



像他们那样 闪亮

张艺谋

梁朝伟



刘烨

徐静蕾

周杰伦

最故事系列 | 超级
影视明星
经典励志故事

用心 / 宽容 / 目标 / 信念 / 坚持 / 自信

★ 英涛 著

孙俪

杨紫琼

王宝强

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



像他们那样

闪亮

最故事系列 | 超级
影视明星
经典励志故事

用心 / 宽容 / 目标 / 信念 / 坚持 / 自信

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

像他们那样闪亮：超级影视明星经典励志故事 / 英涛著.

—长沙：湖南文艺出版社，2009.1

ISBN 978-7-5404-4309-2

I. 像… II. 英… III. ①电影演员-生平事迹-世界-青少年读物

②电视演员-生平事迹-世界-青少年读物

IV. K815.78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 213622 号

像他们那样闪亮

——超级影视明星经典励志故事

出 版 人：刘清华

作 者：英 涛

责任编辑：陈新文

整体设计：进 子 吴学军 蒋武智 郭 燕 李俏丹

排版制作：佳尚设计

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编：410014)

<http://www.hnwy.net>

湖南省新华书店经销

长沙化勘印刷有限公司印刷

2009 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开本 = 787 × 1092mm 1/16

印张 = 15.75

印数 = 1-8,000

书号 = ISBN 978-7-5404-4309-2

定价 = 22.00 元

若有质量问题 请直接与本社出版科联系调换。

目 录

用心

- 一定得去试→002
- 一个人的奥林匹克→004
- 深深吸上一口气→006
- 做那只打不死的蟑螂→008
- 一分钟的蜕变→011
- 别眨眼睛→013
- 真实的力量→015
- 抖落经验的包袱→018
- 借一些眼睛给自己→021
- 留白→024
- 妈妈的利是封→026
- 没有框框的心→028
- 清洗自己 030
- 身后的竹竿 033
- 生命好像一块布 036
- 意外的收获 039
- 最赚的一次买卖 042

宽容

- 心轻跳芭蕾→046
- 走在春风里→048

聪明地做傻瓜→051
放下的快乐→053
放低自己→055
感谢竞争→057
高高手就过去了→059
你需要的是什么→061
排在最后→063
让对手和自己一样强大→065
身价→067
手留余香→069
这算什么呀→071
遵从自己的内心→074

目标

竖一根航标→077
我就是人才→080
把自己锁住→083
不要丢失自己→086
不要让自己等待→088
踮起脚尖更靠近太阳→090
给自己加重→093
和精英们生活在一起→096
活在当下→098
及时成功→100
年少就应该轻狂→103
跑出自己的速度→106
让自己变亮→109
是什么发动了劳斯莱斯？→112
适合的就是最好的→114
往后站→116

十秒钟的机会→118
重新寻找自己→120
左手白糖，右手红糖→122
做个多心人→124

信念

左转天堂，右转地狱→128
开在伤口上的花朵→130
走进阳光→132
伤害，也是一种帮助→134
做一盏省油的灯→137
白纸的好处→139
极地阳光→141
放下是路，垒起是墙→143
打开一扇扇的门→145
感谢那些伤痛→148
绘事后素→151
每一块泥巴都出彩→153
奇迹→155
生活就像高尔夫→158
我就是那永不沉没的船→161
无声也能出好戏→163
仙人掌开花→166
小X小无限大→169

坚持

南瓜默默成长→173
千年莲子心→176
勇往直前的红蜘蛛→178
把脱掉的衣服穿回来→181

不当逃跑的鸡→183
不停向前走→186
打破自己→188
等待雨季的到来→190
等候公交车→192
巅峰就是另一个起点→194
钢铁是在南极炼成的→196
还行→199
坚持自己的声音→201
坚持做自己→203
酿造人生→205
我是一个演员→207
希望的鼓声→210
下半场精彩→212
行动才是最好的证明→214
有梦的心不卑微→217
庄稼不收，还得年年种→221
做一个坚定的人→223

