

别把自己逼疯了!

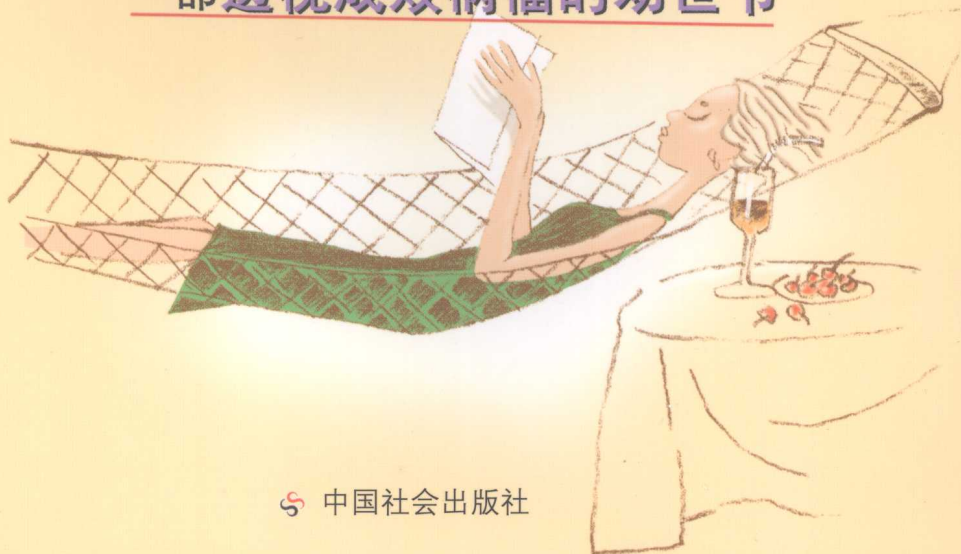
*Biēba Zìjǐ
Bīfēngle*

● 周云芳 编著

一部 第三只眼看待名利、

得失的警世书，

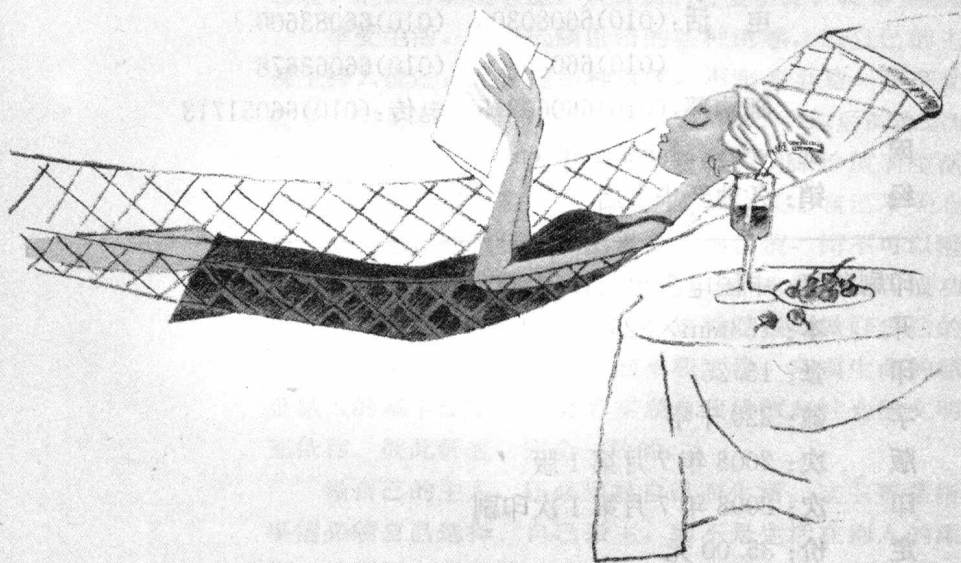
一部透视成败祸福的劝世书



别把自己！ 逼疯了

*Biēba Zìjǐ
Bīfēngle*

● 周云芳 编著



图书在版编目(CIP)数据

别把自己逼疯了/周云芳编著. —北京: 中国社会出版社, 2008. 7

ISBN 978-7-5087-2220-7

I. 别… II. 刘… III. 压抑(心理学)—通俗读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 081128 号

书 名: 别把自己逼疯了

编 著: 周云芳

责任编辑: 张 承

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010)66080300 (010)66083600

(010)66085300 (010)66063678

邮购部: (010)66060275 **电传:** (010)66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 153mm×225mm 1/16

