

# 女人与美

■〔意〕索菲亚·罗兰 著 张加贝 译



■ 中国电影出版社

# 女人与美

---

〔意〕 索菲亚·罗兰 著 张加贝 译

---

中国电影出版社

### 内 容 说 明

意大利演员索菲亚·罗兰是蜚声国际影坛的明星，她据自己的艺术实践和生活实践中的诸多体会写下了这本“力求探讨美的真实和魅力的本质”的通俗读物，目的在于劝导和帮助女性摆脱陈旧的审美观，树立足够的自信，发现自身的独特的美的潜质，在参考她提供的一些简便易行、卓有成效的“美化”技巧的基础上，使所有女性都达到美的境地。

本书文笔朴实、感情真切、内容实用，对任何女性均有帮助；对男人了解女性心理，理解女性的生活方式亦有极大帮助。

责任编辑：辛 进

封面设计：张兴升

## 女 人 与 美

中 国 电 影 出 版 社 出 版

北京宏伟胶印厂印刷

新华书店发行

开本：787 × 1092毫米 1 / 16 印张：4 1/2 插页：36 字数：110000

1987年8月第1版北京第1次印刷 印数：1—10,000册

书号：8061·3380 / I S B N 7—106—00014—0 / J 0006

定 价：4.65 元

## 前 言

为撰写此书，我考虑了各种有关美的问题。我的切身体会是，世上任何地方都不存在立刻见效的使人变美的“特效药”。也许您读过许多有关“特效药”的书，但遗憾的是变美并非那么简单。就拿我来说吧，长期从事的职业是对美感极为重视的工作，在其中我学到了许多有关美的知识，并且，深深地感到表现美就是我的职业。或许这种感受对您能有所帮助，对于美，我想督促您树立起与从前迥然不同的美感；想帮助您发现您自身的个性美；且传授给您几种能够自我进行的健美术。

在此，我想要说的只限于我所知道的，至于金发女郎用什么眼影为宜，胸围小的女性应怎样选择与己相宜的胸罩等，我则不想不懂装懂。我要叙述的是我在工作、旅游、体验生活中学到的各种知识，集中介绍所有女性都感兴趣的课题。因此，本书并非一般入门读物。当然，我也要尽可能设法加上一些技巧秘诀和忠告。我的愿望是给您提供帮助、使您能用老成的目光重新认识：究竟什么才是女人的美。

用老成的目光研究美的最大优点是，可以不依赖化妆术，不是以妆扮来保持少女的光润肌肤，掩饰令人担忧的鼻子，而是依靠我们自己天生具有的资质，如：魅力、智力、聪颖、温柔和想象力等。由自己把它们调动起来进行自身的完善。

索菲亚·罗兰

# 目 录

## 前 言

美的思索 .....	( 1 )
重新看待美 .....	( 1 )
虚荣心与美 .....	( 2 )
为美而奋斗 .....	( 3 )
谈谈自信 .....	( 4 )
美的追求 .....	( 5 )
锻炼与健美 .....	( 5 )
头发——女人最重要的装饰品 .....	( 6 )
正确地选择发型 .....	( 6 )
与容貌和生活相称的发型 .....	( 7 )
避开新发型 .....	( 8 )
选定美容师 .....	( 8 )
染发与烫发 .....	( 9 )
香波与发膏 .....	( 10 )
皮肤及其护理 .....	( 10 )
皮肤——健康的标志 .....	( 11 )
水与您的皮肤 .....	( 11 )
皮肤的清洁与水分 .....	( 12 )
日常生活的皮肤美容 .....	( 13 )
洗澡 .....	( 14 )
美容术 .....	( 14 )
手的护理 .....	( 15 )
脚的护理 .....	( 15 )
身上的毛发 .....	( 16 )
皮肤的成熟 .....	( 16 )
棕褐色的皮肤 .....	( 17 )
化妆的秘诀 .....	( 17 )
面容与流行 .....	( 18 )
了解自己的面容 .....	( 18 )
调整光线 .....	( 19 )
白天化妆 .....	( 19 )

