ZHENGZHOU DAILY 城市表情

人生感悟

際思思等和獨



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

我们想要快乐起来,就要 善用"退一步"法。每个人都 有自己的快乐,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。有什么大不了的事?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 的臆想,夸大扭曲事情的结

果,会让人心绪烦躁,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 然平心静气,顺其自然地去生

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 流浃背,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 不停地摇着扇,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。

古希腊有一句格言,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 就是烦恼,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,而它的灰暗的色泽发酸的 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 些被称之为烦扰的事情,我们 不妨赋予它另一种面貌,给它 调换成另外的色彩与味道。 乐观的态度,快乐的心境会让 我们减少很多的烦忧和痛苦。

快乐应当成为一种人生 的态度,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 美满的天堂。人生很短暂,让 我们将烦恼放小,将快乐放 大,这样就好。

> 本版插图 涛 涛

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,又几乎交出了 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,一下子就急了。母亲甚至拉着我的手红 了眼眶:"娃啊,你这以后的日子要咋过啊?" 我扑哧一下就乐了,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,再叫她帮他们去郊外买所 小房子,还叫小莉千万不能告诉我。小莉怕 两个老人是不是遇上了什么难事,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,那里空气好啊,不全是为了你。""那些地 方医疗条件也不好,买东西也不方便,你们是 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 地说着:"可是,三十年啊……"

我不再管母亲,径自从母亲的宝贝箱内 拿出了房产证,然后晃了晃说道:"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,别小看我们。"

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。

我收到在新西兰留学读书的儿子

给我的一封信。说他在一学期不到4

个月的时间里,一次考过了3门课。尔

后说,实践证明,中国人并不比外国人

心灵驿站

周海亮 她吻了我呢! 男人对我说,那

时天近黄昏,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,红蜡烛,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 闭起眼睛,将时光永远定格。

她给我煮了面呢! 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 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 是在他和她看来,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 一辈子都在吻你,可是你为什么会 突然没有了幸福的感觉呢?还有, 她为你煮了一碗面,你就感觉很幸

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 终再没说过一句话。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,还是无关紧要?

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, 都已经很难打动她的男人。

何不将现在的妻子当成以前 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?

花季雨季

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 不加班,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 言巧语? 感动的还在后面,两个小时后,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。 我的吃相就不形容了,老公在一旁 直乐:慢点,明天还有的吃。

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,只要你爱吃,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

公熬各种营养粥来养胃,我也总是 认为男人都把精力放在工作上了, 很少留心生活细节,没想到老公用 行动告诉了我,只要他有时间,只 要他想的到,只要他愿意,会比我 还细心

我娇嗔地说:汤是好喝,如果 再加点大枣、莲子、枸杞什么的,就 更好了。第二天,我就喝到了老公 熬的莲子大枣银耳羹。可是为什 么我忽然觉得没有昨天的银耳羹 好喝呢?老公也看出来了,笑着 说:怎么样,这回你知道哪种好吃 了吧?添加了过多辅料的食物,就 失去了它原本的美味,熬银耳羹也 好,爱也好,还是纯粹一些为妙,就 像这碗银耳羹,是不是赛过一切花

我揉了揉眼睛,假装刮目相看 的样子:没想到啊,你的口才了得 啊! 这还不是花言巧语!

我幸福地把这款银耳羹称为 "纯粹",同事们都惊讶于我的变 化,说我不光皮肤好多了,整个人 看上去也蛮精神的。我笑了,笑得 心里溢出了蜜,当我把"纯粹"介绍 给她们的时候,同事们惊讶羡慕,不光 为这款汤,也为我们纯粹的爱情。

周广生 万家灯火

的智力差,我在这里,不但要争当第 一,还要出人头地。 看了来信,我自然为他的学习进 步而感到十分欣慰。但是,对他要出 人头地的想法我却很不赞成。又一 想,像我儿子这样有出人头地思想的 人恐怕在当今年轻的一代人身上未必

是少数,具有一定的代表性。 首先肯定,作为一个青年人,有不 甘落后、不在人下、争强好胜、勇于攀 登、开拓创新、永不停步的志气和精 神,是非常难能可贵的。无论过去也 好,现在也好,国内也好,国外也罢,在 一定的阶段里,谁有了自强不息、勇于 拼搏、争先创优的精神和勇气,谁就能

