

好莱坞明星亚伦·保尔的励志故事：用努力化逆境为风景

他出生于美国爱达荷州一个平凡的家庭，父亲是一位退休的天主教浸礼会牧师，所以在他很小的时候就有机会在教堂排演的剧目中登台表演。八年级的时候，他开始为演技疯狂，立志以此为业。毕业后，像其他想当演员的年轻人一样，他只身来到好莱坞，想要开拓自己的事业。

然而，追寻梦想的道路从来都不是一帆风顺的，在起初的那些日子里，他只能在环球电影院做引座员来赚钱糊口，他甚至无法负担起一间公寓的费用而不得不与别人在阴暗拥挤的公寓楼合租，不得不在无数个夜晚睡在衣橱里做着美丽梦。

没有人支持，没有人理解，生活中充满了嘲笑和打击，没有机会，没有捷径，梦想像是上帝对他开的一个玩笑。在那些充满了绝望和迷茫的日子里，他的生活被沮丧占据，被残酷的生活压力压地喘不过气来。他曾一度想要放弃这不切实际的梦想，他想，算了吧，他不过是个平凡的小角色，怎么能异想天开梦想成为大明星。

然而，偶然的一天，他打算从阳台上的杂货堆里捡些废物卖了以支付自己房租的时候，意外地发现露天的阳台一角，在那个

堆满了杂物凌乱不堪的肮脏角落里，竟然生长着一株小草。只有两三片叶子，纤细的犹如婴儿的睫毛，嫩绿的叶芽，在灰色的杂物堆里分外显眼，柔嫩的身躯，哪怕是一阵微风也会让它为之颤。

这样一株小生命，竟然会生在这样一个没有足够的水源和养分的地方却依然昂首挺立着，这让他很是惊讶。他几乎花了一上午的时间，蹲在这株小草旁边，看着它一次次被风压弯了身躯，再一次次骄傲而倔强的挺起头颅，并快乐的抖动着，像是在昂首挺胸地迎接下一轮强风的侵袭。

他的眼睛湿润了，心灵更是为之深深的震撼，不过是一株渺小的草而已，竟然在如此恶劣的环境下依然能坦然面对命运的一次次打击并努力给予最顽强的对抗。他心灵深处的某块柔弱被触动，他被生活的冷水浇熄的梦想之火又逐渐燃起。

他开始付出更多的努力，兼多份职，花更多的时间去学习专业的表演理论，终于，他有机会在一些戏中获得一些无足轻重的小角色，没有人会觉得这个演艺生涯并不出彩的小伙子会成为好莱坞的明星。他不计较别人的评价，也不在乎眼下的得失，只是努力着，坚持着，当生活一次次打击

着他的热情时他也一次次的想起那株不畏风雨而努力挺立的小草，因为他相信，唯有持之以恒的坚持努力，才能化逆境为风景。

终于，在大小银幕上出演了一系列不起眼的角色之后，他终于时来运转，他加盟美剧《绝命毒师》担任男二号，并且在2010年和2012年两度拿下艾美奖剧情类最佳男配角的荣誉。他就是亚伦·保尔，一个没有显赫背景，没有出众外表但却有着一颗愿为梦想持之以恒的决心的人。

当2013年《绝命毒师》最终季的播出，人气一路飙升，亚伦·保尔也被选为商业动作片《极品飞车》男主角，成为准一线的大银幕男主角。很多人说亚伦的成功，不过是取决于他的狗屎运罢了，然而，当2014年《极品飞车》上映便取得成绩不菲的票房时。

当电影院中，观众为男主角亚伦·保尔开车滑过狭窄的街角，在一条封闭的高速公路上开到每小时200公里的精彩表演喝彩的时候，那些说他走狗屎运的人都沉默了。要知道，大部分的飙车戏，都不是特技，而是他本人的真实演出，但在此之前，他并非一个专业赛车人士。

然而，这部以真实感博得眼球和喝彩的影片，也是亚伦取得



这个角色的条件，在影片中多场激烈的追逐竞赛中他必须自己出境参与很多真实的飙车场景，而不用任何电脑特效。为了这个来之不易的机会，亚伦答应了导演，为了做好拍片准备，他在洛杉矶外一小时车程的国际赛车场专门训练赛车技术，从普通轿车一直练到野马赛车。开爆无数车胎之后，亚伦已经能做到把高性能赛车一个甩尾停在摄像机镜头前一

