

悦己 SELF



[悦己 SELF 下载链接1](#)

著者:悦己 SELF

出版者:悦己 SELF

出版时间:2015-11

装帧:平装

isbn:9781673709056

吳秀波 這個男人，有點戲。

吳秀波的身上有種很不一樣的淡定和從容。他會很興奮地站起來跟你講，他馬上要租一輛最拉風的敞篷跑車，一個人開到拉斯維加斯；也會坐下來，靜靜地告訴你，他47歲了，準備開始走“下山路”。無論我們拋出多刁鑽的問題，他總能穩穩地接招，就連女人為什麼愛刷微信、微博，他也能講出很多有趣的理由。他說，其實他沒有什麼“真知灼見”，只是活到了這把年紀。

一分鐘認識吳秀波

1968年9月5日出生於北京，男演員。

1988年畢業於中央戲劇學院表演系。

1996年發行創作專輯《愛之戰》。

2010年憑藉電視劇《黎明之前》獲得第26屆中國電視金鷹獎最佳表演藝術男演員獎和受觀眾喜愛的電視劇男演員獎、華鼎獎最佳男主角獎、上海電視節最具人氣男演員獎等多個獎項。

2013年主演的電影《北京遇上西雅圖》票房突破5億元，刷新華語愛情片票房紀錄

2014年主演農村題材電視劇《馬向陽下鄉記》和都市題材電視劇《離婚律師》。

9月，美國洛杉磯，烈日驕陽。聽當地人說，洛杉磯是全球旅遊勝地，可是一年只下5天雨。

飛了十多個小時，終於見到了正在美國拍戲的吳秀波。下午2點，約定的時間一到，一頂棒球帽、T恤、短褲、球鞋，他走進了拍攝的酒店。脫了帽子露出標誌性銀發，很熱情，很禮貌，先關心大家一路的行程，又向在場的工作人員一一問好。擔任服裝助理的美國女孩走過來悄悄跟我們說，她在好萊塢工作多年，合作過非常多大明星，像吳秀波這麼低調、有禮貌的，很少見。天氣雖熱，他還是很敬業地換了一套又一套厚衣服。他說，這是工作，得盡職完成。

很早以前，聽一位攝影師好友說過一個很有趣的觀察：“一個人的生命狀態在鏡頭前會展露無遺。浮誇還是安定，真誠還是矯飾，都瞞不過鏡頭。內心篤定的人，不論閃光燈怎麼閃，眼神都會一直很‘定’。”吳秀波全然不顧閃光燈，自顧自地洗臉，水花濺到鏡子上，他抬頭盯著鏡中人，攝影師尹超抓拍了幾張，出來的照片驚豔在場所有人，那眼神很有“味道”。吳秀波是公認的“國民大叔”，俘獲無數人心，那份不一樣的“味道”到底怎麼釀出來的？

網上關於吳秀波的文章實在太多，“吃素”、“讀《金剛經》”、“修行人”、“大器晚成”是最常見的標籤，當然也有不少媒體在網上抱怨，“他很擅長把所有採訪問題都上升到生命哲學高度，直接說暈採訪者。”為此，我們事先準備了5個超接地氣的議題：兩性情感、新媒體、職場人際關係、理財、旅行，請他抽選，抽到什麼就從那個話題開聊。聽了我們的建議，他覺得很有趣：“採訪本該毫無準備，就像來我家做客，趕上家裡準備了什麼，就一塊兒吃什麼。”他隨意翻了準備好的議題，抽中了——“博客、微博、微信的存在是退回子宮”。

發博客、寫博客？我不知道要說什麼，跟誰說。

這個議題出自《如實生活如是禪》一書，原意是——“博客、微博、微信等新媒體很像身心靈治療的一種活動，與其說大家在交換意見，不如說相互取暖的意味更是。我們不再看別人和我們有什麼不一樣，而是看跟我們意見相同的人有多少。· · · · · · 上世

紀90年代台灣地區流行養電子雞，許多人持肯定態度，認為是現代文化撫慰現代心靈的一個方式——既然你的空虛來自於外界不能控制，那就找一個你完全能控制的東西讓你養著玩，還能培養你的愛心。但這裡其實充滿假象。愛心的前提竟然是不會拂你的意。不像你養一隻小狗，有時叫它都未必理你，讓它到固定的地方尿尿，它可能也未必聽。養孩子更是。而當一個人只能在自己完全掌控的世界才能悠遊自在時，那就是退回子宮了，最溫暖最安全嘛！”

聽了這個論點，吳秀波連連說是。他說，他幾乎不發微博，從開通到現在只發了40多條，其中三分之一是好友請求幫忙轉發的，“XXX電影上映了，幫忙轉下”；三分之一是公司要求的，“某某雜誌上市了，轉發下”。剩下的三分之一，是他自說自話，就像幾天前他生日，好多人在微博上@吳秀波送他祝福，實在不好意思，他才回了一條。

