



如果不坚强，

（励志篇）

丛书主编 张在军
本册主编 赵谦

软弱
给谁看

青春
密码

阅读丛书

QINGCHUN
MIMPA

引领青春

怀揣梦想，一路前行

只有梦想不灭

青春才能不老

没有什么能够左右

我们对梦想的虔诚

投有梦想的人生注定荒凉

人生是一场

静悄悄的储蓄

最好的时光在当下

最经典完美的阅读书籍

青春密码阅读，18岁前需要开启的“密码”

重庆出版集团 重庆出版社



丛书主编：张在军

本册主编：赵 谦

编 者：田翠平 安欣欣 柳文生 乔洪涛 乔耀宇
任明升 宋金海 宋军红 谭彩虹 汪云飞
王 娟 王 威 王彦双 魏茂宝 魏 茵
魏能柱 魏庭梅 吴金平 武玉庆 徐勤明

如果不坚强，软弱
给谁看
(励志篇)

图书在版编目(CIP)数据

如果不坚强,软弱给谁看:励志篇 / 张在军, 赵谦
主编. — 重庆:重庆出版社, 2014.6
(青春密码阅读丛书)
ISBN 978-7-229-07744-0

I. ①如… II. ①张… ②赵… III. ①散文集-中国-当代②小说-小说集-中国-当代 IV. ①I217.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 056999 号

如果不坚强,软弱给谁看(励志篇)

RUGUO BUJIANQIANG RUANRUO GEISHEIKAN(LIZHI PIAN)

丛书主编: 张在军

本册主编: 赵 谦

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 崔曼莉 陈燕妮

封面设计: 李 怡

版式设计: 何 真



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆市联谊印务有限公司印刷

重庆市天下图书有限责任公司发行 <http://www.21txbook.com>

重庆市渝北区财富大道 19 号财富中心财富三号 B 栋 8 楼 邮政编码: 401121

电话: (023) 63658772 63659770

淘宝官方购物网址: <http://ktnwts.tmall.com>

全国新华书店经销

开本: 185mm×260mm 1/16 印张: 6 字数: 150 千

版次: 2014 年 9 月第 1 版 印次: 2014 年 9 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-229-07744-0

定价: 10.00 元

如有印装质量问题, 请向重庆市天下图书有限责任公司调换: 023-63658950

部分图片、文字因故未能联系上原作者, 希望原作者见后及时与我们联系, 以便补寄样书和稿酬。

本书所使用方正字体经北大方正公司授权许可

版权所有, 侵权必究

青春,我在这里等你

我们每个人都会步入青春,青春总是如云般缥缈,如水般曼妙,又如风般无法捉摸。

经历青春的种种后,我们能感悟什么?

郭敬明说:在这个忧伤而明媚的三月,我从我单薄的青春里打马而过,穿过紫堇,穿过木棉,穿过时隐时现的悲喜和无常……青春的伤口就像我一样,是个倔强的孩子,不肯愈合,因为内心是温暖潮湿的地方,适合任何东西生长……那些离开的人,离开的事,终有一天卷土重来,走曾经走过的路,唱曾经唱过的歌,爱曾经爱过的人,却再也提不起恨……我回过头去看自己成长的道路,一天一天地观望,我站在路边上,双手插在风衣的兜里看到无数的人群从我身边面无表情地走过,偶尔有人停下来对我微笑,灿若桃花。我知道这些停留下来的人终究会成为我生命中的温暖,看到他们,我会想起不离不弃。

韩寒说:青葱的岁月,人生最精彩的不是实现梦想的瞬间,而是坚持梦想的过程……如果你为自己定的所有目标都已达到,那么说明你定的目标还不够远大……付出真心,才会得到真心,却可能伤得彻底;保持距离,才能保护自己,却注定永远寂寞……人生就像一杯茶,不会苦一辈子,但总会苦一阵子……人生的冷暖取决于心灵的温度。

石康说:青春是漫漫长夜中最舒适的客栈。

席慕容说青春:所有的结局都已写好/所有的泪水也都已启程/却忽然忘

了是怎么样的一个开始……年轻的你只如云影掠过/而你微笑的面容极浅极淡/逐渐隐没在日落后的群岚/遂翻开那发黄的扉页/命运将它装订得极为拙劣/含着泪,我一读再读/却不得不承认/青春是一本太仓促的书。

其实,青春是懵懵懂懂的成长;青春是隐隐约约的疼痛;青春是迷迷蒙蒙的寻觅。步入青春,就是步入一段人生的迷宫,经历一段蜕变的疼痛,获得一种向上的能量。

谁能给你一柄神奇的密匙,打开迷宫的大门,走出青春的迷茫?

