孙红雷：母亲捡垃圾养大我

张俊以

小学四年级时，孙红雷得知，家里要推迟两个小时吃晚饭，因为母亲下班后，要去捡破烂贴补家用。一天，母亲轻言细语地对他说："三郎，你放了学也和妈一起去捡好吗？""不，我要做作业。"他飞快地答道，不敢看母亲的眼睛。这以后，孙红雷开始变得孤僻、沉默。

有一天。孙红雷放学回来，走到二楼楼梯口时，看到母亲正背对着他站在走廊里。"请问，家里有人吗？"孙红雷听到母亲讷讷的声音，几秒钟后那家的门"嘎吱"开了，却很快又"哐当"一声关上了，伴随着没好气的一声："又来借钱？我们没有钱！"孙红雷鼻子一阵发酸……

"走，妈，今天我陪您一起去捡破烂。"一个周末，13岁的孙红雷主动牵起了母亲的手，那天，母子俩直到天色发黑才回家。第一次随着母亲外出做事，孙红雷深深体会到了其中的艰辛。为了捡一个漂在臭水沟里的塑料瓶子，母亲不惜脱了鞋走进发黑的脏水里；在一家书店前见到几张破牛皮纸，他刚捡起来就被老板呵斥："滚！叫花子。"

然而，母亲对此种种却习以为常，脸上始终保持着淡然的微笑。中午，当母子俩坐在河堤边的石头上休息时，母亲竟从口袋里掏出一个橙子，剥开，反复挤压几下，然后掏出一面小镜子，对着它把那些橙汁一点点细致地涂在脸上，看着儿子诧异的眼神，她一边涂一边笑道："橙汁可以美容呢。人家看不起我们不要紧，自己要看得起自己，要爱自己，要让自己快乐。""妈……"那一刻孙红雷震惊了，他目不转睛地看着母亲，无比敬佩。

1995年5月底，孙红雷揣着8000元和一部手机，来到北京报考中戏。700多人参加考试，孙红雷成了唯一的幸运儿。

母亲杨淑英特地来到北京看望儿子。同学们吵着要老人家请客。她高兴地答应了，将孩子们带到学校附近的一家餐馆。由于这些上中戏的孩子家境都比较好，满不在乎地点了不少菜，结果七个人一顿竟吃掉了八百多元。母亲临走时，孙红雷发现母亲居然没有买卧铺。"这么远的路，您省这点钱干吗？"孙红雷急了。母亲像做错了事的孩子低下头说："三郎，实话给你说，妈没钱了。""我给……"话一出口，孙红雷突然意识到，自己手上也只有几十元了，那8000元，吃住加上学杂费，也所剩无几。"对不起，妈。"孙红雷哽咽了。母亲抬起头，苍老的脸却笑成了一朵菊花："别这样，你这么有出息，妈不知道多高兴，妈就是一步步走回去也愿意。"孙红雷紧紧攥着母亲的手，眼泪蓄满了眼眶。

孙红雷跻身一线演员之列后，2004年8月，他特地把父母接到北京，然后将一把钥匙放到了母亲手心："妈，以后您二老就在这里养老吧，这套房子就算我送给妈的礼物。"杨淑英像孩子般咧开嘴笑了，笑得那么沉醉……这是一个母亲最幸福的时刻。

2008年春节，大年初七那天，因为高血压、冠心病等并发症越来越严重，母亲在孙红雷怀里永远地睡着了。

生活还要继续，只是很多人发现，经历了丧母之痛的孙红雷，在演技上有了微妙的改变。以前他扮演的角色都是一味的剑拔弩张、冷硬入骨，而现在，他开始在角色里注入一些崭新的东西。比如《梅兰芳》中邱如白"阅尽天下爱恨"的孤单与收敛，比如《潜伏》中余则成"泰山压顶而面不改色"的执著与沉静……孙红雷更成熟了，也更有担当了！2010年9月21日，在第八届中国金鹰电视艺术节上，孙红雷连夺"最佳表演艺术奖""最佳人气奖""观众喜爱的男演员奖"三项大奖，成为最大赢家。在万众瞩目下举起奖杯时，孙红雷含泪说了一句发自肺腑的话："感谢我那天堂里的母亲。"

