

刘亦菲

★ 黄晓明

★ 姜宏波

★ 梁家辉

★ 王学兵

★ 何润东

★ 佟大为

★ 林俊杰

★ 苏有朋

★ 刘烨

★ 张曼玉

安思明。著

★ 李永翰

★ 黄海波

★ 陈坤

★ 吕思清

★ 张卫健

★ 孙俪

★ 周传雄

★ 袁莉

★ 吴彦祖

★ 黄秋生

★ 段奕宏

★ 邓超

★ 柳云龙

★ 张译

★ 范冰冰

★ 伊能静

★ 陈晓东

★ 郭富城

★ 刘嘉玲

POSITIVE
ENERGY OF
FAMOUS STARS

明星 正能量

愿那曾经传递给我的正能量，
也能传递给你。即便它微茫如星，
你也会感知到它存在的光亮

光环加身的明星们，其实都有自己的困惑，
亦都经历过生命的黑暗时期，
只是他们学会了如何把负面情绪
转化为成长的正向能量。

POSITIVE
ENERGY OF
FAMOUS STARS

明星 正能量

安思明。著

(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

明星正能量 / 安思明著. — 武汉: 武汉出版社,
2013.10

ISBN 978-7-5430-6712-7

I. ①明… II. ①安… 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(2013)第134488号

明星正能量

著 者: 安思明

责任编辑: 张葆珺

特约编辑: 李异鸣 杨 肖

封面设计: 柏拉图创意机构

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华路490号 邮 编: 430015

电 话: (027)85606403 85600625

<http://www.whcbs.com> E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 三河市南阳印刷有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

印 张: 16.75 字 数: 231千字

版 次: 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

定 价: 32.80元

版权所有·侵权必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

序

生命的转化之道： 那些明星传递给我的正能量

(一)

至少有两到三年的时间，我同时为国内五六本声名显赫的时尚类杂志担任特约撰稿人，尤其是封面明星人物的采写。所以，在那段时间里，毫不夸张地说，我几乎天天与各路明星“泡”在一起，几乎接触到了海峡两岸所有的一线明星：三分之一的时间用于搜集明星们的资料，以列出正确而合适的采访提纲；三分之一的时间在拍摄现场——大多数情况下是在拍摄的影棚、酒店，或者是咖啡厅内进行采访；另外三分之一的时间则是对着电脑整理录音带，以及撰写文字。

如果时间充裕，采访往往安排在现场的拍摄之后，这样可以聊得比较透彻。如果时间紧张，明星们还要急着赶下一个场子，比如参加品牌活动、某个派对，或者是进行下一轮的拍摄，那就只有见缝

插针，甚至把明星们化妆的时间充分利用起来。

于是，化妆间变成了采访间。经常是，明亮的镜子前，一堆摊开的化妆用品，明星们一边让造型师摆弄着脸或者头发，一边接受我的提问，跟我聊天。这样的時候，明星们反而往往比较放松，更容易讲出一些内心的真实想法。

经常是，聊着聊着，她/他突然就不说话了，那是因为造型师在给 她/他的嘴唇涂抹唇膏。或者是，在我整理录音的时候，会突然听到录音笔内传出一阵“呼呼”的风声，毫无疑问，那一定又是造型师在为明星们吹头发了。

（二）

对我个人而言，那或许是我生命中处于最低谷的时期。但那一长段时间与明星们的接触，令我汲取到许多成长的正能量。

不久前父亲的骤然去世，令我措手不及，惶然无助，每日都沉浸于一种灰色而悲凉的心态中。祸不单行，大哥又无端惹上一场官司。这场官司一打就是两年之久，令我的精神一直处于紧张状态。为帮他打官司，我更是几乎倾尽了自己所有的积蓄。

无论内在外在，我都处在一种极为无力以及窘迫困顿的状态，经历着挣扎与伤痛。压力重重，无可诉说。对生命抱有诸多困惑，对自己未来的生活走向亦感到四顾心茫然。

后来，读美国作家尼尔·唐纳德·沃尔什（Neale Donald Walsh）的《与神对话》一书，他说：我非常清楚地知道，我们所有人都能列

出一张名单，名单上的人曾对我们的生活造成诸多极其有意义和极其深远的影响，这些人与我们分享他们的智慧，从而促使我们成长，让我们认识到生活的真相，从而对未来的生活充满希望。

