

朗读者(一)

1.《朗读者》第一期主题词——遇见

卷首语

朗读者就是朗读的人，在我看来可以分为两部分来理解，朗读是传播文字，而人则是展现生命，将值得尊重的生命和值得关注的文字完美结合就是我们的《朗读者》。

你有多久没有朗读了?很久了吧。因为很多人都觉得朗读，那是学生时代的事情，或者说它只属于一小部分人。

朗读属于每一个人。

开场白

今天，是朗读者节目第一次和观众见面，所以，我们第一期节目的主题词，也特意选择了——遇见。

古往今来，有太多太多的文字，在描写着各种各样的遇见。“蒹葭苍苍，白露为霜，所谓伊人，在水一方。”这是撩动心弦的遇见;“这位妹妹，我曾经见过。”这是宝玉和黛玉之间，初初见面时欢喜的遇见;“幸会，今晚你好吗?”这是《罗马假日》里，安妮公主糊里糊涂的遇见;“遇到你之前，我没有想过结婚，遇到你之后，我结婚没有想过和别的人。”这是钱钟书和杨绛之间，决定一生的遇见。

所以说，遇见仿佛是一种神奇的安排，它是一切的开始。也希望从今天开始，《朗读者》和大家的遇见，能够让我们彼此之间，感受到更多的美好。

无国界医生：遇见，不悔付出

每一个中国无国界医生都要面对国外恶劣工作条件，从无畏惧条件的艰难、工作的繁重，他们无不彰显出中国医生的人道主义风采。蒋励及她的无国界医生伙伴们朗读的是歌词《答案在风中飘扬》——献给在战争中出生的孩子。

答案在风中飘荡

鲍勃·迪伦

一个男人要走过多少条路
才能被称为一个男人
一只白鸽子要越过多少海水
才能在沙滩上长眠
炮弹在天上要飞多少次
才能被永远禁止
答案，我的朋友，在风中飘荡
答案在风中飘荡

是啊一座山要存在多少年
才能被冲向大海
是啊一些人要生存多少年

才能够获得自由
是啊一个人能转头多少次
假装他只是没看见
答案，我的朋友，在风中飘荡
答案在风中飘荡

是啊一个人要抬头多少次
才能够看见天空
是啊一个人要有多少耳朵
才能听见人们哭泣
是啊到底要花费多少生命
他才能知道太多人死亡
答案，我的朋友，在风中飘荡
答案在风中飘荡

著名翻译家：遇见，不忘初心

一首小情诗，促使许渊冲先生与翻译世界的初相遇。如今，96岁高龄的许老，每天依然坚持工作到凌晨三四点，他活到老、学到老，永远用年轻人的心态努力工作。《朗读者》现场，许老虽然没有朗读，但他却让我们明白了：“生命不是你度过了多少日子，而是你记住了多少日子”。

别丢掉

林徽因（著）许渊冲（译）

这一把过往的热情，

现在流水似的，
轻轻
在幽冷的山泉底，
在黑夜，在松林，
叹息似的渺茫，

你仍要保存着那真！
一样是明月，
一样是隔山灯火
满天的星， 只有人不见，
梦似的挂起，
你向黑夜要回
那一句话——你仍得相信
山谷中留着
有那回音！

Don't cast away

This handful passion of the bygone day
Which flows like running water soft and light
Beneath the cool and tranquil fountain

2. 《朗读者》第二期主题词——陪伴

At dead of night
In pine-clad mountain
As vague as sighs, but you
Should e'er be true.
The moon is still so bright
Beyond the hills the lamp sheds the same light
The sky besprinkled with star upon star
But I do not know where you are
It seems
You hang above like dreams
You ask the dark night to give back your word
But its echo is heard
And buried though unseen
Deep, deep in the ravin

卷首语

为什么是陪伴？其实我们每一期的主题词的选择，是非常慎重的。有时候为了一个主题词会反反复复讨论很长时间，但是陪伴是最早确定下来的主题词，而且从来没有改变过。

我想因为陪伴很温暖，它意味着在这个世界上有人愿意把最美好的东西给你，那就是时间。当然陪伴也是一个很平常的词，日复一日，年复一年，到最后陪伴就成为了一种习惯，就像我们的朗读者，郑渊洁、乔榛都谈到了自己，夫妻之间的陪伴，父母对孩子的陪伴。

在这期节目当中，最让我感动的是杨乃斌，一个在八个月的时候失去了听力的孩子，为了能够让他像健全人一样的成长。他的母亲，在他上小学的第一天开始就成了他的同班同学。

所以，我觉得陪伴也是一种力量。在这个世界上没有一个人是孤岛，失去了陪伴，也失去了生存的意义，所以希望这一期以陪伴为主题词的节目也能带给大家一段美好的陪伴。

开场白

“草，在结它的种子，风，在摇它的叶子，我们俩站着不说话。”在顾城的诗里，陪伴就是这样简单而美好。

而在我们每一个人的生命里，会遇到各种各样的陪伴，比如说这会儿，你我之间是一段短暂的陪伴；比如说我们的学生时代，和我们的同学，那是几年的陪伴；还有一种陪伴，是生命里血脉注定一生的陪伴，那是我们和父母，和孩子之间的陪伴。

蒋雯丽：我陪伴艾滋病患儿长大

“与他们相处中，我意识到了他们的敏感和脆弱。但是他们似乎又比别人更坚强不屈”，蒋雯丽如是说。十五年的真心陪伴，她分享了哪些背后的故事？

她还有一个重要的身份，就是从2002年开始担任预防艾滋病宣传员，至今已经有15年之久。她曾经把艾滋病孤儿小武带回家里，和儿子同吃同住，睡上下铺……

节目中，她始终微笑着给大家分享，这些年来和艾滋病儿童相处的感受。她说：

“与他们相处中，我意识到了他们的敏感和脆弱。但是，他们似乎又比别人更坚强不屈。”