谁能给你一组神奇的密码,启动青春的程序,获得成长的快乐?

《青春密码阅读丛书》,将密匙藏于字里行间,等你俯身拾取;《青春密码阅读丛书》,将密码隐在文字背后,等你凝神读取。



01

[只有梦想不灭,青春才能不老]

- 02/ 宅女杨子姗:戏外绽放青春 文/张依诗
04/ 李晨:109号梁山好汉 文/毛予倩
06/ 尚雯婕:谁都打不死的唱作人 文/王瑜明
09/ 詹妮弗·劳伦斯:从未长大,从未变老 文/柏小莲
11/ 古怪“书生”蔡康永 文/万 林
14/ 噢,Lady GaGa! 文/赵菲菲
17/ 罗莎莎:另类谋女郎的励志传奇 文/无 邪
20/ 做不了演员,就去做导演 文/紫陌尘
22/ 小S:悦己才能悦人 文/小 S
24/ 郭德纲:没伞就要拼命跑 文/王 磊
26/ 大张伟:叛逆的“花儿”颜色艳 文/赵 星



02

[犹如梦境的成功]

- 30/ 林书豪:犹如梦境的成功 文/孙君飞
32/ 张继科:我想让别人叫我奥运冠军 文/梁 伟
34/ 永不倒下的“门神” 文/罗 强
36/ 巴神一出,谁与争锋? 文/程 明
39/ 现在,让我只做林丹 文/林 丹



03

[一直跑,不要停!]

- 43/ 一直跑,不要停! 文/梁军本
45/ 换一种姿势飞翔 文/王海莹



04

[最好的时光在路上]

48/ 哈伦德·山德士：一次成功就够了 文/汪金友

49/ 一个苹果演绎希尔顿 文/朱龙标

51/ 李嘉诚：我很在乎未来 文/李嘉诚

52/ 于智博：“输”在起跑线上的哈佛男孩 文/桂杰 王素洁

55/ 把“中国制造”植入《变形金刚3》的女孩 文/杨纪

59/ 让哈佛两次破例的田晓菲 文/阿曼

05

[没有梦想的人生注定荒凉]

63/ 郭敬明：光鲜背后的奋斗 文/刘蕴琦

68/ 蒙克：“疯子”画家的呐喊 文/杨晓斌

71/ J.K.罗琳：这个世界被她施了魔法 文/Aquaius

74/ 九把刀：我真是个幸运的混蛋 文/张董宸

76/ 安藤忠雄：因为我一无所有 文/「韩」申仁哲

79/ 当年明月：人生是一场静悄悄的储蓄 文/梁阁亭

81/ 王澍：让自己沉10年 文/朱晖

83/ 辛夷坞：其实我生活得格外清醒 文/孙惟敏

86/ 奈良美智：用画笔挖一条通往童年的隧道 文/胡雅君

88/ 安妮宝贝：做自己生活的主人 文/掌叶半夏



只有梦想不灭,青春才能不老

ZHIYOU MENGXIANG
BUMIE, QINGCHUN CAI NENG BU LAO



梦想的翅膀总是轻盈的，
有无穷尽的幸福与满足。
我们可以驾驭轻快的翅膀，
任天空遨游，任自我高唱。
现实的脚步总是残忍的，
有无休止的痛苦与烦恼。
我们只能放慢沉重的脚步，
怀揣梦想，一路前行，
只有梦想不灭，青春才能不老。

宅女杨子珊:戏外绽放青春



文 / 张依诗

杨子珊和郑微一点都不像。

在《致我们终将逝去的青春》原著小说中,对于女主角郑微的外貌,有过这样一句描写:“林静曾说郑微在不讲话的时候还是相当有迷惑性的,称得上静若处子。当然,郑微很自觉的过滤掉了他后半句动若疯兔的评价。”如果说电影让杨子珊和郑微无缝衔接的话,她大概就是“静若处子”版。

