

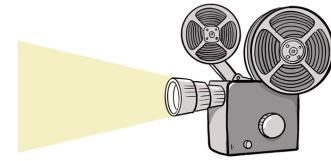


演员是一个  
梦幻般的职业，可  
以穿梭于古代与  
现代，经历各种大起大落、人生百态。你或许是一名叱咤风云的常胜将军，或许是一名诡计多端的宫廷小太监，或许是一名英勇无畏的红军战士，或许是一名上市企业的年轻高管，等等，总之，有什么样的角色就会经历怎样的人生。如果从20岁开始演戏，一直演到60岁，以每年两部戏来计算，就有80段不同的人生经历。

优秀的演员都认同一句话：“戏比天大。”在戏中，他们倾注了所有的热爱与执着、心血和汗水，让自己饰演的角色生动饱满、立体活泼、有血有肉。

一位女星，完美演绎了许多经典的爱情戏，深受粉丝的喜爱，令很多男生心动，然而现实生活中，她的感情却并不如意，甚至一再受挫，满是荆棘，搞得自己精疲力竭遍体鳞伤。接受记者的访问时，她感慨地说：“演了这么多年的戏，没想到演自己是最辛苦和失败的，因为演别人时可以根据剧本的

## 没有剧本才更精彩



杨丽莉 绘

情节来演出，但是演自己时却没有写好的剧本，没有彩排，也没有NG，一旦演坏了，就要承担所有的责任。”因此，她说：“演别人容易，做自己难。”

这样的感慨代表了很多演员的心声。在台上，他们演的可能是英雄，行侠仗义，惩恶扬善，无所不能；在台下，他们也有自己的人生疾苦，为情、为名、为利而痛苦。在他们心里，或许也渴望有戏中一样的英雄为他们排忧解难，然而现实中真的没有。

是啊，人生没有剧本，不能彩排，作为这部戏的主角，难以预知下一集会有哪些意料之外的事情发生。人生如戏不是戏，人生如棋但不是棋。棋可以重下，而人生应该走好每一

步，每一步都要脚踏实地。戏可以装饰，但人生不能游戏，人生短暂，经不起蹉跎，等到我们人生谢幕的时候，一切都来不及了……

没有剧本，会让很多人在人生这个舞台上不知所措，不知自己的下一句台词、下一个动作、下一段剧情的走向。殊不知，正因了没有剧本，免除了条条框框的限制，我们才能最大限度地去发挥，才能自由地驰骋，才会有更多可能。

戏终归是戏，从开始接过剧本就已经了然于角色的一生，熟知自己的结局，这样安排得妥妥当当的人生，相对于真实生活太索然无味了些。生活再多艰难也比戏强，戏只是生活的一角，生活却给了我们太多可能。

我们虽然不能够控制自己生命的结局，虽然不可能每天每时每刻都遇到快乐的事情，却能够努力地营造一份快乐的心境，可以阅读文字，可以聆听音乐，可以浏览窗外的美景，可以展开想象的翅膀让思绪任意飞翔，可以用心去感受生活的可贵、领悟生命的真谛。

在人生这部戏里，你才是主角，要把内部动机作为动力源头，时刻清楚自己的目的，尽量突破外界的评价，形成自己内部的评价，让人生为我所动。人生还是要自己一步一个脚印走下去才是最好的结果，不求事事如意，只求问心无愧。

人生这部戏，正因没有剧本才更精彩。

张勇(摘自《联谊报》)

有些懒妇人  
一到冬天就  
没菜下饭，今  
天来抓一碗辣

椒萝卜，明天来抓一把卜豆角，我妈总是慷慨相送。她还做得一窝好米酒，会做腐乳、臭豆腐。早几年我们开玩笑，以“老干妈”为榜样劝我妈下海。我妈说：“做给你们吃是用了心的，真做了去卖，心里想的是钱，就没这个味道了。”

