

## 《朗读者》精华 160 句，作文素材看这里（上）

### 《朗读者》第一期主题词 - 【遇见】

1.只要你是个正直的孩子，不管你从事什么行业，你都是我的好孩子。  
——柳传志父亲对柳传志说的话

2.人生的不可测，在任何时候，都要抱着一份希望。  
——董卿

3.从某种意义上来看，世间一切，都是遇见。就像，冷遇见暖，就有了雨；春遇见冬，有了岁月；天遇见地，有了永恒；人遇见人，有了生命。  
——董卿

4.如果美丽只是简单的用来做展示，也许它的意义不是那么大，但如果美丽，能够转化成一种能力，去帮助更多的人，甚至去让自己变得更好，那它就是很有价值很有意义的了。  
——董卿

5.愿你慢慢长大，愿你有好运，如果没有，希望你在不幸中学会慈悲；愿你被很多人爱，如果没有，希望你在寂寞中学会宽容。  
——刘瑜《愿你慢慢长大》

6.生命呐，并不是你活了多少日子，而是你记住了多少日子，要使你过的每一天，都值得回忆。  
——许渊冲

7.总有一段文字，影响生命的成长；总有一个人，在生命中留下抹不去的痕迹。所有的遇见，都是久别后的重逢。  
——董卿

8.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，初次见面时欢喜的遇见；“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。

今天和你们遇见，让我们彼此之间，感受到更多的美好。  
——董卿

9.一个人要仰望多少次，才能看见天空，一个人要有多少只耳朵，才能听见人们的悲泣，要牺牲多少条生命，才能知道太多的人已经死去，答案啊我的朋友，它在这风中飘扬。

——无国界医生朗读鲍勃·迪伦歌词《答案在风中飘扬》

10.醒来觉得甚是爱你。

——鲜花山谷夫妇朗读《朱生豪情书》

11.一样是月明，一样是隔山灯火，满天的星，只有人不见，梦似的挂起。

——林徽因《别丢掉》

### 《朗读者》第二期主题词 - 【陪伴】

1.妈妈，你到底为什么爱我？”母亲放下针线，用她的面额，抵住我的前额，温柔的，不迟疑地说：“不为什么，只因你是我的女儿！”

——杨乃斌朗读冰心的散文《不为什么》

2.这个世界上绝了哪种生命形式都会导致地球毁灭。狮子和蚂蚁一样伟大，小草和人类一样重要。

——郑渊洁

3.我要开花，是为了完成作为一株花的庄严生命，不管你们怎么看我，我都要开花！我们要全心全意默默地开花，用花来证明自己的存在。

——蒋雯丽朗读林清玄散文《百合花开》

4.要是没有兔子和鸫鸟，一个田野还成什么田野呢？他们是最简单的土生土长的动物。

——梭罗《瓦尔登湖》

5.陪伴是一种力量。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。

——董卿

6.草，在结它的种子，风，在摇它的叶子，我们俩站着不说话，就十分美好。

——顾城

7.不能维持一只兔子生活的田野一定是贫瘠无比的。

——梭罗《瓦尔登湖》

8.我愿是激流，是山里的小河，在崎岖的路上、岩石上经过。只要我的爱人，是一条小鱼，在我的浪花中，快乐地游来游去。

——乔榛夫妇朗读匈牙利诗人裴多菲诗歌《我愿是激流》

### 《朗读者》第三期主题词 - 【选择】

1.有人说“不疯魔，不成活”，我很享受这种若隐若现当中左右徘徊，这是我表演的语境，也是我的选择。

——王千源

2.你用最不敬业的精神去演戏，结果世界上最单纯的观众，用这么炙热的心情去观看，真不次于在犯罪。

——王千源

3.我热爱这种浑然天成的泥泞，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，它会使人的脊梁永远不弯，使人在艰难的跋涉中懂得土地的可爱、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。

——秦玥飞等朗读迟子建的《泥泞》

4.可以说脚踏大地、泥泞，我相信一定会磨砺他们的青春，让他们的人生焕发出与众不同的光华，这光华也必将与我们的时代交相辉映。

——董卿

5.人的一生，总是在寻找一种平衡，忠贞的人，永远会得到忠贞；勇敢的人，最后也是用勇敢来结束。

——麦家

6.我慢慢去想奶奶讲的那个神话，我慢慢相信，每一个活过的人，都能给后人的路途上添些光亮，也许是一颗巨星，也许是一把火炬，也许只是一支含泪的蜡烛。

——徐静蕾朗读史铁生散文《奶奶的星星》

7.一个人最重要的不是拥有多少财富，和拥有多大的房子，最重要的是拥有深厚的学识和崇高的思想道德。

——康震点评《陋室铭》

8.有人说，我们这个时代不缺机会，所以也势必会让每个人面临很多的选择，那么，是遵从自己的内心，还是随波逐流；是直面挑战还是落荒而逃；是选择喧嚣一时的功利，还是恒久平静的善良；无论如何，希望每一个人，都能做出一个在日后回想不让自己后悔的选择。