作为横空出世的新花旦,面对由《致青春》引发的各式围观,杨子珊有种娱乐圈外人式的淡定。

关于过去、现在和未来,她的态度一马平川:被赵薇选中大概是缘分吧;很努力去塑造了郑微,所以没什么遗憾;对一夜成名毫无感觉,从不上网搜索自己;至于今后发展,先慢慢来吧,“每个人都有自己的命,我觉得在我的人生里,走出自己的样子就可以了。”至于被贴上“小赵薇”的标签,杨子珊笑起来,“我无所谓呀,本来就是她选中我的,没什么好在意的。”

对于生活是否成全自己的理想与努力,杨子珊并不纠结,一点点叛逆和自我也不动声色,“我是个很无聊的人,对生活没什么要求,不过不管工作多晚,回到房间我都舍不得马上睡觉,必须给自己点独处的时间,要不然,我会觉得这一天都是为别人过了。”

赵薇对我用尽了所有办法

2012年1月1日和3月3日,杨子珊记得清清楚楚,前者是她第一次见到赵薇的日子,后者则是她入组《致青春》、第一天拍戏的日子。

第一次见赵薇是在她北京的办公室里,为了给自己的导演处女作选角,赵薇把房间打造成旧时校园宿舍的样子:有上下铺、有老式桌椅,还有川流不息来试镜的年轻人。在这里,她几乎试遍了中国的适龄演员,而她见到杨子珊的第一反应则是后退了几步,上上下下地仔细端详,“长得很可爱嘛,就是有点胖!”

当时杨子珊刚生了场重病,吃了带激素的药,整个人浮肿。试了四场戏,赵薇并没有给出确定的答案,而是问了她两件事:“如果找你演,你能减肥吗?”“你能从第二天留下来,为我们其他试镜演员搭戏吗?”

2012年的春节,她在减肥中度过,按照食谱吃水煮生菜,只有早上可以吃到两颗鸡蛋。那时她总是怀揣着对鸡蛋的渴望睡去,“每天早上吃到鸡蛋时就觉得好幸福哦。”杨子珊笑嘻嘻地回忆。

进组前,杨子珊有一大段时间都留在赵薇的办公室里,为熙熙攘攘的试镜人群搭戏,每天和很多个许开阳、阮莞、老张见面,光是跟许开阳在鸭子船上那段戏就演了许多遍。“其实那时

候有点感觉,赵薇会选哪个许开阳、哪个阮莞。”杨子珊说,“不过她相当谨慎,必须把所有人所有事都看全了才下决定,我每天还会看到许多郑微来试戏。她是非常注重感觉的导演。”

非常注重感觉的赵薇最终选择了杨子珊,开拍时杨子珊无法融入角色,甚至有“路都不会走了”的茫然,“赵薇对我用尽了所有办法。”杨子珊说,“需要我吵闹,她就激怒我;需要内心伤痛,她会和我聊。”在片场,赵薇、关锦鹏和李樯三人都和杨子珊聊“情感创痛”的话题,以便她能够进入“情伤之后的郑微”,“有一次关锦鹏为了打动我,挖出他最隐私、最难过、最伤痛的事情讲给我,讲到后来,他自己都落泪了。”

曾经是选秀歌手

红了以后,人们对杨子珊的过去很好奇,但这姑娘的履历简单得没什么可推敲,1985年11月6日出生,南京妹子,来北京9年,大学学的是流行音乐,会唱歌,会编曲,内向,读书时甚至想着自己以后做幕后得了。

毕业后的第一个身份是选秀歌手,当时唱片业不景气,公司希望推动她的曝光率,2006年左右,她开始参加国内各种选秀。杨子珊对此不屑一顾,她参加过《名师高徒》《绝对唱响》等节目,给孙楠做过徒弟,与何润东同台演出过,她喜欢唱歌,但让她当着很多人唱歌或者表演依然很紧张,“那是段不堪回首的往事,不是我想做和喜欢的事情,而是听从安排、迫于压力去做的。”