够进步得快,发展得快,不断取得辉煌 的成就;谁缺少这种精神和勇气,谁就 会发展得慢,谁就会落后,谁就会被动 挨打,让人耻笑。尤其青年人,是人类 把人生的目的看作是为人类做奉献, 社会发展的中流砥柱,更需要有大无 畏的精神和志气。

那又为什么说不能有出人头地的 思想呢? 这是因为,争当第一与出人 头地,两者是有本质上的区别。争当 第一,这是人生应有的积极的正确态 度,是不可或缺的进取精神,是促进自 我发展的强大动力。而出人头地则不 同,其一是做人的出发点不对,这是生

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 视奉献是第一位的,为社会付出自己 性膨胀、缺少善良的表现,是极其危险 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, 不可能与他人搞好团结, 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

想和情感表现得会非常地脆弱,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,就可能会破罐子破摔,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

青年者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、大有所为的人,做一个 乐意付出、天下为公、无私奉献的人, 这是非常必要的,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。

"瞧你这点儿志气,没压力哪来 的动力? 你想想, 当初要不是我肚 子大了, 咱会早早结婚吗? 要不是 结婚了,咱能踏踏实实工作,本本 分分做人吗?咱会省吃俭用,爬到 今天这可以养个孩子自食其力的高 度上吗?人的惰性是天生的,毫不 夸张地说,跟牲口没什么区别,抽 一鞭子颠两颠。你瞧瞧那些咬牙奋 斗, 功成名就的人, 谁没压力, 谁 没动力?说白了,结婚也是一种压 力,一种动力。租房,买车,也一 样。开源节流,没有咱拿不下的山

刘易阳抬眼看看我,一个打挺 坐直身来,啪啪啪鼓开了掌: 倩, 你真让我血脉奔腾啊。'

头儿。

我一个媚笑抛过去, 挺了挺胸 "想不想来点儿更刺激的?" 刘易阳夸张地吸溜了一口口

水,向我扑来。 属于"绿野传媒"旗下,由孙 小娆以及某贾姓男性 大明星联袂主持,由

我童佳倩的丈夫刘易 阳担任后期制作的新 节目《自娱自乐》在 新年下午2时准时开 "自娱自乐?这 是谁的灵感? 全中国 这么些人干吗要自娱 自乐? 有病。" 我对刘 易阳的作品一向鲜有 褒奖

《自娱自乐》简 单来说,就是搜罗所

有不利用电子设备, 自己一个人还能玩儿得倍儿带劲的 消遣方式,然后带到节目现场来比 哥,祝你新的一年步步高升,财源 赛,最后由观众投票评出最好玩儿 的一个。节目的开场动画热热闹 闹,一个小人儿在屋里鼓捣鼓捣这 儿,研究研究那儿,最后哈哈大 笑,跟精神病似的。我撇着嘴伸着 食指指着电视: "这就是你的杰 作?你干这行时间也不短了,怎么 也不见长进?'

"你可真外行。我们头儿,还有 电视台台长,都对这赞不绝口,说 **议够台湾**

孙小娆在屏幕上现身了。不可 否认,她那小脸儿小身子骨儿真适 合上镜,瀑布般的直发,纱制的蓬 蓬裙,活似个洋娃娃。我斜楞着眼 睛瞄刘易阳:"哟,哟,小心看眼 里拔不出来了。"刘易阳伸手抓茶几 上的瓜子, 却一不小心打翻了瓜子 碟: "有病。"

"唉?她本人是什么类型的?" "这个,我也说不好,比较单纯

"瞎说吧你就,传那么些个绯闻 了,还单纯?'

