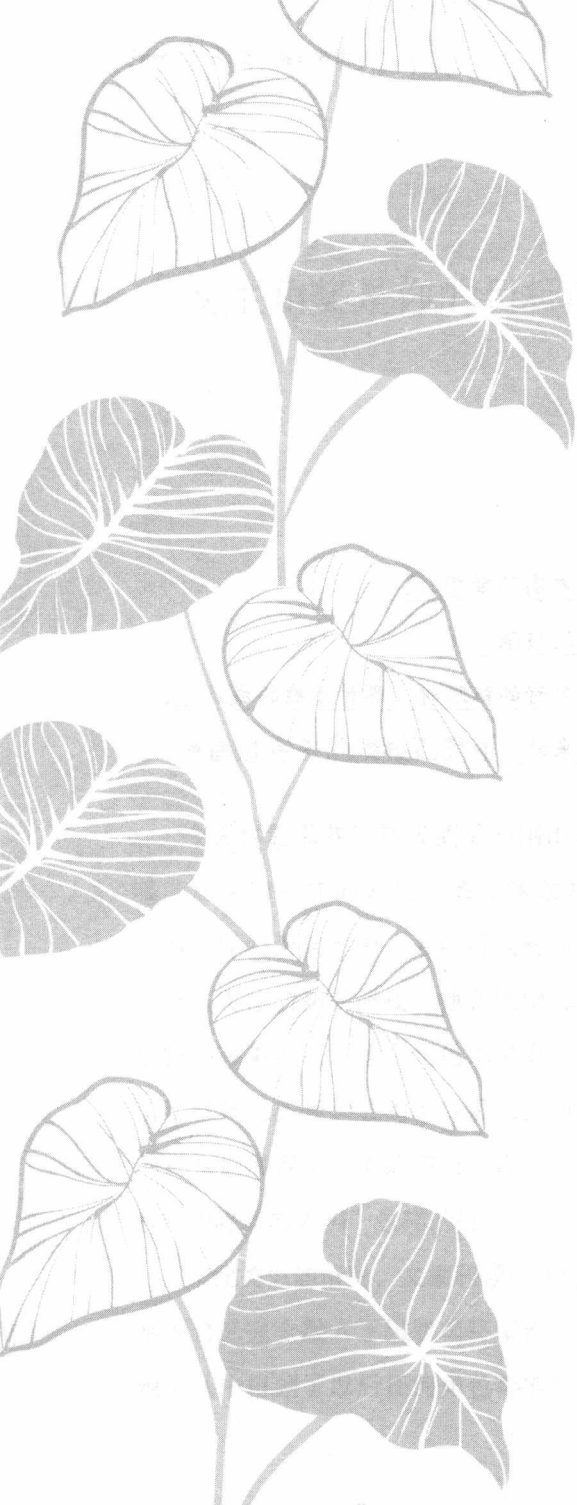




Part 1

渴望

她们渴望工作



瞄准比自己能力更高的梦想时，

你就能直面自己的极限。

超过自己事先设定好的极限时，那种过瘾的成就感，

是用什么都换不来的。

女主角奖是你的目标吗？

●通过完美的演技而重生

今天再看那些巨星级演员们刚出道时的演技，难免会发出感叹。从《狗一样的人生》的导演莱塞·霍尔斯道姆的另一作品《不一样的天空》中，可以看到初涉影坛的莱昂纳多·迪卡普里奥令人震惊的初期演技。他在剧中饰演总是喜欢爬上高处的吉尔伯特的弟弟阿尼，这个角色本身有些智力障碍，迪卡普里奥展现了足以预见在今天成为世界著名演员的演技。他向初次看他表演的观众们展现了完美的演技，以至于让他们发出“真的是聘请了有智力障碍的人吗”这样的感叹。

与此类似的情况，文素利通过《绿洲》加入了明星行列。由于她把自己完全融入了因肌肉痉挛而引起的身体扭曲肢障人角色，她也从中得到了以后任何角色都能胜任的自信。那些没有看任何



关于《绿洲》这部电影本身和演员新闻的人，在看了《绿洲》后都表现出惊讶，并议论纷纷——怎么选了有肢体障碍的人做主角？可以看出文素利对于角色的完成度很高。

但是，得到“演技臭”的差评后，以某个作品为起点变成真正的演技派的情况也会发生。以作家卢熙京的电视剧《再见单身》为起点，演技开始有所提高的演员金敏喜，通过边永珠导演的电影《火车》得到了“金敏喜的再发现”的称赞，并被认可为实力派演员。影片中金敏喜从一个快要结婚的幸福女人变成一个不知道自己身份的谜一样的女人。边永珠导演说“没有比金敏喜做得更好的演员了”。

