



# 做自己人生的 总导演

既然我们可以选择，为什么不在这样短暂的人生中去创造自己的独一无二呢？

因为你不仅是自己人生的总导演，  
更是唯一的主角，要依靠自己的力量执导一场又一场精湛感人的人生电影。

文 静◎编著

过去的早已不可挽回，只能当作回忆品尝。现在正徐徐发生，  
就在我们的指间分秒地流走，而将来正等待我们随时去与它相遇。

与其被动迎接，感叹造化弄人，  
为何不换个角度，去执导我们的人生，好好地策划将来呢？

中國華僑出版社

既然我们可以选择，为

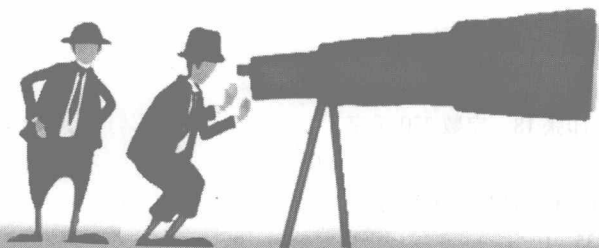
自己的独一无二呢？

文 静◎编著

# 做自己人生的

有的人一生随波逐流，永远都只是别人电影中的配角，  
而有的人却永远牢记自己才是主角，  
时刻以一种独特的魅力吸引着周围的人们。

# 总导演



中國華僑出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

做自己人生的总导演/文静编著. —北京: 中国华侨出版社,  
2012. 1  
ISBN 978 - 7 - 5113 - 2135 - 0

I. ①做… II. ①文… III. ①成功心理 - 通俗读物  
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 002778 号

**●做自己人生的总导演**

---

编 著/文 静

责任编辑/赵姣娇

封面设计/中侨智杰

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 220 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 2135 - 0

定 价/32.00 元

---

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

e-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

# 前言

亲爱的你，不管现在年龄多大，回头看看曾经走过的路，每一段经历演绎的悲欢离合，是不是都像一场场电影？其中有激动人心，有欢声笑语，有泪雨滂沱，有矛盾困境，有疑虑重重，有茫然无措……人生实在太充满戏剧性，古往今来，无数人都在思考这样一个问题：怎样才能让自己的人生精彩无憾？过去的早已不可挽回，只能当作回忆品尝，现在正徐徐发生，就在我们的指尖分秒地流走，而将来正等待我们随时去与它相遇。既然如此，与其被动迎接，感叹造化弄人，为何不换个角度，去执导我们的人生，好好地策划将来呢？有的人一生随波逐流，永远都只是别人电影中的配角，而有的人却永远牢记自己才是主角，时刻以一种独特的魅力吸引着周围的人们，这就是差别所在。既然我们可以选择，为什么不在这样有限短暂的人生中去创造自己的独一无二呢？因为你不仅是自己人生的总导演、编剧，更是唯一的主角！能在未知的境遇尽自己的努力去策划、奋斗，这大概就是生命给予我们最大的安慰。

将镜头对准自己，你可能一开始会遇到很多问题。令自己都觉得毫无美感与激情的人生剧本，对导演知识与技巧的一无所知，主角的不自信，配角迟迟不出现，即使调好角度，将摄像机扛在肩上，我们

又该如何编排设计呢？要掌握电影的主动权，我们要学的还有太多太多。我们要学会在纷杂的生活找到自己所追求的，学会舍弃那些原本并不想拥有的，学会在遇到阻碍时能放松眉头，学会在受到旁人怀疑时能肯定自己的想法，学会在失落时给自己一个温暖的拥抱，学会在迟疑时给自己果断的力量，学会在胆怯时鼓励自己走到舞台上去，学会在茫然时为自己点一盏灯以找寻方向，学会如何在平淡的剧本中挖掘精彩之处，学会在掌声响起时能坦然面对，学会将人生些许当作云淡清风。

