



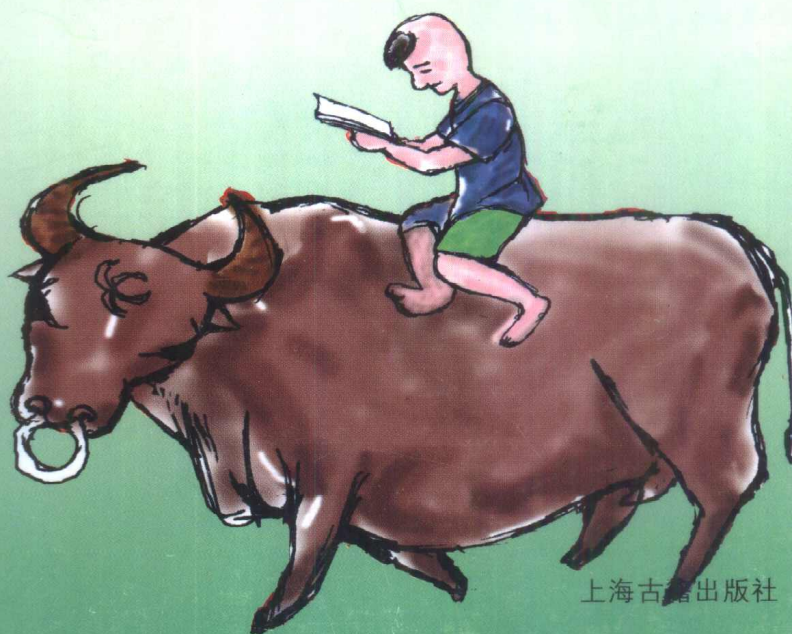
成长之路

◎周淑屏 著

逆境



强心针



成长之路

502
◎周淑屏 著

B825-49

276

逆境 ↓ 强心针



图书在版编目(CIP)数据

逆境强心针/周淑屏著. —上海:上海古籍出版社,
2002.6

(“成长之路”)

ISBN 7-5325-3167-8

I. 逆… II. 周… III. 成功心理学 - 通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 034041 号

本书由香港经要文化出版有限公司授权出版

成长之路

逆境强心针

周淑屏 著

上海古籍出版社出版、发行

(上海瑞金二路 272 号 邮政编码 200020)

(1)网址: www.guji.com.cn

(2)E-mail: guji@guji.com.cn

新华书店上海发行所发行经销 上海华成印刷装帧有限公司印刷

开本 850×1156 1/32 印张 4.125 插页 2 字数 63,000

2002 年 6 月第 1 版 2002 年 6 月第 1 次印刷

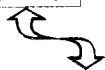
印数: 1—6,000

ISBN 7-5325-3164-3

G·249 定价: 12.00 元

如有质量问题,请与承印公司联系 T: 62662100

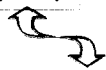
第一章



自强不息

- 李力持——无苦焉有乐 / 2
梁芷珊——懂得在低潮前转弯 / 9
李健达——走出低潮也许不易 / 16
钟伟民——一天之内四大皆空 / 21
梁玳宁——自强婚姻之道 / 26

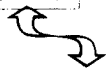
第二章



为爱而活

- 马美清——为爱而活 / 32
梁记英——丈夫出了家 / 39
方宝妮——为生命中有低潮而感谢 / 46
郑金妹——寻回自尊是自救的开始 / 52
文宝婵——小朋友口中的“开心阿姨” / 59

