 / 137

STEP13: “死党”是时间煮雨也煮不散的烙印 / 149

STEP14: 女生学院自习室, 聊聊八卦 / 161

STEP15: 快乐环岛, 我们一起来 / 175

创作群: 那年, TA们15岁 / 187



15岁少年：勇敢GO

最是勇敢少年心。

正是15岁这样好的年纪，才能酝酿出初生的洒脱。

无畏向前，不拘束，不矫情，或许有着一个目的，或许也只是任性地出发，都没关系。

重要的是，在此以后的日记本里，再也找不出比此刻更勇敢的心。

NEXT



专属对白

● 15岁，你曾做过自认为最勇敢的事是什么？

- 15岁的勇敢，我觉得就是实现了一些自己本来认为不可能实现的事吧。（刘莱）
- 征服心里的“拖延小怪兽”，我觉得也是一种勇敢。（杨伊凡）
- 开始有了一个很直观很实际的梦想，并且已经开始有实施的计划。这也很勇敢。（陆蔚琪）
- 揣上零花钱，暑假自己去了西藏旅游，然后晒成黑人回来。Oh，忘记带防晒霜了。（夕小萌）
- 勇斗歹徒算吗？好吧，其实只是有一次看到一个小偷正在行窃，我就大喊了一声：有小偷。至今我还记得那小偷恨恨的眼神。（吴泽）
- 策划了很久，向心仪已久的女生表白，结果她说只把我当兄弟。（陈家浩）
- 15岁时，成绩挺差的，但我居然给自己定下了考上省重点高中的计划。那算是我最勇敢的一次人生规划了吧。后来，当然是悬梁刺股，奋起直追之类的故事了。不过，很幸运，实现了。（许文文）

拾光集



摄影喵了个思

美好的海应当是什么颜色？是那种剔透的蓝色，还是梦幻的浅紫，抑或是……温柔暗淡的灰色？



我一岁的夏季，就是那样
温凉的灰色，像梅雨季节
前南方所应有的天空，覆
盖万物，携潮湿雨露，化
为呼吸间的温情。

我闭上眼睛就能听见的海潮声和睁开眼睛就能看到的满天星辰，给了我浪漫的感觉，但更重要的似乎是并肩而行的感觉。



拾×光◎集

15岁那年，我们一起凝视着的，梦中的海。那
广袤的，温柔的，多情的，浅浅的，承载着
15岁的夏季的梦。



15岁修炼手记

其实，做个普普通通的伊莎贝尔又怎样，她善良，纯净，心怀美好。她的身边有许多伙伴，即使远方的路上遍布荆棘，他们也会共同前进，相互鼓励。尽管知道自己永远不会也不愿当公主，但这个美丽的栗色的梦，她愿永远守候它，待时光匆匆流逝，莞尔一笑，它亦悄然长大。

★ 修炼关键词：勇敢GO ★

15岁的你都配有一个栗色公主梦

文/李浩特



1 勇敢的定义一：

即便不是偶像剧中楚楚动人的女主角，但也可以编织公主梦。

15岁少女颜小乐与其他女孩一样，渴望自己是偶像剧中楚楚可怜美丽动人的女主角，虽然与现实大相径庭，但她沉浸于自己编织的幻想中不能自拔。某天下午自习课，她闷闷不乐地趴在桌子上，盯着教室西北角第一桌的风吹草动。在颜小乐心中，那里魅力无穷，即使身处寒冬，也能开出花朵。

此时此刻，顾清扬正在写作业。大约30秒后，他转过头，朝后座苏茜借橡皮，两人相视一笑，顺便聊了几句。颜小乐聚精会神地盯着，宣布偷瞄失败，干脆低头解题。可越是心不在焉，题越是和她捣乱。再次烦躁地抬头，她发现苏茜的纤纤玉手正拍向她前排的帅哥，两人借机又调侃两句，惹得班长批评了他们。