几年后,在电影《致青春》中再次当众演唱,她坦率地说,“我的专业和选秀经历对这段表演都没什么帮助。”她做了个郑微唱歌时甩头发的

动作,“唱《红日》我喝了点酒,鼓足勇气上去耍二。我知道那一幕很多人都哭了,我的朋友也哭了,她说看到我冲上台的样子很傻也很勇敢,那是我们再也不敢想的东西了,不是表演和唱歌,而是那种勇敢让青春有了高潮。”

深谙宅之精髓

2009至2010年,杨子珊听从公司安排开始演戏,演员之路是在台湾片里演女配角或女二号,她坦承当时并不懂表演是什么,在镜头前让哭就哭、让笑就笑,“台湾导演尽量让角色贴近你,只要做自己就好了。”

2010年,她出演了《街角小王子》,扮演一个喜欢女生的角色,暗恋她最好的朋友。片中,她喜欢的女孩子丢了心爱的猫咪,她从老远的地方赶来帮她,那一幕没有台词也没有动作,“看了剧本,我就想:晕!这怎么演啊!”

开拍前她一直在片场跑步,这一幕开始时,她才跑进了镜头,停在远远的地方看着正在找猫咪的好友,她们什么也没做,只是呆呆地看着对方,但不知为什么,杨子珊心里忽然难过了一下。为了她这一刻“什么都没做”的表演,整个剧组鼓掌了,“那时就突然明白了,不用刻意挤眉弄眼,当内心的情绪投入进去了,所有的东西就都有了,那时候你脸上的表情才是对的。”

杨子珊不止一次强调自己是简单甚至无聊的人,闲晃家中,就可以度过一天的时间,“如果一天24小时都给我自己分配,”她面带憧憬地说,“那我要用10个小时来睡觉!”对她来讲,生活慢慢的才好。媒体很喜欢问她作为宅女,宅在家里做什么,为什么一定要做什么呢?杨子珊百思不得其解——宅之精髓不就是什么都不做吗?

心语

如果只是因为幸运,成功也只是一时。第一次成功是上天给的,第二次的绽放是靠自己努力得的,好好扮演自己的角色,才会演绎出更加精彩的人生。

李晨:109号梁山好汉



文/毛予倩



李晨是北京人,演《北京青年》再合适不过了。无论是《十七岁不哭》时的青涩少年,还是《士兵突击》后的硬朗青年,李晨忧郁的外表下,总有温暖的体贴。继《北京爱情故事》之后的《北京青年》,又让李晨北京了一回。

在当下的娱乐圈里,“北京”是一个跟童星沾亲带故的词汇。当李晨还是“北京少年”的时候,他就已经因为演《十七岁不哭》成名了,用他自己的话说:“每天收到那么多影迷的来信,街坊邻居都认识我,同学都很羡慕我……那时候挺浮躁的。”

不认识太多北京的少年,不知道是不是他们都有过张扬的岁月,不过从如今已然晋升为“北京青年”的李晨身上,真是找不到一点戾气,那一身没有杀伤力的温暖,总是恰到好处地让观众爱不释手。

“出名要趁早”自张爱玲之后,被多少人奉为金句,事实是张爱玲本身也没捞着多少趁早出名的好处,有的只是一晌贪欢,正应了这句话的完整版:“出名要趁早呀,来得太晚的话,快乐也不那么痛快。”正如李晨所说,年少时,他也曾因为“家喻户晓”暗自痛快过,但痛快过后,他还是迎来了童星成长过程里的阵痛。

李晨承认,在最初的功成名就之后,他的确经历了一段尴尬的岁月,曾经觉得找不到方向,甚至抑郁得不怎么接戏。但是,坚持就一定能走出困境,那些拍《北京青年》的岁月,更是让李晨下了决心:“就算放弃生命,也不会放弃拍戏。”

一朝成名的负累,在于很难始终保持同一个温度。那一段时间,他着急地想要“再攀高峰”:“从《十七岁不哭》到《士兵突击》之间的这些年,我一直在起起伏伏,虽然坚持在拍戏,但一直没有找到一个合适的出口。”因为着急,拍戏反而渐渐地没有了章法,所有事情都好像有点儿脱轨,“后来我发现在这个圈子里着急也没有用,不如用这段时间来磨炼自己。”