演员做梦都想得到完美的演技。通过演技可以感受其他的人生。真正的演员的演技不能单纯地说成“模仿”。因为哪怕只是某个瞬间也是使出浑身解术完全地投入到那个角色中的。无论是出道初期就展现出独特潜质的演员、还是经历了漫长的无名岁月最终有所成就的演员，为了完美的演技而努力，现在已经达成目标，这个事实是最重要的。

谁都有早期艰难生涩的时候。不要因为一时不顺就感到备受挫折。比起昨天，要看今天是否有所提高，进而来展望明天。不要忘记我才是我的人生的主角，要立足于当下全力奋斗。

● 主人公的生活，普通人的生活

我们的人生也需要完美的演技。如果我们的演技只停留在不自

然的模仿中的话，谁都不会注意到我们的生活；如果我们尽全力忠实于自己向大家展示我们的生活的话，就会得到喝彩。想要实现我们的人生目标，通过完美的“自我管理”和“显露”，就需要付出巨大的心血。像观众们看到演员们优秀的演技不会认为是表演一样，知道自己不足的一面，积极地努力改善自己、提升自己，是作为职业人应有的姿态。

生活中配角们几乎没什么苦恼也不会经历多大的考验。相反，主人公的境遇总是艰辛的，祸不单行。受冤枉和各种猜疑充斥在日常生活中，总是错开的爱情，这些才是等待着主人公的人生。即便是容易的事也要历尽艰辛使人变得焦躁。经历这些磨难的意思就是，既然担当了主人公的角色就要做好成为主人公的心理准备，无论遇到什么都要坚持下去，对得起“主人公”的身份。

一个人要成功，确实需要抵抗住舒适的诱惑。在被子里再睡一会儿的诱惑，因为就业难就产生结婚是不是好一些、可以过安逸生活的想法，遇到不好的事情就要逃避的想法，都要舍弃。对于自己的工作有专业意识并不断成长，没有人能只做自己感觉舒服并熟练的事。相比于自己的选择，遇到那些与自己的选择无关、既难又陌生又不舒服的事时能成为“专家”的人，都具有一个共同点——在苦难中表现出坚强并成功战胜苦难。

比起害怕成为女主人公而去经历反复无常的变化，接受角色并全身心地投入到角色中更好。要知道所有的事都要先放下恐惧，集中于自己要做的事并且以此为乐趣。想要改变就要把自己堆砌的墙推倒，不要太在意其他人的观点。否则的话就不会发现生活



除了舒服安逸还有更多诱人的魅力。

不去做简单的事，要把简单的事交给别人去做，自己才会有精力锻炼成为鹤立鸡群的主人公。

弓箭瞄准的地方

●谁剪断了狗的绳索

有一只小狗被绑在家门口，感受着春晖在犯困，一直闭着眼睛偶尔身子会动一下。虽然一个孩子在淘气地对它做恶作剧，但是它也没什么反应。孩子捡来了树枝在狗鼻子上挠痒痒，狗也只是抬了抬头左右摇晃一下就又重新趴下纹丝不动了。那只狗一副不管怎样都不愿意挪动的样子。

过了一会儿主人来了，将饲料放在盘子里，狗的态度一百八十度大转变，突然恢复了生气向盘子跑去。正想吃一口的时候孩子讨人厌地使劲将盘子向远处推走了。虽然狗使出全身力气拖着绳索向盘子方向走去，但是盘子被放在它差点儿就能吃到的地方，结果是最终也没吃到。狗几乎抱着必杀的心态向着食物的方向将



绳子拉到最长。但是越是那样孩子越是将盘子向远一点儿的方向挪去。

狗的绳索是用橡胶做成的，狗誓死要吃到食物，于是绳索在不断地慢慢变长。孩子一点儿一点儿将盘子向远处挪动，突然绳索被挣断了。孩子受到惊吓逃跑了，狗胡乱地吃着盘子里的食物。

狗分明是因为目标出现了才突然改变的。无论谁碰它都绝不动的狗，为了吃到东西最终将绑着自己的绳索弄断了。这样的目标意识使狗的极限“绳索”被征服了。平庸的生活就是长期捆绑着自己的绳子，当到了绳子分明一直缠绕着自己却感觉不到的时候，就很难找到自己能力的极限了。