那一刻，喧哗的现场一片寂静，只有轻轻的欷歔和哽咽声。在晶莹的泪光中，孙红雷仿佛又看到了母亲，她在不远处对他温暖地微笑，就像握着从未曾熄灭的爱和希望……

摘自《都市女报》

遇到好人的条件

陈大超

香港汉生堂药业公司董事长李嘉音，做了很多别人做不到的事，成为一个成功的企业家，但是，她真正打动我的，只是发生在她身上的一件很小的事。

有一天，一位台北的朋友突然来电向她求援，说是父亲病重，急需北京某医院的一种药物。

中午接到朋友的电话，李嘉音立刻拿上药赶往机场，不料却没有乘客肯帮忙带药去台北。时间一分一秒地过去，眼看一架架飞机就要起飞，李嘉音手捧救命药，急得直掉眼泪。她明白，不是人家不愿做好人。只是万一你让人家带的是毒品怎么办？那可是会给人家带来牢狱之灾、杀身之祸的，她当然明白自己绝对不会有害人之心，但对于陌生人来说，不能不存防人之心。

李嘉音并没有离去，她仍然挨个儿对乘客去说好话。到了最后一个航班的时候，就在她遭受无数次拒绝之后，一个人走上前来，主动提出愿意帮她把药带过去。原来，这是一个台北的导游，这位导游一直在默默地观察她。观察的结果是，一个如此心诚的人，一个被无数人拒绝却仍然能满怀热望的人，不可能是一个心存恶意的坏人。

李嘉音遇到的这位好人，当晚就将药送到那个朋友的家，那个朋友的父亲服了药，病情果然好转了。

李嘉音由此得出这样的结论：任何时候，都不要说世上没有好人，都不要说你一定遇不到好人，当你没有遇到好人的时候，你要先问问你自己：你是否尽到了最大努力，拿出了最大诚意。人活着，就是要做一个好人，就是要创造遇到好人的条件。

她后来在办公司的过程中，有很多事，都是别人觉得无论如何也办不成的，但最终，她都办成了。她总能在关键时刻，遇到挺身而出乐意帮助她的好人，而那些帮助她的好人，却反过来说她是好人，是她的那种竭尽所能的精神感动了他们。生活中从来都不缺乏好人，你可以问一问自己，是否具备遇到好人的条件。 摘自《演讲与口才》

别栽在你的短板上

郭茗儿

我的一个同学性子很烈，一急就不管不顾，每次见他，都要新增几个段子。最近的一次是，和单位领导一起出行，转机的过程中偏偏丢了行李。航空公司不仅没道歉，态度还相当差。结果，Z急了。不知是哪一方先骂了人，后来，Z突然蹿到工作台上，"啪"就卡住了对方的脖子。要不是拉得快，就是一场血战。没错，他是捍卫了自己的权利，可是从此，也给领导留下了"鲁莽"的印象。几次几乎是水到渠成的晋升，都没他。

认识一位头儿，在业界已经相当有名气，可就是霸道。比如大家一起攻坚一个项目，其实他没做什么，就是总督导一下，结果该分红的时候，80%进了他的腰包，剩下一帮人，分那可怜的20%。再比如出国，一个国家他恨不得去了十几次，别的部门都是轮流来，大家机会均沾，或者把机会让给更大的领导，可是他不行，每次都亲自披挂上阵，搞得公司上下怨声载道。期满，他自己都觉得可以继续聘用，却突然惨遭解聘。

有一个规律叫"短板效应"，说的是一个木桶要想盛满水，必须每块木板都一样平齐且无破损，如果有一块不齐或者某块木板下面有破洞，这个桶就无法盛满水。也就是说，一个水桶能盛多少水，并不取决于最长的那块木板，而是取决于最短的那块木板。

而现实中，让你栽了跟头的，通常都是你的短板。

比如，性子烈的那位朋友，其实能力很强，公务员更是每考必上，可是每一个职位，他都待不长，不是干了一件过激的事，就是对领导拍了桌子，好不容易干长了一个职位，也是关键时刻被甩下，负气离开。熟悉他的朋友都说，这人就栽在自己的性格上。可是本性难移，每次到了关键时刻，还是铁了心要发飙。