——董卿

9.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。

——董卿

10.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。

——董卿

11.你可以杀死我，可就是打不败我，永远永远打不败我！

——王千源朗读海明威《老人与海》

12.读书就是回家。

——麦家

13.山不在高，有仙则名；水不在深，有龙则灵；斯是陋室，惟吾德馨。

——汉字叔叔朗读刘禹锡《陋室铭》

14.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。

——郭小平朗读英国诗人吉卜林诗歌《如果》

### 《朗读者》第四期主题词 - 【礼物】

1.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。

——诺贝尔文学奖获得者切.米沃什《礼物》

2.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。

——开场白

3.她叮嘱我：“自己不倒，啥都能过去；自己倒了，谁也扶不起你。”

——倪萍朗读《姥姥语录》

4.其实，当一个人真的要离开这个世界的时候，是什么也带不走的，唯一能带走的就是心底里存下来的那些记忆。

——董卿

5.所说五大博物馆，就是包括：故宫博物院、英国大英博物馆、法国卢浮宫、美国大都会博物馆和俄罗斯冬宫（又名阿尔米塔什博物馆），正好联合国有五个常任理事国，正好一个国家一座。所以我开玩笑说：“没有一个强大的博物馆，是不能进入联合国常任理事国的。”

——单霁翔

6.这句话背后其实自有真意，没有一个强大的自信的文化，你也不可能成为一个世界的强国。

——董卿

7.岁月送给我苦难，也随赠我清醒与冷静。我不相信命运，我只相信我的手。我不相信手掌的纹路，但我相信手掌加上手指的力量。

——毕淑敏《握紧你的右手》

8.当你真心想要去做成一件事情的时候，整个宇宙都会联合起来帮助你。

——《牧羊人的奇幻之旅》

9.此时我心里充满了渴望，有时候想得很美，在各种思想矛盾中，迎接我生平第一次大抉择，大冒险。

——季羨林《留德十年》

10.没有一个强大的自信的文化，不可能成为一个世界的强国。

——董卿

11.大，意味着多。多，意味着无穷无尽，无穷无尽就是空。即无穷莫测，故实则虚之。实则虚之，是中国人的文化密码，投射到每个人的心中。

——单霁翔朗读《至大无外》

12.让我怎样感谢你？当我走向你的时候，我原想收获一缕春风，你却给了我整个春天。

让我怎样感谢你？当我走向你的时候，我原想捧起一簇浪花，你却给了我整个海洋。

让我怎样感谢你？当我走向你的时候，我原想撷取一枚红叶，你却给了我整个枫林。

让我怎样感谢你？当我走向你的时候，我原想亲吻一朵雪花，你却给了我银色的世界。

——汪国真诗歌《让我怎样感谢你》纪念赵家和教授

### 《朗读者》第五期主题词 - 【第一次】

1.第一次往往是需要勇气的，但第一次也往往会带来意想不到的收获，第一次是探索、是挑战、是机遇、是升华，很多时候个人的第一次也带着深深的时代的烙印，甚至是国家的记忆，就让我们去感谢这些机遇，也感谢赋予了这些机遇的我们的伟大的时代。

——开场白

2.有些东西——你认定为能做的东西，要坚持，而坚持下去，我觉得就能达到自己预期的目的。

——王学圻

3. 可是对大多数人来说，生活的变化是缓慢的。今天和昨天似乎没有什么不同；明天也可能和今天一样。也许人一生仅仅有那么一两个辉煌的瞬间——甚至一生都可能在平淡无奇中度过……不过，细想过来，每个人的生活同样也是一个世界。即是最平凡的人，也得要为他那个世界的存在而战斗。从这个意义上说，在这些平凡的世界里，也没有一天是平静的。

——选自《平凡的世界》

4.他们说人生有六个字，前面三个是“不害怕”，后面还有三个，“不后悔”，努力去做吧。

——董卿

5. 董卿：“许老师的这人生的第一场属于您的音乐会，似乎来得晚了一点，到您七十岁那年才……”

