



本书全面披露奥黛丽·赫本
气质高贵优雅的秘密

心若丰盈 优雅天成



做奥黛丽·赫本这样的女人

她引领了审美与时尚潮流
她是自然与美的化身

马 丽◎著



 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

心若丰盈 优雅天成

做奥黛丽·赫本这样的女人

马丽◎著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

心若丰盈, 优雅天成: 做奥黛丽·赫本这样的女人 / 马丽著.
—哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2016. 3
ISBN 978-7-5484-2415-4

I. ①心… II. ①马… III. ①赫本, A. (1930~1993) —人物研究
②女性—修养—通俗读物 IV. ①K835.615.78②B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第282041号

书 名: 心若丰盈, 优雅天成: 做奥黛丽·赫本这样的女人

作 者: 马 丽 著
责任编辑: 曲 宁 赵 晶
责任审校: 李 战
版式设计: 书情文化
封面设计: 回归线视觉传达

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)
社 址: 哈尔滨市松北区世坤路738号9号楼 邮编: 150028
经 销: 全国新华书店
印 刷: 北京中印联印务有限公司
网 址: www.hrbcbcs.com www.mifengniao.com
E-mail: hrbcbcs@yeah.net
编辑版权热线: (0451) 87900271 87900272
邮购热线: 4006900345 (0451) 87900345 或登录蜜蜂鸟网站购买
销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 18 字数: 210千字
版 次: 2016年3月第1版
印 次: 2016年3月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5484-2415-4
定 价: 39.80元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278
本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

序言

Preface

对大多数女人来说，时间可能是最残酷的。

然而，对于奥黛丽·赫本来说，正是时间凝固了她一生灿烂夺目的生命之花：绽放于芭蕾之上的梦想之花，盛开在银幕之上的艺术之花，为了全世界贫穷儿童走遍万水千山奔走呼吁的生命之花……奥黛丽·赫本用她的一生抒写了一个让世人瞩目的传奇故事。

让世界永远记住奥黛丽·赫本这位遗落人间的天使的原因，不仅仅是她美丽的容颜、纤细的身姿、迷人的声音、纯净的笑容、清澈的眼神，也不仅仅是她虽然经历战乱，却依然不改初心，而是她虽然芭蕾梦碎，却能与现实握手言和，重新寻找人生的起点，让自己一步步走到了世界电影人追求的巅峰。她相信爱、付出爱，纵然被伤害、被背叛，也能在泪水中微笑，准备人生的下一次完美邂逅……莫利哈斯科尔说：“她就好像从天上飘落到五十年代，半个仙女，半个公主，然后消失了，没有留下任何痕迹。”

她就是天使偶然路过人间。固然，她有着与生俱来的美丽容颜，但是，真正能让她展现人性之光的，却是她的善良与内心深处的人性美。奥黛丽·赫本纤尘不染的高洁与美丽，是在战火里开出的花，而她用她的善良让这份高洁与美丽永不凋谢。

她的高贵与典雅，与生俱来，浑然天成。英国女王伊丽莎白看到奥黛丽·赫本时这样说：“她是我们中的一员。”

然而，有谁知晓在她高贵与典雅的背后，她所亲历过的战争带来的疮痍，恐惧与饥饿是她少年时代最大的记忆。她自幼就经历家庭的破碎，从



此失去父爱，品尝过梦碎的绝望与痛苦。她经历过失去孩子的痛楚，也遭遇过欺骗，在泪水中结束了两次婚姻。

奥黛丽·赫本为什么能成为人们心中永远的公主？因为她始终保持着一颗谦卑而感恩的心。她看不到自己微笑时的绝世姿容，反而担心自己太丑，难有意中人。她倔强，为了实现芭蕾舞的梦想，哪怕穿着木鞋，如同在刀尖上舞蹈；她勇敢无畏与机智，冒着生命危险去给英国伞军送情报；她愿意在深爱的人面前，撇去浮华三千，做最纯粹的自己；她看到了那些母亲因为孩子在自己的怀抱里失去生命时流下的晶莹的泪水。