印 张: 15.25

字 数: 220 千字

版 次: 2008 年 7 月第 1 版

印 次: 2008 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

前言 给自己降压减负松绑

在这个万事讲究速度的社会，尤其是在钢筋水泥构筑的城市森林里，每一个人都面色凝重，步履匆匆，“最近忙什么？”“瞎忙，忙得晕头转向。”这已经成为现代人打招呼的习惯用语了，“忙”成了现代人的代名词，似乎不忙不足以表示你是现代人，不忙不足以体现你与世界接轨的步伐。社会的发展使得人们的生活越来越便利，但是也使人们感到属于自己的时间越来越少。

电子革命、e时代的到来，原本大大精简了劳动力和时间，可是人们的休闲时间不但没有增多，反而活得更加忙碌、更加疲惫了。生活节奏每时每刻都在以令人炫目的速度递增，人们像拉紧了弹簧一般无法松弛下来。即使是在身心俱疲的情况下，也无法放缓迈动的脚步，因为每一个人都在被后面涌上来的人潮推着走，身不由己。那种农业社会给人们留下来的浪漫和悠闲，似乎已经成了人们永远的追忆，人们登上一再提速的火车或飞机去异地谈判、签合同，异地的风景就像飞驰着的列车窗外那快速向后闪过的树木一样，并没有纳入他们的眼帘，他们正专注于对利益的算计；人们用电话、电子邮件代替书信往来，匆忙中表达了对亲朋好友的问候。这个时代友谊也成了一种速食品，当年那种漫步郊野、不远千里带着土特产前去探访密友的行为在今天大多数人的心目中已经成了一种奢侈；人们再也无法静下心来坐在电影院里安静地看完一场电影，他们大多从音像店里买回一摞据说是最热门的光碟，偶尔哪天心情太坏或者心情太好的时候，一边按着快进一边大略欣赏着一个个不太完整的片断；人们没有时间买回菜来，走进厨房做出一顿色香味俱全的家庭便饭，于是便纷纷走进饭店、酒楼；甚至由于急着搜集更快的资讯、急着交易能带来巨大财富的股票……人们已经挤不出时间来生育后代了，所以越来越多的“丁克家庭”出现了，昔日的小女绕膝下、小儿骑父背的天伦之乐已经成了一道远去的风景。这样的生活让人们觉得很累，“累死了”成了很多人时时发出的感叹。

在当前全球化、城市化、工业化、信息化正在引领人们向未来飞奔的时候，人们在欲望的驱使下，个个都像被抽紧的陀螺，飞速地转动着，但是人类的欲望是永远无法得到满足的。善于“比较”是人类思维的一大特点，昔日邻居、同事、朋友的发迹，带给你的是强烈的心灵刺激，他们的别墅、汽车成了你拼命去打拼的动力，电视和电子传媒将全世界最豪华的生活方式带给你面前，引起了你急剧上升的消费欲念，铺天盖地的广告中呈现出的中产生活和上流社会那极具诱惑的高消费模式，使你会产生一种你与那种生活状态只有一步之遥的感觉，于是你拼命去追求你所向往的，可是现实生活中这些目标的实现是那样艰难，它们几乎使你体会尽了人世间所有的烦琐和无奈，一切依然是镜中花、水中月，于是人们感到了“烦”，“别惹我，烦死了”成了人们的口头禅。

日益激烈的市场竞争、日益加快的工作和生活节奏、社会转型带来的新挑战、呈几何级数增长的信息爆炸，再加上考学求职、婚姻裂变，以及工作的压力、生活的压力、就业的压力、成功的压力、贫穷的压力、教育的压力、学历的压力……形形色色的压力和烦心事将现代人压得喘不过气来。

