

夜光杯

5月9日,清晨,我打开手机看见两个未接电话,是秦怡老师的女儿斐斐姐打来的。我心里一沉,这么早就来两个电话肯定是秦怡老师出了不好的情况,立即回电斐斐姐,可

开)中饰演青年女工马兰,扮相十分甜美。我最爱看《铁道游击队》,秦怡老师塑造的“芳林嫂”这一角色,真是家喻户晓,脍炙人

怡老师就开始讲她儿子发病时的种种情况,她又是怎样带着儿子。“小弟”本名金捷,他的父亲是曾经颇负盛名的影帝金焰。金捷小时候,健康又聪明,学东西也非常快。只是,因

大道至简 母爱如山

——沉痛悼念秦怡老师
赵静

一连打了十几个都是忙音。我马上给剧团严琳主任、徐文书记打电话,打不通,后又给佟瑞欣团长打电话,也不通,我的心开始慌了,难道……正猜想,佟瑞欣团长来电话了,不等我多问就直接告诉我:“秦怡老师今晨四点零八分走了!”

口,她老人家特别爱唱“弹起我心爱的土琵琶,唱起那动人的歌谣”。之后,秦怡老师又拍了《女篮五号》《青春之歌》《海外赤子》等一系列红遍大江南北的影片,成为当年最受欢迎的电影明星,被周总理称赞为中国最美丽女性,受到毛主席的接见……这样一位前辈、著名表演艺术家,这样一位德艺双馨的资深老师,点名让我做她节目的嘉宾,我行吗?于是,对电视台的人说:“我怎么可以呢?我担当不了。”但对方回道:“这是秦怡老师定的,她既然点了你,自有她的道理,你就不要推脱了。”这一说,我心里再怎么忐忑也没法犹豫了。

为秦怡和金焰都是电影演员,长期外出拍戏,不能时刻陪伴在孩子身边,只好让他进托儿所。在托儿所,受大孩子欺负,经常被人打破头,甚至被人用小刀划伤。他从小内向、害羞,回家不敢说,就这样憋着。秦怡老师根本想不到儿子早已患上了抑郁症。直到十七岁那年病情爆发,从抑郁症发展为精神分裂症,她才感到事情的严重。她舍不得把儿子送到精神病院,每次外出拍戏,总是把儿子带在身边,亲手照顾他的饮食起居,为的就是弥补这么多年的亏欠。



家蔬 (中国画) 马海峰

我仰天悲号,以泪洗面,但脑海中却像过电影似的闪烁着我和秦怡老师的一幕,一幕……

到了电视台,只见满头银发的秦怡老师,精神矍铄,一亮相就赢得观众席上一片掌声和阵阵赞叹。

轮到她讲。我说,今天秦怡老师为什么特别叫上我?因为我们一起参加的活动特别多,中国影协和上海影协、文联,以及外地的一些公益活动,我和秦怡老师都是一起出席。秦怡老师每次出来都带着儿子,特别不容易,我就觉得她是天底下最好的母亲。“小弟”智力有问题,她并不在乎别人说什么,而总是尽心地做一个母亲该做的一切。这样的母亲,怎能不得到周边人的同情和尊敬呢!

但做公益却很积极。记得一次搞义演,要捐款。你就看她吧,不张张扬扬地公开数钱,而是从桌下自己的提包里随手一掏,不数,说:“我就这些钱。”我说:“你就意思一下,行了。”

“不!”她把提包又拿上来,仔细看看,尔后悄悄地把所有的钱都捐了,起码也有一万元。类似这样的事情,好多。2008年,汶川地震,秦怡老师把手头仅有的二十万元现金,全部捐出。别人问她怎么生活,她说还有工资,这个月没有了,下个月还来。秦怡老师就是这样充满大爱的人,一心想着别人,却总是忘了自己。

一次,上海电视台“家庭演播室”的编导给我打电话,让我去做一趟节目,这个节目,我曾经被邀请做过一次,就问这次谁的,编导说:“秦怡老师的,她点名要你做她的嘉宾。”

她是带着她的儿子“小弟”来的。我马上明白主要话题围绕“小弟”。秦怡老师的儿子叫“小弟”,其实他已经不小了,但是五十多岁的人看上去还像个未成年的孩子。秦

师。后来“小弟”得了尿毒症住在瑞金医院,我知道后就去看望。秦怡老师穿着医院的蓝色护理服,戴着帽子,戴着口罩,全副武装,俨然一个老护工。儿子在做血透,她就守在病房,一会儿理管子,一会儿掖掖被子,一会儿又给儿子喂点温开水……真是可怜天下父母心呀,看着看着,我心里说不上是什么滋味,只觉得要找个地方抹一抹眼泪。