自信

人人都有功劳簿→227
自己夸奖自己→229
左手握住右手→231
大声说话→233
低处的声音→235
点亮自己的光芒→237
每个人其实都是孔雀→240
你和别人有什么不同→242
以一胜百→244

用心

有句著名的话叫“细节决定成败”，有时仅仅是一个细节，一个顿悟，便可以改变人生。如同看见那水流上的叶子，让你知道如何跟着水流，该缓时缓，该急时急，漂舞出最美的韵律。做一个能感知和把握细节的人，就是做一个用心的人。

我

就忽然间明白，人生之中不管是什么事情，什么角色，都得勇敢地去试。



一定得去试

孙红雷心里明白自己在中央戏剧学院的这两年，是自己在演技上开窍的两年，自己终于明白了戏该怎么演，人物该如何把握。可是正是因为自己只读了两年，才没有像身边的同学那样拿到本科的毕业证，而是一纸结业证。

正是这一纸结业证，让孙红雷想要留在北京继续演戏的梦想泡了汤，因为北京所有的艺术团体招生的首要条件就是应试者必须要本科毕业。

孙红雷觉得自己快要崩溃了，自己看不到自己留在北京的希望在哪里。在这段迷茫的日子里，孙红雷经常在深夜的时候，牵着女朋友的手走在北京的长安街上，发出像狼一样的嚎叫声。

一天，孙红雷的女友忽然对他说：“中国青年艺术剧院招生，你怎么不去试一试。”孙红雷一听，马上不高兴地说：“你又不是不知道，我没有资历去考。”孙红雷的女友却说：“就算没有资历去考，但你的演技那么出色，也同样可以证明给他们看，他们不选择录取你，是他们的损失。”

孙红雷想想也对，就算自己没有资历成为他们艺术团体的一员，但自己有理由证明给他们看我是最优秀的。

第二天，孙红雷去了。为了这次考试，孙红雷准备了四个小品，三首歌曲，四段舞蹈。当孙红雷走进考场的时候，他发现那些本科的同学看他的眼神都透露出不屑，因为这些同学认为孙红雷就是来搅局的。

孙红雷顾不上这些同学的眼神，他一口气演了三个小品，正当他还想往下演别的节目的时候，主考台上的老师忽然让他停下，对他说：“你不用再演了。”

孙红雷明亮的眼神一下子暗了下去，他知道自己再也没有机会留在青艺的表演舞台上了。

可就在几天之后，他忽然接到青艺的电话，他被青艺录取了，并且在700多个考试的人之中，只录取了他一个不是本科的大专生。

孙红雷在青艺的舞台上获得了中国戏剧界的最高奖——梅花奖。

今天，孙红雷又凭着自己精湛的演技，不断地在电影、电视剧中塑造出一个又一个的角色，并且这些角色深深地扎根于我们每一位观众的心中。

有人问孙红雷，你这一切是怎么做到的，孙红雷说，自从我考过青艺之后，我就忽然间明白，人生之中不管是什么事情，什么角色，都得勇敢地去试。去试了，也许就会有各种机会等着你，如果不去试，那肯定就一点机会也没有。

所以说，人生遇到什么样的事情，我们都得去试一下！



人物链接

有“小姜文”之称的孙红雷，1997年从中央戏剧学院表演系音乐剧班毕业到现在，一路走得顺畅：凡是看过话剧《居里夫妇》和《三毛钱歌剧》的观众，对于孙红雷的表演都会称道，孙红雷还凭借《三毛钱歌剧》获得了戏剧界的大奖——梅花奖最佳男主角；

第一部电影《我的父亲母亲》，就跟张艺谋合作；拍电视剧则两度在赵宝刚的热门剧里“出镜”，并被赵宝刚评价为《像雾像雨又像风》中演技排名男演员第一；拍《周渔的火车》与大牌巨星巩俐合作。

一部接着一部的电影、电视剧，让人们记住这位另类气质的男演员，如今又因出演陈凯歌导演的《梅兰芳》，再次红遍大江南北。



生常常是这样，输的是自己、赢的也是自己，所以要爱自己，让自己勇敢地面对自己。



一个人的奥林匹克

很小的时候，她就懂得母亲有心脏病，家里容不得大声的吵闹。大多数的时间，都是母亲躺在床铺休息，她一个人趴在地上默默地玩，什么玩够了，就换另外一种玩法，一个布娃娃她都能够玩上一个下午。