“他们最需要的是整个社会的平等对待和真心相伴。”

杨乃斌母子：16年的陪读

杨乃斌八个月大的时候失聪了。但是母亲不想让他去聋哑学校，而是希望他能和其他孩子一样学习成长。所以整整16年，杨乃斌的母亲都带着一个小板凳，坐在儿子的课桌旁陪他上学，将老师的讲授通过唇语再转述给他。杨乃斌虽然听不见，但他却通过朗读，把对母亲的感激与爱大声说出来。

他说：“朗读冰心的散文《不为什么》，献给我的母亲，如果不是她16年的陪伴，可能也就没有我的今

天，当所有人都想要放弃的时候，只有她还一直坚持，一直鼓励我。”

他们母子，曾被评为“感动中国”2014 年度人物。现在的杨乃斌已经顺利完成大学学业，目前正在天津市残联工作。

林兆铭：一个人的动物园

不论是《瓦尔登湖》，还是《少年派的奇幻漂流》，那些与动物不期而遇、而后又相互陪伴的故事令人神往也似乎遥不可及。现实中，这样的人却真实存在着。

林兆铭，18 岁开始就从事野生动物保护工作，一个人怎样照顾 300 多个动物？为什么，他独自陪伴着它们？

林兆铭，天然野生动物园里的保护员。

18 岁开始，一个人独自照顾 300 多只野生动物，这些小伙伴里有蟒蛇、梅花鹿、猴子、鹦鹉……他把那些动物当成自己的孩子一样去喂养，看护。一个月有可能才回家一次，用寂寞的人生去和各种动物们相伴。他最喜欢鹦鹉，因为鹦鹉会跟他说话。他常常会为不幸的动物们的离世而哭泣，说到这里的时候，他居然又难过的低下了头，哽咽了一会才抬起了头，半边脸还在不停的抽搐。

他说：“不管是动物还是人，它都喜欢被爱，被关照吧。”

“这些动物们就是我的朋友、家人，他们让我每天都生活得很充实，不感到孤单。”

3.《朗读者》第三期主题词——选择

卷首语

生存还是毁灭，这是一个永恒的选择题。以至于到最后，我们成为什么样的人，可能不在于我们的能力，而在于我们的选择。

选择无处不在。面朝大海，春暖花开，是海子的选择；人不是生来被打败的，是海明威的选择；人固有一死，或重于泰山，或轻于鸿毛，是司马迁的选择。

在我们这期节目当中，你会看到的是，徐静蕾选择了挑战和变化；耶鲁村官秦玥飞选择了希望的田野；红丝带校长郭小平，选择了呵护与守望；最让我感动的是麦家，曾经叛逆的他，如今面对叛逆的儿子，选择了理解和宽容。

选择一次又一次自我重塑的过程，让我们不断地成长，不断地完善。如果说，人生是一次不断选择的旅程，那么当千帆阅尽，最终留下的，就是一片属于自己的独一无二的风景。

开场白

我们这期节目的主题词是——选择。人这一生，要面临多少次的选择，小到今天我们吃点什么，大到在一些关键时刻的决策。

有一年，法国的一家报社举办了一个有奖竞答，其中有一道题目是，如果卢浮宫着火了，你选择救哪一副画？最终，获得金奖的答案是，我选择离门口最近的那一幅。所以说，选择是一种智慧，而我们的人生，也是一次又一次选择的结果。

麦家

你要尽量守护好你的心。这心不是心脏的心，而是心灵的心。它应该是善良的，干净的，宽敞的，亮堂的，充实的，博爱的，审美的。心空了，陷阱无处不在，黄金也是陷阱；心脏了，人间就是地狱，天堂也是低于。关于爱，你必须做它的主人，你要爱自己，更要爱他人，爱你不喜欢的人，爱你的对手，甚至仇人。爱亲人朋友是人之常情，是天理，也是本能，是平凡的；爱你不喜欢的人，甚至仇人敌人，才是道德，才是修养，才是不凡的。请记住，儿子，爱是翻越任何关隘的通行证，爱他人是最大的爱自己。然后我们来说说美吧，如果说爱是阳光，可以照耀你成长，那么美是月光。月光似乎是虚的，没用的，没有月光，万物照样漫生漫长，开花结果。但你想象一下，倘若没有月光，我们人类会丢失多少情意，多少相思，多少诗歌，多少音乐。美是虚的，又是实的，它实在你心田，它让你的生命变得有滋有味，有情有义，色香俱全的，饱满生动的。

呵呵，儿子，你的父亲真饶舌。好吧，到此为止，我不想你，也希望你别想家。如果实在想了，就读书吧。你知道的，爸爸有句格言：读书就是回家，书这一张纸比钞票值钱！请容我再饶舌一句，刚才我说的似乎都是战略性的东西，让书带你回家，让书安你的心，让书练你的翅膀，这也许就是战术吧。

——《一封信》麦家

耶鲁村官 秦玥飞 选择了希望的田野

20岁，秦玥飞以优异成绩考入耶鲁大学，许多人以为这是一条穿西装、拿高薪的富贵路。26岁，秦玥飞从耶鲁毕业后，却来到湖南一个小山村，走上一条进基层、当村官的实干路。仅仅一年时间，无钱无背景的他，帮村民引进80万元现金，为当地改善水利灌溉系统，硬化道路、安装路灯，修建现代化敬老院，为乡村师生配备平板电脑开展信息化教学……秦玥飞说，任何一个项目都会做好详尽的预算和规划。他不自作主张替村民做任何决定，但只要是村民要办的事，绝不允许自己办不到。秦玥飞成了“贺家山的人”，村民们都亲切地叫他“耶鲁哥”。2013年，秦玥飞被评为“最美村官”，立个人一等功一次。感动中国2016年度人物。