再比如那个吃独食的头儿，其实背景相当显赫，当年和他平起平坐的一拨人，不是名家就是老总，就是他，徒有一身才气，却在哪儿都混不开。好容易聘到一个业务单位，最后也是黯然离开。

其实，每个人都有自己的短板，你可能人际关系不行，你可能没出身名校，你可能生活技能偏差，你可能不太有自己的想法，每个团队也都有自己的短板，比如总有那么一两个人能力稍差积极性不高，或者合作意识不强只想单干，可以说，短板处处存在，想要完全克服是不可能的。

有的短板无伤大雅，而且在个人领域，对他人不造成直接影响。比如，我一位同事特别健忘。你跟他说一件事，答应得好好的，等到了事头上，"忘了！"绝非推诿，是真的彻底忘记。生活中，也是今天丢这个，明天忘那个，简直一个马大哈，需要"生活说明书"的那类人。可是工作上，他还真没误过什么大事，每次都在紧要关头，给你一张相当靠谱儿的答卷。

有的短板，对你有影响，但是你自己很清楚，并尽量扬长避短。比如你内向，不太会打交道，但是你业务很强用成绩说话，其实也没多大问题；你不太会创新，但是你吸取别人的经验为我所用，通常也没什么大障碍；或者，你资历不深硬件不够，但是你虚心好学，这些都可以削弱这些短板对你的负面影响。

最可怕的就是，你的短板实在很显著，已经严重阻碍了你的工作，还对其他人造成影响，这时你还不自知，并且没什么动作，那么结局只能是，这块短板切断了你的路，让你栽得一塌糊涂。

有的时候，问题不在于你的木板有多短，而是短在哪些方面，你自己对它的态度，你周围人对它的评价。如果仅仅是个人习惯，就算再短，影响不到他人也没人干涉你；但是如果到了公共领域，跟别人有交叉，那么你就要注意了，千万不要让你的短板打到他人。

没人有义务容忍你的短板，就算你最长的那块板子比谁都长，最短的那块如果没有达标，一样出局。

摘自《中国青年报》

生气伤哪儿

孙 慧

俗话说"气大伤身"，但很少有人能在怒气冲冲的时候做到心平气和。近日，美国"雅虎网"载文指出，生气给身体带来的伤害可是全方位的。

大脑反应慢

经常生气，大脑兴奋与抑制的节律就会被破坏，加快脑细胞衰老。

心律不齐

生气会让心跳加快，心脏收缩力增强，大量血液冲向大脑和面部，使供应心脏的血液减少而造成心肌缺氧。心脏为了供应足够的氧气，只能加倍工作，从而引起心律不齐。

增加肝脏脂肪

生气时机体会分泌一种叫儿茶酚胺的物质，使血糖升高，脂肪分解加强，血液和肝细胞内的游离脂肪酸增加。游离脂肪酸有很强的细胞毒性，它对肝细胞就像美食对身材，缺了不行，多了有害。