如果不希望自己的人生就那样随波逐流，没有对策只能被动接受伤害，就从现在开始明确生活的方向，开始设定自己人生的靶子。

● 是什么让我动起来了呢？

想要实现目标，比起瞬间的喜悦，更要集中于自己的目标并为此献身。我们设立了目标就要积极地马上行动起来。如果目标不是有明显的成就感并充满意义，就要重新设立。判断目标是否正确，最好的基准是：这个目标是不是让我行动起来了呢？

生活的目标是要找到自己必须要走的路。有明确目标的人绝不会原谅浪费时间的行为。将时间掰开分配到所需的事情上，发挥让人惊讶的能力。设定好能让我们行动起来的目標，让我们的人

生不再浪费时间，就没有要犹豫的理由了。

有目标的人人生地基很深。即便是受到致命的打击也不会被轻易动摇。如果有被打击撼动的情况发生，重新振作的速度也会很快，会尽快回到自己的位置上。

短期的目标意识是不行的。设定一个至少关系到人生一半的目标，然后再分阶段设定目标。人们的境遇或者生活环境无论何时都在发生变化，要使自己变成有变化的生活中的主人公。这是有史以来在这片土地上生活过的人们用生命证明过的事实。

像白纸一样没有目标或者战略的情况下，底画要画得大些。然后用清楚的颜色来画实线，为了找到我们的欲望是什么，我们最迫切想要做的是是什么，从今天开始更加努力勤奋地做自己心中最想做的事吧。



说出来了就要去做

●将传闻变成现实的钢铁女人

“我明年要去美国旅行。”

“我一年要将英语的生活用语完全精通。”

“我一个月内要将一首流行歌曲完全消化。聚餐的时候在KTV唱给大家听，要给我打分哦！”

M股份公司女职工工会的会长，34岁的S总是这样说。

“我会做的。”

“我会做的，到时候给我打分。”

“我会做的。会累吗？看我能不能做到吧。我认为我能做到！”

S做什么事都要经常宣告来引起其他人的关心。于是关系最好

的后辈K下班后向S问道：“前辈，真的要去美国吗？最近经济也不景气，还要学英语，能行吗？几年来一个人也不容易。那样告诉大家不会有负担吗？”

于是S回答：“我亲爱的后辈。不知道只有散播了传闻才能做到吗？散播了传闻不去做的话会不好意思，有负担才会咬紧牙关去做。要把想做的事散播出去。还有，不想丢人现眼的话一定要认真去做。之前我散播出去的事有哪些是没有做到的吗？”

K仔细想了想，明白了。事实上S前辈每次兴奋地宣布的事没有没做到的。K百感交集，既感叹S前辈将自己的计划先散播然后变成现实，又想要赞扬S前辈那些为了努力而隐藏的汗水。K相信，S前辈明年一定会去美国旅行，而且还会掌握无论去哪儿都可以大概沟通的生活英语，也相信她的美国之行不会有所不便。

● 享受困难的事，停止纠结

既要守护我们的价值观还要与其他人的思想和谐，需要很多的努力和强大的精神力量。但是即使我选择了明确的目标，听到周围的人你一句他一句的劝阻还能雷打不动，不改初衷，也很不容易。其实我们往往很看重其他人的眼光。朋友、家人、同事、上司等，不相信自己，把别人的想法、价值观和目光看得更重要。尤其是女性在日常生活中，对于不是很重要的东西也不能无视其他人的意见和想法。即使买一件衣服，如果同行的朋友或者同事觉得不怎么样，也会很容易放弃。



所以比起别人的眼光，更严重的障碍是自己制造的“墙”。由于现在所处的环境，过去的失误，还有认识的局限，而将自己关在“墙”里。长时间沉浸于那样的生活方式里，自己的价值观还有随着价值观而建立起来的目标，就会不知什么时候被忘掉，然后变得彷徨了。那样就会承受强大的压力和挫败感。

我最需要的是什么？

我拥有什么？

我应该准备什么？

挑战眼前任何事的时候都要先将这3个问题扔给自己，让潜力和挑战精神深入铭刻于心。还有，在心里只为周围鼓励我们的人、相信我们并且称赞我们的人留位置就好了。坚信自己并有自己的方法，听到别人的意见也不能动摇自己。

使我强大的对手

●试着竞争一下

那是L与朋友们去江原道周末旅行回来的途中。离回家的路还有很远，一边想着“什么时候才能到家啊”，一边厌烦地开车。看着旁边坐着的朋友睡得很香，自己也偶尔会有困意袭来。其实旅途中自己开车的次数最少，这次想要跟人换班说出来会觉得不好意思，所以就继续向前开了。这时旁边驶过一辆吉普车，虽然天还不怎么暗却开了前大灯急速超过。