很多人终日生活在一种缺乏安全感的氛围中，他们害怕突如其来的挫折会打破他们现在好不容易建立起来的生活秩序，他们害怕事业的失败会使自己跌入万劫不复的深渊，他们害怕亲情的离去会使自己的精神家园失去有力的支撑，他们怕下岗、怕自己赶不上别人，怕孩子不争气……总之，恐惧成了现代人的一大心病。

“累”、“烦”、“怕”构成现代人的特点。“累”是因为需要一天到晚地为名利奔波；“烦”是因为每天生活中烦心事络绎不绝；“怕”是因为日夜为自己的生存和发展焦虑担忧，诺贝尔奖获得者博斯教授在《健康与疾病》一书中说：“现代人已经不需要防御凶猛食肉的动物，也不那么需要对抗严寒天气、食物缺乏的窘境和其他有伤身体的危险。但是，他们必须应付时刻表、交通、噪声、拥挤、竞争和其他各种人为的紧张环境。与主要只是操心狩猎和采集食物的原始时代相比，现代社会的人际交往和各种需求却复杂得多。因此，现代人的社会生活也就紧张得多，复杂得多！”因此，心理问题，尤其是负面情感和负面情绪，正成为威胁人们健康生存的主要危险。像焦虑症、抑郁症、强迫症、恐惧症、神经衰弱症等心理障碍和心

理疾病都不请自到，如恶鬼附身，缠上了现代人。

还有相当一批人虽然没有达到心理疾病的程度，但已临近疾病的边缘，处于亚健康状态，即一种介于健康与疾病之间的状态。这种亚健康状态就是当事人无明确的疾病，却出现精神活力下降和适应能力衰退等不良症状，具体表现为身体和心理上不适、容易疲劳、萎靡不振、焦虑紧张、烦闷苦恼、情绪不稳定、头痛、胸闷、忧郁失眠、饮食失调等等。这种状态临床诊断算不上明确患病，但却会导致内分泌紊乱和免疫力下降，很容易患病，特别是易患难治的慢性病。现代医学调查甚至认为，人类物质文明程度与心理疾病、消极情绪和社会适应不正常的发生率成正比。这就是说，现代化程度越高，人们越容易产生心理的压力和疾病。

随着现代人心理负荷的日益加重，随着现代人心理问题的日益增多，不仅使现代都市人产生苦闷、压抑、烦恼和焦躁不安等不良情绪，引发或明或暗的心理疾患，而且给人生蒙上阴影，给都市人的生活质量造成不可估量的损害和隐患。为此，给自己的心灵松绑，给自己的心理降压，给自己的精神减负十分必要。生活中很多人认为面对压力，无法选择逃避，其实这些人不明白压力是自己强加给自己的，事实上如果你换个角度考虑问题，就会发现完全可以活出一种轻松的状态来。不是有这样一则小故事吗？有一天，一位居士请求禅宗三祖僧灿给自己指出一条解脱之路。僧灿问：“谁绑住了你？”那人说：“没有谁绑住我啊。”僧灿说：“既然没有谁绑住你，你就已经解脱了，哪里还用得着去寻求什么解脱呢？”那人听了，恍然大悟。那人就是道僧，后来，他成了禅宗的第四代传人。这则故事对现代人的启示就是：烦恼、痛苦都生自自己的内心。如果你有一颗平常心，能超脱一点来看待成败、得失、荣辱、福祸、名利、权力等，你就会拥有一片宁静、现实的心境。

每个人都希望能够拥有一份完美的生活，大家因为急于成功、急于被别人承认，常常被许多身外的东西诱惑着，所以总是匆匆忙忙、慌里慌张的。哲人说：“完美是毒，缺陷是福。”事事追求完美是一件痛苦的事，就像是毒害一个人自在心灵的诱饵。如果事事追求完美，那无异于自讨苦吃。实际上生活不可能是完美的，过去不是，现在不是，将来也不是。而“不完美”正是生活的魅力所在，只有坦然接受生活中的那些“不完美”，才会让人变得更加谦逊、理