“我現在的身份是演員，得工作掙錢，接受媒體採訪。工作中我已經把該說的話都說完了，沒有道理再多長一張嘴。發微博、寫博客，我不知道要說什麼、跟誰說。網絡世界一個熱門話題出來，馬上引來幾十萬的跟帖，各抒己見，有相同觀點的人又常常抱團向異見者發起輿論挑戰。其實，每個人都站在自己的立場說話，你很難判斷誰對誰錯。網路的紛爭是一種不智行為。”

吳秀波頓了頓，和我們聊起了“禮儀”的趣事。“我之前拍過一部電影《趙氏孤兒》，因為那部片子讀了很多古書，你知道歐美國家穿著打扮中最沒有實用價值、但又很必需的是哪部分嗎？領帶。領帶和衣服本身的功用——取暖，毫無關係，但是它代表了一種禮儀和尊重。說到底，我只不過是一個在社會上求生存的公眾人物，除了獨善其身，我承載的最多的就是尊重了。尊重每一個人的言論自由，你在網絡上說什麼，那是你的自由，我表示尊重。但有一種情況——你的言論觸犯、傷害了我，解決這個問題有兩個方法，一個叫對抗，一個叫犧牲。”

17歲出道，當過演員、酒吧駐唱、開過餐廳、美容院、自己掏錢出過專輯，倒騰過服裝，之前有媒體這麼形容30多歲的吳秀波：“34歲他敗光了所有本錢，成了京城的無業游民，一年的收入只有8000元，體重170多斤，挺著大肚臍，彎腰繫鞋帶都困難。他成了京城的混子，天天坐在上島咖啡和人打撲克。走投無路下，他開始減肥，回到了演戲的老本行。演了好幾年，2010年終於通過電視劇《黎明之前》打響了知名度，人生逐漸走上正軌。那時的他已經42歲，2013年，《北京遇上西雅圖》上映，徹底紅了，那年他45歲。”

經歷了人生的起起伏伏，即使再面對非議，他早就看淡。何況，翻遍了網絡資料，關於他的非議幾乎為零。“聽到傷害我的言論，我選擇犧牲，默不作聲，懶得回應。如果一個人耳順，沒有什麼話是不好聽的。一個人罵另一個人最難聽的話莫過於‘你去死’，他罵得有什麼不對？死，是每個人的終歸，我們不都會死？你這麼想，就不執拗了，就不會跟自己過不去。生活本身很簡單，比如今天，我剛成功減了6斤體重，現在在工作，很享受和你們聊天，陽光、微風很舒服，這兒的咖啡也很好喝，很知足眼前的一切。我爸爸，哥哥就是這麼活過來的，每天開開心心就對了，碰到別人的不解，為什麼要在泥潭裡拚命掙扎，越掙扎陷得越深？”

上山和下山的心境很不一樣，下山時，你知道旅途很快就要結束了。

有人說，經歷了人生的磨難和蹉跎，吳秀波早就擁有了一顆寵辱不驚，從容對待生活的平常心。吳秀波說，自己已經開始走下山的路。“你一定爬過山吧，不管是阿里山、香山，還是喜馬拉雅山……爬山前會很興奮，對山上的風景充滿期待，鬥志昂揚，很幸運，通過你的努力終於登頂，看見了山頂的景色。接下來，你要準備下山了，上山和下山的心境很不一樣，後者是——你意識到旅途很快就結束了。我今年47歲，已經開始走下山的路。每天開心就對了，不開心那一定活錯了。我們做演員的，塑造角色，其實就是一個表達自我、放下自我、創造角色的過程。按行話說，這叫‘破除自我、解放天性’。這個過程，我快走到頭了，現在只願活在當下。人活一輩子，沒有對錯。你在發問，我在回答，可是哪有一個真正正確的答案？我已經過了尋找答案的年紀，不再

提問題，有問題就容易有對錯，有不滿，我已經很久很久沒和自己對話過了。”說這話時，他坐在椅子上，身體前傾，眼睛很亮，似乎也在說故事。

從2012年開始，他攬盡各大獎項，拿獎到手軟。他說，他一直在修煉自己，讓自己變得淡定。演戲是這樣，得獎也是。拍戲時他會把手按在脈搏上，要求自己在導演喊“開始”的前後，脈搏沒有一點節奏上的變化。“演員最佳的狀態就好比守門員總是站在球門最中間，這樣到達任何一點的距離都是最短和最快的。演戲時說哭就哭，說笑就笑，結束的一剎那不能有任何的得意或不請，一定要迅速回到那個中間點。”這些都是他經年累月攢下的寶貴經驗，可他卻說：“我的經驗取代不了你的。”