皮肤长斑

美国一项对5000名脸上长斑的女性研究显示，当她们情绪差时，任何药物对色斑的治疗都不明显，但减少生气次数，色斑就会消退。

伤害肠胃

经常听人说"气饱了"，这是因为愤怒的情绪会使胃肠中的血流量减少，蠕动减慢，食欲变差，严重时会导致胃溃疡。当你生气时，不妨先做以下三件事：

1. 马上喝一杯水。研究发现，水不但能平复你的情绪，还能帮助机体排出游离脂肪酸。

2. 赶快坐下。站立时，激素分泌相对较快，如果想发火，赶紧坐下，就能大大减少冲动。

3. 深呼吸。这个动作能刺激体内负责镇静的副交感神经，对抗交感神经的兴奋，还能缓解胃部不适。

摘自《生命时报》

无意识堕入情网

[美]莉尔·朗兹文 毛燕鸿译

弗洛伊德说得很对，浪漫的爱情神秘莫测，将它抓进手里，变成电脑里的字节信息，是非常困难的一件事。学者们倾向于将爱情当做一种病毒，每次针对它的一两个侧面进行研究。

在浩如烟海的研究成果中，有几个因素浮现出来，成为人们堕入情网的关键原因。

第一印象

首次见到意中人的那一瞬间，对你们的未来起着决定性作用。科学家告诉我们，爱情的种子，常常是在两人初见的几分钟之内萌发的。

两只猫首次相遇，都会停下来，盯着对方。如果一只猫发出一声嘶吼，另一只猫就会竖起毛发嘶吼一声，表示回复。如果第一只猫耸起自己冰凉的小鼻子，另一只猫就会报以同样的温柔和善，随后，它们就会挤在一起，互相舔舐对方的皮毛。

男女之间初次见面，如出一辙。我们没有可以摇晃的尾巴，也没有可以竖起的毛发，但是，我们拥有可以闪动的眼睛。在男女互动的最初几分钟，双方都会做出数十种无意识的动作，透露出自己的内心。我们也可以通过学习，控制这些无意识的反应。

一旦你们将目光投在彼此身上，意中人立刻就会读懂你的身体语言。在关键的几分钟内，他(或她)就会下意识地做出决定，开始浪漫之旅还是放弃这个念头。接下来，他(或她)的大脑就会像电脑控制一般，在你们的初次约会、初次交谈中，迅速作出一个个与你有关的决定。

相似的个性

一旦通过第一印象测试，你就进入恋爱的第二个阶段。意中人开始做各种评价，判断你能否成为合格的意中人。他(或她)在潜意识中说："我想要个和我一模一样的恋人。至少要基本上一样。"

男女之间拥有共同点，成了一个必要的条件。人类的心灵是一件精巧的乐器，总是在敏锐地寻找那些能与自己琴瑟和鸣的同类，寻找那些世界观和价值观与我们或多或少相似的人。相似性让我们感到自在，它给我们一种肯定，让我们相信自己之前的人生做了正确的选择。

如果两个人太过相似，难免感觉厌倦。此外，我们需要一个人来弥补我们的缺陷。如果两个人数学都不好，谁来帮我整理支票簿？如果两个人马虎邋遢，谁来帮我收拾脏袜子？

在寻找长期人生伴侣的时候，我们渴望对方具有与我们互补的素质，并不是随便一种互补的素质就行，我们需要那些有趣或让人生更加完整的素质。因此，我们寻找的伴侣，和我们既有相似性，也有互补性。

计算婚恋性价比

人在自由市场上，各有身价。每个人的身上都挂着一个价格标签。比如她有多漂亮？她的地位有多高？他掌握多大的权力？他是富裕、智慧且个性温良的人吗？他能为我带来什么？

这些话听起来是不是很庸俗？研究人员告诉我们，爱情并不盲目，每个人，即使是最善良的人，在选择终身伴侣的时候，都会进行一些庸俗的考虑。每个人都会问自己："这对我有什么好处？"

想让某个人爱上你，你必须一开始就让对方相信，爱上你是一件合算的事。科学家们说，久经考验的市场法则，在情爱领域里一样适用。恋爱中的人们，总是无意识地将双方的各种条件进行比较和计算，计算婚恋的性价比，他们会扪心自问："这是我能拿到的最好的生意吗？"

满足意中人的自尊

在轰轰烈烈的爱情中，最令人心动的核心内容，就是人的自我价值感。丘比特射箭的时候，偶尔会偏离方向，科学研究告诉我们，如何让自己的羽箭百发百中，只要射在对方的自尊上。

满足意中人的自尊，其实并不难。有无数种办法，可以让意中人感觉自己美丽、强壮、英俊、活力四射、魅力十足，包括杀伤力十足的赞美、杀伤力较小但效果微妙的爱抚，以及其他让意中人深感自己独一无二的怡人秘籍。

各种微妙的程序，终于让意中人证实自己长久以来的猜想："我与众不同，我是个妙人儿。为了表达对你发现这个奇妙事实的感谢，我决定和你堕入情网。"