步之遥。

从一个默默无闻的龙套角色，到好莱坞的当红小生，亚伦·保尔用他坚定的意志力和强大的决心以及常人无法理解的努力一步步向自己的梦想靠拢，因为，他知道，人生向来如此，平凡的人追求梦想更不会有康庄大道，仿佛一株破土而出的小草，等待它的也许有风和日丽，但也要学会面对狂风骤雨。

玛丽莲·梦露不为人知的10个秘密

“我只是借大世界里的一个小女孩，努力地寻找我的爱人。”——玛丽莲·梦露

不论是她闪闪发光的金句，还是那无数部电影，甚至是那张被风吹起白色长裙的经典照片，毫无疑问，玛丽莲·梦露深深地存在于每个人的脑海里。

她出色的演技让她成为电影史上经久不衰的荧幕形象；她惊为天人的美貌和超凡出众的天赋让她在无数的挑战中活出了自己的精彩。像其它演艺圈的人一样，这位深受观众喜爱的金发美女在人们的关注之外也藏有一些自己的小秘密。

这篇文章，80后励志网为你揭示玛丽莲·梦露不为人知的10个方面，了解这些，你或许会更加喜爱这位性感美人。

1、梦露是个十足的假小子

荧屏上和照片中的玛丽莲·梦露摇曳若跌、穿着性感、年轻时尚，然而她不仅仅是这样一位女子，她还是一位活跃的运动健将。

梦露的运动细胞很发达，她几乎参加过各种体育运动。她曾师从前奥林匹克冠军霍华德·克林顿练习举重，也曾被人撞见与临时男友汤姆·赞一起玩双人冲浪。

她平衡感极好、耐力持久、力量强大，而这些都是做好这项具有挑战性的运动所需要具备的素质。

此外，她还热爱瑜伽，师从宝莱坞明星因陀罗戴妃学习。虽然梦露的生活已经太过忙碌，但她仍然喜欢保持运动状态，并抽出时间去锻炼。

2、梦露有极高的音乐天赋

玛丽莲·梦露的音乐素养极好，且非常热爱钢琴。除了表演之外，她还能歌善舞。我们这位性感尤物精力充沛，持续数小时高强度地练舞都不在话下，虽然常常不能准时到片场参加电影的

拍摄。

然而，她对音乐的热爱更多的是源自个人的喜好。梦露对母亲格莱戴丝购买的一架“白色的大宝贝”，即白色三角钢琴有很深的感情。

她在母亲穷困潦倒被迫卖掉这架钢琴之后一直察访它的去处，并最终买回自己手里。

1999年，拍卖公司拍卖梦露的个人财产，这架钢琴最后由歌星玛利亚·凯瑞以66.25万美元拍得。尽管这架钢琴价值仅1000美金，但仍然拍出如此天价，这正说明玛丽莲·梦露这个名字在今天依然占有很高的地位。

3、梦露的酬金很低

在玛丽莲·梦露的早期作品中，与一起合作的演员相比，梦露的酬金不及他们的十分之一。如同那些在演艺道路上不断挣扎的年轻演员一样，玛丽莲也经历过那样的日子。

那时，她和一个初步影坛的小明星谢利·温特斯住在一起。据说谢利那时模仿了梦露的性感微笑和招牌动作。

你绝对想不到当Shelley在她的处女秀中展现出那些动作时，她的酬金更少了！在那个绅士们都喜欢金发碧眼女郎的时代，简·拉塞尔的酬金是梦露的10倍。

拍摄《纸包不住火》后玛丽莲只赚了100万，尽管酬金并不理想，直到离世（已成为身价百万的影星）她都坚持拍戏。在她离世的前几天，福克斯集团以100万美元的酬金请她拍了两张照片。

4、梦露是一个孤儿

这位倾世美女是个孤儿。玛丽莲·梦露的母亲格莱戴丝·贝·克·梦露被收容在社会福利机构，格拉迪斯的经济与精神状况很不稳定，因此梦露在童年时曾被11对父母领养。

那时，梦露的名字是“诺玛·简”。那段日子，由于母亲因旧病间歇性复发而被监护起来，梦露的生活很艰辛。

最终，诺沃克州立医院收容了格拉迪丝。随后，梦露由格蕾丝·麦基养，格蕾丝给梦露拍照，教她化妆。

自此，梦露在荧幕上展现的魅力逐渐萌芽。安娜·洛尔是玛丽莲·梦露最好的监护人，她是麦基的姑姑。和安娜生活在一起的温柔岁月，是玛丽莲人生中最稳定的日子。

5、梦露是个动物爱好者

她很爱狗狗，狗狗也喜欢她。她说过一句很有名的话：“狗从不会咬我，只有人才会。”玛丽莲是个爱狗一族，她养了一只班尼犬，一只吉娃娃犬，还有一只狮子狗。

在她还是个很穷的年轻女孩时，即使她不停地辗转于不同的寄养家庭，她也一直在养宠物狗。她的第一只狗蒂皮是她养父送的，在她最后一部影片《纸包不住火》中，一只叫“蒂皮”的狗变得和她一样有名。