“不!”她把提包又拿上来,仔细看看,尔后悄悄地把所有的钱都捐了,起码也有一万元。类似这样的事情,好多。2008年,汶川地震,秦怡老师把手头仅有的二十万元现金,全部捐出。别人问她怎么生活,她说还有工资,这个月没有了,下个月还来。秦怡老师就是这样充满大爱的人,一心想着别人,却总是忘了自己。

对人,一丝不苟;演戏,也是一丝不苟。我和秦怡老师一起演出,一起拍戏,她留给我的印象是对待自己的工作十分敬畏。我们一起拍电视剧《母仪天下》,她都是早早地起身收拾好等着去化妆,她因身体曾经生过病,所以出门工作时经常不吃早餐,到了现场甚至连水都很少喝,她怕到时要上厕所耽误了拍摄时间。每逢朗诵作品,她都会尽量把朗诵稿从头到尾统统背下来,她说这样就不会老低头看稿子,而与观众没有交流。如果遇上大段的台词,她总是反复地琢磨着,怎样把最美好的形象呈现给观众。

秦怡老师和我应是两代人了,她是我的偶像。年轻时,秦怡老师的名字轻熟文艺坛,不愧为二十世纪四十年代话剧界的“四大名旦”之一。1949年后,她在电影《马兰花

她是个带着她的儿子“小弟”来的。我马上明白主要话题围绕“小弟”。秦怡老师的儿子叫“小弟”,其实他已经不小了,但是五十多岁的人看上去还像个未成年的孩子。秦

所以,每次一有活动,我都抢先上前帮她一把,主动搀扶“小弟”。上车后,只要“小弟”能开口讲话,我就善意地找一些他能接受的话题和他聊天,好让在家辛苦操劳的秦怡老师休息休息。就这点细微的小事,秦怡老师一直记在心上。她总觉得我能理解她,与她走得最近。而从一个母亲的角度,我特别敬佩秦怡老

对人,一丝不苟;演戏,也是一丝不苟。我和秦怡老师一起演出,一起拍戏,她留给我的印象是对待自己的工作十分敬畏。我们一起拍电视剧《母仪天下》,她都是早早地起身收拾好等着去化妆,她因身体曾经生过病,所以出门工作时经常不吃早餐,到了现场甚至连水都很少喝,她怕到时要上厕所耽误了拍摄时间。每逢朗诵作品,她都会尽量把朗诵稿从头到尾统统背下来,她说这样就不会老低头看稿子,而与观众没有交流。如果遇上大段的台词,她总是反复地琢磨着,怎样把最美好的形象呈现给观众。

秦怡老师常说,美貌是可以给演员加分,但真正要演好一个角色,光凭美貌,是不够的。角色都

让读书成为一种生活方式

缪爱军

“书卷多情似故人,晨昏忧乐每相亲”,书籍作为知识的载体和智慧的结晶,是增强工作能力和提升精神境界的重要阶梯与桥梁。把读书当作一种生活方式,多花一些时间静心读书、静心思考,会让人生之路变得更加开阔。

读书利修身。万物可朽,思想不朽;万物能盗,学问难盗;学问有价,品德无价。一个人的思想、学问、品德从哪里来,我想最主要的还是从读书中来。读一本好书,如同邂逅一位良师,焦虑不安时为你抚平烦恼,迷茫彷徨时为你指明方向,困顿于生活琐事时让你开怀释然,随时随地都能给你提供温暖和能量,对于启迪智慧、陶冶情操、塑造品德、净化心灵、涵养定力大有裨益。

读书可明理。为学之道,莫先于穷理;穷理之要,必先于读书。善于学习,就是善于进步。“书犹药也,善读之可以医愚。”如果仅是停留于单纯读书,而不是探究真理,那么便偏弱了读书的本义。一时强弱在于力,千秋胜负在于理。一个人越是想要精进,越需要知识的沉淀和书本的加持。脚步无法到达的地方,文字能够载你过去。没有经历过的人生,书籍可以带你相遇。思接千里,神游万仞,只要坚持每日手不释卷,那么定然能够发现开卷有益,在持续阅读中拥有打破人生边界的底气,让精神和灵魂都闪耀着文化的气息。