从现在开始，我们就是唯一的编剧，我们随时倾听到自己的内心，写下最适合自己的剧本，编排最适合自己的情节，说自己想说的话，并且时时修正。从现在开始，我们就是唯一的主角，不论别人在演绎什么样的情节，我们要做的不是在一旁欣赏感叹，而是把握好节奏投入到自己的电影中去。从现在开始，我们的人生就是全新的，它有了我们热情的投入和理智的选择，又加上一份执著，不论前路如何，都不会再返回到碌碌平淡之中。

而本书，会陪着我们一直走下去。在将来的未知中，不管我们的电影执导得如何，我们自己演绎得如何，都希望我们是一个坚强的演员，一个心怀美好的编剧，一个不断向前的导演，能依靠自己的力量执导一场又一场精湛感人的人生电影。

# 目 录

## 篇一：策划篇

### ——影像与思虑交融，现实与梦境并不遥远

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 第一章 为梦境而生，为幻想而狂 ..... | 2  |
| 1. 那些不被人理解的涂鸦 .....   | 2  |
| 2. 倾听心灵的指引 .....      | 7  |
| 3. 不要再说“一切都好” .....   | 11 |
| 4. 没有完全的喜剧或悲剧 .....   | 15 |
| 5. 我的“嚣张”必成就辉煌 .....  | 19 |
| 6. 让想象叠加勇气 .....      | 22 |
| 7. 执著是一种品质 .....      | 25 |
| 8. 做梦想家，也做行动家 .....   | 28 |
| 第二章 聚焦彩排中的每一个镜头 ..... | 33 |
| 1. 掀开挡住视线的布帘 .....    | 33 |
| 2. 在心里勾勒每一场的布局 .....  | 36 |

- 3. 我不害怕特写 ..... 39
- 4. 不是每一个镜头都那么重要 ..... 43
- 5. 精彩的抓拍经不起太多的设计 ..... 46
- 6. 纵有 N 多过去，我只要把握现在 ..... 50
- 7. 找到最适合的情节 ..... 54
- 8. 精妙的表达从来不受台词的限制 ..... 57

## 篇二：准备篇

### ——着眼当下需求，借助剧目背后的完美东风

#### 第一章 别错过任何有用的道具 ..... 62

- 1. 精准的抓拍，两三秒间都是机遇 ..... 62
- 2. 静心看看，它是道具还是累赘 ..... 66
- 3. 这里无须摆酷的墨镜 ..... 71
- 4. 找到合适的借力点 ..... 75
- 5. 它不是一把简单的椅子 ..... 79
- 6. 戏服有窟窿，别忘在上面绣朵花 ..... 82
- 7. 把灯光尽可能地调温暖些 ..... 86
- 8. 等待不仅仅是原地站着 ..... 90

#### 第二章 不敢进炼钢炉的不叫经典 ..... 94

- 1. 看透他人，不如先看清自己 ..... 94
- 2. 会做的去做，不会做的学着做 ..... 99

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| 3. 在爬楼梯中步步接近梦想 .....        | 102     |
| 4. 我不要廉价的，我要最好的 .....       | 105     |
| 5. 一个好的创意和一个糟糕的主意 .....     | 109     |
| 6. 做判断之前，必须先把事情搞明白 .....    | 112     |
| 7. 给自己下战书，与自己决战到底 .....     | 116     |
| 8. 担得起重担，才赢得到梦想 .....       | 119     |
| <br>第三章 珍惜剧中的每一份默契 .....    | <br>125 |
| 1. 我是团体中的一员 .....           | 125     |
| 2. 找对标杆，就找到了踏实 .....        | 129     |
| 3. 谁是你最后关头的援兵 .....         | 132     |
| 4. 你有多少友情客串 .....           | 135     |
| 5. 即使是路人甲，也能成为出色的群众演员 ..... | 138     |
| 6. 真正的友谊永远不会拒你于千里之外 .....   | 141     |
| 7. 探探情意虚实，体味人性曲风 .....      | 145     |
| 8. 心有多宽，友谊就有多长 .....        | 149     |

## 篇三：创作篇

### ——尽情挥洒自我情怀，呈现独一无二的精彩

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 第一章 扛起摄像机，就没放下的借口 ..... | 154 |
| 1. 前进是唯一的方向 .....       | 154 |
| 2. 好镜头都是毅力扛出来的 .....    | 158 |



