

女人最厲害的武器是什麼？我悟了多年才悟出來，女人最厲害的武器有二：溫柔的堅持和脆弱的要求。

我以前個性很強，像個男人，缺點就是不會說“不”。所以，每次被逼得要說“不”時，我都是用勃然大怒的方式，弄得大家不歡而散。如果不願意撕破臉，就只有忍氣吞聲，忍耐久了還是會爆發，所以我在處理人際關係時總是出現各種問題。

後來我發現，溫柔地說“不”，效果最好。如果我堅持說“我不去旅行，想在家休息”，老公頂多就是跟我發發牢騷，但我的目的達到了，可以在家休息。如果我在說“不”的時候保持微笑，那他一個人發脾氣也發不了多久，只要我不生氣，這件事很快就會過去。去吃飯也是，如果我微笑着說：“我真的很想吃日本菜，這樣吧，你們去吃牛排，我一個人留下來吃壽司，吃完我先回酒店休息，我累了。”事情就能圓滿解決，不僅自己不受委屈，旁人也落得輕鬆。

但為什麼我們做不到溫柔的堅持？後來我



發現，無法溫柔的堅持是因為我們在說“不”的時候，心里會有愧疚、自責。所以，我們寧可委屈自己，也不願去面對自己內在那份愧疚的感受。當我要說“不”的時候，胸口會浮現一股非常不舒服的氣血動蕩（就是愧疚感），這個時候把注意力放在這個氣血波動上，關注內在。當你可以和它安然相處的時候，就可以抬起頭來，嘴角帶着

女人最厲害的武器

不到的時候，我覺得很受傷。

你從來沒有愛過我，可以

一抹微笑，眼神堅定地說：“很抱歉，可是我必須說‘不’！”

那麼，脆弱的要求又是什么？夫妻之間，最常聽到的爭論就是：你根本不在乎我；你是個差勁的丈夫或妻子……其實，每一次攻擊，都是對愛的呼籲，我到現在才有真正的體會。如果我們把這些話用另外一種方式表達出來，就是完全不同的一層意思。

比如說，你根本不在乎我，可以換成另一種說法：我需要你的重視，你能重視我嗎？或者說，當你對我視而不見的時候，我覺得沒有受到尊重，內心很受傷。

你真差勁，可以換成另一種說法：你沒有做到我希望你做的，我對你有一定的期望，當你做

換成另一種說法：你現在做的，或是之前的行為，讓我覺得難過。因為它們沒有滿足我對你的要求，所以我認為你不愛我。

其實，當我們怒氣沖沖地責怪對方的時候，是因為我們的內在不願意去面對一個事實：我是脆弱的，我對你有期望。問題出在我身上，不在你身上。

不會檢討是造成兩個人發生衝突的主要原因，因此，如果這個時候你不去指責對方，反而溫柔地、脆弱地承認自己真的需要他怎么做，效果可能會好得多。當你說：你的應酬怎么那么多？煩不煩？如果換成這樣說：你的應酬好多，我一個人在家好寂寞，真的很想要你陪我。從指責變成一種撒嬌或者說是另一種愛的表達，這樣夫妻雙方就很難發生衝突，而會讓另一方更加疼愛和體諒你。



父親的遺囑

奄奄一息的老人把妻子、兒女和律師召集在床邊，開始交代後事。

他對大兒子說：“約翰，賓夕法尼亞大街的商舖留給你。”休息片刻後，他喘着粗氣對小兒子說：“哦，湯姆，紐約廣場旁邊的別墅留給你。”最後他鄭重地對女兒說：“法尼婭，你是我最疼愛的乖寶貝，帝國大廈第100層至102層留給你。”看着兒女們滿意的表情，老人安詳去世。

律師迅速把遺囑寫下來，然後請老人的妻子兒女一一簽字，最後他問道：“請節哀，我想請問一下，什麼時候去辦理房產過戶手續，真羨慕你們，老人應該是個大富翁吧？”