泥泞诞生了跋涉者，它给忍辱负重者以光明和力量，给苦难者以和平和勇气。一个伟大的民族需要泥泞的磨砺和锻炼，它会使人脊梁永远不弯，使人在艰难的跋涉中懂得土地的可贵、博大和不可丧失，懂得祖国之于人的真正含义。当我们爱脚下的泥泞时，说明我们已经拥抱了一种精神。

如今在北方的城市所感受到的泥泞已经不像童年时那么深重了。但它仍然能使我陷入另一种怀想，想起木轮车沉重地碾过它时所溅起的泥珠，想起北方的人民跋涉其中的艰难的背影，想起我们曾有过的苦难和屈辱，我为双脚仍然能触摸到它而感到欣慰。

我们不会永远回头重温历史，我们也不会刻意制造一种泥泞让它出现在未来的道路上，但是，当我们在被细雨洗刷过的青石板路上走倦了，当我们面对着无边的落叶茫然不知所措时，当我们的笔面对白纸不再有激情而苍白无力时，我们是否渴望着在泥泞中跋涉一回呢？

——《泥泞》迟子建

郭小平 是校长，也是父亲

临汾红丝带学校，是国内唯一一所艾滋病患儿学校。郭小平目前担任红丝带学校校长，艾滋病感染儿童在这里接受治疗的同时，也能安心接受与正常孩子一样的教育。这里的孩子，都叫他爸爸。

“IF”《如果》

如果周围的人毫无理性地向你发难，你仍能镇定自若保持冷静；
如果众人对你心存猜忌，你仍能自信如常并认为他们的猜忌情有可原；
如果你肯耐心等待不急不躁，
或遭人诽谤却不以牙还牙，
或遭人憎恨却不以恶报恶；
既不装腔作势，亦不气盛趾高；
如果你有梦想，而又不为梦主宰；
如果你有神思，而又不走火入魔；
如果你坦然面对胜利和灾难，对虚渺的胜负荣辱胸怀旷荡；
如果你能忍受有这样的无赖，歪曲你的口吐真言蒙骗笨汉，
或看着心血铸就的事业崩溃，仍能忍辱负重脚踏实地重新攀登；
如果你敢把取得的一切胜利，为了更崇高的目标孤注一掷，
面临失去，决心从头再来而绝口不提自己的损失；
如果人们早已离你而去，你仍能坚守阵地奋力前驱，
身上已一无所有，唯存意志在高喊“顶住”；
如果你跟平民交谈而不变谦虚之态，
亦或与王侯散步而不露谄媚之颜；
如果敌友都无法对你造成伤害；
如果众人对你信赖有加却不过分依赖；
如果你能惜时如金利用每一分钟不可追回的光阴；
那么，你的修为就会如天地般博大，并拥有了属于自己的世界，
更重要的是：孩子，你成为了真正顶天立地之人！

朗读者(二)

4.《朗读者》第四期主题词——礼物

卷首语

在这个世界上，有多少种爱的表达，就有多少种礼物。

父母无私的爱的养育；经历苦难之后的成长；不断地学习所积累下来的智慧，这都是最好的礼物。

就像诺贝尔文学奖获得者切·米沃什，在诗歌《礼物》当中所写到的：这是幸福的一天，我漫步在花园，对于这个世界，我已一无所求。这是诗人馈赠给自己心灵的一份礼物。

在我们这期节目当中，最让我感动的是清华大学经济管理学院赵家和教授，虽然他已经在五年前离开了这个世界，但是他所播种下的一颗善的种子，是留给这个世界所有孩子的最好的一份礼物。

用纯净之心去创造、去发现、去感悟，你便拥有了属于自己的礼物。

开场白

我们这期节目的主题词是礼物。礼物，多美好的一个词。

仰望星空，地球是宇宙给人类的礼物；低头凝望，一花一叶，是大自然给世界的礼物；孩子是给父母的礼物；朋友是陪伴的礼物；回忆是时间的礼物。

那在我们今天的节目时间里，就让我们一起去打开一个个色彩各异，却同样充满情感的礼物。

北京故宫博物院的院长单霁翔

曾用5个月的时间，踏破布鞋20余双，走遍故宫9000多间房屋。600年来，只有2个人做到了，一个是他，一个是他的秘书。

有一种跑叫“故宫跑”

恐怕全世界的博物馆举办展览有入场式的只有故宫博物院了。观众的确来得太多，过去故宫博物院举办展览从来就没有排起过长队，而这次几千人在排队。当时排队的观众最担心的是几点闭馆。

单院长很感动，就答应他们最后一位观众看过展览，我们再闭馆。承诺以后，没想到观众一直参观到了后半夜。晚上8点开始烧茶水，夜里12点时又给观众送去了800盒方便面。直到夜里4点最后的观众才心满意足地离开故宫博物院。

单院长说故宫的另一份礼物，是文物医院。文物医院能把每一件文物都当做生命体：何时诞生，遭受过几次创伤？怎样保养的？何时应拿出展览，何时静养？结合现代科技和传统手艺，文物医院让一些本已经沦为残片的文物重新焕发生机。