去年回家，老妈带我看她的小作坊，里面整整齐齐地排着几十个大坛子，外面贴着腌菜品名、制作月份。不知怎么，我鼻子一酸，差点流下泪来。

盛可以  
(摘自《春天怎么还不来》)

### 箴言

一定要爱着点什么，恰似草木对光阴的钟情。 ——汪曾祺

## 人生

我第一次意识到注意力被侵犯，是在一次下班回家的路上。那天，当地铁从人民广场站行驶至解放路站时，往常漆黑一片的隧道里突然闪耀起光影的追逐，朝窗外望去，原来是投放在墙壁上的一则广告，多幅静止不动的画面随着地铁的高速移动变成了动画。

原本想发呆的我一下被吸引了。从那以后，我渐渐开始对一些神秘鬼不觉地吸引我注意力的

信息产生了敏感。后来，我逐渐发现，在不需要工作时，追几集电视剧，刷几分钟短视频，本意是想放松一下大脑，结果白白负荷了更多的信息。

现代人几乎都有一种通病——信息焦虑，也叫“错失恐惧症”。我们害怕错失有意义的事情或重要的信息。这在现代生活里的体现便是不停地刷视频、刷朋友圈、刷其他社交平台。在这种生态下，精力自然不够用，于是，视频我们要看最短的，八卦要

### 名人感悟

## 但是

“我可以跑马拉松吗？”临近出院的一天，我向主治医生提出了这个问题。医生的回答让我很意外，他说：“要不试试看？”

为什么这个回答对我来说出乎意料呢？因为我想过：以我刚做完冠状动脉分流手术的身体，想参加马拉松肯定是不可能的。而我的主治医生教会了我，切莫把自己局限在“一定不行”“应该做不到”这些框架中，重要的是要想“也许可以呢”。

这不仅仅是说生病。很多事情，我们都打着变老的幌子而放弃了。

阿德勒说：“无论是谁，都能完成任何事情。”当然，有些事情

的确无法做成，但如果从最初就不放弃，坚持去做，就一定有其价值所在。相信自己的可能性，相信“也许能做成”，先向前迈出一步试试看。当走出了这一步，你也许真的就能做到了。

那些嘴里说着“总有一天”“终有一日”的人，实际上和说“不行，我肯定完不成”的人是一样的。即使有人跟他们提出“先试试看吧”，他们也会答复：“可以，但是……”他们并非因为做或不做而犹豫，其实就是在说“我不会做”。

如果不能跨越“但是”这个障碍，就无法勇敢向前。

文/[日]岸见一郎 译/邓超  
(摘自《老去的勇气》)

八卦完，小言百思不得其解：“这反差也太大了吧？为啥呀？”我哈哈大笑：“因为一个是公司，一个是家里呀！”

我在这这一点上还是很有发言权的。上班时，我是雷厉风行的商务总监、铁面上司，老公是严格的专家顾问、高冷主笔；在家里，我是爱哭且丢三落四的小迷糊，老公是逗乐且傻得可爱的大大咧咧。

我和老公一致认为，公司和家是两个不同场域，需要两副面孔。公司是职业场所，需要专业与高效；家是温暖港湾，需要爱与自由。公司管理者回家板着脸

管另一半要不得，家中小公主要求同事无条件满足自己也不可取。

两副面孔不是让我们做两面派，而是要学会在不同场景找到最舒适的状态。

事实上，我和老公对彼此的两副面孔了如指掌，非但不会觉得分裂，反而觉得有趣甚至有些小确幸，毕竟在家里的这副生动模样只有彼此知道。就像小言那对同事夫妻，倘若不是被无意撞见，商场里的有趣互动便是仅他们可见的美好。

松子  
(摘自《婚姻与家庭》)

深度工作和思考的时候更难集中注意力。

如何才能提高我们的注意力，降低无用信息的侵占？美国心理学会给出了建议：如果我们在自由时间有高质量的事情去做，我们对注意力的控制就会增强。科学家解释称，人的智力系统可以进行长时间的