就像赵宝刚在《北京青年》的发布会上说的那样,他等李晨成熟等了很久,这一番磨砺,从《北京青年》来看,真的是太有必要了。在《北京青年》中,李晨饰演何家四兄弟的大哥何东,是“重走青春”的灵魂人物,不但第一个提出了“重走青春”的概念,也是第一个上路的践行者。李

晨以为,这个角色身上具有明显的自我反叛精神,与自己以往的角色差距很大。表面上看起来温文尔雅的李晨,谈起在《北京青年》中的颠覆性演出颇为兴奋。对导演选择自己出演何东并不意外,称导演赵宝刚具有超越常人的洞察力,“选合适的人一直都是赵导作品好看的重要原因,我得感谢赵宝刚导演发现了我潜在的不安分的灵魂。”

每每遇到关于“走红”的问题,李晨都会自嘲地说自己是“华谊二哥”。曾经,他的博客名还叫做“梁山水泊 109 号”,“因为我连(梁山好汉)

108 都没排进去,我就把自己算成 109 号了,这样你就知道我是什么人了吧?”李晨说自己不喜欢“高处不胜寒”,“就算你演的是男一号,也需要其他演员配合才能把戏演好。”他总是知道自己的职业特性——演员就是演好戏,做好自己的本分。至于“红不红”,本来就不是哪个演员自己能够说了算的。

李晨说,自己不是那种没有人生规划的人,这就是李晨成功地从北京少年蜕变成北京青年的催化剂。

(飘飘摘自《生活周刊》)



心语

规划好自己的人生,并在前进的道路上不断打磨自己,你就会拥有更多的机遇和发展空间,这就是李晨的成功之道。

尚雯婕:谁都打不死的唱作人

文 / 王瑜明

经过两个多月与顶级歌手的巅峰音乐对决,尚雯婕在《我是歌手》复活赛中因声带息肉、唱破音遗憾出局,但其出色的表现,仍让她一路爆红。

她是精通英法西班牙语等多语种的语言达人,也曾是在上海位列前沿的法语同声传译,为梦想,她放弃稳定的精英工作,从唱歌比赛中脱颖而出。出道多年,尚雯婕一直保持特立独行的姿态行走于乐坛,冷静面对各方的赞誉或非议。如今,走上舞台成为独立唱作人,独特的音乐风格,让她成为华语乐团当之无愧的音乐才女。

声带息肉影响发挥

湖南卫视《我是歌手》的舞台上,尚雯婕年纪最小,状态却很不错。向来特立独行的她从不否认自己的另类,在这个强手如林的舞台上,选歌也很大胆:从黑眼豆豆的《Let's get it started》到迈克尔·杰克逊的《Man in the mirror》。她明知一首首英文歌对大众评审来说并非优势,仍然坚持自己的音乐风格。“这和曲风有关系,很多英文作品更适合做电子的改编,而我又一直倾向于电子风格的展现。当然我也知道对着大众评审唱英文并不算一个优势,但我还是会以音乐的考量为主。”

2013年3月18日下午,尚雯婕被查出患

上声带息肉,必须休养一个月……于是,接下来一个月的采访、录音等活动都紧急叫停,参加《我是歌手》复活赛成为唯一的保留活动。

复活赛上,尚雯婕率先演唱了一首《Love-Warrior 战》,民族风融合钢琴元素,现场效果十分震撼。第二轮比赛,尚雯婕选唱了偶像张国荣的代表作《我》。由于声带息肉的关系,不慎破音,最终未能成功复活,但她出色的表演依然博得了在线歌手投票的第一名。“作为一个后辈唱到了现在,我已经感觉很幸运了。”尚雯婕说。

唱歌只是兴趣爱好

尚雯婕从小爱听音乐,可能和父母有关。“爸爸喜欢在床头唱歌,妈妈的嗓子也不错。”小时候,也有大人说她唱歌挺好听的,但尚雯婕对此并不在意。她也买卡带、买碟听,于她,这只是个兴趣爱好,好好读书才是头等大事。她从预备班开始自学《新概念英语》,初一就读完了一二三册。当时有同学问她为什么那么拼,“我也没多想,觉得就像看小说那样,挺好看的。”

高中时的尚雯婕,最爱做数学题,自称是几何狂热爱好者,几乎没有她做不出的几何题,“你给我看一个平面画出来的立体,我脑子里立马就有个立体的物件,空间感马上就能出来,那时只要我盯着看十分钟没解的几何题,拿去给

