

# 郑州日报

2011年2月24日 星期四

编辑 李昆霞 校对 王建英  
电话 67655539  
E-mail:zzwbwh1616@sina.com

ZHENGZHOU DAILY SPECIAL COLLECTION

13

## 精品文摘

第 222 期

承认生活是不完美的,并且与它和解;脚踏实地,活在当下;耐心等待,等等才会赢;忙碌的时候不妨停下来等等自己,等等灵魂;任何时候、任何情况下都不抱怨。

## 告诉你那些人生的秘密

**人生秘密之一:**  
承认生活是不完美的,并且与它和解。

跟不完美的生活和解,你的人生才不会怨天尤人。往往,完美主义者的人生充满了抱怨,完美主义者在他们的人生中更容易成为抑郁症患者,他们无法忍受不完美的世界以及不完美的人生。他们不原谅外在的世界,也不原谅自己。

所谓跟生活死磕,就像那些看待生活的眼光,同一片天空下,抑郁的人看到的是阴天,乐观的人看到的则是晴天。所以,前者的内心是不安宁的,他们固执己见,无法改善任何事情,不懂得感激已经拥有的一切,更不会感到满足。衣柜不整、车子刮伤、事情做得不够完美等等小事都会令其感到烦恼。他们执意要修正那些不完美,却最终收效甚微。因为这样的举动常常是自己跟自己过不去,所以这些人的一生注定是一场败仗。

所以,还是承认生活是不完美的,并且与它和解吧。我们现在要做的,只是改变一下看生活的眼光。很多时候,我们无力改变生活,却能改变自己的人生态度。换一种心情或者换一种眼光看世界,便能从世界的A面看到B面,那些不曾领略的美好便会猝不及防地扑面而来。当我们消除所有生活领域的完美需求时,我们或许会发现:生活其实很完美。

**人生的秘密之二:**  
脚踏实地,活在当下。

我们曾经有很多过去,也注定有很多将来。只是很多人的通病是沉溺于过去的失落或辉煌不能自拔,痴迷于将来可能的失落或辉煌同样不能自拔——他们的一生就这样被错过了。因为相对今天,除此以外的任何日子都不是真实的。过去的已经过去,未来的还未来到。我们的人生如果只是虚幻的沉溺与想象的话,它便是不可靠的。因为不论昨天或去年发生了什么,不管明天将会发生什么,当下才是你所在的地方。浪费生命去想象或忧虑各种事情,结果其实很孤单,那便是我们会变得焦虑不安,挫折沮丧,了无希望。

**人生的秘密之三:**  
耐心等待,等等才会赢。

很多事情需要努力,但同样有些事情光靠努力是不够的——耐心比努力更重要,等待也远比东一榔头西一棒子的寻找更重要。如果说生活是一间教室的话,那么我们一生最重要的课程叫做耐心。不过耐心不是与生俱来,人人具备的素质,它需要练习,进行耐心练习。不妨就从短短的5分钟开始等起吧,然后逐渐延长你的耐心容忍度。刚开始的时候,我们不妨告诉自己:“好,接下来这5分钟,我不要再任何事情生气,我要保持耐心。”你或许会有惊人的发现,其实耐心是那种食髓知味的东西,只要开始练习,你就有能力保持耐心,即使时间长

一点也可以。日子久了以后,你就会变成一个很有耐心的人,而我们的人生也将过得不急不躁,屡有斩获。

**人生的秘密之四:**  
忙碌的时候不妨停下来等等自己,等等灵魂。

我们的生活总是忙忙碌碌,总以为有更重要的东西在前方等着自己。在忙碌中,我们的一生就紧张而毫无悬念地过去了。我们甚至来不及爱,来不及享受,来不及停下来等等自己,等等灵魂,给自己的人生一个延宕、一个反思的时间。停下来吧,什么事都不做,哪怕只是短暂的一段时间。啥事也不做的美妙之处,就在于它教你净化自己的心灵,教你放松。让你的心灵有自由驰骋的时间,可以暂时“不必知道”任何事,你的心灵其实就像身体一样,偶尔也需要从疯狂忙碌的例行工作中休息一下。当你让心灵放个假,回来时它会更强、更敏锐、更专注,也会有创意。