他自豪的说故宫里的东西都是干净的，他说故宫不仅仅是一座文化的殿堂，更是人们生活中的一片文化的绿洲。

李亚鹏

许久没有在电视荧幕上露面的李亚鹏，在这一期《朗读者》节目中，以朗读者身份登上舞台，李亚鹏首度讲述和女儿李嫣在生活中点滴的小故事。

当主持人董卿问到李亚鹏这20年来最大的改变时，他表示：“我女儿的到来，给予了我人生最大的变化”。随后，我们看到了李嫣在情人节亲手给做的巧克力，接下来，是最美的礼物：生日贺卡。

卡片中写道：“一天天的过去了，你还在抽烟，每一次抽烟都在伤害你的身体，这是你45岁的生日，我不会再跟你说第二次，我爱你，永远爱你。不过，如果你不抽烟，我会爱的更多一些。”

每一颗心，都有最柔软的地方，被不小心触到了，谁都承受不住。

李亚鹏在现场朗读朱自清的《背影》，这篇《背影》是李亚鹏送给父亲的礼物。《背影》描述的是朱自清与父亲在火车站的告别，李亚鹏与父亲的最后一面也是在火车站，同样的场景，同样的心境。无论多大，孩子都是父母的礼物，深沉的朗读表达了儿子对父亲最热烈的爱。

赵家和

他是第一位无法来到现场的嘉宾，当他得知自己肺癌晚期的时候，他决定捐出毕生的积蓄，死后又将

遗体捐献了出去。

清华老教授用什么办法攒下这么多积蓄？又是什么事情让他的女儿觉得父亲很伟大？

虽然他无法来到现场，但他的信仰，他的仁爱之心影响了在场的所有人，他燃尽了自己，了无遗憾，他的精神，烛照世界，永不熄灭。

五年来，基金会捐助了2920个孩子，其中1604人完成高中学业，20%考入大学。在现场，曾经接受资助的孩子们为赵家和教授朗读汪国真的《让我怎样感谢你》。这份礼物，给予了孩子希望，给予了未来希望。

5.《朗读者》第五期主题词——第一次

卷首语

我们这期的主题词是第一次，人这辈子，要遇到很多很多个第一次。

就像这次记忆当中，让我记忆深刻的像刘震云，第一次给《安徽文学》投稿，拿到了七十多块钱的稿费，立马就请女朋友去吃饭。

许镜清老人第一次在人民大会堂，拥有了属于他自己一场音乐会，但是他为这一天等了三十年。

王学圻二十年前就第一次当导演了，可是这部电影拍到最后就剩下了三个人，让他欲哭无泪。

这都是非常宝贵而难忘的第一次，因为它们意味着我们的成长。

就像作家汪曾祺所说的，人的第一次，往往需要勇气，但是第一次也往往会有意想不到的收获，因为它是探索，是挑战，是机遇。

所以说，如果你的人生，能够拥有越多的第一次，也意味着我们的人生，越丰富，越多彩。

开场白

我们今天这一期的节目的主题词是“第一次”。

我们的一生，会经历许多的第一次，难忘而又宝贵，它意味着我们的成长。

其实细想来，每一个人都是在第一次过自己的人生不是吗？

这条不能回头的人生道路上，正是许多不可复制的第一次，让我们从昨天走到今天，走向未来。

#航天英雄杨利伟#：“第一次”飞行

2003年的10月，38岁的杨利伟搭乘神舟五号，在太空飞行14圈，历时21小时23分，完成中国首次载人航天飞行，实现了中国人千年的飞天梦想，使得中国成为继前苏联、美国之后第三个能够独立开展载人航天活动的国家。

航天英雄杨利伟分享他难忘的“第一次”飞行，“其实这个第一次绝不仅仅属于我，它属于我们共同奋斗的航天人，属于在座的以及电视机前的每一位炎黄子孙，它属于我们深爱的国家和民族，甚至属于全人类。”

当主持人董卿问到当时是否会担忧风险问题时，杨利伟坦言道：“我们身为军人，本身就准备风险和牺牲，存在风险是载人航天的正常现象，这不会动摇我。”

杨利伟现场朗读《天地九重》片段，借《朗读者》的舞台，表达对于战友、同事以及为中国航天事业做出贡献的背后的每一个人的敬意。

6.《朗读者》第六期主题词——眼泪

卷首语

为什么我的眼里常含着泪水？因为我对这土地爱的深沉。

主题词选择的标准，首先是它的情感张力，我希望所有的观众在听到这个主题词的时候，都会有很丰富的生命联想——不管你是谁，不管你在哪里，不管你在做什么，比如说眼泪。

这期节目当中，张家敏是一位和乳腺癌抗争了二十三年的老太太，她说：她过去到现在所做的一切，就是为了昂起头，不让眼泪流下来；导演陆川是一个泪点很低的人，爱流眼泪，所以有时候，他会抗拒眼泪；斯琴高娃，一位一直在别人的故事里流着自己眼泪的优秀演员，这一次在我们的现场，她流下的每一滴眼泪，都属于她自己。

眼泪是无色的，但是它分明又有着最丰富的生命的色彩。

开场白

我们本期节目的主题词是——眼泪。说到眼泪，你会想到什么呢？

软弱？眼泪有时候是软弱、有时候是坚强；有时候是忏悔、有时候是宽容；有时候是羞怯、有时候是勇气；有时候是失败、有时候是成功。就如同每一个人，都是哭着来到这个世界的，而当我们要谢幕的时候，也将会在别人的泪水里告别一样。

那今天，就让我们在一颗颗晶莹的泪水中，去感受那最真实的生命印记。

陆川

2016年，陆川导演拍摄了《我们诞生在中国》，这不电影刷爆朋友圈、微博，为了拍摄这部自然电影，导演陆川经历了非常难忘的艰辛日子，然而这不是他第一次拍摄自然和动物相关的电影，早在十几年前，他拍摄了再中国电影领域还属于空白状态的自然电影的《可可西里》。陆川说，在电影拍摄杀青时，剧组所有人都哭了，在第一次剪辑时，陆川把中磊哭的镜头剪辑掉了，他说“可可西里不相信眼泪”，是什么样的经历让他说出如此绝望的话？