老太太非常生氣：“什麼過戶？什麼大富翁？這時候你還有心情開玩笑？”

律師反問說：“老人給你們留下這麼多房產，居然還有帝國大廈頂層，這難道還不是億萬富翁？”

老太太說道：“我丈夫是個送奶工，他剛纔的遺囑說的不是商舖、別墅、大廈產權，而是里邊的牛奶訂戶！”

接受嗎

男：“美女，我的孩子說你真漂亮，想讓你做他的媽媽！”女：“你的孩子呢？”男：“假如你願意，十個月之後我就會安排你們見面。”女：“請問五個月你能接受不？”男：……

心疼

深夜，他拖着疲憊的身子回家，看到客廳桌上她留的紙條：“老公，我把貨都搬到車里了，累死了……你去處理一下就完事啦！”他輕手輕腳地來到臥室，看着已疲倦入睡的妻子，心疼地淚流滿面，然後



開心一笑

默默地來到電腦前，在右上角的購物車欄點了一下“全部付款”。

得罪

老公：“中午吃飯可能得罪你爸了。”老婆：“怎么了？”老公：“吃飯時，我講成語狗仗人勢時，被飯噎着了，只講了前三個字。”你爸問我：“你是說我嗎？”我這時才說出最後一個字。

博士群

昨天下午，我為了增加學識，加入一個博士QQ群。

見到有一個人提問：“一滴水從很高很高的地方自由落體下來，有人剛好經過，會不會被砸傷，或被砸死？”

群里一下就熱鬧起來，各種公式，各種假設，各種阻力、重力、加速度的討論，足足討論了近一個小時。

這時，我弱弱地問了一句：“你們沒有淋過雨嗎？”

群里突然死一般寂靜……然後，我就被踢出群了。

啥牌子的口紅

剛纔有人問我嘴上的口紅是啥牌子，我給她指了路：“向前一直走，第一個路口左拐有家麻辣燙，記得告訴老闆多放辣椒。”

生財有道

下雨天，看見一個美女站在小超市外避雨，表情憂鬱。我覺得機會來了，就走進超市買了兩把傘，剛要出門找她，卻見美女進來，並對超市老闆說：“老公，還不能走嗎？”

老闆說：“你在外面再多待一會兒吧，我們家的傘馬上就賣完了。”

有臉回來

在外拼搏了三年，一無所有地回到家。本以為老婆會大發雷霆，可沒想到老婆並沒有開罵，還安慰我說：“老公，你並不是一無所有，最起码你還有臉回來。”

心情是個很抽象的東西，偽裝得好的話只有自己知道，別人看不出來。喜怒不形於色是一種修行，不是每個人都能做到的。大部分人的心情都掛在臉上，我們都是凡人，生活中遇到的事情也基本上是凡事，即便你自己認為是天大的事情，在別人眼中也大到哪兒去。比如家人罹患絕症，你覺得天都塌了，到了醫院，醫生也是一副見慣不驚的樣子，照章檢查，照方拿藥；如果需要手術，醫生只問你有沒有人負責簽字。至此，你也只好聽天由命，沒地兒說理去。

理論上，人的一輩子高興的事情比鬱悶的事兒少，所以只好自己找樂兒。過去老說窮歡樂窮歡樂，說的都是普通人的生存哲學。窮人有辦法自我調整，富人反而不行，礙于面子還沒人能說，無法排遣就只好自咽苦果。窮人富人在古今社會各有各的難處，社會因此獲得平衡。

我們今天的社會常常是大鬱悶

小歡樂。空氣有霾了算是大鬱悶，吃得放不下心也是大鬱悶，這些都是個人能力無法解決之事。小歡樂得自找，看看喜劇，發個段子，上上網，找個至死不見的人說說心里話，甚至往深了弄弄精神戀愛，大部分人都能借此排遣鬱悶、尋找歡樂，讓生活短暫得以充實。

