

<<本色青春>>

图书基本信息

## <<本色青春>>

### 内容概要

本书记录了你的成功、你的悲伤、你的烦恼、你的突破、你的见识、你的发现、还有你對自己成长的认识。

在多梦的豆蔻年华，给自己留下一段略带青涩的恋爱真的很棒。

即使结束友谊，或者朋友各奔东西，故事中也不讳言那份心痛的感觉。

心爱的人与长辞，知心好友罹患癌症 从得知消息，到处理应付，那段过程即使痛苦，也是成长...

...

它就是你的故事，只是你需要一些鼓励，这本书就在你身边，伴你成长。

<<本色青春>>

作者简介

作者：（美国）杰克·坎菲尔（美国）马克·汉森（美国）金柏莉·柯伯吉 译者：蔡松益 杰克·坎菲尔、马克·汉森两人皆为美国励志演讲者，曾帮助数百万人找回勇气，他们合作推出《心灵鸡汤》，获得了“全美《纽约时报》第一名畅销书作家”的称号，更受到全球读者的热烈欢迎。

他们的作品被翻译成数十种语言。

作品有《心灵鸡汤》1-6集、《心灵鸡汤——激励女人》、《心灵鸡汤——本色青春》、《心灵鸡汤——致天下有情人》、《心灵鸡汤——亲情记录》等书。

蔡松益，专业翻译及英语教师。

翻译作品有《向爸爸学习》、《心灵鸡汤——亲亲宠物》等。

<<本色青春>>

书籍目录

爱的关系 疯子、白痴与书虫 凉水 不求回报的爱 发现 跳房子 遗失的爱 男生爱女生的理由  
爱不消失 大卫的笑容 友谊 鸿沟 真正对的事 唐娜和克洛迪雅 无话可说 选择 永远的朋友 爱  
的光芒 伤心重逢 仁慈 巴比,我在微笑 给老师一个“甲” 罗拉的情人节 零钱 我的朋友查理 你  
如何加强自信? 失去敌人痛苦 还有明天 告诉我你为何哭泣 任天堂高手 完美主义 青少年的烦恼 英雄  
.....