倘若让我列一张对我的生命产生积极意义的人的名单，那它上面的名字一定包括如下诸位：陈坤、伊能静、黄秋生、梁家辉、陈晓东、张静初、李宗翰、袁莉、苏有朋……

与陈坤一起谈论瑜伽与修行，与张静初谈论旅行的意义，听郭晓冬讲述父亲离开后他的内疚，也听李光洁现身说法向我讲述他的痛苦转换之道，甚至是与伊能静一起探讨如何增强自身的生命力……我逐渐感悟到：每个人，包括光环加身的明星们，其实都有自己的困惑，也都经历过生命的黑暗时期，只是他们学会了如何把负面能量转化为成长的正能量。

（三）

与我当时的心境有关，每一次访问我都远离坊间八卦及各路传闻，尽量深入人物的内心，去触碰明星们内心最深层次、最柔软的部分。或者如维吉尼亚·萨提亚（Virginia Satir）所说的那般：我在心里放下了他或她的外在，而尝试去关注他们的内心。

从中，我探究到：成长之道，即是转化之道。

人生不如意事十之八九。生活中，情场之路、职场之路、心灵之路，皆是歧路多多。生如梦幻泡影，须臾即变。如何行进到一条正确的道路上，如何把成长路途中的负能量转化为正能量，如何探究到那

最真实不虚的部分，是每个人或迟或早都要面临的选择，也是一门生命的功课。

一直记得李光洁在接受访问时说的一句话：任何事情都看你从哪个角度看，人生就像多棱镜，不同的角度会看到不同的颜色。从这个角度看，是阴霾和晦涩的，转换个角度，也许就看到了明亮的色彩。

萨提亚说：改变是可以发生的，并且需要内在的改变。的确，一念起，万水千山；一念灭，沧海桑田。一念之间，内在能量发生流动转变。那一抹明亮的色彩，就存在于你我的心里，存在于转念之间。

现在，愿那曾经传递给我的正能量，也能传递给你。即便它微茫如星，你也会感知到它存在的光亮。

须知，天际再遥远、再微茫的星，也是一颗明星，如同你我曾历经千山万水的生命。终究，“我们都是宇宙普遍生命力的具体展现”，珍贵如斯。

安思明

目 录

周传雄

[001~004]

享受快乐，享受孤单

- 孤单或快乐，都是现实之一种
- 内心的平和才是人生的大智慧

伊能静

[005~012]

人生无法没有遗憾

- 我相信这个世界是由黑暗组成的，但一定有光在那里
- 人最幸福的地方在于，他有记忆的存在。这也是痛苦的来源
- 我想我是一个很诚实的人，但诚实势必会被指责
- 我是一个很怕失去自我的人

陈 坤

[013~024]

一场幻觉的旅程

- 生命有时是一种幻觉
- 名利这种东西，看上去华美纷繁，有时只是空中楼阁
- 无穷变
- 要让你自己的个体放松。人在放松之后，有什么感觉，都是好的
- 没有全然经历过这个世界上发生的所有事情，你不可能得到一个最明确的答案

孙 俪

[025~032]

幸福依旧

- 人的心境不同，所喜欢的东西亦是不同
- 每个人的成功都要受到祝福，每个人的成功也都有他成功的理由
- 我觉得是丢失了一种简单的美好，现在的快乐跟过去的快乐也不一样了
- 人需要有信仰，这会给你的精神带来一种寄托感，而束缚则是爱的天敌

吴彦祖

[033~042]

我是一个懂得放自己一马的人

- 我对娱乐圈从未有过幻想
- 我要向父母证明娱乐圈不是一个party，它其实是可以实现理想的地方
- 我一直希望成为艺术家
- 生活对于我，没有任何框框，只有接纳，人才会放松

陈晓东

[043~052]

沉默后复活

- 调整自己，让自己随时放松
- 不要被不必要的事情打扰
- 懂我的人自然懂，不懂我的人关我啥事

邓 超

[053~060]

最好的时光

- 不再抱怨，你要做的只是坚持你自己，以及坚持到你所能坚持的程度
- 享受生活可以往后放一下，特别是男人，应该有闯劲儿

段奕宏

[061~066]

生活是一场华丽的冒险

- 伊宁：梦开始的地方
- 坚持：是一种信仰
- 磨难：成功的必经之路
- 生活：一个人的冒险

范冰冰

[067~072]