其實，平衡是一種心情，是人生的必修課，是獲得良好心態的途徑。它需要自我練習，不斷加入砝碼，使之呈現平衡之勢。心理不平衡，看待這個世界就是歪的。平衡必須自己找，別人給不了你，一個看什麼都不順眼的人，心情永遠不好，還怨天尤人。古人說，記人之善，忘人之過；記人之長，忘人之短；施人勿念，受恩勿忘。都是極為平常的一種修行過程，每個人都可以在生活中試試。



心情



菜，甚至還發明瞭“雜碎”(chopsuey)這個詞。

胡適家的燒雜燴和李鴻章請美國人吃的差不多，不過名字更氣派，叫“一品鍋”。胡適的朋友石原皋30歲生日

“一品鍋”到了揚州，名字便改為“全家福”；上海人的雜燴砂鍋里，一定要有的是蛋餃，正如張愛玲在《半生緣》里寫的那樣：“蛤蜊是元寶，芋艿也是元寶，餃子蛋餃都是元寶……”討的乃是一個好口彩。

張愛玲的文章里滿是美食，自己卻並不會做飯。她和胡蘭成熱戀時，招呼胡蘭成的兒子，也不過是拿了兩片吐司，抹上滿滿的花生醬。胡蘭成有時和張愛玲約會，還得另外去巷口吃碗餛飩，這樣的愛情，恐怕注定走不遠。

太太的廚房

女人不怕兇，只要有獨門秘籍，男人照樣受用。比如胡適先生家的“太太協會會長”江冬秀，獅子吼完，端出一鍋十全大補湯，這叫“胡蘿蔔加大棒”政策。

胡適家的餐桌，一年四季都是熱騰騰的，簡單的一個雞蛋，從蛋炒飯到茶葉蛋，江冬秀總能做出花樣。不僅自己家吃得好，來了朋友，江冬秀也能拿出讓人瞠目結舌的大菜，讓愛面子的胡適分外高興。

比如一道燒雜燴，全國都流行在請客最後吃這道湯菜，有花團錦簇的熱鬧，也有宴會即將結束之意。1896年，安徽人李鴻章出使美國，宴請美國官員，宴席中便有燒雜燴。美國人吃得讚不絕口，便問菜名，不內行的翻譯誤作“雜碎”。這件事傳揚開去，美國人居然把“李鴻章雜碎”做成了一道

時，單身在外，江冬秀就熱情地邀請他來家過生日，呼啦啦來了兩桌人。當日的菜中，最著名的就是“一品鍋”。這是一只大鐵鍋，口徑差不多有二尺，熱騰騰地被端了上桌，里面還在滾沸。一層雞，一層鴨，一層肉，點綴着一些蛋餃，底下是蘿蔔白菜。胡適笑着向客人介紹，“一品鍋”是徽州人家待客的上品。江冬秀還會不時變換“一品鍋”的菜名，又有一次待客，依舊是“一品鍋”，里面有三斤重的一只大母雞，三四斤重的一只蹄膀，三十六個雞蛋，客人都吃得興高采烈。

燒雜燴之所以能流行，貴在豐儉由人。動植物水陸俱陳，既可高檔，又能普通，有葷有素，琳琅滿目。安徽的

靠廚藝抓住男人的心，這招當然並不完全管用。江冬秀做個荷包蛋，胡適都會在友人面前大肆吹噓；朱安的手藝恐怕並不在江冬秀之下，還經常為了魯迅的胃病量身定制菜，但魯迅的心終究在許廣平那里。另一位著名女文青蕭紅除了寫作上是個天才之外，也特別擅長做麵食，她包的餃子，魯迅非常喜愛，在病中也能多吃幾個。她關心着愛人蕭軍的飲食，卻也不能挽回蕭軍偷跑出去會情人的頹勢。丁玲到延安後，嫁給比她小的崇拜者陳明，家里的所有家務都是都由陳明負責，只為了讓“女神”安心寫作。

