

人生感悟

快乐其实很简单

宋琛



人的一生总有快乐的时候，也有烦恼的时候。如何让烦恼变得短暂，而让快乐占据你的心？如何放大你的快乐，让快乐的事一桩接一桩地到来？

我们想要快乐起来，就要善用“退一步”法。每个人都有着自己的快乐，每个人都有自己的不快乐，关键看你想要快乐多，还是要不快乐多。凡事退一步想想，就不会生气了。有些事情虽然不能为人所控制，但人在接受事情的反映上，还是有“讨价还价”的余地的。有什么大不了的？天不会塌下来！一件事你可以这样看，也可以那样看；你可以认为这只是小事一桩，不足挂齿，也可以看作比天还大，到了山穷水尽的地步。主观的臆断，夸大扭曲事情的结

果，会让人情绪烦躁，忧郁，而至于耿耿于怀，闷闷不乐。而理智和冷静使你不为所动，仍然心平气和，顺其自然地去生活。

使自己快乐的另一种重要方法就是“对比法”。要经常同以前的自己相比，现有的处境比以前好得多，那样你会时时感到欣慰。现在我们过夏天非常舒适凉爽，因为家里和单位都配备了空调。当年我刚上班时在一幢小楼上住，仅有一台小台扇，夜里常常汗流浹背，热得睡不着。而在乡下的时候更苦，连电扇也没有，三伏天酷热难耐就用蒲扇不停地摇着，又有蚊子叮咬，夜里睡不着，白天还要干农活，真让人受不了。想想这些往事，感觉眼下真是生活在天堂里了。同那些不如自己的人来对照，人家许多地方不如自己，那么自己天天都会快乐；如果同胜过自己的人对照，那么我们总会感到烦恼。

古语有云：一言格言，烦扰人的是对事物的看法，而非事物本身。我们称之为烦恼的

事情，从其本身来说并非一定是烦恼，烦恼是我们内心的印象，是我们想象的结果。如果换一个角度来思考，那么它就是另一种情形，我们有权改变它。老子说：“祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏。”你认为一件烦心的事，一件坏事，也许可以转化为一桩好事情。所以，世上的疾病、贫困、痛苦、烦恼本身并没有颜色和气味，而它的灰暗的色泽酸腐的味道都是我们赋予的。命运只给我们提供原料，而由我们给它一个形状。这样说来，那些被称为烦恼的事情，我们不妨赋予它另一种面貌，给它转换成另外的色彩和味道。乐观的态度，快乐的心境会让我们减少许多的烦恼和痛苦。

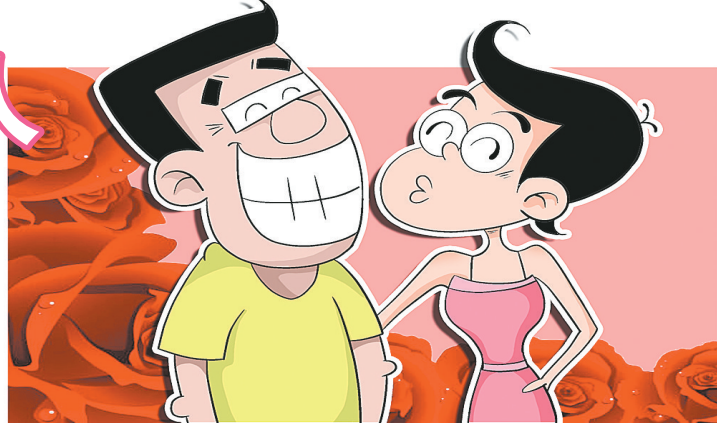
快乐应当成为一种人生的习惯，成为一种生活的习惯，成为我们心中永驻的天使，那样我们的人生便是世间最美的天堂。人生很短暂，让我们烦恼缩小，将快乐放大，这样就好。

本版插图 涛涛

心灵驿站

妻子情人

周海亮



她吻了我！男人对我说，那天天近黄昏，我往外走，她喊住我，从后面追过来了。

我能够猜到那时的情景。或者说，我能够猜到那时的心境。他的心境，以及她的心境。恋人的一切都是美好的，有关恋人的一切都是美好的。裙花长裙，方格子衬衣，红蜡，黄叶，音乐，高脚杯，木地板，阳光，飘雪，情话，猩红并且狂热的唇。一切浪漫得让人只想闭上眼睛，将时光永远定格。