“这就叫‘美女配俊男’。”某男生酸溜溜地说。

颜小乐心里很不是滋味，把作业撇一边儿开始涂鸦。她草草两笔，画出一个美少女形象。她以这种方法变相安慰自己，望着眼前的大眼睛高挑少女发呆。



和同桌男生斗嘴，结果被同桌成功气哭。

小时候的颜小乐是个人见人爱的娃娃，长得可爱又水灵。她从小听着七大姑八大姨的啧啧赞叹声长大。但过了几年，她个子没长太多，身形却越来越瘦，像根豆芽菜。脸上也堆积了不少红红的小痘痘。都说女大十八变，自己就是典型的“长歪了”的那种，可能是沾了点“学术女”的边儿吧，还不至于让亲戚朋友太失望。

放学时颜小乐百米赛跑一般冲出教室，享受楼道里空无一人的快感。刚出校门，天下起大雨，她只好站在门廊边，数雨滴从棚顶到地的时间。

后面有个人缓缓走来，脚步越来越轻，越来越轻，走到她身后。一个瘦高的男生，穿着湛蓝的校服裤，颜小乐甚至能感受到他浅浅的呼吸。颜小乐的心激动起来，说了一百遍“不可能”，却抱着一丝希望，转过身去看。眼前赫然出现一张黑不溜秋的脸，脑袋上挂着几颗不大不小的青春痘，咧着嘴努力装出温柔的样子。

颜小乐大失所望。

“蓝泥鳅，你不回家在这儿干什么？”她没好气地说。

“送你回家啊，好歹我们也是同桌。一日同桌百日恩，我还没忘上次考试你借我答案呢。”蓝子寻一脸傻笑，颜小乐看着就烦。不过，让傻大个送一回没什么大不了，还能省了打车钱。颜小乐跟他走到学校后面的自行车棚，蓝子寻轻盈地跳进去，揪出那辆花花绿绿的自行车。

“喂，你不是让我坐自行车回家吧？”颜小乐又气又急，这人好不仗义。

“有什么不好？”蓝子寻倒是满不在乎，“喏，穿上雨衣，我把伞绑身上，你淋不着的。雨中穿行，多浪漫啊！”他一脸陶醉，没等颜小乐反驳，三下五除二替她套上雨衣。

谁跟你玩罗曼蒂克啊，颜小乐皱着眉头想，一屁股坐上去。蓝子寻大喊“出发”，飞快地骑了起来。

颜小乐不想抱蓝子寻，可无奈他骑得太快，不抱紧有掉下去的危险。她轻闭眼睛，使劲儿想象抱着的人是潇洒帅气的顾清扬，听着哗哗的雨声，竟迷迷糊糊睡着了。

醒来时她发现自己在小区楼道里，蓝子寻蹲在一边。

“姑奶奶，你可算醒了。”蓝子寻像发现了新大陆，“你睡了十分钟了，我摇你也不醒，做什么美梦啦？”

“反正没梦你。”颜小乐看着他，发现他后背绑着雨伞，全身湿透。

“你……”她心里泛起一阵感动和惭愧，“你怎么不打着伞骑车，会感冒的！”

“没事儿。”蓝子寻说着就打了个喷嚏，“护花使者没打车送你回家，已经是罪过啦。”

“没关系的，我第一次发现雨幕中的城市真的很美。你让我看到了别样的风景，真的。”颜小乐笑笑，“快点回家吧。”

望着蓝子寻消瘦的背影，她突然觉得他不那么傻乎乎的了。



勇敢的定义二：

无论饰演仆人或是公主，都可以成为灿烂的主角。

一年一度的校艺术节即将开幕，以班为单位表演节目。文艺委员苏茜已派人写好剧本，正招募演员。颜小乐知道肯定没她的份，却忍不住下课拿了剧本回来。

剧本很庸俗，无非是王子和公主的爱情故事。颜小乐盯着剧本，心里勾勒出数天后台上的景象：苏茜饰演的公主薇拉牵着王子顾清扬的手，下台谢幕。她想演仆人，只要能在王子身边站着就心满意足。