读书重践行。纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行。读书学习是桥梁,践行使用是根本。事有所成必是学有所成,学有所成必是读有所得。

腹有诗书气自华,最是书香能致远。读书好处甚多,只要我们沉下心来坚持阅读,定能锦心绣口行稳致远。

“书卷多情似故人,晨昏忧乐每相亲”,书籍作为知识的载体和智慧的结晶,是增强工作能力和提升精神境界的重要阶梯与桥梁。把读书当作一种生活方式,多花一些时间静心读书、静心思考,会让人生之路变得更加开阔。

读书利修身。万物可朽,思想不朽;万物能盗,学问难盗;学问有价,品德无价。一个人的思想、学问、品德从哪里来,我想最主要的还是从读书中来。读一本好书,如同邂逅一位良师,焦虑不安时为你抚平烦恼,迷茫彷徨时为你指明方向,困顿于生活琐事时让你开怀释然,随时随地都能给你提供温暖和能量,对于启迪智慧、陶冶情操、塑造品德、净化心灵、涵养定力大有裨益。

读书可明理。为学之道,莫先于穷理;穷理之要,必先于读书。善于学习,就是善于进步。“书犹药也,善读之可以医愚。”如果仅是停留于单纯读书,而不是探究真理,那么便偏弱了读书的本义。一时强弱在于力,千秋胜负在于理。一个人越是想要精进,越需要知识的沉淀和书本的加持。脚步无法到达的地方,文字能够载你过去。没有经历过的人生,书籍可以带你相遇。思接千里,神游万仞,只要坚持每日手不释卷,那么定然能够发现开卷有益,在持续阅读中拥有打破人生边界的底气,让精神和灵魂都闪耀着文化的气息。

读书重践行。纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行。读书学习是桥梁,践行使用是根本。事有所成必是学有所成,学有所成必是读有所得。

腹有诗书气自华,最是书香能致远。读书好处甚多,只要我们沉下心来坚持阅读,定能锦心绣口行稳致远。

所以,每次一有活动,我都抢先上前帮她一把,主动搀扶“小弟”。上车后,只要“小弟”能开口讲话,我就善意地找一些他能接受的话题和他聊天,好让在家辛苦操劳的秦怡老师休息休息。就这点细微的小事,秦怡老师一直记在心上。她总觉得我能理解她,与她走得最近。而从一个母亲的角度,我特别敬佩秦怡老

对人,一丝不苟;演戏,也是一丝不苟。我和秦怡老师一起演出,一起拍戏,她留给我的印象是对待自己的工作十分敬畏。我们一起拍电视剧《母仪天下》,她都是早早地起身收拾好等着去化妆,她因身体曾经生过病,所以出门工作时经常不吃早餐,到了现场甚至连水都很少喝,她怕到时要上厕所耽误了拍摄时间。每逢朗诵作品,她都会尽量把朗诵稿从头到尾统统背下来,她说这样就不会老低头看稿子,而与观众没有交流。如果遇上大段的台词,她总是反复地琢磨着,怎样把最美好的形象呈现给观众。

秦怡老师常说,美貌是可以给演员加分,但真正要演好一个角色,光凭美貌,是不够的。角色都

是,先把人做好了,角色也就演真了!

诚,她的气质,她的执着,无时无刻不感染、激励着我。而今,秦怡老师突然走了,永远地离开了我们,留给我的最大遗憾是因为疫情不能够见到她最后一面,送她最后一程……只能泪水长流,在心里呼喊:永别了,我母亲一样的秦怡老师!

她的气质,她的执着,无时无刻不感染、激励着我。而今,秦怡老师突然走了,永远地离开了我们,留给我的最大遗憾是因为疫情不能够见到她最后一面,送她最后一程……只能泪水长流,在心里呼喊:永别了,我母亲一样的秦怡老师!

她的气质,她的执着,无时无刻不感染、激励着我。而今,秦怡老师突然走了,永远地离开了我们,留给我的最大遗憾是因为疫情不能够见到她最后一面,送她最后一程……只能泪水长流,在心里呼喊:永别了,我母亲一样的秦怡老师!