第三章



处世哲学

- 莫云汉——没市场的处世哲学 / 66
吴兆文——将中医与心理治疗结合 / 72

目 录

- 张淑娴——不尽甜蜜的创业经验 /79
张毅成——四次失落三次因为爱情 /86

第四章



不惧风雨

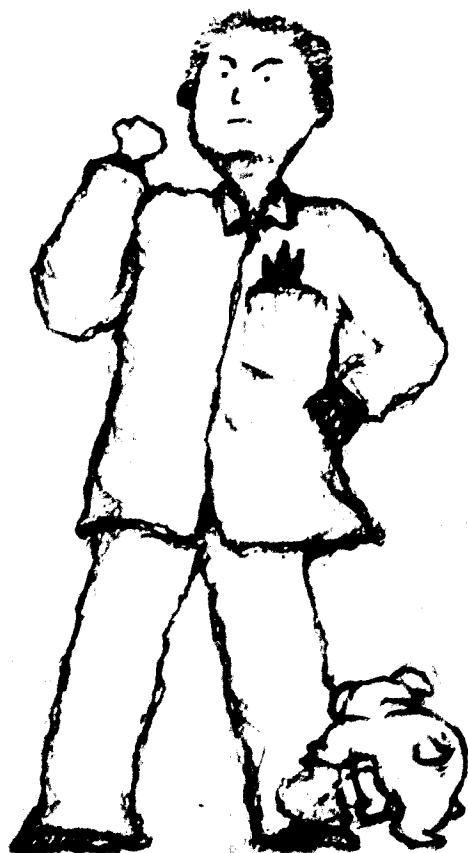
- 郭惠娴——家里预备了一张轮椅 /94
周礼仪——在绝望之中有祝福 /100
伍洁莹——每一天都是赚回来的 /106
梁嘉丽——对义务工作不离不弃 /112

附录

- 你可能患了忧郁症！/116

逆境 强心 针

第一 章) 自强不息





李力持——无苦焉有乐

“人生就是一场角色扮演的游戏，越过每一难关，都会增添力量，成功的力量会以倍数增强。”

导演李力持这样归纳自己的特点：

(1)是牛年出生的金牛座，注定劳碌。

(2)天生是热底的人，一劳气就会热气、生暗疮、便秘。

(3)家住美孚，因而被封（自封？）为“美孚机神”，对游戏机、相机、摄录机等无一不通。

要访问李力持，人人都说这个人一帆风顺，有什么失意？求证当事人，也的确没有经历过什么大低潮，但在电影行这么多年，起起落落总是有的。他认为，有些事情，懂得面对，懂得处理，就不容易堕进低潮。根据对他的认识，这不会是风凉话，而是他对人生的体会和智慧。虽然他没经过多大风浪，但他面对低潮、逆境有自己的看法，而且妙论连连，处处与他归纳的三大特点相呼应。

他幼年家穷，弟妹又多，母亲为人车衣服帮补家计，他才十岁就要拱起几十斤的衣服，帮母亲送货，回家还要煮饭给弟妹吃。

他中六辍学，找到了仓务员的工作，因为勤力，老板赏识

他，说会升他做文员。他想：做仓务员是在货仓里“坐监”，就算做得好升了职，也只是换到货仓外的办公室“坐监”而已，有什么前途？于是他另作打算、另谋出路。因为自小喜欢看电影，又觉得当时两间电视台的电视节目不好看，就立志进军电视台，他分别写信给亚视和无线，自荐做 PA(助理编导)，希望他们有空缺时会想到他。信寄出去没回音，他没有气馁，每星期还是往两间电视台各寄一封信，连续寄了三、四个月之后，终于得到无线的回音，叫他去面试。

见他的是钟景辉，他因为太紧张，表现不好，回家很不开心，但他只是不开心了一会儿，就拿起笔来写了一封信给钟景辉，告诉他自己表现不好的理由，还再一次表达了自己对这份工作的热诚和抱负。不知道是因为这封信，还是本来就会请他，他得到了助理编导的工作。

许多过来人也说助导过的是“非人生活”，没日没夜的工作，还要被人呼来喝去。李力持那时发誓要成为全公司最好的副导演，任劳任怨地工作。他有没有成为全 TVB 最好的副导演没人能答，但他在当了 PA 九个月后升做 AA(统筹)，他又发誓要成为全公司最好的 AA，埋首工作，试过一个星期没回家，就睡在拍摄厂中。

做了一年 AA，他升为导演。由 PA 到导演，只用了一年零九个月的时间，别人通常最快也要三年才能得到晋升。因为升得这么快，他常听到一些 Cameraman(摄影师)的冷言冷语，说他是擦鞋仔、没“料”到，他于是又发誓要成为全公司最好的导演。打从那时开始，他的志向是成为一个商业上的好导演、一个好的商业导演，就像史提芬史匹堡一样。后来转到电影