为谋得一个角色，颜小乐不惜血本请苏茜吃了一周冰淇淋。苏茜满脸狐疑地看着她：“怎么，有事找我？”

“是是是。”颜小乐很窝囊地回答，“我可以演剧里的伊莎贝尔吗？”

“就那个仆人？我还以为你要演公主呢。”苏茜松口气，对颜小乐卑微的请求感到莫名其妙。

艺术节那天，颜小乐突然异常紧张。蓝子寻很绅士地送来一瓶雪碧，她不屑一顾地推开。在后台坐了一会儿，突然蹦起来去找苏茜，说她肚子痛，不想演了。

“行。”苏茜正对着镜子化妆。仆人这种可有可无的角色本来就是凑数，多一个少一个无所谓，她可不想和颜小乐浪费时间。颜小乐如释重负，逃一般地离开。

“你怎么了？肚子痛？我带了栀子金花丸，要不要吃点儿？”颜小乐刚走出来，蓝子寻一脸焦急，婆婆妈妈地问这问那。

“没事儿，装的。”不知怎的，颜小乐觉得自己太渺小，渺小到不敢与顾清扬对视，如今变成观众，才最舒服。

昏昏沉沉地看节目，颜小乐不得不承认，他们班的节目最亮眼。郎才女貌的演员配上大众化剧情，谁不为之倾心？王子救出公主时，台下一片欢呼。

节目刚结束，顾清扬就急匆匆跑向颜小乐：“乐乐，我演得怎么样？”

不会是太阳从西边出来了吧？颜小乐受宠若惊，要知道，顾清扬从前几乎没和她说过话。她语无伦次地赞扬了几句。顾清扬坐下来，笑嘻嘻地说：“下周四是我生日，你要不要来？不用带礼物，来玩就好。对了，我很喜欢你这个蓝色U盘，找了许多地方都没买到，如果你能卖给我，本人

感激不尽！”

下周四好像是个什么日子，颜小乐却突然想不起来了。她哪里管那么多，激动地说：“不用不用，到时候送你当生日礼物！”她觉得今天是自己的幸运日，回家一定在日历上圈个圈。

“那太谢谢啦。”顾清扬投来一抹明媚的笑容。

沉浸在喜悦中的颜小乐并没有发现，站在观众席后面的蓝子寻狠狠瞪着顾清扬，一言不发。



勇敢的定义三：

无论何时都不要丧失信心，因为有爱的青春一定不腐朽。

颜小乐悄悄打开爸爸的工作抽屉，拿出他的U盘。这东西小巧玲珑，闪耀着纯正的宝石蓝光，确实好看。听爸爸说是别人送的，市面上买不到。她咬咬牙，满脸幸福地塞进兜里。老爸要是问起来，说拿走借老师就好了，她想。

周四一大早，她手忙脚乱地去蛋糕店取巨大的奶油蛋糕，打车往顾清扬家赶。路上接到蓝子寻的一条短信：别把U盘给他，相信我。颜小乐也没当回事儿就删掉了。

这生日会规模真大，光是亲朋好友就挤满了顾清扬家的别墅，礼物成堆成堆地放在一楼客厅的沙发上。颜小乐盯着那堆礼盒，对自己的蛋糕丧失信心。顾清扬正招待客人，看到颜小乐，径直朝她走来。

“乐乐，你来啦？”他笑起来真是好看，“还带了这么大个生日蛋糕？你真好！对了，U盘带来了吗？”

颜小乐热血沸腾，手伸进兜里的一刹那，她想起蓝子寻的短信。不知怎地，她想考验一下眼前的男生。她笑笑，对顾清扬说：“啊哈，实在对不起，那U盘爸爸就是不给我。我给你带了个其他样子的，也很好看。”