她给我煮了面！男人对我说，那时天近黄昏，她站在厨房的窗户前，专注地为我煮一碗面。她围着花色淡雅的围裙，一只手提着锅铲。阳光洒进来，她的下巴被勾勒出金黄色美丽的轮廓……

我当然能够猜到那时的情景。或者说，我当然能够猜到那时两人的心情。那碗面也许并不正宗，甚至，那碗面也许难以下咽，可是在她和她看来，一切美好得无可挑剔。如果一个吻代表了浪漫并且快乐的时光，那么一碗面则代表了琐碎并且踏实的日子。其实一个吻或者一碗面都不重要，重要的

是两个人，一个男人和一个女人。日子因一个男人和一个女人而美丽，因一个男人和一个女人而不再单调，从此五彩斑斓。

可是我知道的是，那个女人，或者女孩，并不是男人的妻子。她是他的情人——妻子之外的女人——尽管她无所企图——如果偷去或者抢去一个男人的身体和感情不算的话。

男人是幸福的。男人自认为他的幸福，无懈可击。

可是那天，我还是对他说了些刻薄的实话。

我说她吻了你，不错，那时候的你，的确是幸福的。可是你的妻子呢？难道她没有吻过你吗？她会一辈子都在吻你，可是你为什么突然没有了幸福的感觉呢？还有，她为你煮了一碗面，你就觉得很幸福，很甜蜜，可是你的妻子呢？难道她没有为你煮过一碗面吗？她为你煮了一辈子面啊！可是当她为你煮面的时候，你还会感到幸福吗？

朋友没有说话。那天朋友始终没说最后一句话。他离开时显得有些懊恼，灰心丧气。我不知道他的心里到底想了些什么，是茫然，是自责，还是无奈？

我只知道的是，其实，如果一个男人不是以娱乐的方式而是动了真心爱上他的情人，那么，这情人迟早会成为他的妻子。而当这情人成为他的妻子的时候，事实上，无论她的吻，还是她的那碗面，都已经很难打动他的男人。

何不将现在在的妻子当成以前的情人？妻子情人，对这样的男人来说，生活总该美好一些、灿烂一些，甚至正常一些吧？

好不容吃完，中午饭时间也差不多到了，我又接着吃午饭。下午3点，加餐，牛奶、面包、奶酪、巧克力等。晚上6点，晚饭，红烧肉、梅菜扣肉、炖牛肉等。晚上9点，加餐，花生酱、牛奶、鸡蛋，还有烤鸭，吃着很腻的。等到了深夜12点，我还在往嘴里填东西，尽管菜品无比丰盛，但是我终于有了一种想要逃跑的冲动。然而，理智让我继续忍了下去。

我成功地从135磅增加到了将近180磅，就成了自己的大肚腩。

电影上映的时候出现麻烦了，导演不知道用什么名字好，最后想到《跛豪》，但为了安全起见，还是要征得吴锡豪本人的同意才行。虽然没有征得人家同意就开拍，但现在要上映了，这个问题就不能再回避了。

而我恰好有个朋友是吴锡豪的律师，通过他的关系，我跟那两个男人又去拜访吴锡豪的家人，请他们在外面看完影片然后转告吴锡豪，电影是真实的。后来，吴锡豪面对我说：“你是演员，你演得很好，我没意见。但麦当雄为什么要拍这个戏？我又没有得罪他！”不过经过协商，他终于认可了这部影片，说：“既然拍了，也不可能不让你们播。但你们必须答应一个条件，要以我的名义捐一笔钱给慈善机构。”这当然没问题啊，事情就这样圆满解决了。

这部影片上映后，我的演技大获好评。《跛豪》在1992年的香港电影金像奖上还一举赢得了三项大奖：最佳男配角、最佳编剧、最佳女主角。不过，让我感到相当遗憾的是，我虽然也获得了最佳男主角的提名，但最终败于曾志伟的《双城故事》。