丁一舟 赖敏

一对年轻的患难夫妻，患有家族遗传性的“小脑共济失调症”的赖敏和对她不离不弃的丈夫丁一舟。

他们以梦为马、以爱为舟，用一个三轮车、一只狗，把家筑在了行走的万里旅途中。在中国的版图上开始心形的爱情之旅。

丁一舟说：“我只是用我人生当中的一段，二十分之一甚至是十分之一去陪她，她却用她剩下的所有的余生来陪我，对于我来讲是不可辜负的一件事情。”在拉萨城，赖敏策划了一场求婚，他向这个对她不离不弃的男人，献出格桑花，两人幸福的结合了。然而在旅途中发生的一个“意外”，打破了他们平静的生活，也让他们流下了泪水。

青春 作者：塞缪尔·乌尔曼

青春不是年华，而是心境；青春不是桃面、丹唇、柔膝，而是深沉的意志、恢宏的想像、炽热的感情；青春是生命的深泉涌流。

青春气贯长虹，勇锐盖过怯弱，进取压倒苟安。如此锐气，二十后生有之，六旬男子则更多见。年岁有加，并非垂老；理想丢弃，方堕暮年。

岁月悠悠，衰微只及肌肤；热忱抛却，颓唐必致灵魂。忧烦、惶恐、丧失自信，定使心灵扭曲，意气如灰。无论年届花甲，抑或二八芳龄，心中皆有生命之欢乐，奇迹之诱惑，孩童般天真久盛不衰。

人的心灵应如浩淼瀚海，只有不断接纳美好、希望、欢乐、勇气和力量的百川，才能青春永驻、风华长存。一旦心海枯竭，锐气便被冰雪覆盖，玩世不恭、自暴自弃油然而生，即使年方二十，实已垂垂老矣；然则只要虚怀若谷，让喜悦、达观、仁爱充盈其间，你就有望在八十高龄告别尘寰时仍觉年轻。

7.《朗读者》第七期主题词——告别

卷首语

告别是一种心情，告别也是一种决定。

南飞的大雁是对北方寒冷的告别；秋天的落叶是对炎热夏的告别；雨季是对干旱的告别；彩虹是对风雨的告别；山重水复后的柳暗花明是对迷失的告别；“晚风拂柳笛声残，夕阳山外山；“海内存知己，天涯若比邻”是豪迈的告别；每一次的告别，都有一个故事，或激情燃烧，或凄美动人，或惊心动魄。

告别不是遗忘，而是转身，告别不是放弃，而是开始！

开场白

海子说：“我们最终都要远行，最终都要与稚嫩的自己告别，告别是同向成长的苦行之路”。

“山盟虽在，锦书难托”，这是陆游和唐琬之间痛彻心扉的告别。

“我和谁都不争，和谁争我都不屑，我的双手烤着生命之火取暖，火萎了，我也准备走了”，这是杨绛先生平静超然的和这个世界告别。

在这期节目当中，让我记忆深刻的是作家曹文轩，他向我们娓娓道来和故乡和父亲的告别。也让我们仿佛明白了一个道理“文学写了上百年上千年，其实作的就是一篇文章：生离死别”。

告别是结束也是开始，是苦痛也是希望。

面对告别，最好的态度就是好好告别！

维和英雄和张国强

1990年开始，我们国家派驻军事力量参与到联合国维和行动当中，到目前为止，派驻的军事人员超过2万人次，也为联合国推动世界和平与安全做出了贡献。2017年，中国赴马里支援的联合国官兵被授予了和平荣誉勋章，但是这些荣誉是用执行维和任务的生命危险换回来的。“等着我吧，我会回来的。”这是战士们对家人，对祖国许下的承诺。但是自古忠孝两难全，战士们和家人用强大的心态来诉说“对于世界，你是一名战士，但是对于我，你是整个世界。”

8.《朗读者》第八期主题词——勇气

卷首语

我们需要九天揽月的勇气，五洋捉鳖的勇气。人类没有勇气就失去了探索未知的动力。临危不惧是一种勇气，视死如归更是一种勇气，历史如果没有勇气，就会失去了改写的英雄。

没有勇气的人生是苍白无力的孤行，没有勇气的生活是暗淡无光的虚度。人生苦短，唯梦想和勇气不可辜负！一起为勇气干杯，它是世界改变的力量！

开场白

就像茨威格所说“勇气是逆境当中绽放的光芒一样，它是一笔财富，拥有了勇气就有了改变的机会”。岳飞的三十功名尘与土，文天祥的留取丹心照汗青，贝多芬的扼住命运的咽喉，海伦·凯勒的假如给我三天光明。这些勇气，都彪炳在史册上，流传在故事里。

而在我们这期节目当中，让我记忆最深刻的是，文学史家樊锦诗，一位瘦弱的南方女子，从北大考古系毕业之后，他用了五十四年的时间坚守在大漠深处，而她对敦煌所做的一切也被季羨林先生誉为“功德无量”。

勇气有时候是一瞬间的闪念，有时候是一辈子的执念。勇气是在你看清了生活的真相之后，依然热爱生活。

我们今天这一期的主题词是——勇气。勇气是我们生命当中，最鲜艳的一抹原色，很多的文字都在赞美着勇气。莎士比亚说“有德必有勇，正直的人不会胆怯”。试想一下，如果历史失去了勇气那将失去改写的英雄。果人生失去了勇气，那很多的日子就会变得苍白无力。