那帅哥的脸顿时变色，眼神也变得冷峻起来。这一切，颜小乐看在眼里。她变态地想揍他一拳。顾清扬勉强强地点头，借口有事离开了。颜小乐也不罢休，在众目睽睽之下，提了蛋糕就走。落荒而逃的她好想大哭一场，心里像堵了一块石头一样难受。

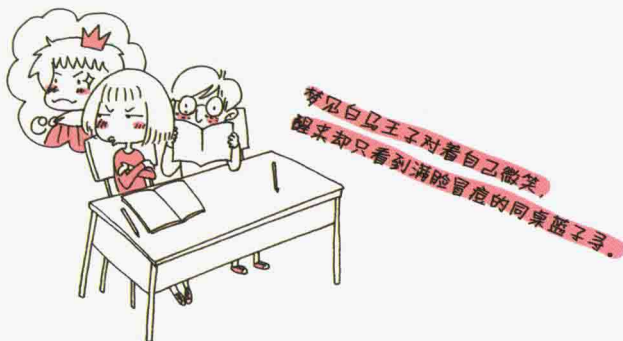
脚下冒出一个细长的影子，挡在颜小乐身前一动不动。颜小乐抬头，发现蓝子寻正低头看她。遇着个熟人，她像找到救命稻草一样开始释放。

“姑奶奶，别哭啊。”蓝子寻扶她起来，“你没去顾清扬的生日会？U盘没给他吧？”

她反应过来，“你怎么知道我要送他u盘，又为什么不让我给他？”

“这个嘛，”蓝子寻露出少有的严肃表情，“我爸和他爸是一个单位的，某天我爸偶然听到顾清扬他爸说想了解些你爸公司的什么机密，需要你爸的U盘拷贝些文件什么的……”

他这人可真没正经。颜小乐破涕为笑。



4

勇敢的定义④：

如果身边有一个肯为你用心的人，那么请无所畏惧地勇敢向前吧。

走进饭店，颜小乐惊奇地发现死党林萧拎着一个盒子，笑盈盈地走来。

“萧萧！”她兴奋地扑上去，“你怎么在这儿？”

林萧俏皮地一笑，皱着眉头揪她的脸：“你这小屁孩，花痴到一定程度了吧，忘了今天是你的生日？我和泥鳅商量好要给你开Party，没想到那帮忘恩负义的家伙全跑顾清扬家了，连你这主角也被勾引走了！”

颜小乐紧紧抱着林萧，恨不得把她压扁，和好朋友在一起真是幸福。

林萧把礼盒拆开，拿出一个可爱的毛毛熊：“乐乐，生日快乐！”说着问蓝子寻：“你送我们乐乐什么见面礼？”

“这一桌菜不就是吗？不过，我的确还买了个东西。”

“什么玩意？快快拿出来。”

蓝子寻突然脸红起来，支支吾吾地不知所措。他低头笑了一下，双手递出一个盒子。

颜小乐急忙打开，是一条裙子。这不就是苏茜演薇拉公主时穿的吗？只是颜色有点不对劲。怎么不是粉红，而是这奇怪的四不像颜色？

林萧嘻嘻哈哈地说：“噢，蓝子寻你太用心了！来，说点获奖感言。”

周围的光芒淡淡的，蓝子寻透过烛光看颜小乐，不知她脸上流下的晶莹液体是什么。

蓝子寻不自在起来，结结巴巴地说：“那个……我一直觉得苏茜那么盛气凌人、心胸狭窄，就不该演心地善良的公主，虽说群众的眼睛是雪亮的，但我毕竟不能做主啊！我想，那就买条一模一样的裙子给你，只有你才配演这么美丽的公主！只不过……粉色的卖完了，我只好买条栗色的，不知你喜不喜欢……”

修炼出口
EXIT ▶