



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,深受粉丝的爱戴,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

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。

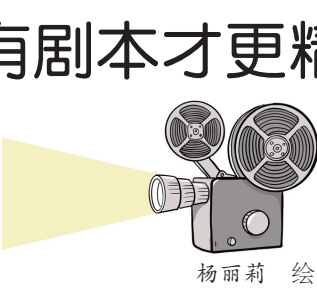
记忆中,老妈的坛坛罐罐充满魔幻。最令我回味无穷的是剁辣椒、卜豆角、辣椒萝卜……

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”,赚到几大袋面包。

14岁时,旧金山一名剧场经理答应给邓肯登台表演的机会,但要求她上台时必须穿上一件“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



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

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》)

伦敦的船长,跟他讲了自己的理想。船长被打动,同意将她和她的母亲、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。徐竟草(摘自《环球人物》)

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》)

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。

原本想发发呆的我一下被吸引了。从那以后,我渐渐开始对一些神不知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歇地刷视频、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

“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

周末和朋友小言逛街,遇见一对夫妻挑衣服。这俩人互动挺有趣,我忍不住驻足听了一耳朵。

妻子试了好几件衣服都不太满意:“你说,怎么就没有一件能衬我呢?都怪这些衣服没设计好。”

丈夫一边继续挑选新的,一边回应道:“就是,设计师得好好反省下,他肯定不知道自己错过了一个多么完美的模特。”

“可不!咱们换家店,完美模特可不会这么轻易被打倒!”“得嘞!”丈夫收起手中的一打衣服,乐呵呵地陪着妻子寻觅起下一家店。

我正准备说些什么,没想到被小言抢了先:“妈呀,这是真实存在的吗?”我以为她没见过这种夫妻互动,说道:“是不是很有趣,非常值得学习啊!”

小言的脑袋摇成了拨浪鼓:“我不是说这个!”原来,这对夫妻是小言的同事。和我所看到的妻子撒娇、丈夫温柔不同,小言在公司看到的是另一番景象。这俩人工作能力强,办事效率高,情绪特稳定,对人严厉,对己严格,极不爱笑。大家纷纷好奇他们在婚姻里的样子,甚至有人猜测他俩可能会针尖对麦芒,特别难搞。

看最细节的,就连追剧时可能也是两倍速播放的……

美国加州大学圣迭戈分校的一项研究发现:美国人平均每天接收高达34GB的信息,约十万个单词。

每天处理34GB的信息对于人类的大脑来说可能未必是一件困难的事,但这些信息大

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我们心的事物的能力,使我们在试图

但是

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”,先向前迈出一小步试试看。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话痨。

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》)

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。