她最喜欢的是那只叫“玛法”的狮子狗，是法兰克·辛纳屈（美国男歌手和奥斯卡奖得主）送她的礼物。

同时玛法也出现在一本有名的书中，《小狗玛法和它的朋友玛丽莲·梦露的生活》。

6、梦露讨厌整形手术

她不喜欢整容，但在她经纪人命令下完成了两个手术。玛丽莲说：“直到老去我也不想整容，我希望忠于自己的本来面貌。”

尽管她经历了艰苦的童年，尽管她已经成为聚光灯下耀眼的明星，她也一直试图保持真实的自己。即使她受到虚荣心驱使，非常在意她的外表，她也不喜

欢为了美丽而在脸上动刀子。

然而她的经纪人约翰·海德不断催促她去做鼻子和下巴的整形手术，因此，她不得不去做鼻子和下巴的微调手术。

7、梦露有着“零号”的魔鬼身材

梦露穿16号的衣服？她的身材可是35-22-35！人们通常认为梦露并不苗条，因为她裙子的码数是16号。但实际上她非常纤瘦，有着35-22-35的魔鬼身材，并且十分具有曲线美。

人们看到她在一部电影中所穿裙子的尺码就不假思索地妄下结论，其实大家对这个尺码多有误解，因为多年来裙子尺码丈量标准早有了改变。梦露时代的16号和现今的16号尺码大相径庭。

她就像现在的模特一样，身材苗条且匀称。现在，倘若你有着22英寸的蜂腰，那对于大多数美国品牌来说适合你的衣服尺寸就小于“零号”了。当时梦露高约一米六三，极其性感。

8、梦露帮助过艾拉·费兹杰拉

梦露曾助艾拉·费兹杰拉名声扬名。很少有人知道费兹杰拉的成名是由于梦露的帮助。用这位“爵士第一夫人”自己的话来说，梦露就是“走在她所处时代前端的不寻常的女人”。

好莱坞著名的夜总会“莫卡姆”让这位非洲裔美国歌手离开，但是梦露坚持要留下费兹杰拉，毫不退让。

她独自找到“莫卡姆”的老板，要求他立即雇用费兹杰拉。作为交换条件，她每夜都会预定一个前排席位。

费兹杰拉说，梦露每晚都会坐在她表演的地方，因此吸引了大批媒体报道和宣传。在那之后，这位“爵士第一夫人”再也不需要在小酒吧里表演，成为了日后家喻户晓的

著名歌手。

9、梦露是如此甜美可人

在《绅士爱美人》中，玛丽莲·梦露的搭档简·拉塞尔形容她是“害羞甜美的，远比人们认为的要聪明”。梦露不仅美貌惊人而且演技出色。

尽管作家们都知道她很难记住台词，但他们仍然喜欢她。杜鲁门·卡波特希望她出演霍莉·葛莱特丽（《蒂凡尼的早餐》中的人物），让保罗·萨特想让她出演电影《佛洛伊德》。

梦露还是一位才华横溢的制作人，她在1955年创办了玛丽莲·梦露制作公司。除了热爱运动、才华出众、聪明机智，梦露还厨艺超群。《纽约时报》的作者曾尝试制作她的菜谱，花了2个多小时才完成，而且程序远比人们想象的要复杂。也许只有梦露才能如此出色。

10、梦露工作踏实

“这一切都能让人信服，不是吗？”梦露远比你认为的超级明星要脚踏实地。或许你认为钻石是女孩最好的朋友，但是梦露并没有很多珠宝钻石。据简·拉塞尔说，梦露长期拍摄迟到，实际上是因为她紧张怯场。

她明白自己饰演的好莱坞角色是一种伟大的创造——或许她比任何一位吹毛求疵的电影批评家和亲密友人更了解这点。

著名作家杜鲁门·卡波特回忆，梦露经常在更衣室待很久，最后常常被他叫出来。他问梦露在里面做什么，她就会盯着镜子说：“我在观察她。”

梦露是一位非常出色的女性，不仅因为她的美貌和才华，更因为她低调看待自己成功的态度。

这种对自我以及荧屏形象严格要求的态度，非常罕见，并且，她一点也不做作。事实上，她是一位值得别人效仿学习的伟大女性。