她的气质,她的执着,无时无刻不感染、激励着我。而今,秦怡老师突然走了,永远地离开了我们,留给我的最大遗憾是因为疫情不能够见到她最后一面,送她最后一程……只能泪水长流,在心里呼喊:永别了,我母亲一样的秦怡老师!

李商隐的《登乐游原》中的名句“夕阳无限好,只是近黄昏。”是少年时期就熟读成诵的。时光飞逝,不觉已耄耋之年。对这首诗,心中的感受随着年龄的增长起了变化。我现时觉得正因已是黄昏时,夕阳才是无限好。

人到老年,是一生中最自在自如的阶段。已无需考虑工作,子女也已长大成人,更无衣食之忧,无牵无挂,是烦恼最少的年龄。只要不逾矩,尽可从心所欲,无拘无束。所以虽到晚年,却无迟暮之感,深深欣赏那无比绚丽的金黄色夕阳。正如李商隐《晚晴》中所写:“天意怜幽草,人间重晚晴。”我在上海疫情最严重的时候,足不出户,尚觉生活怡然自得,读书赏花,研究用有限的食料烹煮可口的菜肴;眺望蓝天,偶见展翅飞翔的鸟儿,十分羡慕,希望解封后也能像鸟儿那样到处遨游。在那最寂寞的时候,我就在计划出游江西三清山、明月山的行程。还想到南昌探访滕王阁。

有的老人总是想不开,瞎担心不在一处生活的子孙,他们在疫情严峻的时期过得怎么样,其实完全不必多费心,小辈比你年轻,身强力壮,玩手机、网购的能力远远超过老人,朋友圈比你大,办法比你多,何必杞人忧天?这里实在用得着借用唐代诗人李颀《代东邻》中的诗句:“满眼儿孙身外事”,你夜不成寐去瞎操心,倒反使儿孙担心老人会不会因多虑而伤及健康。

当我在职时,因为工作较忙,购买的书籍,有不少没有认真读过。退休后,有的是时间,可从书柜中取出认真阅读。这几年中,我通过认真读书受益匪浅。国内外许多著名景点,尤其名闻遐迩的古迹,过去没有时间游览观赏,退休后得以如愿。如仰慕已久的埃及金字塔,法国卢浮宫、凡尔赛宫,意大利斜塔,日本富士山……国内的洛阳龙门石窟、白马寺,贵州的黄果树飞瀑,四川的都江堰、青城山,湖南的张家界……都是退休后才有充裕的时间去欣赏。等疫情结束后,我计划首先去江西刚才提到的几个地方。然后去湖南岳阳楼,河北的承德避暑山庄……我真像个顽童,也奢望学徐霞客,畅游天下,忘却自己早已鲐背之年! 欧阳修《采桑子》中有“鬓华虽改心无改”句,我不仅两鬓斑白心无改,而似有返老还童之感!

生活是美好的,关键是人的心态。心态越好,就越觉得生活美好,人生更有意义,也就会更长寿。杜甫的《绝句漫兴九首》中有这样两句:“莫思身外无穷事,且尽生前有限杯。”我觉得这是人生应该达到的生活境界。我不会饮酒,但不妨以茶代酒。一人品茗,或与知己一二共饮聊天谈心,都各具情趣。懂得生活,善于生活,是人生的一大幸福。李白是一位很懂得生活、很会自得其乐的诗人,他在《行路难》中写有这样的诗句:“且乐生前一杯酒,何须身后千载名。”这是多么的洒脱!我多么希望我们这些老人千万莫负时光,珍惜这无限美好的夕阳。

是,先把人做好了,角色也就演真了!

诚,她的气质,她的执着,无时无刻不感染、激励着我。而今,秦怡老师突然走了,永远地离开了我们,留给我的最大遗憾是因为疫情不能够见到她最后一面,送她最后一程……只能泪水长流,在心里呼喊:永别了,我母亲一样的秦怡老师!

她的气质,她的执着,无时无刻不感染、激励着我。而今,秦怡老师突然走了,永远地离开了我们,留给我的最大遗憾是因为疫情不能够见到她最后一面,送她最后一程……只能泪水长流,在心里呼喊:永别了,我母亲一样的秦怡老师!