"那都是宣传手段,假的。 "那和你的友谊是真的喽?"我 故意强调了"友谊"二字,说得阴 "童佳倩,要不咱换个台吧。 刘易阳一把抓上了遥控器。

"别别别,这关乎于你的奖金和 咱家的车,我就凑合看看吧。"

就在这会儿,门铃响了。我心 说准是我那出门串亲戚的公婆回来 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 娆。这是我第一次与她本人面对 面,而且就在刚刚,我还正在观赏 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? 见鬼了?"孙小娆趋身向前, 伸手在我眼前晃了晃

"啊,真是见鬼了,以为你是 贞子呢,从电视里爬出来了。"回过 神来的童佳倩从来不会在言语上吃

> "拜托,姐姐, 那是录播,不是直播。"孙小娆穿着件柠 檬黄色的小棉服,斜 挎着个草莓形状的小 皮包,那一声"姐 姐"叫得好不俏皮。

而我听得却好不 牙痒痒: 姐姐? 这好 像我是妻,她是妾似

刘易阳从房间里 出来了,直结巴: '小娆, 你, 你怎么来

"Surprise,我来拜年啊。易阳 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。 这孙小娆真不是省油的灯。 "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,

孙小娆蹦蹦跶跶下了楼。 我啪地甩上了门,声音之大, 就算她孙小娆已蹿到了一楼也能吓 "你给我过来。" 我横眉冷对 一跳。

而这时,锦锦挺身而出,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

-醉方休,啊?"我 一屁股墩在沙发上,拖了 拖鞋盘腿儿而坐。

22

好不容易吃完,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,还有烧鹅,吃着很腻 的。等到了深夜12点,我还在往嘴里 填东西,尽管菜式无比丰盛,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,成就了自己的大肚腩。

电影临上映的时候出现麻烦了, 麦导不知道该用什么名字好,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了,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,我跟麦导两个 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 是属实的。后来,吴锡

豪当面对我说:"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 要以我的名义指一笔 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 有人再质疑我能否从武侠小生过渡 好评。《跛豪》在1992年的香港电影金 到文艺人物,没有人质疑我的粗犷能 像奖上还一举赢得了三项大奖:最佳 否演出人物的细腻和柔情,更没有人 电影、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,最终却败于 曾志伟(《双城故事》)。

荣当"传记一哥"

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。我很清楚地意识到我在 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, 可能观众也接受了我这种形象,当我 再去尝试别的角色时,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 色纷纷是一些历史上有名的人物,基 的心态去探望她的,我见她的病房冷 本上都很受观众喜爱,像是雍正帝、冷清清,也没有亲友陪伴,就 跛豪、郑成功、洪秀全、达摩,等等,无 一不是历史或者是传说中有名的人 天。

物。但是,我本身是文戏出身的,按理 说,演什么样的角色都可以,只是观 众可能更喜欢我人物类的表演。既然 如此,那我就要好好地为自己的未来 做一个规划了:我要尽可能多地出演 人物类的角色,这样对我的事业才更 有帮助。从这一刻起,我开始了"传记

1993年,出演电影《岁月风云之 上海皇帝》,饰演一代枭雄杜月笙; 1993年,出演电影《上海皇帝之

一哥"的演艺道路。这条路在后来走

得那么顺利也是我当初没有预料到

雄霸天下》,再次饰演杜月笙一角; 1993年,出演电影《李洛夫奇 案》,饰演主角李洛夫; 1994年,出演《西楚霸王》的主角

2000年,继上世纪80年代诠释 达摩祖师一角后再次出演达摩;

2002年,在《刺虎》中扮演年羹

侵限

2005年,在梁羽 生名著电视连续剧《七 剑下天山》中出演痴情

王爷多格多,大获好 评;同年,出演电视连 续剧《张大千》之张大 千一角; 2006年,在电影

《青面兽杨志》中饰演 杨志;

2009年,出演电 视连续剧《封神榜之 武王伐纣》中纣王一 角…

我成功转型,没

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 和海味分手后,我的感情世界趋

于空白,而且当时忙于《跛豪》的拍 摄,也无暇顾及其他。然而不久我生 经历了冲击金像奖最佳男主角 命中的另一个女人就出现了,她就是 一个很偶然的机会,我去参加朋

友组织的一个聚会,正巧邝美云也在 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躺在 医院肯定很孤单,就买了礼物跑去看

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

常常去探望她,陪她喝茶,聊

地址:郑州市陇海西路80号 邮编:450006 电话:社办公室67655999 67655545 广告67655632 67655217 发行 67655561 67655600 广告经营许可证:郑工商广字001号 印刷厂87532636