其实，时间对任何人都是公平的。这世界上没有任何人可以抗衡时间，即使是天使遗落人间，岁月依然会在她的眼角与眉梢留下痕迹。然而，时间除了会带来不可抗拒的衰老，也会馈赠给生命更加厚重的沉淀，无关青春，那才是生命的质量与底色。

人们记住奥黛丽·赫本、怀念奥黛丽·赫本，不是因为她象征着时尚，不是因为奥黛丽引导了潮流，不是因为她优雅高贵的仪态、妆容，也不是她带给我们纪梵希设计的小黑裙，更不是永远的少女公主梦，而是因为她的高贵品质、人格魅力所形成的独一无二的奥黛丽格调。

本书从奥黛丽·赫本的气质、修养、爱情、婚姻、品位、人生经历等方面，全方位地展示一个真实的奥黛丽·赫本，为处在人生低谷的女性提供心理力量。同时，也为不同生命阶段的女性提供细致入微的指导，告诉积极追求实现自我魅力的女人们，不经历痛楚与修炼，就无以成为集万千宠爱于一身的天使——奥黛丽·赫本。

你可以容貌不美，但必须内心丰盈从容。优雅与美丽，有时候无关容颜，无关青春。做最好的自己，做奥黛丽·赫本那样的女人，每一天都是自己人生灿烂辉煌的“罗马假日”。



目 录

第一章 所有的美好，抵不过她一个微笑

唯一可以盖过蒂凡尼珠宝的女人，一定是奥黛丽·赫本。

——亨利·普雷特

当天使降落人间	002
最是那一低头的温柔	006
她微笑如诗，让人如何不想呢	010
鲜花盛开，清风自来	014
恬淡处世，直面生活中的坎坷	018
温文尔雅，与世有争	022
可爱的大女人	026
淡然若水的心，换来美丽的容颜	030

第二章 不特立独行，不妥协于世

奥黛丽是真正的与众不同，请不要用那些现成的陈词滥调来形容她。

——美国《时代》周刊

拒绝忧伤，开怀定然大笑	036
-------------	-----



心若丰盈，优雅天成

做奥黛丽·赫本这样的女人

一夜成名，感谢她的千姿百态 040

去爱吧，谁都会受一次伤 045

当生命奏响不同的乐章 050

越健康，越美丽，越好命 054

得体的服装，行旅中最好的伙伴 057

不与自己对抗，活出新姿态 061

第三章 与自己赛跑，不断超越自我

我想，很多人应该都知道，奥黛丽出现在公众场合演讲的时候，她很紧张，但她能优雅地讲完。

——南希·里根

在梦魇中微笑，在泪水中绽放 066

珍惜伯乐，生命因此改变 071

敞开心扉，让自己自由 075

汲取正能量，远离悲情剧 079

享受《罗马假日》的每一秒 082

第四章 与信仰为伴，守得宁静花开

作为演员，她可能过于保守，我们只是从银幕上看到了一个奥黛丽，事实上，她永远都是善良的公主。她舍弃了很多突破性的表演机会，只求给影迷一个关于公主的高贵的梦。作为明星，她可能缺少贡献，毕竟关于她的八卦新闻少之又少。那是因为她倾尽全力保持了自己的高贵形象，展现了自己最好的一面给观众，永远远离演艺圈的是是非非。这是上帝赐给好莱坞最高贵的礼物。关于她的记忆也是影迷们格外

珍贵的财富。愿我们的天使在她的国度得到安息。

——摘自神父在奥黛丽葬礼上的致辞

与不完美的自己紧紧相拥	086
享受慢生活，但不放慢脚步	091
每日一省，终生无憾	096
彻底告别依赖，与“独立”并肩而行	101
重返艺术舞台，绽放新的人生	106
当落单时，享受一个人的假期	111

第五章 无所畏惧，倾心而往

今天，我要为那些不能为自己提要求的儿童说话；我要为因为缺乏维生素而失眠的儿童们，为正在被脊髓灰质炎伤害的儿童们，为因为缺乏饮用水而日渐衰弱的儿童们说话；我为世界上大约一亿的流浪儿童说话，他们为了生存被迫离开了家庭，他们除了勇气、微笑、梦想之外，一无所有；我为战争中被伤害的儿童们说话，他们没有任何敌人，但是，在战火中，他们却会第一个受到伤害。

