

A photograph of two women with dark hair, smiling and embracing each other. They are wearing red, sleeveless dresses. The woman on the left is slightly behind the one on the right. The background is a plain, light-colored wall.

天下女人³

Yang Lan 杨澜 编著

漓江出版社

天下女人

Yang Lan 杨澜 编著

漓江出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

天下女人③/杨澜编著. —桂林:漓江出版社, 2008.11

ISBN 978-7-5407-4439-7

I. 天… II. 杨… III. 女性—名人—访问记—中国—现代
IV. K828.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第098692号

天下女人③

编 者 杨 澜
特约策划 朱 芸 高 那
责任编辑 刘文莉 代周阳
美术编辑 石绍康
责任校对 田 芳 徐 明
责任监印 唐慧群

出 版 人 杜 森
出版发行 漓江出版社
社 址 广西桂林市安新南区356号
邮 编 541002
发行电话 0773-3896171 010-85893190
传 真 0773-3896172 010-85800274
邮购热线 0773-3896171
电子信箱 ljcs@163.com
<http://www.Lijiang-pub.com>
印 制 三河市和达印务有限公司
开 本 720×980 1/16
印 张 17.5
字 数 200千字
版 次 2008年11月第1版
印 次 2008年11月第1次印刷
印 数 1—20 000册
书 号 ISBN 978-7-5407-4439-7
定 价 29.80元

漓江版图书: 版权所有, 侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

目 录 /contents

001 /	美丽源于内在——萧蔷
002 /	打开情感密码
004 /	台湾最美的女人
008 /	美丽是一种负担
017 /	一生一世的温情——曾宝仪
018 /	小时候不懂谅解
023 /	争气是最大的安慰
025 /	母女亲如姐妹
030 /	害怕面对失去
033 /	女人爱自己——陈好
034 /	享受一个人的生活
036 /	改变命运的万人迷
043 /	关于求学那些事
047 /	推开演戏那扇门
055 /	在压力中绽放——陶虹
057 /	最初的梦想
067 /	当刻苦成为一种习惯
072 /	被亲情包围着

contents

- 081 / 关中女子——苗圃
- 084 / 为演戏做拼命三郎
- 091 / 让自己慢下来
- 094 / 和父母的心电感应
-
- 099 / 淡定的潇洒——刘蓓
- 102 / 仗义是北京女孩
- 107 / 对事业问心无愧
- 108 / 恋爱时不懂爱
- 114 / 特别的育儿方法
-
- 121 / 感性成长——黄奕
- 122 / 女孩变女人
- 125 / 有双勇敢的翅膀
- 130 / 心里的那棵树
-
- 135 / 幸福百合花——孙悦
- 138 / 大明星的另类婚礼
- 141 / 传统的相亲方式
- 145 / 做妈妈了

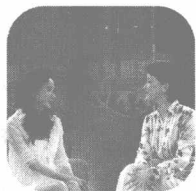
contents

157 /	和从前不一样——韦唯
158 /	现在的我很快乐
160 /	为了孩子说不
162 /	成长的烦恼
170 /	少些浪漫，多些理性
175 /	成功不是必然——蔡明
178 /	快乐教育法
182 /	不把成功当必然
189 /	认真演戏，认真做人
192 /	细细探索每一个角色
199 /	小女人大导演——胡玫
202 /	天大的机会从天而降
207 /	从演员到导演
211 /	挫折成就自己
215 /	快乐榜样——吕燕、李静
216 /	T台上的野丫头
219 /	一个人闯巴黎
222 /	无知者无畏
227 /	其实没那么幸福

contents

- 233 / 苦难成就坚强——朱迅
- 234 / 收获爱情
- 237 / 为父亲虔诚祈祷
- 241 / 在日本求学，保持尊严
-
- 247 / 内外兼修之美——谢东娜
- 249 / 快乐做自己
- 254 / 麻雀变凤凰
- 257 / 甘心做实心花瓶
-
- 261 / 奥林匹克的宠儿——叶乔波
- 262 / 不断超越极限
- 266 / 恨不得把生命都搭进去
- 272 / 随遇而安是一种智慧

· 美丽源于内在 / 萧蔷 ·



萧蔷，台湾著名艺人，多次被评为亚洲最美丽的女人。不仅拍电视，写书，还出了音乐专辑。她永葆青春的秘密就是心情常保喜乐，让周遭的人感受快乐，其实这也是种很好的保养方式。美丽、性感只是表象，其实内心的充盈才是她的魅力所在。