老师,一定是题出错了。”

考入复旦大学法语专业后,在老师和前辈的熏陶下,尚雯婕一直把进入一家很好的外资企业作为唯一的人生事业目标。“我偶尔会参加校园歌手大赛。”尚雯婕回忆道。2005年6月,尚雯婕从复旦大学法语专业毕业,如愿成了一家法资企业的白领。

机缘巧合参加超女

刚毕业时的一次同学聚会打乱了尚雯婕原来设想的人生道路。聚会在一个同学家里,当时开着的电视机里正巧是2005年超级女声比赛的重播。同学无意中对她说了一句:“其实你唱得和她们差不了多少,你可以去试试,说不定也有机会。”回家路上,坐在地铁上的尚雯婕耳朵里仿佛都是同学的怂恿,尚雯婕跃跃欲试。

回想起比赛的整个过程,尚雯婕说:“感觉自己傻傻的,也不清楚啥状况,这儿把我淘汰了,那我去别地儿再比比,也没觉得辛苦和累,就想着再去个别地儿旅行旅行也不错。记忆中这还是个挺愉快的旅程,各种坐飞机、晒太阳、逛街、查地图、找当地小吃、和其他年轻人聊天交朋友,就像个悠长的假期。”2006年9月29日夜晩,当接过2006年“超级女声”总冠军奖杯的那一刻,“意犹未尽”是尚雯婕唯一的感受。

寻找自己音乐风格

和大部分爆红的选秀偶像一样,现实和梦想的断裂很快出现。超女巡演刚轰轰烈烈地完成,就爆出了合约纠纷。要走的,谁也留不住。尚雯婕接了一个国际品牌的代言,赔出了天价违约金,离开了天娱。沉寂、解约让当时只有24岁的尚雯婕倍感压力,但她从没放弃过音乐。

2008年,尚雯婕对创作有了认识,开始了“唱作人”的转型。之前几年的思考和酝酿让她明白,音乐人必须要有自己的创作,要有自己的音乐和表达。三年的磨炼,尚雯婕终于找到了那

份属于自己的自信和骄傲,这一年,她还连开三场演唱会,向所有喜欢她的歌迷,交出了一份骄人的答卷。

几次演唱会中,尚雯婕给了歌迷很多惊喜,打鼓、舞蹈,这些她学生时代的强项让她的粉丝们大开眼界。在深圳演唱会上,尚雯婕打了非洲鼓,圆了她大学时代的一个梦。尚雯婕大一时曾去法国做过一个文化交流,那时,她看见一些摩洛哥学生打非洲鼓打得非常好,想跟他们学,却遭到了拒绝。“地铁上、火车上、大街上,只要停下来休息时,他们就把鼓挂在身上,随时可以打,还有个巴西女孩,会随着鼓声跳舞,那时候,我对非洲鼓的印象就很深。”可没人教她,让她留下了遗憾。“后来我想,既然深圳有这么大一个体育场,那就比较适合表演大气氛的东西。”尚雯婕选择了学习非洲鼓。

如今,尚雯婕最喜欢、做得最主要的是电子乐,带点意识流、实验性的东西。“我越来越接受不了在舞台上演唱别人的作品。我从小喜爱的那些电子音乐人和乐队,都是唱着自己写的音



乐,表达自己的思想和感情。”尚雯婕十分羡慕他们,她觉得自己应该开始创作,开始了一点点学习和摸索。“电子乐是用潜意识创作的一种音乐,我自己是这么理解的,所以我是个偏理性的人,但写歌的时候,我却处在一个非理性的状态,我喜欢投入,甚至有点疯癫的创作状态,那是我喜欢的。”

在《我是歌手》中,尚雯婕的11套华服让所有人眼前一亮。有人说,尚雯婕的造型代表着她音乐的变化。“一个人在年轻的时候,只要愿意去尝试,就可以大胆地尝试。”尚雯婕解释,“我一直在努力用造型去表达我的电子乐的东西,希望做到的就是视觉和听觉的统一,两者互相成就和加强是我们的目标。”