追寻生命的无限可能

- 漂亮的演员一样会演戏
- 一个人的江湖闯荡
- 每个人都需要找到自己的位置

郭富城

[073~080]

一切可以重新来过

- 只是我很对不住父亲

- 自己喜欢的人和事我会好好珍惜
- 我渴望成为真正的演员
- 我并不局限自己以何种形式出现

何润东

[081~088]

我为TAG狂

- 我不要看到自己的一生在平淡中度过
- 在成长中学习如何不去成长
- 坚毅、果敢、敢于挑战和自信

黄海波

[089~094]

人人都想成为大人物

- 我最喜欢的就是那种普通人通过自己的奋斗和努力，成为成功人士的感觉
- 有太多的演员，就像一小簇燃烧的火花，瞬间就消失了，我不希望自己如此
- 快乐是一种选择，有时不妨往后退却一步

黄秋生

[095~102]

一个人的放逐

- 文身的图案并不重要，重要的是对你是否有意义
- 我从来没想到我要放弃。莎士比亚说，To be or not to be ,that is a question.我永远要to be 下去
- 拿到奖如何？拿不到又如何？不要以为你今天很红，明天就继续会红下去，一直红到90岁。所有的东西都不是永恒

黄晓明

[103~110]

成就自己

- 我基本都是抱着自杀的心态去演戏
- 人总是这样，过平淡生活的时候，总想超越这种平淡生活。当生活得太喧嚣热闹时，又怀念那种生活的安静

姜宏波

[111~114]

淡定是一种恒久力量

- 教练天天骂我，说你是打球呢，还是跳舞呢

- 不管对手是强还是弱，你都要表现出你的风格来

李宗翰

[115~122]

一个人的红与黑/每个人心里都有一个于连

- “人心是需要打动的，而话剧，也许是一种拯救之道吧！”
- “人生不死，就永远会有希望。”
- “我渴望被爱，为了爱可以放弃一切……”

梁家辉

[123~130]

渐臻圆融之境

- 他的面孔，他的角色
- 即使早已收放自如，也仍会紧张
- 现世里积极地活

林俊杰

[131~138]

冒险的旅程

- 终于找回了真实的自己
- 随波逐流的东西，是永远不会跳出来的
- 人生是那么精彩

刘嘉玲

[139~144]

美人如玉，历久弥珍

- 想等一个让我再有冲动去演的角色
- 结婚只是一个仪式，但我一定会做
- 他送给我最值得纪念的不是一件东西，而是一种理念

刘 烨

[145~152]

寻找梦想的天堂口/寻找爱情的天堂口

- 即便失败了，也可以重新来过
- 我开始学会了尝试去理解和宽容
- 寻找新的爱情当然需要勇气，更需要一种力量

刘亦菲

[153~160]

堕入凡间的精灵 / “轻熟女”的蜕变

- 是不是大银幕并不重要，是不是好莱坞更不重要
- 我做好我自己就好了

柳云龙

[161~166]

自闭的人最容易成功

- “角色之外的我与角色无关。”
- “我比常人更加脆弱，更加敏感。”
- “自闭的人往往是最容易成功的。”

吕思清

[167~170]

对音乐与生活都要投入热情

- “我是古典音乐的信仰者，也是传承者与传播者。”
- 好的东西需要融合在一起

张 亮

[171~174]

生活不是一场秀

- 不会让奢侈品牌束缚自己
- 追寻生活中的踏实与平和

苏有朋

[175~182]

享受独角戏

- 在舞台上演出对我来说是一种工作
- 一个人也蛮享受

孙燕姿

[183~192]

追寻简单的快乐

- 什么都无所谓的状态很可惜
- 有了自信和智慧，美丽才会更持久
- 尝试从每一件小事中获得乐趣

佟大为

[193~202]

我有我作为

- 电影是艺术品
- 我对母亲的爱更多的是崇拜
- 只有更严格地要求自己

王学兵

[203~210]

一个人的江湖

- “在戏剧艺术创作中，只有小演员，没有小角色。”
- “回头再看这些零碎的成长片断，一日为兄弟，便是终生有情义。”

- “如果忘记一切，人生还有何意义？”

辛柏青

[211~216]

每个人的选择

- 只有在舞台上，你才是一个真正的统治者和中心
- 每个人的走红，都有他的道理和过人之处

袁 莉

[217~224]