打开情感密码

杨澜：天下的女人大概没有不爱美的，而每一个爱美的女人心
中一定有一面魔镜，我们经常会向它发问：魔镜魔镜告诉我，世上
最美丽的女人究竟是谁？有一天我的魔镜被问得不耐烦了，回了我
一句，别再问了，反正不是你。我们今天请来的这位嘉宾，可以说
是一位从魔镜里走出来的人物，在过去的十几年当中，她一直被评为
台湾第一美女，也多次被评为亚洲最美丽的女人之一，她就是萧
蔷。我们掌声有请她。你好，萧蔷。

萧蔷：你好。

杨澜：欢迎萧蔷来参加《天下女人》的节目。

萧蔷：谢谢。

杨澜：在你的生活当中镜子有多重要？因为我们今天也收到了
你的经纪公司的要求，说萧蔷小姐来做这个节目，一定要准备一个
大大的穿衣镜。我在想如果你的生活中没有了镜子，会变成什么样
子？

萧蔷：其实我小时候就很爱照镜子，但是我照镜子的目的是为了
探索平常不容易看到的自己的某个角度。我其实很喜欢自己的侧
脸，我就会照一下自己的侧脸，睫毛还挺长的。还有一个角度就比
较奇妙了，在上面。可能是受了很多爱情小说的影响，其实我喜欢
看琼瑶阿姨的小说，她的女主角都有长长的睫毛，在眼睑下面有个
灰色的弧影。我觉得很浪漫，所以我没事就看一下弧影。这是小时
候比较浪漫的一些想法，但是进入工作环境以后，照镜子对我来讲

就是一个必须要做的事情。

杨澜：你知道吗？我有一次采访翁倩玉小姐，她说有一次因为工作非常非常地劳累，她生病了。在饭店的洗手间里，她马上就要晕过去，在晕过去的那一刹那，她还看着镜子说，要记住，晕过去之前的表情是这样的。这说明她有一个职业习惯。

萧蔷：这里有异曲同工之妙。有时我们在看电视，看电视时觉得很感动，太感人了，就觉得泪珠已经在眼眶里打转。我就开始摸镜子，这个泪珠到底是什么时候掉下来，掉下来是什么感觉，还要边看电视边看镜子里面的眼泪。

杨澜：是吗？为下次的表演找一个感觉？

萧蔷：对，就是会不断地观察自己在每一种情境下的表情。

杨澜：我觉得演琼瑶阿姨的剧，似乎女主角都必须具备一个特长，就是要哭得很美，是吧？

萧蔷：不，因为每个人有不同的美。

杨澜：但是一定要哭起来很美。你有没有为这个专门对着镜子去练习过？

萧蔷：其实是有的。其实平常在现实生活里面，我是很不爱哭的，我还挺像男孩子。而且我也觉得，眼泪并不能够真正地去解决什么问题。但是遇到了像类似琼瑶阿姨这样的剧本的时候，我记得刚开始我们跟导演开会，导演会把剧本摊开，因为琼瑶阿姨的剧本语气助词的顺序不能够颠倒，很严格，像之乎者也等等都不能，所以导演会把这里圈起来说，说到这个字的时候，请你掉眼泪。

杨澜：哇，好难啊。

萧蔷：演到这里的时候掉眼泪，所以回家就要一直流眼泪，一直看着剧本，然后想想想想，就要开始掉眼泪。

杨澜：给我们演示一下，试试嘛。

萧蔷：试什么？

杨澜：试试现在说几句话，眼泪就掉下来。

萧蔷：说实话，对我来讲其实这是一件很困难的事情，因为在我的心里面已经没有任何的言语可以表达我现在的情绪。希望大家可以谅解。因为我真的没有办法控制我的眼泪快点掉下来。

杨澜：哇，真的，我觉得一说起来就真的像琼瑶的电视剧，都是这种表白。

萧蔷：其实我们的情绪还是很诚恳的。

杨澜：对。

萧蔷：有可能说我们会在生活当中得到了一些感动，都会放在心里面，所以那个时刻并不是靠眼药水，或者是靠装出来的，还是有真实的情感在心里，要把那个密码打开，把它调动出来。这里面有一点点小技巧，但是大部分是来自真实的感动。