夕阳无限好

周丹枫



编者按:抑郁、焦虑、迷茫,我们或多或少都有,尤其面对变化,情绪更会被放大。疫情防控期间,如何提升心理免疫力,及时调整心情?今起刊登一组《走进心灵花园》。

前几天,朋友李姐与我视频聊天,谈到她女儿婷婷最近的一些情况,非常烦恼。

李姐告诉我,婷婷已居家办公近两个月,刚开始几天还好,可时间一长,越来越不对劲。嘴上整天挂着不开心,无精打采的,婷婷好像也变得懒惰了。

平时为了给婷婷留有私人空间,李姐很少进女儿房间。上周,李姐到婷婷房间拿东西,开门就吓了一跳。李姐说,不怕家丑外扬,女儿房间乱成一团,被子、衣服、充电器胡乱堆在床上、椅子上,瓶瓶罐罐化妆品和吃剩的零食杂物把桌子堆满了,地上还有许多空瓶子。李姐忍不住说了婷婷两句,婷婷

李姐跟我很抱怨:“这哪还是平日乖巧的姑娘啊!你这个心理咨询师,帮我分析下婷婷这是怎么了?”

我告诉她,婷婷的情绪状态或许正处于对工作生活的失控感之中。

长时

间封控在家,工作、学习、生活状态的改变,以及对将来的不确定所带来的焦虑,会令人有失控感。早有心理学专家指出,杂乱的房间反映的正是自己的状态,怎样的自我就会营造出怎样的居住环境。居住空间会影响到我们的认知水平和压力水平。生活在无序环境中的人会受到更高的压力,更难调节自己的情绪和行为,居住空间的秩序是通过影响自我掌控感来影响我

们的思维和行为的。房间凌乱的人还具有缺乏安全感的性格特征,这也是经过心理学家分析验证过的。

居家办公,没有领导、同事在身边,安排工作的节奏完全自我,改变心情,改变无序的生活状态,可以尝试从整理房间开始。改善居住环境,能减少压力,增强自信和认知水平,提高对工作生活的掌控感。有位主持人曾说过:“当我心情不好时,就喜欢整理东西,整理干净之后,心情顿时就好了,什么烦恼都没有了。”这话有些夸张,但并非没有心理学依据。

整理房间其实也可以利用心理暗示的方法,化整为零,便于入手。比如:可以先整理床铺,只要一分钟,一张干净的床就诞生了,这种成就感会促使我们着手下一项,如桌面等。在打扫过程中可有意识地感受自己的心理变化,每叠好一件衣服,擦拭干净一件物品,就仿佛解决了一个小问题,内心的

自我,改变心情,改变无序的生活状态,可以尝试从整理房间开始。改善居住环境,能减少压力,增强自信和认知水平,提高对工作生活的掌控感。有位主持人曾说过:“当我心情不好时,就喜欢整理东西,整理干净之后,心情顿时就好了,什么烦恼都没有了。”这话有些夸张,但并非没有心理学依据。

整理房间其实也可以利用心理暗示的方法,化整为零,便于入手。比如:可以先整理床铺,只要一分钟,一张干净的床就诞生了,这种成就感会促使我们着手下一项,如桌面等。在打扫过程中可有意识地感受自己的心理变化,每叠好一件衣服,擦拭干净一件物品,就仿佛解决了一个小问题,内心的

压力逐渐释放。

用发展心理学来解释这种现象,人类认知的发育是通过感觉运动经验得来的。外部环境,也就是我们的客观感觉对我们心理因素的影响,会改变我们主观的判断。最终变为整洁的外部环境,使得我们的主观判断成为:杂物理清了,问题解决了,不良情绪通过整理跟着脏乱差被去除了。从视觉感官上来说,整洁、干净的居家环境的确能令人心情舒畅,提高效率。一个舒适的家,能让人情绪放松,也预示着一个良好的开端,一个积极向上的自己。

所以,当呈现在面前的是舒适整洁的环境,真的会切切实实改善心情哦。

压力逐渐释放。

用发展心理学来解释这种现象,人类认知的发育是通过感觉运动经验得来的。外部环境,也就是我们的客观感觉对我们心理因素的影响,会改变我们主观的判断。最终变为整洁的外部环境,使得我们的主观判断成为:杂物理清了,问题解决了,不良情绪通过整理跟着脏乱差被去除了。从视觉感官上来说,整洁、干净的居家环境的确能令人心情舒畅,提高效率。一个舒适的家,能让人情绪放松,也预示着一个良好的开端,一个积极向上的自己。

所以,当呈现在面前的是舒适整洁的环境,真的会切切实实改善心情哦。

放松情绪,从收拾房间开始

曲琳