**人生的秘密之五:**  
任何时候、任何情况下都不抱怨。

《不抱怨的世界》作者威尔·鲍温说,天下只有三种事:我的事,他的事,老天的事。抱怨自己的人,应该试着学习接纳自己;抱怨他人的人,应该试着把抱怨转换成请求;抱怨老天的人,请试着用祈祷的方式来诉求你的愿望。这样一来,你的生活就会有想象不到的大转变。减缓痛苦、增进健康、创造圆满的关系、拥有更好的工作、变得更平静快乐……所有这些只能在抱怨的前提下才能实现。从现在开始,努力去重新设置我们心灵的硬盘,检讨自己,不要再抱怨这个世界吧。相信用不了多久,你就能有一个梦寐以求的人生。

摘自《青年一代》

## 习惯与命运

有这样一句话:今日的习惯,将是你明日的命运。

改变所有让你不快乐、不成功的习惯模式,你的命运将改变,习惯领域越大,生命将越自由、充满活力,成就也会越大。

成功有时候也并非想象中的那么困难,每天都养成一个好习惯,并坚持下去,也许成功就指日可待了。

每天养成一个好习惯很容易,难就难在要坚持下去。这是信念和毅力的结合,所以成功的人那么少,也就不足为奇了。

“一个人要有伟大的成就,必须天天有些小成就”。穷人和富人不仅仅是金钱上的差别。这里有个小故事:一个富人送给穷人一头牛,穷人满怀希望开始奋斗。可牛要吃草,人

摘自《读者》

## 越南人的中国情结

翟华

越南这个国家几乎是我来到这个世上后第一个知晓的外国。

飞机在河内降落,从舷窗外望出去,第一感觉好像回到了久违了的北京,还是20世纪80年代的北京。出了机场,在公路两旁“社会主义市场经济”的广告也似曾相识,路边和农田里有黄牛在闲逛。

在越南的旅游景区,到处可以看见中文标志,许多旅馆的门口都打出“欢迎银联卡来越南”的横幅。无论是商店里的售货员还是街边小贩们无一例外都会说中文,而且四声说得抑扬顿挫,几乎听不出口音,显然是长年与

中国游客打交道练出来的真功夫。

在海边的一个摊位上,我看中了一本有胡志明头像的邮票簿,向摊主询问价钱。这位看上去不到20岁的小姑娘用清晰的中文告诉我价钱:“30块。”我一时不敢肯定她说的是什么货币,如果是美元那可便宜,就问:“30块什么钱?”小姑娘回答说:“当然是人民币30块了。”还好不算太贵,我手里没有人民币,在机场用美元以一美元比15900的汇率换了不少越南盾,所以问:“越南钱要多少?”小姐说:“40万。”“What?要40万越南币!?”我赶紧让小姐拿计算器算一算,小姐却拿笔

在纸上写下了“40000”。呵呵,原来是“40千”。这样的错误,在国外待久了的中国人也常常会犯呢。

我在越南期间,看到当地电视台正在热播中国电视剧《曹老板的十八个秘书》。这部以现代商场人际关系为背景的中国都市轻喜剧,越南的老百姓看得进去,也笑得出来,正说明了中越两国文化之间的相通。

在越南期间的一次晚会上,越南人起哄要我唱中国歌。我顺便问哪一首中国歌在越南最流行。越南主持人马上让DJ放出了一首听上去非常熟悉但又一时想不起名字的乐曲。看看迷惘的神色,一个越南人向我连连画猴子的把式。哦,原来是电视剧《西游记》的主题曲《敢问路在何方》:你挑着担,我牵着马,迎来日出,送走晚霞。