智，而且倍加珍惜和热爱生活，人们应该在不完美的生活中慢慢地使自己成长，让自己的生命之树自然而然地开出满枝的繁花，结出累累的硕果。

如果人们能不被贪欲蒙住自己的双眼，懂得了舍弃，就会活得乐观、自信而轻松。有一位著名节目主持人曾经说过：“快乐的人，他不会碰到什么事情是不好的，因为关于好与不好，有太多的衡量标准。而一次次被自我证实的是心情好了就什么都好，心情不好看什么都不顺眼。对人类的最高幸福来说，检验真理的唯一标准是心灵。”的确，精神的东西不是别人能给的，更不是能买到的，只有靠自己去寻找。只要你懂了，了解了，无论在何处都是天堂。想一想，人活一辈子能带走什么？官职、房子、汽车你都不能带走，带走的是你一生的体验、一生的内心感受，生活的乐趣是自己去发现的。德国哲学家黑格尔说过，真实就是心灵的自由。淡泊、洒脱地活着才是人生的真谛。一个人要冷眼看世，要知道人生有时候退一步才能进两步，不知进退，一味向前，结果就会欲速则不达。同时，人生只有有所失，才能有所得；只有懂得了失败，才能真正懂得成功。快乐、爱、激情和幸福都是一种心灵的感受。

无论是谁，被名利之心、物质之欲裹挟得久了，都会产生一种不堪重负之感，那么赶快挣脱这沉重的束缚吧，寻个方法，找个捷径，赶快给绷紧的心灵松松绑，但愿这本书能伴随着你一起放飞你的心灵。

目 录

前言 给自己降压减负松绑	1
--------------------	---

上篇 挣脱名缰利锁(累)

一、简化生活	1
二、不要为虚名而活	4
三、利字头上一把刀	7
四、成功之累	12
五、荣辱毁誉不必萦心	18
六、放弃是一种智慧	22
七、名利场上该放手时就放手	25
八、没有什么值得炫耀的	30
九、知足常乐	34
十、平淡是真	38
十一、对“工作狂”的忠告:事业不是人生的全部	42
十二、虚荣是条漂亮的锁链	45
十三、享受过程	49
十四、有钱人的苦恼	52
十五、穷人的乐趣	56
十六、寻找人生的临界点	59
十七、工作节奏的加速与减速	62
十八、分段实现大目标与成功的可持续发展	66
十九、对频繁跳槽说不	69
二十、幸福就是拥有现在	73
二十一、活着就是幸福	77
二十二、学会忙里偷闲	79
二十三、消除紧张	82

中篇 放下心灵的包袱(怕)

一、笑对人生	86
二、不可常带三分忧	89
三、祸不单行与情绪污染	92
四、创造快乐心境	95
五、该低头时就低头	98
六、认赔出场	102
七、牢骚太盛防肠断	104
八、打气筒与出气筒	109
九、少生闲气	113
十、失败了就再爬起来	116
十一、挫折是成功的基石	121
十二、走出失恋的阴影	125
十三、人人都有一本难念的经	128
十四、生气不如争气	131
十五、参透祸福	134
十六、不必太在意一时的得失	137
十七、达观处世,随遇而安	140
十八、解开自己的心锁	143
十九、扔掉自卑	146
二十、可怕的滚雪球思维	151
二十一、不要拿自己的错误惩罚自己	153
二十二、一时的赌气可能遗憾终生	157
二十三、书生意气四处碰壁	159

下篇 人生加减法(烦)

一、不要自寻烦恼	164
二、不要被流行牵着鼻子走	167
三、活出真我的风采	169
四、擦亮自己心中的明镜	173

五、学会宽容	176
六、待人大度豁达	179
七、退一步海阔天空	183
八、人生难得是糊涂	186
九、报复是把双刃剑	191
十、坐井观天与天上观井	194
十一、嫉妒是自取其辱	196
十二、不要抱怨自己的职业	200
十三、不要抱怨自己的家庭出身	202
十四、给爱留一个适度的空间	204
十五、恐婚一族的苦乐	208
十六、望子成龙者戒	216
十七、男人的心病	222
十八、美女的烦心事：漂亮的代价	226
结束语 健康快乐地活着	231

上篇 挣脱名缰利锁（累）

一、简化生活

“唉，累死我了！”你不管走到哪里，都可能听到这样的感叹。其实，差不多我们每个人都有过类似的体验，只不过程度不同罢了。看起来颇令人费解，现代科技日新月异，体力劳动日渐减少，然而劳累感却又成为现代人的普遍感觉，原因何在？