台湾最美的女人

杨澜：我知道你有哥哥，对不对？

萧蔷：对。我小时候经常跟男孩子一起玩。

杨澜：什么时候才觉得自己要有女孩子的美态？

萧蔷：我父母可能是把对女孩子的所有期望都放在我身上。比如说我小时候，每一件洋装都是定做的。

杨澜：是吗？那要花很多钱。

萧蔷：其实还好，简单，而且布料很少，因为都很短。

杨澜：是吗？

萧蔷：对，四岁之前，上幼稚园以前，每次打开相册，我会问为什么我的裙子这么短。然后我妈说，因为这样腿看起来比较长

啊。

杨澜：所以妈妈会把成年人的审美观点带到小孩子身上。

萧蔷：对，可是我是非常不能接受的，而且我很小的时候就烫头发，大概三岁，就是长了一点点头发的时候，我就被抓去烫头发。

杨澜：真的？

萧蔷：实际上对头发很不好。

杨澜：那个时候大概不是你不晓得，是你妈妈不晓得。

萧蔷：我就跟我妈妈说，为什么要在我头上放鞭炮。那时候烫那个卷，我说是放鞭炮，好烫啊，以前又是热烫。

杨澜：对。

萧蔷：很久以后才有冷烫，以前都是热烫。

杨澜：我知道因为你从小到大非常漂亮，在学校里就会很受宠，对不对？

萧蔷：我小时候就很野，而且我也没意识到自己是女生。

杨澜：你什么时候开始意识到自己是女生，而且是男孩子很喜欢的那种女生？

萧蔷：收到情书开始。

杨澜：是多少岁？

萧蔷：大概初中的时候，十二三岁吧。我就觉得奇怪，怎么会有人写信给我？因为那个时候也比较严格，不能够再穿短裤了，一定要穿着裙子。

杨澜：对。

萧蔷：当时会收到一些情书，我才觉得原来我是女生，原来会有男生喜欢我。

杨澜：怎么会想到去应征做一个广告模特？

萧蔷：我高中的毕业纪念册很土，就是学生的大头照，下面放着一张生活照，后面就是通讯录。就是因为这张清汤挂面的大头照，人家对我说让我拍广告。我就觉得拍广告应该是一件很肤浅，或者是纯粹靠外貌就能够做到的事情，后来我一听到酬劳，我去。

杨澜：那个时候多少钱？

萧蔷：我记得那个时候应该是八千块人民币。

杨澜：八千块人民币？

萧蔷：对。

杨澜：对一个学生来说，已经很多了。

萧蔷：我就觉得已经是一个月的薪水了，那好啊，我愿意去试试看。

杨澜：萧蔷很早就有了台湾第一美女的称号。

萧蔷：不敢当。

杨澜：这个名称是从哪里来的？

萧蔷：台湾的一些市场调查，一些民意调查，有明星的，有商业的，有媒体的，有报纸、电台的，它们可能会不定期地做一些调查。比如说现在，你觉得谁在你心目中是最好看的。

杨澜：如果有一年被评为最美的女人，那是可以理解的，要是连续十年都被评为最美的女人，就会觉得有一些很特别的东西在里面。

萧蔷：因为运气好。但是要拍《侠骨丹心》这种戏的时候，你都是在沙漠里面拍的。

杨澜：我知道女孩子最怕的就是阳光啊，风沙啊。

萧蔷：太惨了，太可怕了，难怪木乃伊在那边都不会有变化。因为那是一个高原，大概有一千六百米高，在银川，我们去的时候日照很足。如果天上一片云都没有的时候，我们就变成烤鸭了。因

为都是戈壁，工作人员就拼命涂防晒油，像不像烤鸭？

杨澜：涂油，然后再烤。

萧蔷：再涂油，然后再烤，像蛇在蜕皮那样，烫得皮不断地一层层掉下来。

杨澜：那你怎么办呢？

萧蔷：我就忍耐啊。能不晒的时候就尽量不要晒，而且我们的戏服还很妙，是那种中空的，我们笑说到时候中间这一节就会变成咖啡色。

杨澜：你是说露脐装？

萧蔷：对对，像阿拉伯式的，穿的纱裤，后来就变成奶油巧克力了。

杨澜：不同的部位，不同的颜色。

萧蔷：但是我还好，奇怪，我就变红了而已，我想会不会是擦了粉底的关系。即使穿上长袖的衣服，到这种高紫外线的地方，我还是会先搽上防晒油，再穿衣服，脚也一样。所以其实我的变化并不大。

杨澜：女性还是很娇嫩的。

萧蔷：还是很娇嫩。

杨澜：这么多年在不同的环境下拍戏，其实对自己的美还是需要维护的，主要是20岁的时候可以拼一下青春，可以拼一下自己的天赋和父母给自己的东西，30岁以后就要会自己保养。

萧蔷：我觉得30岁以前的容貌是父母和上天给我们的礼物，30岁以后我们就要自己对自己负责了。我刚开始也不懂得保养，不是说我以前很粗枝大叶吗，刚开始当模特的时候，回家就用肥皂直接洗脸卸妆，隔了一阵子脸上就出现一些莫名其妙的大疙瘩。我心想，为什么我们化妆会比不化妆还难看？要命。所以我觉得女生还

真的需要保养，尤其我们要常化妆，保养我们的皮肤，把化妆当成工作的一部分。

杨澜：其实这也是敬业的一个部分。

萧蔷：这点我很敬业。

杨澜：但是会不会觉得到了这个阶段，到了某种顶点的时候，你不满足了？就是因为当一个女演员很漂亮的时候，人们就会要你去演那种人们印象中的角色，你要突破的时候，就很有压力。你得到现在为止，对你最有挑战的一个角色是什么？