摘自《国际公务员奇记》

而来的,恐怕非加拿大的蒙特利尔市莫属了。那么为什么要将住宅楼梯修在户外呢?有人说,上世纪二三十年代,天主教会看不惯当时的青年男女在昏暗的室内楼梯幽会,有的说,蒙特利尔是个岛,地皮珍贵,因此为了充分利用室内面积,就把楼梯建到了外面;有的说,楼梯建在户外可以降低造价,节省开支;还有人甚至认为户外楼梯是建筑史上的一次事故,是与蒙特利尔气候史上的一个恶作剧式玩笑。总之大家众说纷纭,莫衷一是。然而,户外楼梯毕竟竟遗留至今,并且成了大家仰慕的景点。

**公园里出租草地**

加拿大是个有名的福利国家,公园绝不需借口“以园养园”去创收,出租草地主要是为退休老人提供一个“发挥余热”的平台。老人们种起地来也各显神通。菜地的租金非常便宜,一块地一年才不到40加元(约合200多元人民币),工具和水都是免费使用。

摘自《海外文摘》

ZHENGZHOU DAILY

编辑 李昆霞 电话 67655539 E-mail:zzwbwh1616@sina.com

## 向四万个人道歉

陈之杂

巴拿马总统里卡多·马蒂内利·贝罗卡尔于2009年7月上任以来,一直觉得自己国家的护照不够精致,决定要对其进行一次大整改。

2010年5月,里卡多终于下令重新设计护照的图案和颜色,并由其亲自审批。历经两个月,巴拿马的国家护照管理局终于按总统的意思,设计并制作了几本护照样品,上交到了总统府。这几份色彩鲜艳、做工精细的护照样品,很快博得了里卡多的赞赏,他要求护照管理局用最快的速度印制投用。

转眼三个月过去了,10月3日这天,稍有空闲的里卡多又把那几本护照样品从抽屉取出来欣赏,突然,他发现了护照上有一个非常细微的错误:巴拿马的国徽中有一个十字叉是铁锹和丁字镐,然而护照上所印的,却是铁锹和长柄方锤!

国徽出错,对于一个国家来说简直是奇耻大辱,里卡多决定要为自己所犯的这个失误负责!他先要求护照管理局立即更正,并用最快的速度赶制新护照,同时要求护照管理局赶出了这些护照的

投用数量,竟然高达4万份!

里卡多要求护照管理局用最快的速度把这4万个人的名字打印出来,他要在第二天发表电视讲话,向这4万个人道歉。10月4日晚上19点,里卡多准时走上演讲台,他先是介绍了道歉理由,然后,里卡多拿起手中的稿子说:“这4万个人的名字分别是曼格艾尔·阿马多加·雷亚罗·查洛慈·安东尼奥·马萨克·费德里科·博伊德·贝利萨里奥·波拉斯……”

10分钟过去了,里卡多在念名字;半个小时过去了,里卡多依旧在念名字;90分钟过去了,总统里卡多还是一个一个地念着那些名字!

有不少人打电话给总统府和电视台询问这件事情,他们从工作人员那里得到了这样的答复:以平均每个名字花3秒钟计算,总统要念完4万个名字最起码要花掉33个小时,加上中间可能有两次短暂的睡觉,再加上上厕所和吃饭的时间,这场电视道歉将会持续50个小时!

用50个小时向4万个人道歉?所有人都被震惊了!电视里,总统

的道歉在继续,而连线的电话里,则不断传来老百姓们的呼声:“总统先生,我们已经谅解了你的失误,也体会到了你的苦心,你去休息吧!”

里卡多却这样回答:“如果连具体名字都不念,那还谈什么尊重与道歉呢?如果连一个道歉都无法具体地落实到一个人的身上,那还指望我为你们落实什么呢?如果我连为自己承担错误都做不到,谁还能指望我来为这个国家承担些什么呢?”