专家将劳累分为三种类型：第一种是体力性疲劳，多见于体力劳动者，乃是繁重的体力劳动或过强的体育运动所造成的。此时全身肌肉处于高度紧张状态，产生大量代谢废物（如乳酸、疲劳毒素等）堆积于体内，并随血液循环到达全身（包括大脑），表现为手脚酸软无力，胸闷气短，体能明显下降。

第二种是脑力性疲劳，主要见于脑力劳动者，由于长期进行复杂的脑力劳动，大量消耗能量，导致大脑血液和氧气供应不足，削弱了脑细胞的正常功能，表现为头昏脑胀，记忆力下降，注意力涣散，失眠多梦，精神紧张，疲倦忘事等。

第三种是心理性疲劳，是由现代生活高强度紧张与超强压力造成的，由于超负荷的精神负担使心理处于一种混乱与不安宁的状态，表现为情绪沮丧、抑郁或焦虑，精力下降，食欲不振，心跳加快等。

虽然科技的发展在不断减轻人们的体力强度，但现代社会日趋激烈的竞争却在不断增加人们的精神负荷，当各种各样的情绪反应超过人的承受限度，或因长期反复的刺激形成持续的劣性应急状态，即心理失去平衡的状态时，必然会引起中枢神经系统的失控，波及内脏功能紊乱，从而导致体内的免疫球蛋白减少，免疫细胞和多种酶的生物活性也降低，生化代谢、内分泌功能也随之发生紊乱……故心理性疲劳的人越来越多。此种疲劳比体力性或脑力性疲劳症状

更重，危害更大，会对许多心身疾病的发生和加剧起推波助澜的作用。当然，对其消除也困难得多。

这就是说，快速多变的现代都市生活节律，一方面激发了人们的进取心，锻造着人们的耐力和韧性；另一方面也必然使人们付出高昂的心理代价。尤其是在各种刺激明显增多和人际关系复杂多变等因素的影响下，人们的心理负荷日益加重，由此造成的心理问题也越来越多。有位诗人说：你要想活得随意些，你就只能活得平凡些；你要想活得长久些，你就只能活得简单些；你要想活得辉煌些，就只能活得痛苦些。

在某些时候，我们会忙到没有时间享受生活，似乎一分一秒都在计算之中，也都排在计划之中。我们经常由一个活动赶到下一个活动，对手边正在做的事毫无兴趣，反而对“下一场”是什么充满期待。此外，大多数人都会想要更大的房子、更好的车子、更多的衣服与更多的东西。无论我们已经拥有多少，总之永远不够。我们对物欲的需求已然是个无底洞。

大多数人都会陷入这种无止境的需求、渴望与物欲当中。似乎许多人都相信多就是好——更多的东西、更多的事情、更多的经验等等，担心自己跟不上邻居或同事的生活水平，平日汲汲于单调乏味的工作，最后变得心情沮丧，而且持续着这样的恶性循环，最后生活中只有压力、疯狂的消费与被浪费的时间而已。但是生命的真相真的仅止于此吗？

有一个故事对此做了极好的解答。故事说：有一次，一个人要在客厅里钉一幅画，就请来邻居帮忙。画已经在墙上扶好，正准备砸钉子，邻居说：“这样不好，最好钉两个木块，把画挂上面。”主人遵从邻居的意见，让邻居帮着去找木块。

木块很快找来了，正要钉时，邻居又说：“等一等，木块有点大，最好能锯掉点。”于是便四处去找锯子。找来锯子，还没有锯两下，“不行，这锯子太钝了，”邻居说，“得磨一磨。”

邻居家有一把锉刀，锉刀拿来了，邻居又发现锉刀没有把柄。为了给锉刀安把柄，邻居又去校园边上的一个灌木丛里寻找小树。要砍下小树，邻居又发现主人那把生满铁锈的斧头实在是不能用。邻居于是又找来磨刀石，可为了固定住磨刀石，必须得制作几根固定磨刀石的木条。为此邻居又到校外去找一位木匠，说木匠家有一