冷艳女王其实好动

这些年,尚雯婕的高跟鞋越穿越高,歌唱之路则越走越平稳。“我经常摔,最厉害的一次穿了格格鞋,鞋跟在脚的中间。”那次,尚雯婕在北京参加一个颁奖礼,穿着格格鞋跳舞、还要变魔术。原本在平地上练得挺好,没想到去台上正式彩排时,刚从台上跨下第一格楼梯,就头朝下摔下了楼梯。楼梯的边缘都是尖的,这一跤把尚雯婕的膝盖到脚腕统统刮伤,也把在场所有工作人员都吓傻了,大家全都围了过去。没想到尚雯婕一下子起来了,她说:“换双鞋吧,我们重来一次。”晚上,尚雯婕受伤不下火线,穿了一双靴子,把伤疤遮了起来,继续演出。

很多人都说,镜头前的尚雯婕冷艳端庄,其实生活中的尚雯婕,活泼好动,不拘小节。“私底下,我们那总监特别崩溃。这几年,他一直要把我塑造成一个冷艳女王。可有时候,我那些特别二的样子还是会露馅。”尚雯婕说,有一次录制节目时,还要同时录制很多花絮,于是整个台里几十台摄像机进行着16个小时连续拍摄。“我装得了几分钟,可装不了16个小时啊。于是,那些特别二的镜头全剪进去了。”尚雯婕说,节目播出以后,总监对她说,这几年给她塑造的女王形象都功亏一篑了。

学生时代的尚雯婕也是文艺积极分子,她参加了现代舞协社团,跟着几个师兄学跳Hip-Hop。“学到最疯狂的时候,是练地上打转。”尚雯婕回忆,当时天天在宿舍的水泥地上练,练得身上腿上都是伤。那年,同学送她的生日礼物就是一整套护腕护膝。空下来,尚雯婕喜欢打网球、滑雪、游泳,偶尔也会在家看碟。

(张志军摘自《新民晚报》)



心语

从某种意义上说,尚雯婕正在成为内地流行乐坛的励志楷模。从刚开始的开始无人欣赏,到现在学会一直为自己鼓掌,她就在坚守中绽放。

詹妮弗·劳伦斯:从未长大,从未变老



文 / 柏小莲

《饥饿游戏》这部电影将詹妮弗·劳伦斯的名气迅速提升起来,加上2010年《冬天的骨头》让她成为奥斯卡历史上第二年轻获得提名的女主角,詹妮弗·劳伦斯显然已经在学院派与大众间都获得了口碑。

9岁出演妓女

詹妮弗·劳伦斯是个吃牛肉汉堡长大的美国妞,身材高大、宽肩、长腿、瓷实、脸庞敦厚,这让她一出道就不像童星——她9岁时在第一次公开演出中就扮演了一名妓女。她称自己是“在农场长大的女孩,喜欢看电影电视,也喜欢读书”,最喜欢的书有《安娜·卡列尼娜》和塞林格的《抬高房梁,木匠们》。她14岁在片场的照片和现在几乎没什么差别,这10年来,她既没有长大,也没有变老。

劳伦斯是美国肯塔基州一个殷实的中产家庭的小女儿,上面有两个哥哥。被足够尊重与呵护的女孩儿通常会早熟而不叛逆,沿着稳定的轨迹长大,爱自己,独立,也足够自信。14岁时她跟父母提出要去纽约从事表演,19岁的哥哥陪她去了,没过多久,妈妈也跟过去照顾她的饮食起居。起初,几乎没人相信这个女孩会有光明的未来,但她接连在几部系列剧中亮相,反响皆不俗。在罪案剧《铁证悬案》中,她扮演受害者的

小女儿,有趣的是,剧中扮演她母亲的女演员宝拉·马尔科姆森7年后又在《饥饿游戏》中扮演她的母亲。

近乎疯狂自我推销

在《饥饿游戏》之前,劳伦斯有好几次摸到幸运女神的脚踝。她参加过《龙纹身的女孩》试镜,但她输给了占尽天时地利人和的鲁妮·玛拉。她几次表示无法理解克里斯汀·斯图尔特那种万人空巷式的走红,但她也曾参与角逐《暮光之城》中的贝拉一角。也许跟那两位迅速崛起的女演员相比,詹妮弗少了一点叛逆的气质,身材较之梅根·福克斯也相形见绌,扔在好莱坞一众蹿红的嫩姐中实在没什么特点,但是她扎实的演技和与年龄并不相称的成熟,还是帮助她找到了自己的准确定位。