荣当“传记一哥”

经历了冲击金像奖最佳男主角的失败，面对现实，我沉默了一段时间，觉得有必要冷静一下了，继续埋头做事，急功近利，很可能在不久的将来惨遭致命的打击。

实际上，我的戏路确实没有周润发、刘德华那么宽广，他们演什么角色都会合适。我清楚地意识到我在银幕上的形象，一直以来都是硬汉形象居多。而且眉目中透出一种英气，可能观众也接受了这我这种形象，当我再去尝试扮演的角色时，也许会得到适得其反的效果。

我以前演过很多的人物，这些角色有些是历史上有名的人物，基本上都很受观众喜爱，像是雍正帝、跛豪、郑成功、洪秀全、达摩等等，无一不是历史或者是传说中的人物的

人在途中

盛满爱的房子

盛银妹

眼看着快奔三了，在父母的催促下，我终于和男友领了证。接下来，就有一个大问题摆在了我们的面前，那就是买房子。我们都不在父母的身边，一直都是租房住的，现在结婚了，总得买个房啊。且房价节节高升，再不买，以后恐怕就更买不起了。于是，我们咬了咬牙，选择了三十年的房贷，几乎交出了两人所有的存款付了首付，买了一个两室一厅的二手房。我们两家的父母都不富裕，所以，我们约定，彼此不能要父母一分钱，再苦再累也得自己扛着。

可是，当父母知道我背上了三十年的债后，一下子急了。母亲甚至拉着我的手红了眼眶：“娃啊，你这以后的日子咋过啊？”我扑哧一下就笑了，忙安慰她：“妈，只是拿出一部分钱去付房贷，你女儿会有吃有喝的，别担心。”可是，母亲还是很难过，好像我从此就要过上红军长征般的生活了。父亲也在一边打帮腔：“三十年呢，你都老了，这过的叫什么日子啊。”我只好不停地安慰他们千万不要担心，女儿会好好过日子的。

隔了几天，在中介公司工作的小莉却突然打电话给我，支支吾吾地说了一件事。原来，我父母找到她说要卖掉自己现在住的位于市中心的房子，再叫她帮他们去郊区买小房子，还叫小莉千万不能告诉我。小莉怕两个老人不是遇上什么难事，忍不住给我打了电话。

放下电话，我的脑袋一下就懵了。我知道，他们一定是想用其中的差价，替我们还点房贷，好让女儿不用那么辛苦，好让女儿无忧无虑地过日子。

当天下午，我就请了假直奔父母那里。等我说明了来意，母亲急了，连说：“小莉怎么就说了啊，其实，我和你爸早就想去郊区生活了，那里空气好，不完全是为了你。”“那些地方医疗条件也不好，买东西也不方便，你们不是存心想让我担心啊？”我也心疼地吼道。这下，母亲无奈地低下了头，只是还在一个劲地说：“可是，三十年啊……”

我再不管母亲，径自从母亲的宝贝箱内拿出了房产证，然后晃了晃说：“反正，你们的房子我作主，我说不许卖就不许卖。我们一定会很快还清房贷的，别小瞧我们。”

从家里出来，我的眼泪却“刷”得一下流了出来。我在心里默默地对自己许诺：一定要很幸福地生活，再也不能让他们操心了。

花季雨季



结庐庐庐庐

青衫

天气越来越热，我从小生活在东北，适应了严寒的天气，虽然工作后到了南方，但对于南方的潮湿气候，反应异样。

这些日子工作繁忙，我整日泡在电脑上，皮肤状况更是雪上加霜，想想有好久没好好地保养一下皮肤了，于是决定下班后去趟美容院。

俗话说计划没有变化快，刚下班，老公就打来电话说，晚上要是加班，早点回家，他做好了饭等我回来吃。

老公做的也就是很平常的三菜一汤，我因为心里存着一份感动，吃起来就觉得特别香。更让我感动的还在后面，两个小时，我正在看电视，老公变戏法似的端出一碗银耳羹。我一尝，那个黏糯啊，不是一时半会儿能熬出来的。我的吃相就不容了，老公在一旁直乐：慢点，明天还有吃的。