许镜清：“也不晚，我想只要我活着就不晚。”

董卿：“对，只要开始去做了，永远为时不晚，而且也许在这个时候也是一个最好的时候。”

6.说着说不上不在于话语量，而在于最根本的那一句话，这个是臧克家先生写的，有的人活着但是他已经死了，有的人死了，他还在活着。其实书和电影都是为了让那些应该再活一回的人，重新在书和电影里，永远地活下去。

——刘震云

7.我觉得京剧是乡音，既是故乡的声音也是祖国的声音。

——王佩瑜

8. 有人在创造历史，历史也在成全或者抛弃某些人。每个人的生活都是一个世界，即使最平凡的人，也得要为他那个世界的存在而战斗。

——王学圻朗读路遥小说《平凡的世界》

9. “有朋自远方来，不亦乐乎”，高兴个啥呀，恰恰是身边没有朋友，才把这个远道来的人当朋友。

——刘震云《一句顶一万句》

10.大江东去，浪淘尽，千古风流人物。故垒西边，人道是，三国周郎赤壁。乱石穿空，惊涛拍岸，卷起千堆雪。江山如画，一时多少豪杰！遥想公瑾当年，小乔初嫁了，雄姿英发。羽扇纶巾，谈笑间，檣櫓灰飞烟灭。故国神游，多情应笑我，早生华发。人生如梦，一尊还酹江月！

——苏轼《念奴娇·赤壁怀古》

11.我爱这样的灯光，几盏灯甚或一盏灯的微光固然不能照彻黑暗，可是它会给寒夜里一些不眠的人带来一点勇气、一点温暖。

——巴金《灯》

12.在浩瀚的宇宙面前，我仅像一粒尘埃。

——杨利伟《天地九重》

### 《朗读者》第六期主题词 - 【眼泪】

1.我花了两年半时间拍这个电影，不是为了让人哭的，而且让人去想的。

——王宗仁《藏羚羊的跪拜》

2.我们大家在座的人，都有爹有娘，而我们有的也包括我自己，爹娘都走了，所以呢，我希望在座的很多，如果你们的爹娘还健在的话，从现在做起不晚，好好地爱他们，好好地伺候他们，好好地哄哄他们，别太多的犟嘴，真的，不然的话后悔来不及。

——斯琴高娃朗读贾平凹的《写给母亲》

3.可能妈妈是这个世界上唯一一个、我们可以不顾一切的、我们可以不顾虑任何的角色形象，把最真实的自己还原的那个人，还原在她的面前，可是我们没有考虑到她的感受。

——董卿

4.《生如夏花》告诉我们应该怎样度过我们的一生，又应该怎样面对我们生命终结的那一刻。我想只有非常旷达、非常自如地来面对，我们自己的人生、我们自己的内心还有我们走过的路，我们才能深刻的理解泰戈尔的这首《生如夏花》。

——康震

5.人的心灵应如浩渺瀚海，只有不断接纳希望、勇气、力量的百川，才可能风华长存。我们也从一位科学家的眼泪当中，感受到了一个人，愿意为了理想奉献终身、矢志不渝的情怀。勇敢的人，不是不落泪的人，而是愿意含着眼泪继续奔跑的人。

——董卿

6.为什么我的眼里常含泪水？因为我对这土地爱得深沉。

——艾青

7.眼泪是无色的，但是它分明又有着最丰富的生命的色彩。

——董卿

8.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。

——董卿

9.天下所有慈母的跪拜，包括动物在内，都是神圣的。

——陆川朗读王宗仁《藏羚羊的跪拜》

10.我在地上，她在地下，阴阳两隔，母子再也难以相见，顿时热泪肆流，长声哭泣啊！

——斯琴高娃朗读贾平凹《写给母亲》

11.如果有来生，要做一棵树，站成永恒。没有悲欢的姿势，一半在尘土里安详，一半在风中飞扬；一半洒落荫凉，一半沐浴阳光。

——三毛

12.真正的强者，是含着眼泪继续奔跑的人。

——董卿

13.生如夏花之绚烂，逝如秋叶之静美。

——张家敏朗读泰戈尔《生如夏花》

14.青春是生命的深泉在涌流，理想丢弃，方堕暮年。

——张鲁新朗读塞缪尔《青春》

15.人最宝贵的是生命，生命属于人只有一次。人的一生应当这样度过：当他回首往事的时候，不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞愧，这样，在临死的时候，他就能说，我的整个生命和全部精力，都已经献给世界上最壮丽的事业——为人类的解放而斗争！

——奥斯特洛夫斯基