后来，他的父亲告诉她下棋，她就一个人自己下，赢的是自己，输的也是自己。

慢慢长大，成为小学教师。一次偶然的机会，一位有名的演员说她是做演员的材料，她当了真，跑到上海考上戏。上戏的老师问她会有什么？她说我会唱歌、会跳舞。这些都是在师范时就学过的，对她来说并不难。老师问她会表演吗？她张嘴就说：“会，我会表演一个人下棋的快乐。”老师笑了，为她的纯真实朴。

进了演艺圈才知道有多难，冬天拍摄夏戏，都快要结冰的水泼在她的身上，她咬着牙忍着，导演不喊停，她不敢有丝毫的懈怠。夏天拍冬戏，厚厚的棉衣套在衣上，站在铺满塑料泡沫做成的雪景里，她热得直想跳进冰水里，可她知道，再热也得忍着。

年纪轻轻，却因为拍戏落下一身的病，说出去恐怕都没有人信。当然付出总会有回报，2005年，她凭着自己的实力获得百花金鸡奖最佳女主角提名，可惜最终败给了80岁的老艺术家金雅琴老师，她没有哭，她说她还年轻，她还有机会。

日历翻了一年，2006年，她再次凭着自己出演的影片入围百花金鸡奖的最佳女配角奖，故事再次重演，她败给了《功夫》中的元秋。她哭了，和她所有的影迷一起哭，最后她擦干自己的眼泪，对影迷们说：“不要伤心，我们还有2007年。”谁知道2007年故事又一次重演，她再次入围最佳，又再次败给了别的演员，这一

次她没有哭，坐在台下她以自己的微笑面对记者的镜头。

2008年9月13日，她终于梦想成真，成为了百花影后，站在台上，捧起奖杯，她哭了，哭得像个泪人一样，她说：“算上今年我已经连续四年来到金鸡百花电影节了，连续四年，算得上一届奥林匹克了，连大会的老师都说，没有人能连续四年提名连续四年都来，这四年我年年失败，年年又来。”

大家都已经知道我写的就是百花影后李冰冰，李冰冰今年推出的首张个人音乐专辑就是《自己》。李冰冰说，用《自己》来命名就是因为我经常想起我小时候一个人下棋，输的是自己、赢的也是自己，所以我要爱自己，让自己勇敢的面对自己。

摔

倒的冲力让郑秀文一刹那间明白，唯有打开门才能够救出自己。



深深吸上一口气

郑秀文觉得这些年来不断地争做 No.1，让自己的心实在太累了。

在拍《长恨歌》的时候，郑秀文的心累得终于爆发，她经常控制不住自己的情绪，莫名其妙的冲着身边的工作人员发火，为了一个镜头，郑秀文会一遍又一遍地要求工作人员拍成她想要的完美。面对黑沉沉的夜色，郑秀文又整晚整晚地睡不着，她想爬起来找点什么，摔点什么东西或者是让自己歇斯底里的唱一首歌。

郑秀文知道自己的心病了，她去找心理医生。心理医生听完她的叙述，对她说：“这些年来，你一直过分的追求完美，可惜世界从来只有相对的完美，于是忧郁在你的心里堆积。你得让自己从这种状态中走出来，否则这样的心态将成为你自己的杀手，最后杀死你自己。”郑秀文知道医生说的没错，她经常看见一个自己拿着刀杀向另一个自己，两个自己在大脑中打架不止。

《长恨歌》的票房惨淡，终于让郑秀文选择了隐退。并且接受心理医生的建议，到世界各地去散心。

从一个城市到另一个城市，从一个景点飞往另一个景点，郑秀文还是没有找到自己心灵的出口。

一年多过去了，郑秀文还在各个城市之间奔走，这天她来到了一个北方的小城。一天的行程让郑秀文有点疲惫，她好想躺下好好睡上一觉，可是每天必不可少的冲凉习惯又让郑秀文打开了热水。