每个人都需要安全感，希望得到别人的认可。在这个冷漠的世界上，我们总是希望从爱情中找到庇护。

恋爱初期攻心策略

1956年，英国演员雷克斯·哈里森在百老汇的舞台上痛苦地呻吟："为什么女人不能更像男人呢？"观众们都笑了。雷克斯·哈里森知道，那位窈窕淑女确实和男人截然不同。在歌剧《窈窕淑女》之后的岁月里，女性主义者对他的疑问，提出了尖锐的批评。

过去了几十年，这个问题的答案逐渐明细。答案是男女确实有本质的不同。男性和女性在思维方式和沟通方式上，简直是截然不同。

神经外科医生指出，正是女性大脑里的神经元素，导致歌剧《窈窕淑女》里的亨利·希金斯，把女人称为一种"令人气愤、精于算计、惹人烦恼、叫人疯狂"的物种。科学家们精确地证明，正是男性大脑中的某种分子，导致女性将男性控诉为"麻木不仁的笨蛋"。

已有大量数据表明，男女在遗传、大脑和性别方面，具有显著区别，还是有不少男性和女性，都想当然地认为，男女拥有相同的思维方式，坚持以自己的方式去追求对方。也许近年的科研成果，会帮助众多痴男怨女，对对方的生活方式进行更为深刻的洞察，除非你做一个前额叶切除手术，不然，你根本无法让脑神经功能发生永久性改变。女性仍会继续"令人气愤"，男性也会继续"麻木不仁"，双方都会继续以令对方厌烦的方式进行沟通，尤其是在第一次约会的时候。

为了避免在俘获猎物之前就将其吓跑，认真勇敢的猎人们总是在出征之前，做足准备，想方设法熟悉梅花鹿、麋鹿、驯鹿、野牛和野狗的各种特征和生活习惯。情场中，那些认真勇敢的猎人，应该对男女之间的性别差异，熟稔于心，如果你真心想要获胜的话。

摘自《如何让你爱的人爱上你》

爱情也需修理

女儿让我猜个脑筋急转弯：给家里最多温暖的是谁？我正想是说妻子好呢还是女儿好呢？女儿禁不住先脱口而出：电饭锅！

说真的，俺家的电饭锅十几年如一日，三餐都在默默地发热、煮饭，的确是给我们家最多温暖的。有时，我们一家都出去了，先将米淘净下好，定个时尽管放心走，它会按我的意图不急不慢地吐白气，饭熟了自动停，饭冷了自动加热，真听话啊。

电饭锅也会坏的，坏了就得修理。这台电饭锅也修过几回了，每次都立等可取，修好了又能继续为我家效劳。平时最好要注意擦去些水滴、污垢之类，延长电饭锅的使用寿命。

妻子、女儿，爱情、亲情，那是电饭锅不可同日而语的，然而，就保养和修理而言，爱情同样需要修理，几乎没有什么爱情可以一劳永逸，别以为结了婚就可以沾沾自喜，认为你的爱人可以受用终身。

且不说有什么爱情保鲜期，我只想说爱情也有保用期，这保用期一过也就到了保修期，你不得不对爱情做这样或那样的修理，否则爱情将可能成为一堆破铜烂铁。

结婚，爱情被采购回家之后，保用期有多长？爱情是到家了就不能退货的。恋爱时你可以千挑万选，把眼睛睁得大大的，结婚了最好睁只眼闭只眼，少挑剔多呵护，因为，这爱情一辈子都是你的了，想要退货没门，要么砸锅，离婚，化整为零，重新开始。

许多人在爱情日渐损坏时不知如何修理，甚至不知如何擦拭尘埃，加油润滑。他们持一种令人遗憾的浮躁态度，喜新厌旧，就像丢弃一个旧电饭锅一样想对拥有的爱情一甩了之，希望买个新的替代。殊不知，爱情是不能任意更换的，因为那很痛，也许衣裳是新的好，但人是老的好，越老的爱情越可贵，如陈年老酒更加浓郁醇香。