强心针

发展，第一部做执行导演的是《龙的传人》，正导演是李修贤，主角是周星驰。

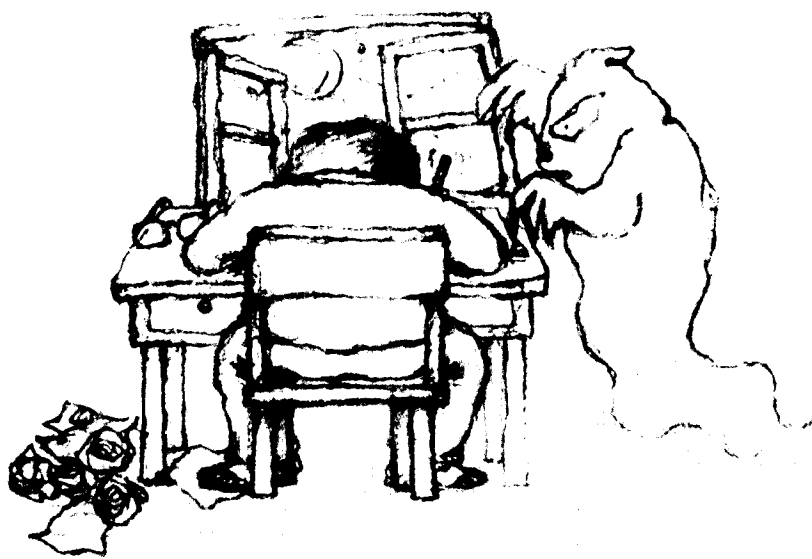
做导演的辛苦，不足为外人道，而且压力很大。那时连续拍戏三、四十小时是常事，累得连叫 cut、叫 camera 也叫不出声。而且辛苦过后还是辛苦，好像永无穷尽似的。

因为压力太大，他破了不在家人面前、不在女人面前说粗话的戒。一次拍了连日连夜的戏，正想回家和家人安安静静吃一顿饭，一个 PA 为了些鸡毛蒜皮的事打电话给他，还死缠不休，他不自觉地骂了一句粗话，话说出口，他才发觉这句话是在全家人面前说的。他说一直认为自己是一个带眼镜的文化人，在家人面前说粗话太不应该了。

另一次因为一个女导演拍戏过了 Deadline，还死不认错，他一气之下用粗话骂她，女导演圆瞪杏目，问他为什么对一个女人这么没礼貌，他才察觉到自己竟第一次在女人面前说粗话。

虽然拍戏压力大，他反省发脾气骂人也是不好的，而且他知道自己“热底”，一发脾气就会长暗疮、便秘、热气，于是他训练自己尽量不劳气、动气。发脾气不是办法，重要的是解决问题。他是一个乐观的人，面对任何一件事情，也假设问题是一定可以解决的，然后耐心地逐步对付。就像拍戏，他也会先假设这场戏一定有得度，面对任何事，他不相信只有死路一条。

他说：有些人总希望一切环境也适应他、将就他，稍有阻滞就接受不了。例如现在市道低迷，许多人说要打击翻版，认为没有了翻版，电影市道就会好。他认为打击翻版是重要，但



也要承认现在电影市道是低迷，更要积极地另谋出路。例如他就会多接触其他媒体，如电台、电视台、书籍出版、报纸等，看看有没有合作机会，不会坐着自怨自艾。他从不相信会有怀才不遇，认为好剧本一定有人赏识，许多编剧 sell 剧本，失败了一次就认为没人会欣赏，变得一蹶不振，他认为这是自己令自己怀才不遇而已。

对他来说，人生中较大的逆境，是执导的《情圣》这部片反应不好。他初拍《龙的传人》反应很好，满怀信心地拍下一部电影《情圣》，结果是有好演员、好档期、好院线，《情圣》却双线输给单线的《雷洛传》。

《情圣》反应不理想之后，他坐了很久的“冷板凳”，《龙的传人》与《情圣》的成绩大上大落，是不容易适应的，他发誓要记取这一次教训，拍每一套戏都要尽全力，要当这是自己的最后一部戏去拍好它。因为电影行跟红顶白，投资者只会找一班正在行运的人去拍戏；一沉百踩，一行衰运就可能没有人会再找你。