老公说：银耳俗称小燕窝，真正的燕窝我还没有能力让你天天吃，但你放心，只要你喜欢吃，天天让你吃上小燕窝，滋补、清肺又美容。

老公胃不好，以前都是我为老

想和和情感表现得非常脆弱，特别是每当遇到困难或逆境的时候，很容易导致心理上的崩溃，经不起名利上的考验和挫折的考验。更可怕的是，有时很可能会走向极端化，当自己一旦当不上第一，不能如愿以偿地出人头地时，就可能破罐子破摔，一泻千里，堕入深渊，或故意去伤害别人，给社会造成不良的影响，甚至是惨重的损失。所以，出人头地的思想是人恶性膨胀、缺少善良的表现，是极其危险的。

青年人要想做一个有志气有远大抱负的人，做一个不甘落后、奋勇争先、开拓创新、大有作为的人，做一个乐意付出、天下为公、无私奉献的人，这是非常重要的，是值得进行肯定的，但前提是出人头地的思想必须坚决摒弃之，是万万要不得的。

万家灯火

和儿子交心

周广生

来就想做人上人。其二是思想和目的不纯洁，非要把别人踩在脚下而后快。一心想出人头地的人，他们不是把人生的目的看作是为人奉献，而是把人生的目的看作是为人奉献，为奉献是第一的，为社会付出自己的一切，而是为了要超人一头，或一定要站在别人的肩膀上去，目无一切，藐视一切，不愿意做平凡的人，不把任何人放在眼里。做这样出人头地的人，不可能与人搞好团结，和睦相处，势必与众人离心离德。正因为此，他们由于缺少正确的人生态度，在实践中也一定会缺少理智，有时思

我成功转型，没有人再质疑我能否从武学生过渡到文艺人物，没有人质疑我的粗犷能否演出人物的细腻和柔情，更没有人质疑我香港“传记人物一哥”的地位！

第二次婚姻 —— 从朋友到恋人

和梅味分手后，我的感情世界趋于空白，而且当时忙于《跛豪》的拍摄，也无暇顾及。然而不久我生命中的另一个女人就出现了，她就是门美云。

一个很偶然的机会，我去参加朋友组织的一个聚会，正巧门美云也在场，由于我们曾经在一部电视剧中有过合作，比较熟悉，所以很轻松地聊起了彼此的近况。

此后没过多久，无意间听朋友说她生病了，我觉得她一个女孩子一个人在医院肯定很孤单，就买了礼物跑去看她。

她完全没想到我居然会出现在她的病房里，那一瞬间，我感觉她隐隐有些感动。当时我就是以一个朋友的心态去探望她的，我见她的病房冷冷清清，也没有亲友陪伴，就常常去探望她，陪她喝茶、聊天。

裸婚

08年的新婚时代

《裸婚》—— 裸婚时代

《裸婚》是继《蜗居》后又一部备受瞩目的电视剧。它讲述了一个在金融危机背景下，一对年轻夫妇在没有房产、没有存款、没有婚礼的情况下，毅然决定结婚的故事。该剧由刘易阳担任后期制作，情节跌宕起伏，深受观众喜爱。

“那都是宣传手段，假的。”

“那和你们的友谊是真的喽？”我故意强调了“友谊”二字，说得阴阳怪气。

“童佳倩，要不咱换个台吧。”刘易阳一把抓上了遥控器。

“别别别，这关于你的奖金和咱家的车，我就凑合看看吧。”

就在这会儿，门铃响了。我心里说准是我那串亲戚的公婆回来了，于是问也没问就打开了门。结果，门外却站着那“单纯”的孙小娇。这是我第一次与她本人面对面，而且就在刚刚，我还在观赏她的节目，就这么着，我张着嘴怔住了。“你是刘易阳的老婆吗？怎么了？见了鬼了？”孙小娇身向前，伸手在我眼前晃了晃。

“啊，真是见鬼了，以为你是贞子呢，从真鬼里爬出来了。”回过神来的童佳倩从来不会在言语上吃亏。

“拜托，姐姐，那是录播，不是直播。”孙小娇穿着件柠檬黄色的小棉服，斜挎着一个草帽形的小皮包，一脸“姐姐”叫得好不俏皮。

而我听得却好像不是牙痒痒：姐姐？姐姐？这好像我是妻，她是妾似的。

刘易阳从房间里出来了，直结巴：“小娇，你，你怎么来了？”