在今天的节目时间里，就让我们一起来感受一位又一位朗读者身上的勇气。

“敦煌女儿”樊锦诗

人们叫她敦煌女儿，可她生在北平，长在上海。25岁那年她前往大漠深处，守护国宝54年，发表论著百余篇，从青春年少到满头华发，只是为了与莫高窟的千年衰亡之命搏上一搏！

2014年，樊锦诗筹划30余年的“数字敦煌”档案落成，它的实现，宣告了莫高窟的消亡，从某种意义上，永恒停摆。敦煌莫高，得以“永久保存、永续利用”！季羨林先生极力称赞，他用了一个词：功德无量。世界遗产委员会第34届会议上，也曾这样评价：“莫高窟以非凡的远见，展示了有效的遗产地旅游管理方法，以保护遗产地的价值，树立了一个极具意义的典范形象。”

樊锦诗的心全部献给了敦煌，献给了莫高窟。

她的年龄大了，自己的生日都记不住了，数字敦煌的网址却能脱口而出，那是她毕生的心血。

莫高窟以缓慢却不可逆转的速度消逝着，她拼着命把莫高窟记录下来，送到千千万万人的眼前。

用董卿的话说，那是“逆天”的勇气啊！

“支教演员”江一燕

她的心灵如她美丽的容颜，她为大山里的留守儿童送去温暖和关爱。她喜欢用镜头记录看见的美好，用爱心去抚慰孤独的心灵。她深刻的领悟：“爱人者，人恒爱之，敬人者，人恒敬之”。江一燕，一个具有纯净、优雅、成熟、知性气息的演员。

她从自己的老师那儿接收到了一份宝贵的礼物——勇气，同时也把这份珍贵的礼物传递给了更多孩子。

朗读者（三）

9.《朗读者》第九期主题词——家

卷首语

家，简单一个字，能引起无数人的情感共鸣。因为家是每一个人最初的记忆，也是外面最终的归宿。

莫尔说为了寻找想要的东西，外面走遍全世界，回到家找到了。而中国古人则推崇“欲治其国者先齐其家”。

家是个通向外界的重要纽带。

在今天的这期节目里，让我最有感受的是作家梁晓声的那句话：每个人都有现实的家园，书本可以构建一个精神家园。

家，真的是一个充满内涵、又充满温暖的词。

开场白

我们这一期的主题词是：家。家是一个有温度的词，它不仅是我们身体休息的地方，更是我们心灵停靠的港湾。倦鸟归林、鱼翔浅底、落叶归根，这都是对家的渴望，也是生命在追寻着一种归宿。那今天，就让我们一起走进那一个个不一样的家，去感受家庭里的悲欢离合、冷暖人生。

中国焊接工程专家：潘际銮

潘际銮，男，焊接工程专家，1927年12月出生，江西瑞昌人，中国科学院院士。

他的名字，大多数人很陌生，因为他选了一个非常冷门的行业，焊接工程。作为我们国家第一条高铁铁轨的焊接顾问，是我们国家第一座自行建设的核电站秦山站焊接顾问，他参与筹办了《哈尔滨工业大学》、《清华大学》焊接专业，是我国焊接技术发展的奠基人之一。

潘老的家人更是令我瞠目结舌，那是一家子的学霸啊，潘老毕业于清华大学，他的大哥潘锡圭毕业于浙江大学机电系，二哥潘际炎毕业于清华大学土木工程系，姐姐毕业于天津大学，妹妹毕业于北京大学医学院，妻子也是北大才女。

潘老说那个时候念书的目的就是：抗日、救国、回家。

对于焊接这个专业，以前大家把认识都停留在焊洋铁壶上，他举了个核电站的例子，如果没有焊接，根本就无法做，也提到了高铁，所以焊很重要，焊接的质量也很重要，我们中国的焊接水平，超过世界任何国家，超过欧洲、日本、美国。潘老认为两个项目可以走出国门：高铁和核电，因为我们做的出来，人家做不出来。这是何其荣幸的事情。

这是一个为事业奉献的家，潘老的科研成果造福了无数中国人，唯独冷落了老伴李世豫，他从一无所有到成为中国焊接专业泰斗，风雨六十年，老伴一直没怪过他，默默帮他照顾一家老小。

潘际銮以《清华大学》为家，每日骑着电动车，载着老伴穿行在清华校园里，不逊色于热恋中的情侣，是校园里一道美丽的风景！待我老去，还能骑着电动车载着你，在校园里行驶，这大概是白头偕老的最好配图吧。

告全国民众书

清华大学救国会

亲爱的全国同胞：

华北自古是中原之地，现在，眼见华北的主权，也要继东三省热河之后而断送了！

这是明明白白的事实，而举国上下，对此却不见动静。在危机日见严重的关头，不能为时代负起应负的使命。现在，一切幻想，都给铁的事实粉碎了！“安心读书”吗？华北之大，已经安放不得一张平静的书桌了？

亲爱的全国同胞父老，急迫的华北丧钟声响，惊醒了若干名流学者的迷梦，也更坚决地使我们认清了我们唯一的出路。最近胡适之先生已觉悟了过去主张“委曲求全”的完全错误，相信唯一的道路，只有抵抗。亲爱的同胞，我们却还要比胡先生更进一步说：武力抵抗，不但是依赖负有守土之责的长官，尤其希望全体民众，也都能一致奋起，统一步伐，组织起来，实行武装自卫。事实告诉我们：民众的地位是更为重要，民众的力量是更为伟大，也只有民众自己，更为忠诚而可靠。