现成的。然而，这一走，就再也没见邻居回来。

当然了，那幅画，主人还是一边一个钉子把它钉在了墙上。

下午再见到他的那位邻居的时候，是在街上，邻居正在帮木匠从五交化商店里往外架一台笨重的电锯。

工作和生活中有好多种像这位热心的邻居那样走不回来的人。他们认为要做好这一件事，必须得去做前一件事，要做好前一件事，必须得去做更前面的一件事。他们逆流而上，寻根究底，直至把那原始的目的淡忘得一千二净。这种人看似忙忙碌碌，一副辛苦的样子，其实，他们不知道自己在忙什么。起初，也许知道，然而一旦忙开了，还真的不知忙什么了。

在人生的旅途中，每过一个时期或每走一段路程，不妨回过头来看看自己的身后。看看在太阳落山之前是否还能走回去或干脆停下来，沉思片刻，问一问：我要到哪里去？我去干什么？这样或许可以活得简洁些，也不至于走得太远，失去现在，失掉自我。

为此，需要提倡简单生活，简化生活。简化生活不是完全抛弃物欲，清心寡欲，过一种苦行僧式的清苦生活，也不是要学梭罗带上一把斧子，走入森林，做一名当代隐士，而是在欲望之上自我设限，鼓励人们认清生活的真相，学会在人生的各个阶段中定期抛开包袱，随时寻找减轻负担的方法。有时候简化生活代表着你会选择住一间便宜的小公寓，而不是拼命挣扎着要买一间大房子。这样的决定可让你的生活轻松自在，因为你有能力负担便宜的租金。另外一种简化生活的例子是吃得简单、穿得简单、生活得简单。

简化生活也不是让人抛弃期望，降低人生的目标，而是尽量悠闲、舒适。你的人生目标尽可以高远，但要记住的是，人生的目标应该是促进生活的品质，而不是相反。生命里填塞的东西愈少，就愈能发挥自己的潜能。总之，生活的重心是让人们生活得更自在、更轻松、更简单。《菜根谭》中指出：“人生减省一分，便超脱一分。”在人生旅程中，如果什么事都减省一些，便能超越尘事的羁绊。简言之，即一个人不要太贪心。《菜根谭》还说：“减少交际应酬，可以避免不必要的纠纷；减少口舌，可以少受责难；减少判断，可以减轻心理负担；减少智慧，可以保全本真；不去减省而一味地增加的人，可谓作茧自缚。”人们做事时，喜欢不停地增加、加大或增多。其实，只要减省某些部分，大都能收到意想不到的效果，倘

若这里也想插一手，那里也要兼顾，就容易产生奸邪欺诈，所以，只要凡事稍微减省些，便能回复本来的人性，即“返璞归真”。

当然，这种设限并非来自外力，而是你自己心甘情愿。如果你真正了解到生活的真谛，懂得简单生活的个中滋味，就能真正享受现在所拥有的一切，或者说真正的快乐是源自内心真诚的喜悦，是正视人生的坚定的成熟，是不怨不悔的超拔与宽容，更是一种踏雪而歌的气质。

总之，简化生活，可使你有更多空闲的时间、金钱与能量，可以有更多机会与自己及家人相处。

二、不要为虚名而活

俗话说：人怕出名猪怕壮，树大招风，枪打出头鸟。猪长壮了，必定是挨刀的结局；人出名了，必会招人侧目而视，是惹是生非、飞短流长的根由。这是劝人不要出名的金玉良言，但矛盾的是还有另外一句俗话，即“雁过留声，人过留名”。这又是鼓励人们勇于出名、快速出名的，认为谁也不想默默无闻地活一辈子。与其默默无闻地寂寞一辈子，不如轰轰烈烈地干一场，求得千古扬名。

因此，不管怎样，出名、成名对一个人都有着莫大的吸引力。有了名气，不仅可以光祖耀宗，而且可以满足自己的种种私欲。常人逐蜗角虚名，蝇头小利；哲人大象无形，求无名之名。名是生命之镜，有什么样的生命，就有什么样的名。世上不仅有欺世盗名之辈，还有沽名钓誉之徒。