——奥黛丽·赫本

偶尔，为自己冒一次险	118
敢于说出自己的真实想法	122
怀孕了，生活却并没有因此止步	127
在他人的骄傲面前，从不肯低下高贵的头颅	132
勇敢地与“大人物”跳一支舞	137
与角色融为一体，与角色一分为二	142
人人心中都应有一首《快乐崇拜歌》	147
去帮助别人，那从不迟疑的爱	152



第六章 柔软而有力，温柔而优雅

我非常喜欢她，其实我很爱奥黛丽，我想每个人都很容易爱上她。她是我见过的最迷人、最温柔、最有力量的人。和她在一起，我永远都觉得自己只是她的陪衬。

——格雷高利·派克

看似很温柔，偏偏有力量	158
去学习别人，去了解世界	163
感谢《不被宽恕的人》	168
在《绿厦》，偶遇伯乐	173
收获，总在苦旅之后	178
时时修剪内心的欲望	183
只要被邀请，准时去赴约	188

第七章 与梦想同行，洒一路芬芳

她拥有自己独特的魅力，服饰在她身上无不发挥着时尚和优雅的力量，这就是她独特的“奥黛丽风格”。我为可以为她打点衣着而骄傲，她的魅力真是无人可及。

——纪梵希

美丽的芭蕾舞	194
为自己束缚的心灵松松绑	199
人人都不是《窈窕淑女》中完美的女神	204
放弃让你受伤的执着	209
复出影坛，重回心灵的港湾	214
诗书满腹，只为更好地绽放	219

才情，是一件华丽而实用的衣裳	224
在追寻梦想的路上，我们都是孩子	229

第八章 爱人如己，携一颗纯净的心

可爱这个词语是属于奥黛丽的，她比任何人都可爱。在所有与我合作过的人里，在可爱这方面，谁也比不上她——她精通业务，仁慈，文雅，体贴人，完全没有坏脾气。

——理查德·奎恩

解救爱犬，来自爱的勇气	236
淡定地面对生活之外的丑闻	241
踮起脚尖，迎来隆重而幸福的时光	246
温和、善良所带来的奇迹	251
面对《谜中谜》，她从不放弃	256
照顾爱人，而不是和他竞争	261
在巴黎愤怒，与往事干杯	266
永远只为做一颗精雕细琢的钻石	270

第一章

所有的美好，抵不过她一个微笑

唯一可以盖过蒂凡尼珠宝的女人，一定是奥黛丽·赫本。

——亨利·普雷特





心若丰盈，优雅天成
做奥黛丽·赫本这样的女人

当天使降落人间 ⁺

人们常说，一个人一生的命运几乎是出生的那一刻就决定了。有人生来就幸运，有人生来就注定经历磨难。奥黛丽·赫本，这位天使般的女子，从出生那一刻，就集万千宠爱于一身。

奥黛丽·赫本的幸运源于她的母亲。这位母亲是如此坚强、温柔，她努力让奥黛丽·赫本生活得富足而甜美。她从不愿女儿因世事而牵绊，她甚至愿意牺牲自我来成全女儿。如此博大的母爱，让奥黛丽·赫本回忆往事时，不由得泪流满面。此生没有母亲的委曲求全，怎来她的安宁世界。

世界喝彩时，唯母亲哭泣

1929年5月4日，奥黛丽·赫本出生在比利时布鲁塞尔的一座豪宅里。豪宅里数不清的落地窗、浓墨重彩的油画、奢华绝美的装饰物都在向世人宣告：这个女孩即将过上公主般的生活，她的人生肯定与众不同，且令人羡慕。

走出奢华的房间，走过满是奇花异草的花园，我们看到了奥黛丽·赫本的母亲，她的眼神中满是忧伤，望着远方，好像在回忆往事。她的身上流淌着荷兰王室贵族的血液，所以在她的名字后面，人们总要加上“男爵夫人”的称号。

男爵夫人的一生，光彩动人，却也令人黯然落泪。年轻时，她为了爱情结过两次婚，可爱情只给她留下了两个儿子，却没有给她留下幸福。奥黛丽是她第三次婚姻的结晶，可惜，这次婚姻也不被人看好。