我们，窒息在古文化城里上着“最后一课”的青年，实已切身感受到难堪的亡国惨痛。创痛的经验教训了我们：在目前，“安心读书”只是一帖安眠药，我们决再不盲然地服下这剂毒药。为了民族，我们愿意暂时丢开书本，尽力之所及，为国家民族做一点实际工作。我们要高振血喉，向全国民众大声疾呼：中国

是全国民众的中国，全国民众，人人都应负起保卫中国民族的责任！起来吧，水深火热中的关东同胞和登俎就割的华北大众，我们已是被遗弃的无依无靠的难民，只有抗争是我们死里逃生的唯一出路，我们的目标是同一的：自己起来保卫自己的民族！我们的胸怀是光明的：要以血肉头颅换取我们的自由！

10.《朗读者》第十期主题词——味道

卷首语

如果你要问我最有味道的一部文学作品是什么？我可能会想到《红楼梦》。

因为在《红楼梦》里既有着让刘姥姥百思不得其解的，要用十只鸡配着烧的茄鲞，也有着元妃省亲的时候，派专人赏了宝玉的糖蒸酥酪。这些都是能够在饭桌边尝到的味道。《红楼梦》最触动人心的是字里行间的人生况味。

《好了歌》的好便是了，了便是好，那是一份心酸和无奈。

“世事洞明皆学问，人情练达即文章”。这是为人处世的一份智慧。

“一个是枉自嗟呀，一个是空劳牵挂”。这是贾宝玉和林黛玉命中注定的爱断情殇。

味道落到笔上就成了风格，吃进胃里就成了乡愁，刻在心上就成了一辈子都解不开的一个结。

就像法国作家法朗士曾经说的：“让我们尽情地去享受生活的滋味吧”！我们感受到的越多，我们便生活得越长久。

开场白

我们这期节目的主题词是“味道”。味道当然不仅仅是指舌尖上能够感受到的那些味道。我们常说人生百味，随着我们年龄的增长，我所听到、看到、遇到、想到，慢慢都会积累成一种特殊的味道。

比如说气质是一种味道——腹有诗书气自华。

比如说品德也是一种味道——出淤泥而不染，濯清莲而不妖。

比如说心情，有时候也是一种味道——此情可待成追忆只是当时已惘然。

那今天的节目时间里就让我们一起品尝人生这场饕餮盛宴，为我们带来的不同的味道。

【结束语】

有人说，诗词存在于苦难，诗词承载着苦难，就如同叶先生的一生。就像一首慢声低吟的长诗，充满着聚散离合各种悲欢，但是最终我们感受到的依然是爱和希望。就像中国传统文化当中，既有着“关关雉在河之洲”的一份纯真质朴，也有着“路漫漫其修远兮”的一份探索，既有着“东临碣石以观沧海”的一份雄心，也有着“莫道桑榆晚，为霞尚满天”的一份从容和淡定。

这是人生的味道，是文化的味道，是民族精神的味道。

叶嘉莹

她是白发的先生，她是诗词的女儿，她是中国古典文学研究专家叶嘉莹。今年，已93岁高龄的她一生致力于古典诗词的教学，获得了使古典诗词于当代再生的赞誉。

几十年的异国漂泊之后，叶嘉莹先生怀着一颗赤诚之心回到祖国，做古典文化的传灯人。她不计高龄，往来奔走，为的是不让这传沿千年的中国味道所期无人。一句“甘为夸父死，敢笑鲁阳痴”，诠释了你对中国古典文化的心意。

《朗读者》的舞台，五位小朋友吟诵五首诗词献给叶嘉莹先生。

“柔茧老去应无憾，要见天孙织锦成。”

在叶嘉莹心中，自己的一生离乱都算不了什么，只要能把即将失传的吟诵留给世界，留给诗歌爱好者们，她就了无遗憾了。这是对诗词的热爱，更是对古典文化传承的一片丹心。

11.《朗读者》第十一期主题词——那一天

卷首语

人这辈子，不是活过了多少日子，而是记住了多少日子。每一个被你记住的日子，都将成为生命里不可复制的那一天。

就像“面对行刑队时，想起了父亲带给自己去看冰的那天。”这是《百年孤独》里，奥雷利亚诺上校的回忆。

“再也没有那夜似的好豆也不再有那夜似的好戏。”那是《社戏》里，讯哥独特的记忆。

而我们这期节目当中，最让我感动的是安文彬作为中英香港主权交接仪式的总指挥，说起那一天，他

热泪纵横，1997年7月1日零点零分零秒，五星红旗在香港上空冉冉升起，为了那一天，一个民族等待了一百五十年。

我们很容易记住那些波澜壮阔的，力挽狂澜的，全新蜕变的那一天。

但其实无论伟大还是平凡，那一天都因为他的独特性，被标注在了时光的日历上，它注定了我们是谁。你的那一天究竟发生了什么样的故事。

开场白

我们今天这期节目的主题词是：那一天。

那一天一定是让你难忘的一天，也许是金榜题名时，也许是洞房花烛夜，也许是十九世纪的某一天，左拉、雨果、巴尔扎克在左岸咖啡馆构思着传世之作；也许，是阿姆斯特朗自身的一小步，代表人类的一大步，被载入史册。

如果说，时光的藤蔓攀爬着光阴的故事，那一天，一定是千回百转的一枝。

今天就让我们和一位又一位朗读者一起，来回顾那一天。

朗读者：金士杰

他是一位来自台湾的演员，被人们称为老戏骨，台湾有媒体评论他说虽然入行晚，但是能够震动江湖，在他六十五年的人生岁月里，一定有许许多多难忘的时刻，但是他却用“奇幻”来形容那一天，是怎样的一天呢？