自古以来那些胸怀大志者更是把求名、求官、求利当作终生奋斗的三大目标。三者能有其一，对一般人来说已经终生无憾；若能尽遂人愿，更是幸运之至。然而，从辩证法的角度看，有取必有舍，有进必有退，就是说有一得必有一失，任何获取都需要付出代价。问题在于，付出的值不值得。在求取功名利禄的过程中，人们应当少一点贪欲，莫为名利遮望眼。

客观地说，求名并非坏事。一个人有名誉感就有了进取的动力；有名誉感的人同时也有羞耻感，不想玷污自己的名声。但是名与实应该相符；名不符实，一旦让人窥破，便自贬身价，为人所不齿。

所以实际的才学、道德才是根本，名声只是枝末。

同时，还应注意的是什么事都不能过于追求，只要过分追求，又不能一时获取，求名心太切，有时就容易生邪念，走歪门。结果名誉没求来，反倒臭名远扬，遗臭万年。君子求善名，走善道，行善事。小人求虚名，弃君子之道，做小人勾当。古今中外，为求虚名而不择手段，最终身败名裂的例子很多，确实发人深思；有的人已小有名气，还想名声大振，于是邪念膨胀，连原有的名气也遭人怀疑，极其可悲。

唐朝诗人宋之问，有一个外甥叫刘希夷，很有才华，是一个年轻有为的诗人。一日，希夷写了一首诗，曰《代白头吟》，便到宋之问家中请舅舅指点。当希夷读到“古人无复洛阳东，今人还对落花风。年年岁岁花相似，岁岁年年人不同”时，他情不自禁地连连称好，忙问此诗可曾给他人看过，希夷告诉他刚刚写完，还不曾与人看。宋之问于是说：“你这诗中‘年年岁岁花相似，岁岁年年人不同’二句，着实令人喜爱，如果其他人不曾看过，就让给我吧。”希夷说：“此二句乃我诗中之眼，若去掉，全诗无味，万万不可。”晚上，宋之问睡不着觉，翻来覆去只是念叨这两句诗。心中暗想：此诗一面世，便是千古绝唱，名扬天下，一定想法据为己有。于是起了歹意，命手下人将希夷活活害死。

后来，宋之问获罪，先被流放到钦州，后又被皇上勒令自杀，天下人闻之，无不拍手称快！诗人刘禹锡说：“宋之问该死，这是上天的报应。”

因此，追求虚名是人性的一大弱点，是害别人，也是害自己的祸患。名人最易遭到嫉妒、攻击，他们一方面嫉妒、攻击别人，另一方面，也受着别人的嫉妒、攻击或倾轧。出名带来的不仅有鲜花、掌声和笑脸，还有毒刺、冷箭。这一点对于演艺圈里的明星们来说，可能体会最深。演艺界明星是追求虚名、浮华的代表和极致。他们活跃在聚光灯下，成了大众情人和公众偶像，他们到底是谁，恐怕连他们自己都不知道了，他们已经被舆论、传闻和流言弄得面目全非。乱哄哄，你方唱罢我登场，反认他乡是故乡。

对一般人来说，演艺圈是个神秘而又可望不可即的“魔圈”，明星们都是些绝顶聪明、漂亮、可爱、不食人间烟火、过着神仙般日子的“宝贝”，有着卓尔不群的才情、相貌，或英俊潇洒，或千娇百

媚，是世界上最自由、最浪漫的一群人。他们有漂亮的衣服，有大把大把的金钱，浑身珠光宝气，派头十足，乘坐豪华轿车，出入星级酒店。他们无所不谈，无所不会；他们侠义、善良，假如他们扮演的是正面人物的话；他们狡诈、邪恶，假如他们扮演的是反面角色的话；他们有无数的崇拜者，处处遇到别人好奇、艳羡、赞叹的目光，他们卷在鲜花、美酒的幸福旋涡中。