眼睛	(20)
戴眼镜的美容	(21)
红色嘴唇的化妆法	(21)
夜间外出时的化妆	(22)
时装与辨别	(22)
通向简朴的旅程	(23)
漂亮	(24)
风度	(24)
时装指南	(25)
质量	(25)
生活方式	(26)
色彩	(27)
自我表现	(27)
完善的衣橱	(28)
购买衣服	(28)
漂亮的制服	(29)
有创见的服饰品	(30)
香水——全身的装饰物	(30)
宝石	(30)
帽子	(31)
鞋子	(31)
围巾	(32)
眼镜	(33)
健康的饮食	(33)
无止境的减食	(34)
营养	(35)
锻炼身体的效果	(37)
锻炼身体纵谈	(37)
锻炼计划	(38)
伸展运动	(38)
散步	(38)
加强薄弱环节的锻炼	(39)
美的秘密	(41)
魅力——神奇与技巧	(41)
礼仪	(43)
聊天	(43)
为怯场者辩解	(44)
声音与姿态	(45)
温柔与幽默	(45)
男人与爱	(46)
显微镜下的爱	(47)
爱的反论	(48)
亲切是爱的灵魂	(49)

自由是爱的支柱.....	(49)
怀孕与做母亲 .....	(50)
医生.....	(51)
劝说给母亲带来的烦恼.....	(51)
妊娠时的美容.....	(52)
做母亲.....	(53)
稳重 .....	(54)
组织性.....	(55)
自我控制.....	(56)
目标.....	(57)
睡眠.....	(58)
孤独.....	(59)
友情.....	(59)
信仰.....	(60)
谈谈年龄 .....	(61)
体验未来.....	(62)
成年人之美.....	(62)
美容整形.....	(63)
工作与年龄.....	(63)
年轻的源泉.....	(64)
译后记 .....	(66)

# 美的思索

## 重新看待美

一提起美，我们总是把美容放在首位。如：怎样选择护肤霜、发型、睫毛油等。的确这是很重要的。那么，怎样才能显示自己的魅力呢？谁都期待着了解这种新的化妆特技，希望发明一种立竿见影的美容术。然而，我在本书想说的是一种截然不同的思索路子。这样思考对于各种不同年龄、不同容貌、不同体型的人都有益处。我们探求方法不始于脸型和五官的对称，而是心境。这同脸上涂脂抹粉一样，只要学会自如地把握住自己的心境，就能变得比过去漂亮得多。

青春期的少女常常醉心于美容与发型。十几岁的孩子，仍处在不懂事的阶段，此时正值女子特性初萌时期。她们常在镜前花费很多时间打扮来打扮去。然而，随着年龄的增长，这方面的兴趣便自然消失，而只关心更新唇色、改换发型。很快这样形成习惯，其思想也随之而固定。注意力便转移到了其他方面。如购买新款式的礼服，去美容院修整面容等。此时考虑的多数是自己的外表，然而其想法是零乱的、无系统的。尽管已长大成人，但有关美的观念是旧的，与青春期几乎别无两样；虽然已是成熟的女子但仍然把美视为美容术，而且，几乎没人想超越这种想法向前迈进一步。

我要说的是，青春期的热心探索时代过去之后，便开始了对“美”的新认识的时期。因为成人之美与青年之美截然不同，其思考方式也迥然不同。青年之美是无意识的，而成人之美是有意识的，是经过大脑的思考，反复推敲的结果。当然需要做出努力，它同时还比青年之美更丰富、更复杂。

美具有它的价值，这是毫无疑问的。在我们所生活的世界上，有人把美视为漂亮、俏丽，且以此换取金钱。我想这对您来说，大概是一生中最大的不公平吧。您没有必要了解真正的美是什么；没有必要关心它在您的人生中肩负着哪部分的重任。