郑秀文不知道自己让水冲了多久，只要一闭上眼睛，她的面前就是自己站在舞台上的华丽转身，就是台下了一片片喊叫声、合唱声。泪水随着热水一起在她的脸

上流淌，二十四岁成为天后，所拍的影片让自己成为票房女王，可惜这一切都随着自己的退隐而逐渐地远去。

不想去回忆，郑秀文又忍不住回忆。就在这时候，郑秀文忽然觉得自己全身无力，而且身子越来越沉，她有一种快要窒息的感觉，她想大口地吸一口空气，可是整个淋浴室都是一片雾蒙蒙。郑秀文无意识地拖起自己沉重的脚移向房门，可是却摔倒在地上，摔倒的冲力让郑秀文一刹那间明白，唯有打开门才能够救出自己。

郑秀文爬到门口，费了九牛二虎之力才把门打开。门打开的一刹那间，一股清新的空气飘了过来，郑秀文深深的吸了一口，她这才明白，一个人在快要窒息的时候，最大的需要就只有空气。

郑秀文终于感觉到自己蛹化成蝶，渐梦渐醒，自己从出道开始，就不断地要求自己要活出人样，要拥有这样或是那样的东西，却不知道这些东西拥有得多了，到后来反而成为了自己的包袱，压着自己，让自己喘不过气来，甚至想到自杀。

放下包袱的郑秀文选择复出。虽然开始拍片的时候，导演一喊开始，她就全身发抖，并且像是被电击了一样，但只要是闭上眼睛，深深地吸上一口气，郑秀文就觉得全身神清气爽。

如今复出拍摄的第一部影片《大搜查》开始上市，蛰伏三年之久的郑秀文也终于重新出现在媒体面前，有记者问她是什么让她有了重新复出的勇气，郑秀文笑着说：“闭上眼睛，深深地吸上一口气。”



人物链接

郑秀文于16岁那年参加了香港“第七届新秀歌唱大赛”，凭着参赛歌曲《千一杯》夺得了铜奖。郑秀文的演艺潜质备受赞许，随即获机会参与多个音乐节目、电视剧电影的演出，并担纲重要角色。

郑秀文是香港极少数有票房保证的女星之一。而她演的角色，都是没有什么特别技能知识，普通的所谓OL或低下层出身的女子，终日不是神经质就是白日梦连篇，无聊，琐碎，逃避现实，好不容易找到人生目标（如《瘦身男女》或《嫁个有钱人》），然后最终成功，成为“英雄”。

当然，郑秀文本身的气质非常贴和这类角色。环顾同期的人气女星，王菲、陈慧琳太贵气，顶多只能做个落难公主或情绪无常的作家；梁咏琪又平庸得过分，不像会有“大志”的女子；张柏芝太靓，而且旺角妹味太重，演稍微“斯文大方”的有一点自知的女子，就很难有投入感。

如

果世界末日真的来到，能够生存下来的就只有是蟑螂了。



做那只打不死的蟑螂

在香港，每一年都有新秀歌唱大赛，大赛的冠军获得者自然而然地成为各个演艺公司追捧的对象。梅艳芳、梁朝伟等许多著名的三栖明星都是通过这样的选秀大赛走出来的，他们在影、视、歌上都红得发紫。

当然，总有一些人会例外，比如张卫健。

张卫健连续参加三届的新秀歌唱大赛，终于在第三届的时候获得了冠军和最佳台风奖。张卫健最后凭着自己 在颁奖晚会上的一曲《恋爱交叉》成为了香港家喻户晓的歌星。

正当张卫健梦想着自己的事业开始腾飞的时候，命运之神却没有眷顾他，签约公司的艺术总监，只看了他一眼，就淡淡对身边的人说：“他不 行，没有点明星相。”从此以后，张卫健就像被自己的公司遗忘了一样，没有人安排他出唱片，也没有人安排他去参加商务活动的助演，每个月公司只给他 3000 元港币的工资，而他的房租就需要 3500 块港币。