夜晚10点50分,在道歉进行了将近4个小时的时候,有一位海外巴拿马人在电话里说:“总统先生,如果你对民众们的建议如此不在意,我们还能指望你今后能听取我们什么建议呢?”里卡多这才抬起头来,对着与电话连线的麦克风问:“你们真的可以原谅我所犯的这个过失?”电话连线那端的听众肯定地回答说:“总统先生,我们原谅你!”

这一句话,让全国上下一片沸腾,所有电视机前的普通百姓,他们不管总统能不能听见,纷纷大声喊道:“总统先生,我们原谅你!”直到这时,总统才停了下来,他向着镜头鞠了一个躬,说了一声“谢谢我可爱的巴拿马民众”,随后走下了讲台……

摘自《才智》

深深的自责中,并开始反省自己的过错。陈木胜看着现在的刘德华说:“如果说刘德华当年还是偶像,现在他已经成熟了,能很到位地诠释出影片中感性的一部分。”

当然,人到中年的刘德华最大的梦想还是自己当导演。从上世纪90年代初就开始投资电影的经历让他学会了思考,变得更小心谨慎起来。“我到现在还没有想出一个我拍出来会比其他导演好的剧本。”刘德华笑着说,“你还年轻的时候,老是觉得自己很厉害。自己还没唱歌,就觉得唱歌比帕瓦罗蒂还厉害。唱完之后发现,原来那么多人会唱歌。拍戏之后,就发现其实有很多导演,他们都会比你好。”

摘自《生活周刊》

由于技术原因,2月17日本版《名人脱身计》一文第五六段出现部分重复,特此说明并向读者致歉。

## 名流故事

### 赵忠祥和魏明伦的犟驴之谊

侯爱兵

2008年9月27日,是中国“神七”航天员太空行走的历史时刻。这天下午,一直在家中观看电视直播的赵忠祥,激动不已,诗兴大发,10分钟内创作了一首名叫《神七赞》的“七律诗”,以表达对英雄的崇敬之情。

不料,赵忠祥的诗在媒体上刊登后,立即遭到“鬼才”魏明伦的拍砖,称赵忠祥这篇诗作是“一首伪七律”。魏明伦说:“自古升空看似梦,今奔月竟如潮”对仗工整押韵,但第三句和第二句失粘,致使全诗声韵大乱。第七句和第八句平仄失调。”

得知魏明伦“伪七律”的批评,赵忠祥未回应。但7天后,他突然在博客上又一下子发了18首旧体诗。尽管赵忠祥谦称“拙作《神七赞》得到了不少网友的点评,使我受益良多,幸甚幸甚。今日再发我的一些诗作,很想再获网友指正”,但网友们还是从中看出,他这样做不仅是为了证明自己有所作诗才华,更是以示对魏明伦批评的不满。

如果说赵忠祥有一种犟的犟劲儿的话,那么,魏明伦的脾气则更倔。当年10月7日,远在上海参加戏剧节

的魏明伦在接受记者采访时,再次不讲情面,直言公开对赵忠祥的18首诗进行了点评,魏明伦说:“赵忠祥是说着标准普通话的主持人,对中国传统文化旧体诗的平仄,还没有彻底搞清楚,是很大的遗憾。赵忠祥真要想当一个好诗人,还需要把基本功弄扎实。这18首诗虽大有进步,但我仍发现有七处重大差错……”

这一次,赵忠祥终于有了正面回应,他说:“对魏明伦的点评,我虚心接受。我写诗本来属于业余创作水平,但能引起‘巴蜀鬼才’的批评、关注,我感到很庆幸。”