介绍：2011年5月，他的龙凤胎孩子出生的那一天，他六十岁，才有了自己的第一胎孩子。对金士杰来说是人生如戏的一天，是幸福降临的一天，“因为我越来越爱他们，就越来越舍不得时间这个东西。”他多希望那一天能提早一些到来，那样就可以和孩子再多走一走，在他们上学、恋爱、求职、结婚以及之后的很多时侯，能够陪伴他们左右。

《相约星期二》节选 米奇·阿尔博姆（美）

“好吧，我的朋友，今天我们谈家庭怎么样？”

“家庭”他思考了会儿。“嗯，你已经看见了的家庭，都在这周围。”

他点头示意我看看书架上那些照片，有莫里小时候同他祖母的合影，有莫里年轻时同他弟弟大卫的合影，还有他和妻子夏洛特以及两个儿子的合影。

莫里说：“事实上，如果没有家庭，人们便失去了可以支撑的根基。我生病以来越来越感受到这一点。如果你得不到来自家庭的支持、爱抚、照顾和关心，你拥有的东西便少得可怜。爱是至高无上的，正如诗人奥登说的那样，‘我们必须相爱，否则死亡。’这句话真好不是吗？”

“没有了爱，我们就成了折断翅膀的小鸟。”

“我现在生这种病，这个渐冻症，我想要是我离了婚，或是独居一个人，或是膝下没有子女的话。这病——会是加倍地难以承受。我不敢肯定我是否应付得了它。当然，会有朋友、同事来探望我。但这和家人是不一样的，家人不会起身告别离去，家人对你的关心，是无时不刻，而且形影不离。”

“那是一种精神上的安全感——知道你的家人总是在一旁守护着你。”

我对莫里谈了我们这一代人在生育孩子上的矛盾心理，我们视孩子为自己事业上的绊脚石。然而，莫里培养了两个富有爱心的儿子。他们像父亲一样勇于表露感情。每当他们父子三个坐在一起时，常常会有瀑布一般的感情宣泄，亲吻、打趣、相拥在床边、几只手握在一块。

莫里说了，“有很多年轻的夫妻会问我‘莫里啊，我们不知道应不应该生个孩子’，我只会简单地说一句话，如果你想体验怎样对另一个人承担责任，想学会如何去给予最深的爱与关怀，那么你就应该有孩子。”

你必须追寻生命而且拥抱生命！而且，当你这么做了的时候，生命也会反过来拥抱你，而这种经验是你永远没办法用想象的！

爱！爱是唯一理智的行为。

“你必须追寻生命而且拥抱生命！而且，当你这么做了的时候，生命也会同样来拥抱你，而这种经验是你永远没法想象的！”——金士杰

当一个很固执还有些衰老的人，和最鲜活的生命拥抱的时候，我们总算明白了，“爱是唯一理智的行为”。

——董卿

12.《朗读者》第十二期主题词——青春

卷首语

人生有一首诗，当我们拥有它的时候，往往并没有读懂它，而当我们能读懂它的时候，它却早已远去。这首诗的名字就叫青春。

青春是那么美好，在这段不可复制的旅途当中，我们拥有独一无二的记忆。不管他是迷茫的、孤独的、不安的，还是欢腾的、炙热的、理想的，它都是最闪亮的日子。

雨果曾经说过：“谁虚度了年华，青春就将褪色。”

是的，青春是用来奋斗的，不是用来挥霍的。只有这样，当有一天我们回首来时路，和那个站在最绚烂的骄阳下，曾经青春的自己告别的时候，我们才可能说：谢谢你！再见！

开场白

我们今天这一期的主题词是“青春”。

青春仿佛是一种宣言，它昭示着自古英雄出少年的激情；青春也是一种姿态，心有猛虎，细嗅蔷薇；青春也是一种勇气，带着加速度在奔跑，渴望找到未来的答案。

那今天就让我们在那些也许正青春，也许不在青春的人们的身上，去感受青春永恒的魅力。

当我真正开始爱自己

——查理卓别林写于70岁生日当天

当我真正开始爱自己，
我才认识到，所有的痛苦和情感的折磨，
都只是提醒我：活着，不要违背自己的本心。
今天我明白了，这叫做“真实”。

我才懂得，把自己的愿望强加于人，
是多么的无礼，就算我知道，时机并不成熟，
那人也还没有做好准备，
就算那个人就是我自己。
今天我明白了，这叫做“尊重”。

当我开始爱自己，
我知道任何发生在我身边的事情，
都是对我成长的邀请。
如今，我称之为“成熟”。

当我开始真正爱自己，
我才明白，我其实一直都在正确的时间，
正确的地方，发生的一切都恰如其分。
由此我得以平静。
今天我明白了，这叫做“自信”。

我不再牺牲自己的自由时间，
不再去勾画什么宏伟的明天，
今天我只做有趣和快乐的事，
做自己热爱，让心欢喜的事，

用我的方式、我的韵律。
今天我明白了，这叫做“单纯”。

我开始远离一切不健康的东西。
不论是饮食和人物，还是事情和环境，
我远离一切让我远离本真的东西。
从前我把这叫做“追求健康的自私自利”，
但今天我明白了，这是“自爱”。

我不再总想着要永远正确，不犯错误。
我今天明白了，这叫做“谦逊”。

我不再继续沉溺于过去，
也不再为明天而忧虑，
现在我只活在一切正在发生的当下，
今天，我活在此时此地，
如此日复一日。这就叫“完美”。

我明白，我的思虑让我变得贫乏和病态，
但当我唤起了心灵的力量，
理智就变成了一个重要的伙伴，
这种组合我称之为，“心的智慧”。

我们无须再害怕自己和他人的分歧，
矛盾和问题，因为即使星星有时也会碰在一起，
形成新的世界，今天我明白，这就是“生命”。