- 3. 将铅笔头停在剧本上 ..... 161
- 4. 随身携带的拍摄日志 ..... 165
- 5. 那只突然闯进场景里的“猫” ..... 169
- 6. NO！我不需要准备替身 ..... 172
- 7. 从悲伤的雨里走出来 ..... 176
- 8. 追求尽在不断超越 ..... 180

## 第二章 每一幅画面都是内心的唯美镌刻 ..... 184

- 1. 敢于冒险，才能别具一格 ..... 184
- 2. 节奏，是电影的生命 ..... 187
- 3. 画面感取决于角度 ..... 192
- 4. 找到最富有感染力的镜头 ..... 197
- 5. 小布景，大效应 ..... 200
- 6. 背景音乐也是精致的艺术 ..... 204
- 7. 想拍得更好，需要点巧劲儿 ..... 208
- 8. 定格在最美的最后一个镜头 ..... 211

## 篇四：杀青篇

### ——举起谢幕的红酒，剧终写意尽在无悔笑容

## 第一章 聆听自己，执著路上看淡褒贬 ..... 216

- 1. 如果有机会补拍，你想补拍哪里 ..... 216
- 2. 微笑着去接受，微笑着去欣赏 ..... 220

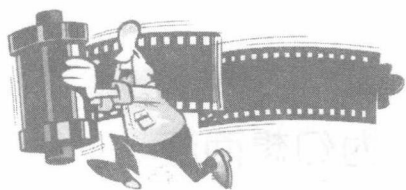
|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 3. 每一个场景都将有其意义 .....     | 224 |
| 4. 做自己想做的，而不是去迎合别人 ..... | 228 |
| 5. 票房惨败，勇气不减 .....       | 231 |
| 6. 镜头穿帮，微笑以对 .....       | 235 |
| 7. 假如你可以重新再来 .....       | 238 |
| 8. 最美的结尾源自无悔的坦然 .....    | 242 |

第二章

悬念尽在谈笑间，句号后面更精彩 .....

247

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 1. 不计得失，片花比电影更精彩 .....   | 247 |
| 2. 做自己的电影明星 .....        | 251 |
| 3. 与人分享你的作品 .....        | 254 |
| 4. 把最美的镜头装裱起来 .....      | 258 |
| 5. 再大的阵势，生活仍要返璞归真 .....  | 262 |
| 6. 真正的完美无须太多特技 .....     | 266 |
| 7. 忘记昨天，开创明天无限可能 .....   | 270 |
| 8. 华美收尾，明天是一份精彩的期待 ..... | 273 |



## 篇一：策划篇

——影像与思虑交融，现实与梦境并不遥远



## 第一章 为梦境而生，为幻想而狂

你热爱生命吗？你每天花多少时间在你根本不愿意和不喜欢的的事情上？快停止对生命的浪费吧，去开始领略梦想的美妙！为这独一无二的生命，为这绝不重复的梦想之旅，去发狂一次，去嚣张一次！人生如电影，每一段都应是独一无二的创作，但愿梦想成为这场电影的关键词，不要等到结束时才发觉缺少了这个最动人的主题。但愿我们已经决定结束最后一次夸夸其谈，在人生的幕布拉起之前，已然端正对于生命的态度！

### 1. 那些不被人理解的涂鸦

那些被我们随意画在纸上的涂鸦，不一定总是会被人理解，可是那恰恰正是我们的梦想之音！它扭扭曲曲，断断续续，或者整体干脆不成图案、不成文章，但是谁能否认这样的涂鸦毫无价值可言呢？忘了别人是怎样看待和对待这些涂鸦的吧！那只是别人的无心之论，也只是毫无参考意义的评述。只有沉下心来思量，我们才会明白自己的内心真正想表达的是什么，想追求的是什么。