高强度活动，它不像人的手脚一样会疲倦。除睡觉以外，它只需要变化，而不是停止。

如果你想抵御娱乐网站对你的诱惑，那么就给大脑找一些高质量的替代活动。这样不仅可以避免我们分心，让我们保持专注的能力，还有可能实现英国作家阿诺德·本内特的宏伟目标：体验到何为生活，而不仅仅是生存。

欢子  
(摘自《思维与智慧》)

## 被侵犯的注意力

多过于零散。朋友圈里的公众号文章，一不小心读到最后发现鸡汤文末铺了个软广告，还没来得及放下手机，新闻即时推送又来了……这一切都在一次次打断大脑的思考。

一旦大脑习惯了随时分心，即使在你想要专注的时候，也很难摆脱这种习惯。久而久之，我们的大脑将很难胜任深度工作。那些热闹而又无用的信息会降低我们抵抗分心我们心的事物的能力，使我们在试图

今晚文摘文章见报后，请作者及时与编辑部联系，以便寄发稿费。电话：(022)23602884。

说到吃，我首先想到老妈的菜园，那也是个百花园。茄子花、辣椒花、豆角花、冬瓜花、黄瓜花、南瓜花……自从老妈栽下它们，我就每天去看它们的长势，帮老妈浇水，开花数花朵，结果数果子。花开花谢，瓜果熟了，自己吃不过来，送的送，卖的卖，整个夏天都热热闹闹。大冬瓜个儿比我大，至少要两个人抬；南瓜比我胖，经常用来当坐墩。到了秋天，老妈将冬瓜、南瓜存放在床底下，可以吃上一两个月。

记忆中，老妈的坛坛罐罐充满魔幻。最令我回味无穷的是剁辣椒、卜豆角、辣椒萝卜……

美国现代舞创始人伊莎朵拉·邓肯出身贫寒，家里的兄弟姐妹多，一家人经常吃不饱穿不暖。

邓肯母亲性格要强，遇到困难从不肯向外人求助。邓肯恰恰相反。她6岁时，有次家中断粮，邓肯就跑到街上一脸凶相的屠夫那里死缠烂打地讨要，最终讨到了2斤羊排。然后她又到面包师那儿，为他跳了一段“赤脚舞”，赊到几大袋面包。

14岁时，旧金山一名剧场经理答应给邓肯登台表演的机会，但要

## 何必万事不求人

求她上台时必须要穿上一件“褶边裙”的舞蹈服。贫穷的邓肯只能去借——她向一家服装店的老板讲述了自己的处境和遭遇，最终对方同意借给她服装，并且没向她要一分钱的押金和租金。

21岁时，邓肯觉得美国不适合她，决定和家人一起去伦敦发展。她付不起去伦敦的船票，四处寻求帮助，有3个贵妇人给了她150美元。还是不够，她又找到一个运送牲口去

伦敦的船长，跟他讲了自己的理想。船长被打动，同意将她和她母亲、妹妹塞进臭味熏天的动物船舱里，捎去伦敦。

即使后来成名了，邓肯也向许多人求助过，比如，南丁格尔、罗丹、黑格尔、罗斯福以及谢尔盖·叶塞宁等人。正是在他们的帮助下，邓肯克服了一个又一个困难。

在自传中，邓肯将这些事都记录下来。新书发布会上，一名记者轻蔑地对邓肯说：“原来有那么多人帮你，你才有今天的成功。”

现场顿时陷入尴尬，邓肯微微一笑：“我们不都是需要别人帮助的人吗？如果我今天不帮你，不回答你的问题，你就无法完成报道，难道不是吗？”这下，轮到这名记者尴尬了。

“假舆马者，非利足也，而致千里。”纵览古今中外成功者的故事，从来都没有“万事不求人”一说，正当地寻求别人的帮助，非但不可耻，反而是一种成事的能力。

徐竞草  
(摘自《环球人物》)