与其逆流而上，不如顺势而为

- 远方有更本真的地方在等待着我们
- 我可不要做什么中流砥柱
- 即便是随波逐流，也要弄清楚自己

张静初

[225~232]

选择真我

- 人真正难的是超越自己
- 爱情是自私的，而在爱里面，一定会有一个人比另一个人更执着
- 拿生命去冒险是毫无意义的

张曼玉

[233~240]

美丽新生

- 我珍惜东西的方式可能与别人不一样
- 想爱的人就去爱，但遇不到不会勉强
- 换种姿态善待生活、善待自己，也换种角度关爱他人

张卫健

[241~250]

活得清醒

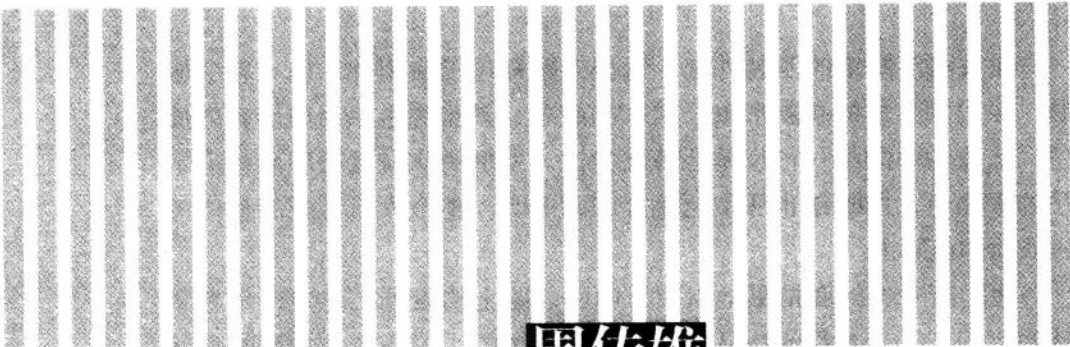
- 伤痛不会令他止步，反而刺激他阔步向前
- 不放弃自己
- 把朋友看成是有血缘关系的兄弟

张 译

[251~256]

继续前行

- 生活与戏剧
- 希望与梦想
- 部队生活
- 猫与女人



周传雄

享受快乐，享受孤单

从默默无闻的偶像歌手小刚到众人追捧的情歌教父周传雄，他经历过人生的跌宕起伏。如何追寻自己人生的快乐？他其实曾和我们一样有过相同的疑惑。而他最终发现，多数时候，快乐就是以简单、平凡的方式生活，并且与孤单共处。

孤单或快乐，都是现实之一种

褪去深沉厚重的西装外套，造型大师郑建国使用棉、麻布料的服装，绘出周传雄的崭新形象。柔软的线条、素雅的色系透出清爽的质感，蓝色的中国绘衬衫也是他首次尝试。发型更从灰发染回到贴近本质的深黑色，而眼镜也从染色镜片回归透明，整个人自沉重的形影透出淡淡的色彩来。

他的新专辑封面拍摄地点位于中山北路上的设计工作室，干净利落的空间与初上新绿的树丛围绕成村上春树的小说场景，拍照时正好下起大雨，更添一份诗意，以及“遇水则发”的好兆头，摄影名师胡世山透过镜头抓住周传雄的人文气质，让浅浅的微笑挥去墨镜下的深沉忧郁。

从走红于18岁的青涩年纪开始，周传雄的演唱实力就是他在流行歌坛的一大卖点，他干净中略带沧桑的特殊嗓音，一直让自己的声音在情歌表现上，有着不同于其他歌手的穿透力。他同时也是台湾乐坛的一线音乐人，他的音乐创作源源不绝，优游于商业与创作理念之间，如鱼得水地穿梭往来。

而他的这张专辑《蓝色土耳其》，与以往的风格相比，少了一些伤感的情怀，多了一份边走边唱的洒脱，给人以明亮大气的感觉，让人内心多了一些温暖。音乐上的日渐明亮，似乎也暗示了周传雄内心的变化或者说成长。“我觉得是跳脱了以往的沉重，经历了很多，感情上也稳定了，就不会有撕扯啊，动摇啊什么的，无形中就多了一些明亮的心情吧。”他如是说。