很多人都有过这样的经历,在某一个时刻,你的脑海里呈现出一个场景:你是主角,你或许在一个大礼堂内演讲,在一个大舞台上跳舞,在一间充满艺术氛围的房间里绘画,在一望无际的草原上奔走,在黑夜的山崖下夜宿……你认为那只是幻想而已,在幻想之际,你或许会留下什么线索。你在纸上随意地写着一些字,或者随意地画着什么,然后一个提醒,你又开始投入了日常的工作,而那些纸片,很快地被当作了垃圾扔进了公司或者家里的垃圾桶里。

这样的场景不仅仅出现在此刻的生活中,而且在我们的童年里,这样的涂鸦更是多见。大人们只会说一句:这是什么呀?然后一笑了之。由飞行员安东尼·德·圣-埃克苏佩里执笔的风靡全球的短篇小说《小王子》开篇就讲述了这样一件事:

6岁的孩子在一本描写原始森林,名叫《真实的故事》的书中,看到了一幅精彩的插画,画的是一条蟒蛇正在吞食一只大野兽。这张插画引起了他的强烈兴趣,他幻想了很多丛林中的奇遇,于是他用彩色铅笔画了他人生中的第一幅画:一条巨蟒在消化着一头大象。他把这幅杰作拿给大人看,并且问他们这张画是不是让他们感到害怕。结果大人们回答说:“一顶帽子有什么可怕的?”

孩子不甘心,于是又画了一张剖面图,把巨蟒肚子里的情况画了出来,以便让大人们能够看懂。但是大人们在扫了一眼他的第二张画之后,劝他把这些画着开着肚皮的,或闭上肚皮的蟒蛇的图画放在一边,把兴趣放在地理、历史、算术、语法上。于是,6岁那年,这个孩子放弃了当画家这个美好的职业。

这样的遭遇实在是多见。和小说中的大人们一样,他们总是会说:



你怎么玩儿这个！你怎么去那儿？你怎么……全是责备。又或者他们说：你应该背这个，你应该学那个，你应该……全是管束。在我们进入小学后，我们学习语文、数学、英语、自然，所有人碰见我们的第一句话是：考试考了多少分？很熟悉的画面是不是？为了回答这个问题，为了止住大人们的唠叨，我们努力考 100 分，努力当上学生干部，努力得三好学生。但是，从来没有人问儿时的我们：你喜欢做什么？你想做什么？是的，那些被称为“课外”，或者“爱好”的东西，从来都成不了谈话的重心。在我们有成熟的思想 and 较为准确的判断力之前，我们的梦想已经被剥夺了最好的时机。我们被关在了一间叫“教室”的地方，开始“上课”，开始努力“成为”这样或者那样的人。而我们假期的补习班，也只是跟着家长从这个教室走到那个教室。这就是我们大多数人的人生前 20 年。

但是现在，不管你是 20 岁，25 岁，还是 30 岁，都已经将命运的主宰权握在了自己手中。我们是不是该再回头想一想，自己究竟需要的是什麼，这样努力究竟是为了什麼？通过自己的努力我们将成为一个怎样的人？一年之后，三年之后，五年之后，当你再与从前的朋友相聚，你变成了什么样子？或许你希望自己变得更积极乐观，美丽大方；或许你希望自己变得更洒脱不羁，成熟自信；或许你希望你已经实现了当初的“吹牛”。总之，首先我们需要的是找回当初被称为“幻想”或者“胡思乱想”的东西，它的名字应该叫“梦想”。

梦想对于生命有着怎样的意义呢？这个越来越倾向于隐藏在文字中，却不再出现在言语中的词究竟代表着怎样的力量？你又怎样评估自己实现梦想的能力指数？

一位家庭妇女，出身非洲贫困农村，年龄已过 30 岁，学历是小

学,同时她抚养着5个孩子,她的婚姻状况是家庭暴力,她的丈夫身患艾滋病。你认为自己和这样一个人比谁更有力量?这个女人名叫特莱艾·特伦恩特,2009年年底,44岁的她在美国西密执安大学获得了哲学博士学位。特莱艾的梦想简单得不能再简单,她的梦想就是读书,在学校接受教育。