2007年,詹妮弗出演了吉勒莫·阿里加导演的《燃烧的平原》,面对影后查理兹·塞隆和老牌美女金·贝辛格,她毫不怯场,演绎了一个成熟隐忍却因失望和怨恨失手错杀了自己母亲的女孩,以17岁的年龄演出了27岁的性感和37岁的沧桑。在2008年威尼斯电影节上,她获得马塞洛·马斯楚安尼最佳新人奖,穿了一身银色长裙上台领奖,无论衣着还是妆容都显得格外成熟,可是一张嘴却还是个怯生生的小女孩,她

说,“感谢导演,你改变了我的命运。”

真正令这个女孩名声大噪的还是《冬天的骨头》,这是一部耗资仅200万美元的低成本电影。詹妮弗的妈妈坚定地认为女儿是这个角色的不二人选。但真正筹拍时,经过两次试镜,女导演兼编剧德布拉·格兰尼克却认为,作为一个密苏里州山里贫困家庭的长女,詹妮弗·劳伦斯显得过分漂亮。结束在洛杉矶的试镜,剧组飞回位于纽约的拍摄场地。

詹妮弗得知自己并不是第一人选,感到十分失望,但她决定来个近乎疯狂的自我推销——搭红眼航班连夜赶去,步行了12个雨雪泥泞的街区后疲惫不堪地出现在剧组面前,“当我出现的时候,他们被我吓坏了,可能他们觉得如果不给我这个角色,下一步恐怕我就要睡在他们的屋子跟前了!”

从拍戏到拿奖都非常顺利。詹妮弗在《冬天的骨头》中要照顾精神失常的母亲和年幼的弟弟妹妹,还要准备去寻找下落不明的父亲。她的牙齿要每天染黄一次,不能常洗头发更不能化妆,镜头里她的嘴唇永远是裂开的,还要跟密苏里的农民住在一起,学习开枪和砍木头,徒手抓松鼠并掏出它的内脏。

这是一部冷硬简练而又犀利的电影,导演擅长用光,冷冰冰地不带一丝温暖。在这样的表演环境下,詹妮弗展现的远不止一个20岁女孩的成熟,她是整部电影的灵魂,挣扎求生、常常绝望、身负重担,几乎沉到人生谷底又绝不放弃。这样一个角色给她争来了可以跟娜塔利·波

特曼、妮可·基德曼、安妮特·贝宁和米歇尔·威廉姆斯一较高下的资格。她成为奥斯卡颁奖史上第二年轻的提名者,至于能不能拿到小金人,已经不重要了。

《冬天的骨头》以200万美金的成本收回600万美金,詹妮弗的演技也更加得到认可。最重要的是,在《饥饿游戏》的选角中,她终于胜出。其实演过《大地惊雷》的海莉·斯坦菲尔德从年龄上更接近原著小说,但是导演加里·罗斯认为詹妮弗可以诠释好这个角色,“卡特尼丝并不是年轻的女孩,而是年轻的女人。没有人能在表演水平、外貌特点和票房号召力上比詹妮弗·劳伦斯更适合。”

一切都还未知

《饥饿游戏》连同詹妮弗·劳伦斯一起不可遏制地红了,虽然很多人批评电影情节奇突、逻辑漏洞百出,但在最少被批评的是詹妮弗的演技。对于一个才23岁的女孩来说,一切判断都为时尚早。作为好莱坞新星,她刚刚升起,会陨落吗?会如日中天吗?会倾倒众生吗?一切都还未知。

与男星漫长的更新换代周期及艰难的上位相比,好莱坞对“妙龄少女”的宽容程度显然高得多。一众90后女演员,如莉莉·科林斯、安娜索菲娅·罗伯等,都因杰出的代表作敲开了通往梦想彼岸的大门。詹妮弗·劳伦斯无疑是她们中的翘楚。

(飞花摘自《南方人物周刊》)

心语

对于有梦想的人来说,一切磨难都不算艰苦。因为有梦,他们才敢无所畏惧地向前奔跑,只要你想出发,任何时候都不晚。