“Surprise，我来拜年啊。易阳哥，祝你新的一年步步高升，财源滚滚啊。”

“你空手来拜年啊？”我抢在刘易阳前头开口。

“姐姐，难道你要我拎着两盒点心外加一个果篮儿来吗？好土啊。”这孙小娇真是个省油的灯。

“你怎么知道我住这儿的？”刘易阳似乎颇为不自在。

“我从公司的通讯录上查的啊。不坐了，我还有事儿呢。易阳哥，有机会咱们再一醉方休啊。”说完，孙小娇蹦蹦跳跳地下了楼。

我啪地甩上了门，声音之大，就算她孙小娇已蹑到了一楼也能吓了一跳。“你给我过来。”我横眉冷对刘易阳。

而这时，锦鲤挺身而出，当了刘易阳的救兵。她哇哇大哭，引得刘易阳倒反咬了我一口：“你看你，把孩子吓得。”刘易阳进屋去哄孩子了。

“一醉方休，啊？”我一屁股墩坐在沙发上，拖了拖鞋盘腿而坐。

连 载

路是无界限

吕良伟自传

路是无界限

路是无界限，这是一个关于成长、奋斗、挑战与超越的故事。吕良伟在演艺事业上不断突破自我，从一名默默无闻的演员成长为备受瞩目的明星。本书详细记录了他的心路历程和奋斗经历，激励读者勇敢追梦。

好不容吃完，中午饭时间也差不多到了，我又接着吃午饭。下午3点，加餐，牛奶、面包、奶酪、巧克力等。晚上6点，晚饭，红烧肉、梅菜扣肉、炖牛肉等。晚上9点，加餐，花生酱、牛奶、鸡蛋，还有烤鸭，吃着很腻的。等到了深夜12点，我还在往嘴里填东西，尽管菜品无比丰盛，但是我终于有了一种想要逃跑的冲动。然而，理智让我继续忍了下去。

我成功地从135磅增加到了将近180磅，就成了自己的大肚腩。

电影上映的时候出现麻烦了，导演不知道用什么名字好，最后想到《跛豪》，但为了安全起见，还是要征得吴锡豪本人的同意才行。虽然没有征得人家同意就开拍，但现在要上映了，这个问题就不能再回避了。

而我恰好有个朋友是吴锡豪的律师，通过他的关系，我跟那两个男人又去拜访吴锡豪的家人，请他们在外面看完影片然后转告吴锡豪，电影是真实的。后来，吴锡豪面对我说：“你是演员，你演得很好，我没意见。但麦当雄为什么要拍这个戏？我又没有得罪他！”不过经过协商，他终于认可了这部影片，说：“既然拍了，也不可能不让你们播。但你们必须答应一个条件，要以我的名义捐一笔钱给慈善机构。”这当然没问题啊，事情就这样圆满解决了。

这部影片上映后，我的演技大获好评。《跛豪》在1992年的香港电影金像奖上还一举赢得了三项大奖：最佳男配角、最佳编剧、最佳女主角。不过，让我感到相当遗憾的是，我虽然也获得了最佳男主角的提名，但最终败于曾志伟的《双城故事》。

荣当“传记一哥”

经历了冲击金像奖最佳男主角的失败，面对现实，我沉默了一段时间，觉得有必要冷静一下了，继续埋头做事，急功近利，很可能在不久的将来惨遭致命的打击。

实际上，我的戏路确实没有周润发、刘德华那么宽广，他们演什么角色都会合适。我清楚地意识到我在银幕上的形象，一直以来都是硬汉形象居多。而且眉目中透出一种英气，可能观众也接受了这我这种形象，当我再去尝试扮演的角色时，也许会得到适得其反的效果。

我以前演过很多的人物，这些角色有些是历史上有名的人物，基本上都很受观众喜爱，像是雍正帝、跛豪、郑成功、洪秀全、达摩等等，无一不是历史或者是传说中的人物的