## &lt;&lt;本色青春&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 “凯莉，先告诉我，你怎么会来这里？” 辅导老师建议我先向她说明来因。

我看了我朋友一眼，辅导老师的眼神告诉我，我们现在所做的事情是对的。

我开始讲苏西的故事，心中不安的感觉开始消失，渐渐觉得轻松起来。

虽然我知道我的朋友在慢性自杀，可是要我把她的情感包袱抖出来，对才满14岁的我而言，那个压力实在太大了。

我就像一个接力赛跑的选手，累得不得了，等着把手中的棒子交给别人。

我话说得支离破碎，但是我把所有的情感都宣泄出来，也把苏西的故事全部讲出来。

苏西有个习惯，她吃东西的时候，会把食物弄得碎碎的。

我们都笑她这个习惯很奇怪，但是我们不了解，她这么做的话，她就可以吃得慢一点，吃的量也会少一些。

苏西会对自己开玩笑，常常说自己超重，我们也顺着她的话随声附和，根本不知道她在心里把这些玩笑话全部当真。

我把事实一个接着一个说出来，说着说着，心中有股罪恶感，喉咙也开始紧了起来。

现在我才明白：如果从这些事情来判断的话，我们早在几个月前就该知道她问题的严重性了。

可是，我们却对她的问题视而不见，还丢在一旁，结果苏西的问题越来越严重。

直到一切都太晚了，我们才恍然大悟。

我向辅导老师解释，一个人情绪低落的话，厌食症通常会伴随而来。

几个星期前，苏西情绪处于低潮，我曾坐在她旁边，听她说话。

她说她那时候几乎什么都吃不下，而且常常不知道为什么，她会一直哭，而且一哭就好几个小时。

但是身为好朋友的我，却尽量不看她的黑眼圈，也不愿看她凹陷的双颊。

向辅导老师说完刚才的故事，我也开始哭了。

我向她解释，自己当时不知所措，不知道该如何做才会使自己的好朋友不会掉眼泪。

可是我越解释，眼泪却越控制不住，不停地掉了下来。

的确，苏西那时候已经把我吓坏了。

我曾经决定绝不向任何人提起这件事，可是我还是说出来了。

我在说的时候，谁都听得出我声音里的恐惧。

苏西在找方法脱离自己的悲伤和痛苦，当时的她，总觉得自己的生命有所缺陷，于是有了自杀的念头，认为自杀才是让自己解脱的最佳方法。

我说完自己的部分，整个人往后一靠，陷在椅子上，觉得很不可思议。

当时苏西对我说那些秘密的时候，她知道我会三缄其口，不会说出来的。

可是我已经把那些秘密一个个抖出来了。

我也已经把自己和苏西友谊中最神圣的一部分毁了——我毁了彼此的信赖关系。

这份信赖感的建立，花了我们好多时间、好多爱，还有许多或好或坏的生活经验。

可是，就在短短十分钟里，我把这份信赖感毁了，只因为我觉得无助、绝望，只因为我再也背负不了那些沉重的负担。

我觉得自己很脆弱，我那时候真的好恨自己。

苏西也是。

有人要她去办公室时，她就知道自己不需多做解释了。

她只是看着我，再看看坐我旁边的男孩，那是她的男朋友，最后再看看辅导老师，老师的眼神充满了关爱。

苏西很生气，但是她一个字也不用说，因为她泪水汪汪的眼睛已经告诉我们，她全都懂了。

她开始哭了起来，她想要把心中的怒气都哭出来，她要借着哭泣，寻求解脱。

那位辅导老师语气轻柔地叫爱伦和我回教室去，就把门关上了。

我并没有立刻回教室，只是在走廊上走来走去，试着要找出自己情绪崩溃的理由。

虽然我很可能刚刚把自己的朋友从鬼门关救了回来，但是我一点也不觉得自己是个英雄： 我还记

## &lt;&lt;本色青春&gt;&gt;

得，那些忧郁和恐惧几乎要把我淹没了，由于自己的情绪反应，我确定自己已经损失了一个好朋友。我真的已经失去她了。但是一个小时后，苏西从辅导室回来，泪眼朦胧，直接就冲向我怀里，要我给她一个拥抱；事实上，我那时候大概比她还需要那个拥抱吧！我当时才明白：不管她对我有多么生气，她还是需要最好的朋友来帮她度过未来的难关。

而我，也已经学会了自己成长中的第一课，懂得如何当一个真正的朋友。

当真正的朋友也许很难，甚至很可怕，但是要去去做你认为对的事情，这样才算真正的好朋友。

一年后，苏西给了我一张她在学校拍的照片：在那些照片里，她的气色再次红润，她脸上也浮现出了我怀念已久的笑容，她笑得好灿烂，照片背后写着一些字：凯儿：不管我需不需要你，你都会在我身边。

谢谢你。

你不可能把我甩开了！

你已经和我没完没了了！

我爱你。

凯莉·加尼尔特

唐娜和克洛迪雅

唐娜

是我姐姐，我一直觉得她很漂亮。

爸爸都叫她公主。

唐娜七中学的时候，她长比的金头发和蓝得令人不可思议的眼睛，攫住厂所有男孩的视线。

唐娜会参加一般的聚会及学校舞会，和她的朋友打电话，说说笑话。

每次梳头，她都会花：好几个小时，所以她的头发总是闪闪动人。

唐娜还会用影搭配她漂亮的放眼睛。

生活中，爸妈很关心我们，爸爸更是注意和唐娜约会的男孩子。

4月的一个星期六，3个星期后正好是唐娜的16岁生日，有个男孩子打电话来，要邀请她去游乐场玩，离家大约有20里远，他们准备和其他四个朋友一起去玩。

爸妈一听到，二话不说马上就拒绝了。

但是唐娜最后还是说服了爸妈。

她出门时，爸妈告诉她要11点前回来，绝对不可以晚回家。

那天晚上真是太棒了！

云霄飞车冲得好快，所有的游乐设施都很好玩，食物也都很好听。

可是时间过得很快，最后有人发现时间太晚时，已经是晚上10：45。

那个开车的男孩很年轻，有点怕爸爸，为了赶在11点之前，他决定在15分钟之内把姐姐送到家。

没有人想到要先打电话回家，问爸妈可不可以慢一点到家。

.....

## <<本色青春>>

### 媒体关注与评论

书评那些优美动人的故事伴我们度过了生命的每一刻，给我们的心智、灵魂带来一缕安慰、轻松。不论是在旅途中、浴室里还是医院的候诊厅里，它使我们懂得如何珍惜生命，关怀他人……《心灵鸡汤》一经出版，即风行于世。

两位全美知名的畅销书作家炖制的这浓香滚烫的“鸡汤”让全世界众多的人都能得以品尝。谁能抵御我们的总厨师杰克·坎菲尔和马克·汉森的心意，又有谁能抗拒这美丽故事的诱惑？

· 全球销售量超过5400万册      · 发行56个国家 跨越40多种语言 撼动你我的心      · 《纽约时报》排行榜蝉联7年实力派励志书      · 全美500家大企业公认最佳激励员工畅销书

<<本色青春>>

编辑推荐

本书记录了你的成功、你的悲伤、你的烦恼、你的突破、你的见识、你的发现、还有你對自己成长的认识。

在多梦的豆蔻年华，给自己留下一段略带青涩的恋爱真的很棒。

即使结束友谊，或者朋友各奔东西，故事中也不讳言那份心痛的感觉。

心爱的人与长辞，知心好友罹患癌症——从得知消息，到处理应付，那段过程即使痛苦，也是成长...

... 它就是你的故事，只是你需要一些鼓励，这本书就在你身边，伴你成长。

<<本色青春>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>