1965年,特莱艾·特伦恩特生于津巴布韦一个小村落。她只上了一年小学便被父亲领回家,因为她的父母认为供女孩上学是浪费钱。辍学的特莱艾在家帮助母亲忙家务,帮父亲忙农活,但是她却选了一块大石头当自己的书桌,每天她都缠着哥哥给她讲一遍课堂内容,并且将哥哥的作业再做一遍。她用一张小纸条写下了自己的4个梦想——出国留学,读完学士、硕士和博士,然后她按照非洲人的传统将写着这4个梦想的纸条放进一个瓦罐里,埋在家门口。11岁那年,父亲便把特莱艾嫁给了在整个婚姻中不断打她的丈夫。十几年后,她成了5个孩子的母亲,生活贫困。但是她依然没忘记当时那些写在纸上的梦想。

30多岁的特莱艾从为国际援助组织工作开始,攒下工资攻读函授课程,从小学课程一直补到高中。1998年,她被美国俄克拉荷马州立大学录取进本科学习。为了不丢下孩子,特莱艾不得不带上丈夫一行7人到美国留学。微薄的助学金、上学的孩子,加上无所事事的丈夫,一家人的生活就在冰冷、残败破旧的车式房子里完成。他们的食物是特莱艾在家门前的垃圾桶里找的邻居家丢弃的食物,她的丈夫还用拳打脚踢发泄着不满。为了不让孩子们总是饥寒交迫。她不得不一边打几份工,一边还利用一切时间学习,除了生活贫苦、缺少睡眠,她还



要忍受家庭暴力。就是这样的生活状况，但特莱艾还是坚持了下去。最终在好心人提供的帮助下，她实现了自己的梦想。

和特莱艾相比，我们的生活又怎样呢？激励特莱艾的是曾经的“书桌”和装载着自己4个梦想的一张纸条。那我们写着梦想的那些纸条又去了哪里？如果早已丢失，我们是不是该努力去找回？林语堂曾经说过这样一句话：梦想无论怎样模糊，总潜伏在我们心底，使我们的心境永远得不到宁静，直到这些梦想成为事实。

那些隐藏在我们心里的“奇思幻想”，那些突然冒出来的奢侈的念头，那些在我们脑海里不停策划的场景，现在是不是起码该为它们定一个清楚的画面，然后告诉自己：是的，我将要去实现它们！

### 心灵许愿瓶



愿我们能暂时放下手边的事情，静下心来，好好地想想我们曾经丢失了什么？现在要找回的又是什么？如果已经有了答案，不要再延误，也为你的梦想找一个保存的“瓦罐”吧，直到有一天你的梦想实现，再来开启这神奇的罐子。那时你的“涂鸦”将变得意义非凡！

## 2. 倾听心灵的指引

现在,将梦想的涂鸦纸条收好,一切都看似并没有改变。好了,下面我们要做什么?我们真的能完成吗?这时候,谁能帮助我们?

不管是什么原因,我们的心灵经常受到来自外界的阻挡。它不是一条直线,加一个箭头就指向了梦想的终点。更多时候,它像一条弯曲的路,在弯曲的地方还会有岔路出现,这时候你一定会希望有人给你提供一些帮助,告诉你路要怎么走,或者你会花很长时间去想正确的方向到底在哪里?在得出答案之前,一定要记住:你的生活是你自己的,不是别人的,你有充分的理由走自己的路。

有一个感觉到自己人生非常失败的青年,找到心灵指导师,告诉他自己的苦恼。指导老师在书写板上画了一个大大的心形图案,并在图案里面写上了三个字:我无法……然后,让他写出三句可以概括他烦恼的话。这位青年在板上写下了这样三句话:我无法照顾年迈的父母!我无法实现我的人生理想!我无法去实现心里的美好愿望!

心灵指导师让这位青年大声地反复读这三句话,结果那个青年读着读着,竟然哭了起来,压抑和委屈全都跟着眼泪流了出来。这时,老师要求他把“我无法”三个字改成“我不要”,继续读。于是,三句话就变成了:我不要照顾年迈的父母!我不要实现我的人生理想!我不要去实现心里的美好愿望!