年近七十的赵忠祥,已渐渐从主持人变成了诗人,每逢国家大事喜事,他都会写诗。2010年10月,他决定公开出版诗集《诗意年华》,把近些年来创作的300篇旧体诗收录其中。得知赵忠祥的出版计划后,有记者问他:“新书出版后,怕不怕魏明伦又来挑毛病?”赵忠祥笑着答道:“我很欣赏魏明伦,欢迎魏明伦来挑毛病、提意见。”

于是,在听到赵忠祥表示虚心接受批评并主动请挑毛病后,魏明伦也

## 老男孩王治郅

于嘉

我始终没有找到最合适的一段话来形容王治郅在中国篮球历史上的地位和角色,但我始终认为,他是中国篮球有史以来智商和天赋最高的球员。从职业联赛初始,王治郅就一直展现着他那无与伦比的篮球技艺,从未停止。1996年他首次参加奥运会,大卫·罗宾逊和巴克利对他赞不绝口,而他仍然是淡淡地,不疾不徐地面对扑面而来的夸奖和美誉。进一个球,盖一个帽,不喜不惊,如果没注意看,你会以为那些场上表现和他没有任何关系。

很多人都认同性格决定命运,但有没有人多问一句:如果性格改变了会怎样?

2002年到2006年这5年之间发生的事情,没有办法在这样的状态下提及。我只能说,如果不出现2002年那次意外,这应该是王治郅最好的5

年,所有的电视媒体无法出现有关他的专题,所有他参加的比赛都直接被无视,甚至当他做了父亲之后,父母想见上孙子一面都要利用NBA日本大赛的时候前往,一了心中的惆怅。

我没有经历过这样的事,所以实在无法想象经历了这样的状况,还如何能够在球场上顺利地展现自己的才华?大郅的篮球天赋在这样的消磨间似乎渐渐混然众人,而时间恰恰是制造遗忘最好的方式,于是,开始有人遗忘他,遗忘他的名字,和那一段段可以称得上是辉煌的往事。

所以当听说他能回来的时候,我确实有一种想哭的冲动。如果你不明白中国男篮在他之前,没有这样灵活且内外皆具备强大攻防能力的中锋,不会明白我为什么有这样的冲动。一如我解说2006年世锦赛和亚运会时,听到现场播报念到王治郅名字时的感

摘自《武林》

## 最大梦想是当导演

提起演艺圈最勤奋的演员,人们多半会想到刘德华。出道30年,拍摄了130多部电影。去年,刘德华低调地休整了半年,随即重新爆发。《神探狄仁杰》才下档不久,打破报纸,全是刘德华主演的电影《新少林寺》的报道;春节后,我们还要在大银幕中看到他和巩俐在《我知女人心中》中谈情说爱……勤奋仍然是他面对世人最好的方式。

在演艺圈,刘德华对媒体的态度是出了名的平和。但是,在和朱丽倩隐婚事件曝光,遭遇诚信危机之后,他也会情不自禁地流露出自己对媒体的排斥:“我有时候很想问他们,你们到底会不会关心我怎么样,还是只想看爆料。”在他心里一直有一个疑问:大多数人也许从来没有对他的演戏心得感兴趣。

像刘德华这样的天王级明星,

每年手头的剧本数不胜数,但其中大多数的剧本他都认为是烂片。当初,《新少林寺》找他当导演,但他却因为对剧本没有信心最终没有成行。多年以后,陈木胜找到他,有点被胁迫的意思。因为制作方从一早被想到和刘德华合作,而且,就连少林寺方面也选中了刘德华。

“现在香港本土的动作片已经看不到了。看到的都是古装大片,那些很道地的香港功夫电影已经没了。”连剧本都没有看,刘德华就接下了这部戏。28年前,《少林寺》就成就了人们心中的功夫皇帝李连杰。那时候,刘德华还没有想过日后的他会将工作侧重在动作片上。“《新少林寺》讲述了一种‘禅武’的精神。”刘德华扮演一个在实现个人理想时不择手段的军阀,因为“造孽”太深,兄弟反目,他陷入