一个人的成长中，最重要的角色一定是母亲，奥黛丽也不例外。热爱自由、从不顾及门第的男爵夫人，她的心只在乎自己真实的感受。在那个浮华的世界里，这个尚年轻，却已经历三次婚姻的女人，依然相信爱情，相信幸福。

在那段悲剧的日子里，男爵夫人虽然也曾悲观，也曾绝望，但她依然决定陪伴在儿女身边，带着他们一起走下去。每个女人都会做母亲，然而，并不是每个女人都理解母亲的含义。在我们的日常生活中，母亲做得更多的是牺牲，是成全，这些总是分散在日常的琐碎生活中。所以，我们记忆中的画面所拼凑的母亲，大多是她在客厅、在厨房、在卧室忙碌的身影。

母亲，在枯燥的生活中，早已失去了她正确的姿态。她是生养我们的人，她是距离我们最近的人，她是我们儿时依靠的人。或许，她看似永远不理解我们的生活，不支持我们做出的一些决定。直到她远离的那一刻，我们才明白，并非她不懂，而是她不愿意让自己最亲的人去冒险。

男爵夫人，应该是一个理想的母亲典范。她能屈能伸，带着奥黛丽，从一个国度走到另一个国度。她从不抱怨，即使身陷困境，她也会微笑着说，把头抬起来走路，把心放稳了去工作。

感谢布鲁塞尔

奥黛丽的童年就在这样的故事背景下开始了。不管怎样，1929年的布鲁塞尔，是一个优雅、舒适、浪漫的城市。每到夜晚，布鲁塞尔大广场上便会奏起美妙的音乐，举办起假面舞会。音乐、戏剧等精彩的表演吸引了



许多观众。那热闹的情景，让人想起罗马的狂欢节。布鲁塞尔虽不像巴黎那般繁华，却也充满了浓郁的文化气息。人们绝对可以在这里享受高雅的音乐和戏剧，所以，布鲁塞尔就是一座美丽的音乐之城。

走在布鲁塞尔的街头，每一寸土地都显得宽广、美丽、幽静。这里的每一片草坪都被修剪得如此整齐而又姿态万千。有人形容，那时候的布鲁塞尔就像一位风度翩翩的绅士，不只外表光鲜，内心也是谦虚谨慎。每当夜幕降临，他就会随着音乐起舞，落落大方，彬彬有礼。

当然，我相信，那时候的奥黛丽肯定不懂得欣赏这座城市。提起美丽的布鲁塞尔，她心中最熟悉的莫过于自己生长的那座硕大的庄园——它毗邻乡村，幽静而朴实。自幼生活的这座城市，一定深深地影响了奥黛丽的性格。不管她自己有没有意识到，她的高雅安静、坚毅勇敢、浪漫温和，其实都源于这座城市的气质。有时，我觉得奥黛丽就是布鲁塞尔这座城市，集合了远古的神秘幽静，又闪烁着时尚的现代气息。直至终老，奥黛丽一直在怀念布鲁塞尔，因为那里有她最美好的童年时光。

当我们年轻时，总是想逃离自己的出生地，去看更遥远的风景，去认识更有趣的朋友，去过更潇洒的生活。也许，直到繁华落尽时，我们才会懂，最美好的，最珍贵的，最值得怀念的，一直是我们的童年时光。它是我们的记忆之源，也是对我们影响最大的地方。

人命天定，还是人命人定

人命是由天定吗？

有时，这更像一个哲学问题。相信的人，自然虔诚。不信的人，却会一笑而过，继续独行在路上。

相信大部分人遇见了不可逾越的难题，总会说，这就是命中注定。从

人一出生，就已经决定好了你的人生格局。我们无须挣扎、强求、苦恼，车到山前，便会有一条路，供我们前行。

遗憾的是，不会总有这样的好事落在你我的身上。

女人的成长，注定与背弃、痛苦、纠结连在一起。谁让我们女人是感情至上的动物呢？

每一次遇见了难题，都会有人去找命理大师帮自己推算未来。当局者迷，他们认为也许只有比自己视野更宽的人，才可以看清眼前的一切。纵使高人可以看清一切，但有一些路，只能一个人走，有一些痛苦，只能一个人品味。