所以，我們只能這樣下結論：女人不怕兇，打一巴掌之後給甜棗吃，被打的那個揉揉面頰悄悄吞吃下去。(李舒)

記憶中總有一些讓我們心動落淚的東西，在歲月的滄蕩中，它們都變成晶瑩璀璨的琥珀。

母親與父親離異那一年，我才7歲。我和姐姐周文姬、妹妹周星霞一同被判給了母親凌寶兒。在1968年的香港，母親帶着我們3個孩子討生活，其艱難可想而知。為了維持生活，母親一人打了兩份工。我們幾個都特別乖巧懂事，這讓母親很寬慰。尤其是我，由於學習成績優異，最得母親寵愛。

那時，正是我們仨孩子長身體的時候，所以不管生活多么困難，每個星期，母親都要稱點肉或買尾魚給我們加餐。每當吃這些豐富的“大餐”時，菜一上桌，我就把菜端到自己的身邊，專挑好吃的。姐姐妹妹卻很懂事，從不和我不爭。但是我的飯量很小，吃兩塊就吃不下去了。然後，我就開始胡鬧，總還要揀兩塊，放到嘴里嚼兩下，再吐到碟子里。我嚼過的，姐姐妹妹那還肯吃啊！這讓母親非常煩心。

為了不浪費，母親只好拿過來自己吃掉。為這事，母親沒少批評我，但是一點作用都沒有。好在我別的方面表現都很好，日子久了，母親也就隨我了。小孩子嘛，哪有不頑皮的呢？可是有一次，母親真的生氣了，狠狠地教訓

了我一頓。那一次，母親兩個月沒發工資了，好不容易從娘家弄來了一些錢，買了幾只雞腿，燒得金黃噴香。菜剛上桌，我就小猴似的爬上桌，用手抓起一只雞腿就啃，還一邊冲着姐姐妹妹做鬼臉。一不小心，手一滑，雞腿掉地上了，沾滿了塵土，落在了一攤雞屎旁邊。

母親又生氣又心疼，買這幾只雞腿容易嗎？再想想我平時的頑皮表現，母親決定這次要好好教訓我。她取過一根桑樹條，狠狠地抽了我十幾下：“讓你頑皮，讓你不知珍惜！”直到姐姐妹妹撲過來把我護在身體下面，母親才放下桑樹條，摟着我們3個抱頭痛哭。

哭了好一會兒，我們才開始吃飯。母親把雞腿撿了起來，用開水沖洗一下，捨不得扔，自己吃了。那天晚上，母親撫摸着身上的傷痕：“還疼嗎？”“不疼了。”“下次還調皮嗎？”黑暗中，我眨着亮晶晶的眼睛，並“嘻嘻”地笑着：“睡吧，媽，明天我還要上課呢。”

2001年，我和母親做客鳳凰衛視時，又談起了這段往事。

“是的，那時他可真頑皮啊！竟然不知道，這飯菜來得多不容易，一點也不珍惜。”母親笑容慈祥地說。

“不，媽媽，我懂得珍惜。”我接過話茬，聲音開始哽咽，“您想想，

頑皮呢？”母親哽咽着掏出手絹擦眼淚。

我挂着兩行淚水滿面微笑。在億萬電視觀眾面前，我們母子抱在了一起。無數的觀眾也在那一刻，流下淚來。

雖然我演戲無數，也不乏精品，但是我要說，我最好的戲，是在7歲那年，演繹了一份血濃于水、骨肉連心的摯愛親情，而唯一的觀眾，就是我的母親。

我的第一場戲

周星馳

我要不是把雞腿弄到地上，您會捨得吃嗎？那幾年里，有什么好吃的，您全給了我們姐弟，您成天就吃鹹菜啊！於是我們才想出這辦法，我把幾塊肉嚼得不像樣後，我們就有藉口不吃了。只有這樣，您才會吃啊！”

聽着這話，母親情緒變得激動起來：“其實，我早該想到。你這樣乖巧懂事，怎么偏偏吃飯这么