萧蔷：我觉得应该是《一帘幽梦》里面的绿萍。

杨澜：为什么？对女人来讲疯狂是吗？

萧蔷：因为她是一个很完美的女人，就像一只天鹅一样优雅、完美，外貌、内涵、气质各方面都非常完美，可是突然她的腿断了，就好像她的翅膀折断了，折翼的天鹅或天使，然后她的个性有了很大很大的转变。我第一次觉得心里面有一簇火焰，表演的能量很充沛、很顺畅的时候，我感觉到表演的乐趣和热情。

杨澜：若干年前，有一次我回到家里，看到我婆婆正在那里抹眼泪，我一看就是你演的绿萍在那发疯呢。

美丽是一种负担

杨澜：所有的人都会觉得美丽的女人获得爱情的机会比较多，她一定有很多很多追求她的男人在身边，那么实际情况如何呢？

萧蔷：杨澜你现在一天工作几个小时？

杨澜：每一天不一样，大概会有十个小时。

萧蔷：如果说突然之间要录影，其他两个节目都要挤进来，必须要一个礼拜中你每天工作到二十二个小时以上。

杨澜：还真没有试过。主要是我没有你那么红。

萧蔷：就是有时候有一些状况，被这样压缩在一起的时候，你真的只有想到赶快收工回家睡觉，我都看不到我爸妈。

杨澜：好几年？

萧蔷：对，好几年，但是不是每天都这样，可能一年以内有几个月是这样。

杨澜：也够惨烈的。

萧蔷：所以在工作很忙的时候，如果心里面还想着一个人的话，真的是太煎熬了。

杨澜：那不是挺甜蜜吗？我觉得想到那个人很有力量，然后赶紧干活。

萧蔷：想见又不得见，而且不是一天不得见，可能好多天都不得见。我又不能让他到现场来，因为我对爱情的看法是，我有多在乎这个人，我就有多保护他。

杨澜：和一个非常美，甚至被称为是最美的女人交往，那个男人也会很有压力对吗？

萧蔷：因为我不是他呀，所以我不太理解。

杨澜：但是你必须面对他的压力。我觉得在现实生活中是这样的，他会因为你的美而受到其他的压力，这时候他的压力也就部分地成为你的压力。

萧蔷：我可以挑选的人本来就很少，如果他自己本身就不是一个很有自信或是很肯定自己的人的话，那他肯定就没有这个机会。因为我并不能够去呵护他脆弱的自尊心，或者很怕触动到他很敏感的部分。我就好像碰到一个定时炸弹，你不觉得吗？我每天的工作已经很紧张了，回家以后还不能讲这个话，不能说那个话，我应该不会往那个洞里边去跳。

杨澜：你在做的新的音乐专辑叫什么？

萧蔷：Bella.

杨澜：是个意大利语吧？是什么意思？

萧蔷：它是泛指生命中所有美好的人、事、物。我觉得，虽然我这一路走来有辛苦的地方，也有几乎不能够忍耐的地方，但是因为很多朋友对我的支持和关心，我真的看遍了沿路美好的风景，我心里面是有很多很美好的感受，也希望借助音乐，借助那张专辑，可以同大家一起分享。我觉得是无悔的，我觉得没有错过。如果说在正确的地方，正确的时间，碰到正确的人，如果每一个人都可以这样的话，那么这个世界上没有错的事情会发生。也许我一直很忙，时间不对，也许我一直要飞来飞去，地点也不对，也许也不是正确的人，就算是互相心有所属也没有用，也要经得起时间和空间的考验。所以我的确是有被爱过，这个爱也结束了，但是对我来讲，我还蛮幸福的，很感谢，也无悔。至于未来……像我到意大利去的时候，我就想这么美的一个地方，如果旁边有一个相爱的人在一起，那该多好。这是我最常出现在脑海里的一个念头。我记得情人节是二月十四号，对不对？那个时候我们都还在过农历年。

杨澜：对。

萧蔷：过年的时候，小女子我呢就会在家里陪我爸妈打一圈麻将，我哥也在。每年那个时候都会接到很多记者的电话问，你的择偶条件是什么，你怎么过新年啊。他们已经问了大概十几年了，今年又打来，我又接到。他说择偶条件是什么，我以前会说孝顺啊，幽默，善良，有专业能力，体贴，真心对人好，然后要很爱我什么什么，人才，钱财，奴才，哇啦哇啦一大堆。

杨澜：还有奴才呢？

萧蔷：就是不只嘴巴讲讲，要出钱，还肯为你真心去付出，做