如果出生真的注定了一切，那么奥黛丽生来尊贵，她的一生本不该经历那么多的挫折。如果出生真的注定了一切，那么出身富贵的男爵夫人定然不会在女儿出生之际，便垂下了无助的眼帘。

每一个女人都有自己的故事，在无人可倾诉的心事中，究竟是把它交给命运去垂怜，还是交给自己来把握呢？

我们无从得知，唯一可以确定的是——信奉人命天定的女人，大多数时候会选择安静地等待，最终变成越来越被动的人；信奉人命人定的女人，却会迎面出击，越活越精彩。

微 语 锦 心

时间总是一个人成长的最直接力证，我们无法改变自己的出身，却能够选择做一个怎样的自己。如果你笃定这世界是温暖的，那么，你得到的也是温暖的。



最是那一低头的温柔 +

爱笑的女孩，运气都不会太差。爱笑的女孩，一般都是坚强的好女孩。从小时候开始，奥黛丽就是一个安静的女孩。她不爱说话，只爱安静地看着人笑。在布鲁塞尔，很多来到男爵家的女宾都喜欢用“老太太”来称呼奥黛丽。

小小的奥黛丽的心中装有一个世界。虽然她看起来胆怯羞涩，也向来不喜欢玩具娃娃，但她却愿意与那些小动物聊聊天。她终日沉溺于这样的梦想生活中。在她幻想的世界中，她总是可以把一丛灌木、一棵老树想象成一座美丽的城堡，而她就是城堡中那位美丽的公主。

沉浸在音乐世界时，她最安静

奥黛丽从很小的时候，就偏爱音乐。每当母亲为她播放音乐时，她总会安静下来倾听，她的身体也会随着音乐而舞蹈。大人们总会从她的表情中“读出”陶醉。她不仅热爱音乐，而且能“读”懂音乐的情绪。她喜欢贝多芬和巴赫那般雄壮的作品，也热爱唯美浪漫的音乐。

母亲常常说，要想让奥黛丽安静下来，请为她播放一段音乐吧！在音乐中，奥黛丽是美丽的音符，是流动的风景。听到动情处，她会微笑或悲伤。母亲站在一旁，温柔地注视着奥黛丽。那一刻，她突然懂了，小小的奥黛丽的生命注定是献给艺术的。

从很小的时候，母亲常常带着奥黛丽去听演唱会。奥黛丽非常喜欢音乐。有一次，她突然抬起头来，认真地对母亲说，自己找到了人生的目标，那就是做音乐的天使。母亲听闻，激动地笑了。

好像还从未有小孩子如此严肃认真地说，自己要在音乐领域有所建树，但那时的奥黛丽已经这样做了。男爵夫人很激动，她知道不爱多言的奥黛丽有自己的想法，她真的是认真的。

人们常说，小时候便能看到一个人长大后的模样。回想起很多女孩的童年，无不都是流着口水，期待得到一个棒棒糖或一个洋娃娃。然而，从那时起，奥黛丽就显得与众不同。她从很小的时候就拥有一种果断而成熟的气质，而这也是她长大之后走向成功的必备素养吧！

每一个与众不同的女孩，她的童年注定也是格外不同的。在童年时代，奥黛丽的每一个微笑都被母亲一一收藏，她的每一句有关梦想的话语也悄然被母亲收藏于心。有时，母亲看着一本正经地在思考的奥黛丽，她会觉得，这个小女孩一点也不幼稚，她甚至比自己还要成熟和富有勇气。

少女的自卑和绝望

像大多数女孩一样，奥黛丽那时格外偏爱芭蕾舞剧。她曾梦想做一个芭蕾舞演员，但是，她能实现自己的梦想吗？每次这样问自己的时候，奥黛丽就会一脸失望。

是的，我们的女神在小的时候，也有着所谓的“少女自卑情结”。她觉得自己并不漂亮，她甚至有些绝望。她很少照镜子，只是为了不让自己失望。在镜子中，她指着自己的缺陷给母亲看——这双眼睛实在太大了，牙齿不够整齐。她这样告诉母亲的时候，母亲笑了。每个女孩都有儿时的