因此，人们如痴如狂地凝视着影视作品中的英雄美人，不觉把他们奉为心中的偶像，可假如撩开影视明星们的面纱，卸下他们的“伪装”，洞穿他们的真实形象，也许就会发现，除了耀眼的星光，他们还要承受常人难以想象的痛苦和寂寞。演艺圈既是销金窟，也是是非窝。因为名声、名气不仅意味着无限风光，还意味着要使自己成为众目睽睽的焦点，成为大众媒体“刀俎”下的鱼肉和不存在个人私密空间的“透明人”、“玻璃虫”，意味着成为绯闻、花边新闻和流言蜚语包裹追逐的对象。众人的目光就像一条条无形的绳索，将名人、明星捆在生命祭坛的十字架上。他们的一言一行都在人们的议论之中，他们的一举一动都要招致一番穷追猛打，他们是大众茶余饭后的谈资，时时被评头论足。有些知名人士，不得不言行举止格外小心，战战兢兢，如履薄冰，一不小心，自己的私生活就暴露在光天化日之下，受着众人的嘲笑、戏谑或谈论。他们感到生活得非常累，非常不自由。于是，一些明智的人就尽力逃避名声，不愿出名，就像美丽的禽鸟逃避猎枪和罗网一样，否则，一旦被捕获，欲罢不能，就失去了生活的自由自在。

如今的影视演员有几类：出名的和未出名的，知名度高的和知名度一般的，已被捧为“星”和尚未被捧红，却深信一定能成为“星”的。

他们凡属前一类，面孔大都被人熟悉，除银幕荧屏外，还有五花八门的报纸、杂志封面、广告不厌其烦地展示他们的五官、身材的魅力，弄得他们只要出门，便有半街人喊得出他们的名字，对他们行注目礼，还有半街人渴望除了能够喊出他们的名字外，还能够知道有关他们的一切。他们自己的一切不得不暴露给人看：婚姻、家庭、事业以及种种琐事和隐私，包括在哪儿看的牙科大夫，穿多大号的鞋，用哪种化妆品。他们只好提高警惕，小心谨慎，时时意识到自己是在供人观赏，时时注意别人的反应，犹如惊弓之鸟。

而另一类人渴望成“星”，渴望出名，他们也就渴望别人熟悉自己的面孔，知道自己的一切，他们时时不忘自己的演员身份，招摇过市。他们到处大谈特谈自己的某一个角色、某一次遭遇，如数家珍，他们竭力要引人注目，竭力将自己暴露给别人看。

尽管他们有许多不同，但在重要一点上是相同的，那就是他们都不不同程度地染上躁狂症。躁狂症的典型症状是情绪不稳定，有易激怒性，常以敌意或暴怒对待别人的干涉和反对；同时，自我感觉良好，自命不凡，盛气凌人，认为自己才华出众，能力过人。极为严重时，呈重度兴奋状态，表现为活动紊乱而毫无目的或指向性，常伴有攻击行为，也可能出现意识障碍、错觉、幻觉及思维不连贯等症状。患有此种心理疾病的娱乐圈明星们，通常的临床表现为做出一些与自己公众形象、社会地位极其不符的过激行为，或是在社交方面变得狂妄、不谦虚甚至胡言乱语。

一个想真正有所作为的人，就不要把名利看得太重，而应抱着淡然一笑的态度，不为名利牵累。有这样一句话说得好：“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云来云往。”上士忘名，中士立名，下士窃名。如果把名利看得太重，就很容易去拼命钻营。这样，得到名利时会失去品格，得不到名利时会变得痛苦。特别是那些为名所迷，为名所惑的人，最终必定会为名所累，为名所害。

名声降临到一个人的身上，往往不是他做了什么特殊的业绩；而名声的消退，也并非他犯下了什么十恶不赦的罪行。虚名是危险物，有时它给你引来一些人的妒忌，有时会把您变成一个小丑。名过其实，到头来反而惹人非议。虚名只不过是永恒的一个影子，虚无缥缈，不必过分奢求。身处名利场，仍能虚怀若谷的人，名声才会永远依附于他的身上。否则，它将如昙花一现，想再次获得万般艰难。

三、利字头上一把刀

名利是场，名利是网，几多较量，几多迷茫。名利是帆，名利是墙，几多奋斗，几多沮丧。这是一个古老的哲理，也是一个常新的命题。尽管许多人想活得潇洒一些，轻松一些，快乐一些，但终