所以，要学会常常保养爱情，像擦电饭锅一样多擦拭，使之常亮常新。必要时也要修理爱情，像修理电饭锅那样，爱情修理过了还能用，而且比新的要好。只有严重损坏的爱情，才考虑更新。 摘自《广州日报》

两样选择各自安稳

芷 兰

这世间的人，大凡听惯了这样老套的故事，那故事可以按一个共同的标题——男人不回家。一个留守的妻子，若隐若现的另个女子，故事的三方各有心思，矛盾的铺垫有了，泼盆水还是点把火，开什么花结什么果，"三角"故事如何演下去就是你的事了。

我身边有两个女子，不幸都扮演了那个留守妻子的角色，这两个女子分别属于我两个不同的交往圈子，同学圈和朋友圈。她们都很不服气，那个男人，居然让她们与这样一个女子较量：极低的文化，连个固定工作都没有，就想找个男人，"绑一张长期饭票"，为此处心积虑，算计别人的婚姻。这样的女子，纯粹一个"弱势"，横看竖看，都没你优秀，多少年之后，她们说起那个女子，还是一脸不屑。但是没用，与你较量的那个女子，不需要你的评判，你的男人心的天平为何向她倾斜？或许，也有她无敌的某样东西，或是青春貌美，或是温柔可人，或是其他的什么。总之，她有力量搅乱乃至颠覆你的生活，你就得收起你一脸的不屑。

朋友琳玲、同学影莹生活里那是"三角"大乱，都持续了五六年之久，最后琳玲选择了离婚，影莹选择了等待，若干年之后，我发现她们各自对自己的选择满意。

我知道，琳玲在那个时候，满腹的苦水需要倾诉，一不小心，我就成了她的倾诉对象，她向我诉说夫妻生活的种种细节，让我很是惊诧莫名，难以想象，一个独立的现代女子，会让自己生活在如此的细节里，这些细节表明，那男人对于夫妻感情，爱怎么践踏就怎么践踏，琳玲在他面前，已无一点尊严。在离婚的法庭上，琳玲哗哗流泪，那男人的嘴角，却只有一丝冷笑，那男人就以一丝冷笑终结了这段婚姻。我听说这细节，抱怨琳玲，说你为什么不给自己留最后一点尊严？为什么要把眼泪流给他看？琳玲与前夫各自成婚，那男人和那女子，坚持了那么多年的婚外情，终成正果，那样的坚守，也属不易，我又隐约觉得对别人的感情，不好评说。琳玲结婚后又生了个女儿，说起现在的丈夫和女儿，一脸得意，她说她那时，还想等浪子回头，真是个傻瓜。

影莹的对手是这样的女子，东躲西藏生了个非婚生女儿，她想挟孩子自重，赢得婚姻。幸好影莹是个能干的女子，家里的生意都在她手上，经济由她掌控，她切断了丈夫所有经济来源。她曾想离婚，有次甚至与丈夫写好了协议，临去办手续时她变了卦。放手与不放手，都不是件简单的事，最后，她在犹豫中选择了等待，终于浪子回头，我们不管他是真情回归还是受经济所迫，总之他与那个女子断绝了所有联系，那女子另嫁他人，影莹为丈夫的非婚生女儿付抚养费，就这样尘埃落定。前阵子看到影莹，她说幸好选择了等待，熬过了六年时间，还说丈夫其实也不坏，他们共同的孩子更是聪明有出息，家还是那个家，影莹对自己目前的生活满意。

生活有时需要你选择，尤其处理感情问题，等或不等，是一种痛苦的抉择。不等，意味着放弃，对待感情，我们没法这样干脆，就算一丝丝希望，也会让我们苦苦等待；而所有的等待，结果都是不确定的，前程的渺茫，那就是等待的风险。等与不等，琳玲与影莹选择迥异，却是殊途同归，貌似都得到了好的结果，各自满意，各自安稳。

不知她们的满意，是否有点粉饰的成分，那华袍上的虱子，可以抖落个干净，那种种过往，可以权当没有发生。

生活没法完美，或许生活里的种种过往，让我们学会的，就是正视那种不完美——多少坎坷，都成过去，剩下的只是海阔天空！

摘自《常州日报》