温柔的男声，令人心碎到无法遗忘；而从小刚到周传雄，从民间暗火到有华人的地方，更是都听得到他的声音；从“哈萨雅琪”到“黄昏”，从“我的心太乱”到“男人海洋”；从痛不欲生的悲伤，到此番坦然面对的潇洒；或许悲伤是他的代名词，但我们看到的是，他的音乐，是成熟的，在里面是永远找不到浮躁的，他的音乐，只能

是真正成熟的人才能听懂的，才能与他一起在音乐中回味的。

关于独自旅行，他还曾如是吟唱：“有太多往事就别喝下太少酒精/太珍惜生命就别随便掏心/舍不得看破就别张开眼睛/想开心就要舍得伤心/有太多行李就别单独旅行/不能够离开就不要接近/舍不得结束就别开始一段感情/想忘记就要一切归零……”

于他，孤单，似乎是一个人的特点，是本我的真正存在。而孤单抑或快乐，都是人生现实之一种。

内心的平和才是人生的大智慧

从当年的小刚到现在的周传雄，从刚出道时的校园歌手、偶像歌手，到现在的金牌情歌教父和音乐制作人，在这两个全然不同的人生阶段里，周传雄坦言，自己最大的改变是对音乐的感悟，此前他只是知道喜欢唱歌，并没有什么一定之规，现在来说，经过制作人这个阶段，更知道适合怎样的风格和路线。

而对于坊间给予他“情歌教父”的美誉，周传雄表现得态度淡然，“我其实是不敢当了，”他微微笑，“很多歌手也有比较令人感动的情歌，可能是我的歌更迎合了歌迷的内心，所以大家才这么叫的吧。其实，我个人认为我就是个音乐爱好者和工作者，用心做好自己的事情就好了。”

其实，内心的成长于他更为重要。在音乐的路上他一路跋涉，也有过许多艰难的时刻，最艰难的就是转型期。那时候歌手做不下去了，公司倒闭，只能靠写一些歌去卖，生活的困难与潦倒彷徨，只有当局者自知。他一度寄居在姐姐家里，情绪也是几乎近于崩溃。而他说自己之所以能坚持下来，还是因为喜欢。有一天他走在台北的忠孝东路大街上，发现《黄昏》这首歌有很多盗版，当时很高兴，因为这些盗版证明这首歌很红，这也令他有了坚持下去的勇气。

谈及自己最喜欢的一首歌，他不假思索，脱口而出：“那应该是《快乐练习曲》吧。”

“关掉电视新闻的纷扰，你有没有想到过你上次的开怀大笑是何时？现代人的辛苦，追逐着物质，追不到真正的‘快乐’。停下来喝口水，你要的快乐是什么？而现在，你快乐吗？你觉得在什么时候最快乐？什么时候很烦？什么时候很闷？如果工作顺利、爱情得意，那就够快乐了吗？还是时常觉得仍然不够？又要如何才能学会‘真的’快乐呢？”他说出一连串的问题，问我，似乎又是问他自己。

在《快乐练习曲》的MV里，金色的阳光在扶疏的枝叶下闪耀，穿过白色的落地窗，气派的大厅中挂着闪闪的水晶灯，盛装出席的男女拿着手中的红酒杯谈笑风生，周传雄坐在地炉边弹奏着钢琴，一场优雅的法式派对就此展开。看似欢乐的朋友聚会，其实每个人私下都有着不为人知的忧虑。“但是你知道吗？MV拍摄结束宴会陷入混乱，演员们在剧情张力下互相丢掷桌上的食物，他们内心底层的压抑倾泻而出，让我再次感受到大家这种在人群中的不快乐！”

如何算是快乐的真谛，周传雄给出了他的答案：“快乐其实是一种态度，在不愉快的状况里练习面对。而一个人，既要学会练习享受快乐，也要学会享受孤单。”

所以在工作不忙的时候他会一个人闷在家里通宵达旦地看碟子，或者外出去各地旅行，用一种放松的心态，去看看世界上各种美景，感受不同的人生况味。

他不否认自己仍会伤感，感觉人生的缺憾，“但是，这也是人生的一部分吧。毕竟，没有遗憾的人生也是一种遗憾。我在有了这些情绪的时候就会觉得，重新来过的话我还是会那么选择，因为当时就是那样的心态，所以按照自己内心的意愿去生活就好，没有遗憾不遗憾之说。”

而如何又算是人生的大智慧？“大智慧的人应该是把得失看得很淡吧，内心平和最重要。”