为了生存，张卫健每天晚上都从一家歌厅唱到另外一家歌厅。可就是这样，张卫健的口袋还经常是空空如洗。有时候为了蹭到一顿饭充饥，张卫健经常会在吃完之后，装着忘记了钱包的样子，对餐厅的老板说：“对不起了，我的钱包刚才化妆的时候忘记在化妆间了。”后来餐厅的老板都知道张卫健的这套把戏，一见张卫健摸口袋就对张卫健说：“别摸了，我记着账呢，你什么时候有什么时候还我好了。”

过了将近八年这样的日子，忽然有一天，他遇到了郑则仕，郑则仕欣赏他屡败屡战的勇气，决定帮助他。于是张卫健的好日子开始了，电影请他拍，演唱会请他

唱，这一年他出影了12部影片，并且第一次有了自己的个人专辑。

张卫健终于可以看着天空，露出轻松的笑脸，第一次可以不用夜晚去歌厅跑场。可是拥有的这一切却在一夜之间就消失得干干净净。因为和经纪人之间的纠纷，香港所有的电视、电影的制片人都对他采取封杀的态度。

让张卫健觉得更可怕是自己买的房，买的车，因为没有了收入，都重新变成了他人的资产，张卫健又回到了原来一贫如洗的状态。口袋里没有钱的生活不令张卫健可怕，可怕的是张卫健在香港再也看不到自己事业的希望，所有的人生之门都朝自己关上了。

于是他向自己的弟弟借了一些钱，跑到了台湾。可惜还是四处碰钉子，最后在张卫健的口袋里只有几百台币的时候，他才接到台湾现代演艺公司的电话，说要和他谈一谈。

张卫健的心里十分清楚，如果这一次再不能抓住现代演艺公司的话，自己不但没有钱再在台湾呆下去，更会没有钱回到香港。张卫健决定孤注一掷，自己做一回自己的导演，来导演一把自己的未来。

张卫健从口袋里掏出所有的钱，买了两包好烟，和一瓶红酒。他回到自己的房间点着烟，抽上几口，然后再把这些抽过的烟头乱丢在房间的烟灰缸中和地上，他再把红酒倒在几个杯子当中，但不倒满，都像是喝过的样子。

现代演艺公司的人一进张卫健的房间，就马上问张卫健：“是不是谁来过？”张卫健不在意的说：“宝丽金公司的人刚来过，他们准备签我。”现代的人真的以为宝丽金公司想签张卫健，就马上对张卫健说：“还是我们签约吧，我们的条件一定比宝丽金优越。”

就这样张卫健开始了自己在台湾的演艺事业，然后再发展到了大陆。现在在演艺界沉沉浮浮二十多年的张



星闻轶事

香港是个允许艺人起死回生的地方，从薛家燕、郑少秋、汪明荃到谭耀文、陶大宇、欧阳震华、尹天照等，几乎每年都有一两条“咸鱼”一夜翻身，称霸江湖。老不是问题，不红也不足惧，关键看你有没有足够的耐力和信心等到时来运转的一天，谁笑到最后，谁才是英雄。但是像张卫健这种在娱乐圈沉浮十七年，三起三落的例子，还真的很少见。出道早并不代表星运好，张卫健的星途是从“坐冷板凳”开始的。

卫健，终于有了方世玉、孙悟空、韦小宝、小鱼儿这些观众叫得出名的屏幕形象。

前不久，有位记者在采访张卫健的时候，提到张卫健在娱乐圈中几起几落，屡战屡败又屡败屡战的时候，问张卫健怎么能够一直坚持？张卫健开始没有回答，却一直盯着记者身后的电视，记者回过头，发现电视里正在放一档关于蟑螂的节目，电视里的主持人说到：“如果世界末日真的来到，能够生存下来的就只有是蟑螂了……”主持人还说：“一只蟑螂，当你把它的头弄断了，它还不会死，它能够活上很久很久，因为……”

张卫健慢慢对记者说：“我就是那只打不死的蟑螂！”说完这句，张卫健的眼睛里面有闪闪的泪光。