“就像太陽東昇西落，人的生命歷程，大致一樣。10歲，頑皮、幼稚；20歲，貪戀、追求；30歲，身心堅強，強大起來；40歲，開始解讀、理解世界；50歲，和自我交流，不再與外爭鬥；60歲，多鍛鍊身體、保重身體；70歲，走路小心，知道多曬太陽補鈣；80歲，少說話，用眼睛交流，做好和這個世界告別的準備。我從不認為我可以給20, 30歲的人什麼建議。雖說每個人的生命歷程大致一樣，但我的經驗不是你的。好比，這個屋子裡每個人的目光都投射不同的方向，就算同一個方向，看見的東西也一定不一樣。學習別人如何成功、如何摒棄苦惱，一開始你可以有這樣的想法，但後來你會發現，凡事都要靠自己。”

“前些天我們還在聊演戲這件事，我說，之前自認為很有表演經驗，到現在，又感覺不會演戲了。快到50歲，我才體悟到‘演戲是不用學的’，可是這話你沒法告訴年輕人，跟他說了，他也理解不了。只有你親身經歷了認知、放下的過程，才能明白它的真意。我不認為自己有什麼真知灼見，我只是活到了這個歲數罷了。”

“有次和一位70多歲的前輩拍戲，他坐在我邊上，我覺得他特別富有，比我多活了30多年。他安安靜靜地坐在那兒，然後全身心去演戲。在他邊上，你會感受到一股很不一樣的力量。我沒有問他任何問題，我知道我問了，他跟我說了，在我那個年紀我也一定聽不懂。我只是很羨慕他，如果我夠幸運，也活到了他那個歲數，並且還能工作，也許我也會擁有和他一樣的力量。但我不著急到達那樣的狀態，我也不想知道明天會怎樣，時間到了，答案自然會揭曉。所以，繞回一開始的話題，我從不在網絡世界喧囂，我不需要在虛擬的世界裡求溫暖。”

悅己十問 吳秀波

Q1 “小鮮肉”當道，緊不緊張？對“小鮮肉”有什麼看法？

我現在吃素，對“肉”沒看法。

Q2 40多歲才成名，會不會心有不甘？

沒什麼不好。我覺得很幸運。小時候我體育不好，考立定跳遠，我要跳三四次才能跳過及格線。在班裡比上不足比下有餘。“大器晚成”就好比還沒真正衰老前，我跳過了及格線。

有人採訪你，說明你有成就，就是社會定義的“成功人士”，許多被採訪者搜腸刮肚找出了一堆所謂的成功經驗和大家分享，按北京話說，這叫“扯”。我自己，歸結來歸結去，成功的經驗只有兩個字——幸運。你說我這是在和你客套嗎？真不是！比你努力、比你有天賦的人多得去，為什麼他們沒成功，你成了？

成功，我看得很淡。它是一個比較級，比如你在中國很有名，可是今天我走在洛杉磯的大街上，沒有人知道我是個演員。

生命最大的成功就是——活得好好的。你看過癌症患者的微博嗎？你知道他們在微博上最常發什麼嗎？疼！除了“疼”字，就剩下形容“疼”的詞。對他們來說，今天不疼或

者能熬得住那份疼，就可以對生命報以最大的感恩。我健康地活到現在，不僅可以幫助自己還可以幫助家人，還有外人，這已經是生命最大的感恩和成功了。

Q3 歷史上的人物你自己選，最想演誰？為什麼？

最想演“司馬懿”，因為馬上要拍一部關於他的片子。

Q4 你說已經開始“下山”，“下山路”怎麼走？

你全身麻醉過嗎？或者有沒有做過那個遊戲——迅速蹲下、起立20次，然後被人猛按在牆上，對方撒手，你會迅速暈厥過去，接下來，你會像初生嬰兒一樣哭泣，忘掉先前的東西。那是一種新生的快感與恐懼，仔細品味，有種悲傷在裡面。

所有嬰兒都是哭著降生，你沒見過一個笑著生的。那種悲傷的快感會刻在你骨子裡，怎麼走好下山路？我不可能甩掉恐懼和悲傷，我只想認真地和生命的一切痛苦交朋友，然後抱持初生的心態走好每一步。

Q5 “山巔”的風景是什麼樣的？

很平凡，沒有任何“波瀾不驚”。

Q6 “下山”後，你最理想的生活狀態是——

平常心即是。

Q7 如果宇宙給你一項超能力，你希望是——

慈悲。

Q8 你的人生信仰濃縮成一句話是——

還沒有形成可以總結的人生信仰。你若追問，我的答案只有兩個字——如是。

Q9 對中國女人如何更愛自己，你有什麼建議？

健康永遠排第一順位，照顧好身體外，還要有獨立的人格、獨立的事業。

Q10 你吃素，可是你也代言了“尼雅葡萄酒”，衝突嗎？

一點不衝突。當下就是最圓滿的安排，醇的，澀的，每一種味道，都需在此刻慢慢品味。

作者介紹:

目錄:

[悅己 SELF 下载链接1](#)

标签

吳秀波

[華語]

(曾購)

评论

[悦己 SELF_下载链接1](#)

书评

[悦己 SELF_下载链接1](#)