从此他奋发去写好剧本。那时他和友人的工作室在太子道，那是一层很旧很旧的唐楼，几乎到处漏水、发霉、掉批荡。全屋只有他用来写剧本的一个角落是完好的。这个地方像地狱一样，阴森森的，听说晚上还闹鬼，但他坚持自己一定要写好整个剧本才能离开这个鬼地方，一定要有一个完整的剧本才开拍下一部电影。

他说自己是牛年出生的金牛座，注定一生要劳劳碌碌、营营役役，他认为只要不怕辛苦，勤勤力力，发挥人性的优点、祖先遗传下来的优点(DNA)，就能解决问题。他分析自己不是非

常贪慕虚荣和权位的人，不怕一切返回零、由零开始，也不怕返回原位再来过，毕竟自己生活所需有限，而且重新来过也充满了挑战性。

对于人生历经的痛苦与逆境，他有一番体会、一番妙论。对他来说，痛苦很快会忘记，反而会记得开心的事情。人生不如意事常八九，如果能做到苦乐参半就已经是赢了。

他领悟到“无苦焉有乐”？欢愉总是短暂的，但就是短暂才值得珍惜。

有人会问：做人究竟是好还是不好呢？

他认为不好的人必有一死，然而，人生的过程中会有乐趣。无苦焉有乐？努力拾取人生悲苦丛中的快乐的人，会是最终的赢家。他说有时处于低潮时痛苦到想死，但他不相信上帝让你生存，却只给你死路一条，他让你遇上逆境，只是给你机会让你取得经验。

他认为人生就是一场角色扮演的游戏，越过每一难关，都会增添力量(power)，成功的力量会以倍数增强。但无论成功、失败，都会取得经验值，都会增强能力，最终必定可以“打爆机”。

“打爆机”？这位自诩“美孚机神”的大导演，原来是喜欢流连信和的游戏机爱好者，他以成功、失败都会取得经验值的态度，来面对人生顺逆，你不难在他拍竣每一部电影的辛苦过后，在他脸上看见孩子“打爆机”后的天真笑容。

【逆境强心计】

1 快快忘记痛苦，记住开心的事情。人生不如意事常八





逆

强心针

九,如果做到苦乐参半已经是赢了。

2 不要怕由零开始,也不要怕返回原位再来过,因为重新来过也充满了挑战性。

3 人生就是一场角色扮演的游戏,越过每一难关,都会增添力量,成功的力量会以倍数增强。

梁芷珊——懂得在低潮前转弯

“她从来不会说自己不好运，总是说自己好运，因为认为自己好运的人，才会有好运上门。”

谁都说漂亮的女孩子“招数多”，事事顺利，究竟事实是不是这样？是否漂亮的女孩子就会蒙上天眷顾，万千宠爱在一身呢？

读书的时候，梁芷珊是理工的校花，更被发掘为时装模特儿，又拍电视剧，在校内风头一时无俩。毕业后成为高身价当红模特儿，男朋友是广告界红人练海棠，因缘际会，她还加入填词界，一出道就成为触目新星。在每个月填几首词便可衣食无忧的日子，她放弃了模特儿的工作，未几成为 Mexx 的市场部经理，然后出版小说，在报章杂志写专栏。这样内外兼备，在别人眼中是轻易赢得全世界的女孩子。到底她的成功，是否别人口中一句好运就能够全然概括呢？

让我们看看这些好运的后面，有多少努力存在。

当梁芷珊还是当红 model 的时候，她观察许多同行的朋友，做得很好、红透半边天的，也顶多只有六、七年的风光日子，然后就会走进事业的低潮，她们多会转到别的行业，例如去拍戏做闲角，或是在电视台做二、三线角色。模特儿这行业的寿命似乎只有五、六年，然后就没路行了。





她害怕自己会像这些前辈一样,光辉过后变成载浮载沉、不红不黑,于是在理工努力读书,一面又另作打算,开展自己的填词事业。

她当时的男朋友练海棠与华星的掌舵人汤正川相熟,汤找他尝试填一首词,但他不是这种材料,想了大半晚也想不出几个字来,几乎要放弃。她想这是个难得的好机会,放弃了可惜,就自告奋勇帮他填,好容易填好了,就用练海棠的名字去发表。

那首词是梁汉文的《想着你等着你》,一推出来就得到很好的反应,后来梁芷珊就用自己的名字去填词,因为风格清新,她的新面孔又为词坛带来新鲜感,一出道就发展得顺利。填词为她带来很大的成就感,因而觉得这些钱容易赚,她认为这是她放弃 model 工作转行的时候了。

