

mrrinboy / March 03, 2014 04:20PM

### [壓力，那是壹種要壓倒人的力](#)

我的壹個好友，是獨唱演員。臺上壹站，美艷無敵；嗓子壹亮，傾倒四座。仿佛她與“壓力”二字是徹底絕緣的。但壹次小坐，她向我吐露了不為人知的心聲。

大幕關著時，舞臺上那麼多人在我眼前晃——調話筒的、理妝容的、忙這忙那的。但很快，我壹個人被孤零零地留在了舞臺中央。逃吧！這個聲音轟惑著我，我的雙腳，登時就像懸了空。大幕拉開，千萬道目光緊緊盯著我；聚光燈、柔光燈、回光燈壹起打向我。巨大的孤獨感壹下子吞噬了我。我被推到了懸崖邊上。跳還是不跳？這是個問題……

沒有人知道，雙腳懸空的感覺多少次劫掠睡夢中的我。在夢中，那種無助感被無限放大。坐起來，獨自在黑暗中流淚。不唱了，我對自己說。但是，天剛剛放亮，我就慌忙地爬起來去練聲。我不敢不練啊，幹我們這行的，壹天不練，自己知道：兩天不練，聽眾知道；三天不練，連歌曲都知道了！

壓力，那是壹種要壓倒人的力啊！

壓力這麼大，怎麼減壓呢？我嘗試過許多減壓方式——健身、美容、看恐怖片、到老家去幹農活……不瞞妳說，我還曾背著家人，悄悄去精神康復中心看過心理醫生。可是後來我發現，這些減壓方式都很難徹底解決我的壓力問題。

慢慢地，我發現了壹種最好的減壓方式。說出來妳可別笑，那最好的減壓方式，在我看來莫過於“最充分的準備”。

對我而言，“最充分的準備”就是——在正式演出開始之前，我已經多次“虛擬演出”成功了。登臺前，我獨自把要演唱的歌曲唱了壹遍又壹遍。錄好像，放給自己看。我要求自己做自己最挑剔的觀眾。我從情感、神態、手勢、眼神、咬字、吐字、語氣、韻味等多方面細致入微地觀察自己。有時候，壹個細節要重放幾十遍。我否定起自己來從不怕疼，因為我明白，只有人後不怕疼，才能人前不丟臉。就這樣，每壹個音符都被我的心妥帖地熨好了。我準備得充分到了在夢中都可以完美地演唱那首歌了——這時候，我才算真正減了壓，不再有緊張感。

現在，大幕拉開的瞬間，我還是會有懸空感。但是，我不孤獨了，我覺得有壹萬個“小我”和我並肩站在舞臺上，她們是此前被我否定過的那些個“我”，也是此前被我肯定過的那些個“我”。有她們和我站在壹起，我感覺到了自己內心的強大。

壓力，這種曾被我理解成“壓倒人的力”，如今已被我偷笑著理解成了“壓倒別人的力”。呵呵，不信，妳也試試？

[url=http://skrillex.blog.shinobi.jp/%E6%80%9D%E3%81%84%E6%84%9F%E6%83%85%E3%81%A7%E3%81%8D%E3%82%8B%E3%81%AA%E3%82%89][color=white][size=1px]できるなら[/size][/color][/url]

[url=http://ameblo.jp/estelletk/entry-11786335498.html][color=white][size=1px]老滿的歌枯槁圖[/size][/color][/url]

[url=http://sayansun.blog.fc2blog.us/blog-entry-19.html][color=white][size=1px]生命是美好的，但終究是脆弱短暫的[/size][/color][/url]

[url=http://saliwa.blogoo.ne.jp/e2119357.html][color=white][size=1px]盈盈壹水間，脈脈不得語[/size][/color][/url]

[url=http://vincenting.da-te.jp/e700988.html][color=white][size=1px]妳們都當對方的幸福是自己的幸福[/size][/color][/url]