瞬间L像是发现了食物的猛兽一样，提高百倍警惕跟上了吉普车。因为吉普车超过了限速还在急速行驶，L决心追上吉普车。超过太多也不太好，紧跟也很累，所以决定一边保证安全驾驶一边竞争。吉普车完全没有察觉L在与自己竞争，所以，也没有改变车



道来阻止L行驶。两辆车并驾齐驱，一起越过山坡，一起越过弯路。L误以为吉普车与自己的目的地相同。困意也不知道什么时候就不见了，厌烦感也飞走了。伴随着好心情一直向前行驶着。走着走着吉普车改变了线路进入了其他城市。那瞬间L有些不舍和遗憾。

但是L已经距离首尔的家很近了。剩下的距离还没来得及厌烦就已经能到家了。虽然与奔跑中的车相互竞争是有一些危险的，但是那样竞争后觉得很容易就到达目的地了。

恰当的对手可以成为我们的引路车。不知道累就把事情都完成了，当然也没有厌烦感。在长线比赛中更需要彼此不伤害对方的对手。人生是长线的比赛，和我们一起公平公正地竞争就是我们的祝福。两个人中谁也不能先放弃，如果一个人放弃另一个人也会失去干劲儿。能够一起走到尽头、互相牵引的对手，最终也会成为很好的朋友。

● 了解，然后去喜欢

好的竞争者不是轻易就能碰到的，自己也要成为值得对手尊敬的好的竞争者。要进行没有犯规没有耍赖的公正比赛。为了赢而去诽谤竞争者或者利用对方私生活试图去战胜对方，那已经是输了。越是亲密的关系，越要守住公平竞争的原则。在同一家公司上班，贬低同事或者诽谤同事，会表现出来露骨的劣等感。

有空就对对手加以赞扬更好。实在没有什么可称赞的也要找到

细小的可以称赞的东西。还有，要是遇到他人正在诽谤别人的场合，尽快从这种场合中抽身出来，这样更容易获得他人的信任。在那种场合中听到的话，不要说出去。

当然我们更想先于对手得到认可并占有优势地位。但是执着于结果就很难在过程中有积极性。同事、上司或者后辈们，不要把这些人都看成是竞争中要赢的对象，首先要做的是把他们当成自己好的陪练伙伴，或者把他们设定成自己认可的比自己强的对手，或者跟自己关系很好的朋友，因为任何人都有自己的优势和强项。把对方的优点和强项，比自己优秀的地方找出来并认可，表现出对此的尊重，更有利于竞争和相互成长。

世界著名画家马蒂斯和毕加索从第一次见面开始就互相了解并互相牵制，但是一直互相认可彼此的优点和天才性，并互相激发彼此的力量。就像蒸汽机能够不断运转是因为煤炭的不断供给一样，互相给予友情和尊重，表现出认可对方的姿态才能发展成为互相成长的关系。



拥有超越自己能力的梦想

●梦想其实可以更大

大部分的人根据自己的圈子来建立自己的梦想。不是那样吗？在自己的圈子范围内人们有所渴望并拥有梦想。比幻想更进一步，不是很荒唐的话都能在生活中实现。但是即使是谁都能实现的愿望对我们来说却很遥远，这是为什么呢？有可能是因为这是陌生领域的事情，也有可能是因为对现在的状态各方面都很满足，也有可能是因为即便对自己的现状有所不满但是还没有达到想打破现有状态的紧迫感。

对我们来说无论如何也实现不了，事先就放弃的事情，别人却很早就实现了。我们和那个人不一样的理由只是，他是抱着乐观的态度大大方方地实践来展示他的成就，我们是事先就抱着“因

为年龄，我们真的做不来”这样沮丧的态度。

瞄准比自己的本事更高一点儿的梦想时，你就已经开始直面自己的极限了。超过自己事先设定好的极限时得到的那种过瘾的成就感，是用什么都换不来的。如果有自己想要实现的事，首先扔掉对失败的恐惧是很重要的。

要丢掉对于自己迫切地想得到的东西不知能不能得到、不知能不能实现的想法，才能有单纯的自信。对失败恐惧的话就一定会失败。扔掉对失败的疑虑和恐惧感，迫切地想要得到吧。

愉快地想象并行动，试着体会将好的预感传递到全身末梢神经的感觉吧。要将坚信自己能够做到，一定要将它做成的想法传递到身体和精神的各个地方。让心里的各个地方都听到“是的，我能”而不是“不，我不能”。所以，如果有想做却实在不能实现的事，不要扑灭自己心中的火苗，从现在开始找到想要实现的事，然后开始行动吧。