加上那时她的 model 工作已开始出现走下坡的情形,广告接少了,广告商也开始和她讨价还价,她不想自己步进事业低潮才苦苦挣扎,选择了在走进低潮前转行,就放弃了 model 的工作,转为全职填词人。

全职的填词生活一过就是两年,渐渐地她觉得这份工作令人缺乏安全感,填词人是被动的,要有人找你才有工作。因为收入不稳定,这个月赚不到钱,她就不敢用钱;就算下个月赚到了,也因为害怕再下一个月没工作而不敢用。这样下去,生活不会开心,而且母亲和朋友也觉得她这填词工作是游手好闲,非长久之计,于是她开始有转行的念头。

另一方面,她眼见自己的同学朋友事业有成,又升职又加人工,自己也是读商科出身的,就不信在商场的表现会比他们

差,于是她就开始找一份正职。

她在理工毕业四年,现在才去求职,会被人当新人看待,有许多包袱是要放下的,必须决心从低做起。她向朋友放声气找工作后一个月,就有一个朋友找她到 Baleno 帮手做广告工作,这并不全靠好运,因为那时市道好,她做过 model,对时装和广告也有认识,就顺理成章做起广告来。

那时 Baleno 开始经营女装,以她对时装界的触觉和品味,加上日以继夜的投入工作与努力,两年后她就晋升为 Image Director,这是靠努力与实力换取回来的。

后来 Baleno 转向国内路线,她就离开了。刚离职, Mexx 就找她做市场部经理。

刚离职就立即找到工作,而且是另有高就,这当然是令人羡慕的好运气。然而,这背后原来也是事出有因的。

当她还在 Baleno 工作时,因为想加强对顾客口味的认识,就自动请缨到门市部帮手做售货员,在年三十晚还站到深夜帮手推广,收铺之后拿着巨款到老板家交数。那时老板正在家打麻将,其中 Mexx 的行政总裁就是其中一只“麻雀脚”,她见这漂亮的女职员肯卖命工作,又口齿伶俐,且对时装有触觉,留下了很好的印象。在她离开 Baleno 之后,这位行政总裁就立即打电话给她,找她进 Mexx 任广告部经理。

进入 Mexx 工作之后,她没有放弃填词,可是音乐界的朋友见她有了正职,以为她分身不暇,就少了找她填词,但填词仍是她的主要兼职。

在 Mexx 工作了一年多之后,她忽然察觉自己快进入三十岁的危机,快三十岁了,应该选定一种可作长久计的职业。





左思右想,她认清自己原来较喜欢写作的工作,于是开始部署向写作发展。

填词的收入并不固定,她要另谋其他写作媒介的出路。一次 Cosmopolitan 访问她,访问完她拉住那编辑要求让自己试写访问稿。她们真给她机会,她也把握机会写好它,因为每次都认真地预备和投入,Cosmo 将以后的封面访问也找她写。后来还找她试写专栏,起初是四个人轮流写一个专栏的,但四人之中以她最勤力,交稿也最准时,还多写几篇让编辑备用,因利成便,也因为她的稿质素稳定,那个专栏就成了她个人的专栏。

1997 年香港回归前,零售业开始不景气,梁芷珊觉得留在时装零售业会浪费时间,而且自己在短短两、三年间,已成为一间国际时装公司的广告部经理,已是向母亲、朋友和自己有了交代,于是,在 1998 年,她就全力为自己进军写作界铺路。

她自己计划在 1998 年内一定要出版一本小说,于是将自己关起来,写成第一本小说《214 个梦》,之后,就主动出击找出版社出版,那时笔者在一出版社工作,收到稿之后两小时内看完,然后第一时间找她签约出书。

她的第一本小说反应很好,且很快就出了第二版,这就开始了她的作家生涯。出版小说的版税很久才结算一次,她要有更稳定的收入,就计划写报章专栏,因为如果有两份以上的报纸找她写专栏,她就可以有较稳定的收入了。为了要知道自己是否适合写专栏,她在一个月里每天迫自己写一篇专栏文章,而且是要有水准的,一个月之后,她自信可以胜任这份