曾有一位记者对我这样说，虽然您的嘴太大，鼻子太长，下巴和嘴唇太宽，但是把一切都综合起来，就显得漂亮。我不是为了自卖自夸才举这个例子的。这事说明，所谓的美，并非是唯一、绝对的，它是以各种形式存在的。在与化妆品、发型、饮食、运动无关的地方，也能感受到大量和美有关的东西。您若能明白这点，就能理解美容其自身固然重要，然而，它应当归功于“魅力”本身。因此真正的美并不等于美容。

比方说，您询问他人，显示女性美的特定部位在哪儿？那么，答复您的将是：笑盈盈的面容，光泽生辉的长发，细腻光润的肌肤等。人类所具有的优良属性确实很美，世上所有女人也都希望自己漂亮。但我不认为这些都是美，我坚信还有比其更美的东西。

“美人一张皮”诸如此类的格言也许您听说过；也许您不信。这句话就好象是陈腐的道德观，好象是母亲对丑姑娘所说的安慰话。但凭我对美的热衷追求，凭我长期工作的经验，我觉得：“美人一张皮”这话（注：这里说的美不过是表面的东西，真正的美在于其它）说出了比五官相貌更为重要的美的真实。

在您的周围也能举出这样的例子：您在所熟悉的女友中，一定能想起一两个极其俊美的女子。但仔细一想就会发现，与其说她们俊美，毋宁说她们具有魅力。也许您会明白浮现在脑海里的，不是她们的头发、眼睛、皮肤和身躯，而是其它。当然，她们也有许多缺陷（如：鼻子



大、眼睛小、脸色不太好。)然而,她们会使您或其他的人感到了美。

现代已经形成了巨大的美容产业,其收益不小。它的形成来源于实现生活中的理想之美及牵强大胆的遐想。倘若没有这么大的美容产业,即便信心十足,采用各种方法,也不可能产生今日的女性之美;另外,要想应付如此众多的“美”,也并非易事。为此,一种样式只能流行一个季节,当新鲜感失去之后,就要努力创造出新的理想之美以适应新的时期。一提到今年女性唇膏流行色是“青紫色”,那么,街上到处销售“青紫色”的唇膏。女性也不知道这种颜色是否适合自己,也不管自己还有唇膏使着,不买也行的情况,先买了再说。这样女性会感到心情舒畅,企业也能增加利润。随着样式每年更换,企业情况也不断好转。而且今年看起来很美的女性,到了明年就要落伍了。

但是,理想之美仿佛海市蜃楼。倘若把发型换成与您脸型相宜的完美无缺的发型;或者找到一种对您来说效果显著的晚霜和眼影;或者身着一件与现在季节最适宜的设计很有特点的礼服,那么确实能改变您的外观。不过,真正的美不仅仅是样式最新的,那些与书籍或杂志上所见着的毫无关系的东西,也同样存在着美的因素。若能接收这种思想,您就能学会怎样才能显示女性之美;采取何种方式才能把自己打扮出最佳的效果。

若要把美变为己有,必须牢记以下两点。其一,善于捕捉“美”。其二,需要付出努力。

另外,为了使您能够理解善于捕捉“美”的真正含义,我觉得您还是最好经常看看“虚荣心”一词。

### 虚 荣 心 与 美

不久前,我曾在一本书中看到对虚荣心所下的定义:所谓虚荣心就是过高地评价自己的容貌。当时我觉得这种说法是正确的,但也并没引起我特大的兴趣。后来想起,越想越觉得这个定义有重大的错误。老师曾经教导我们说:虚荣心是最最无聊的。因此,根据这个定义来看,我们只要没有虚荣心就能对自己的容貌有个正确的估价。其实不然,这才是错误的。您听说过别人对您容貌的评价吗?您相信这种评价是正确的吗?用“十全十美”这个尺度衡量一下,你是处在何等位置呢?您能指望别人会告诉您这一切吗?由此证明上面的论点是大错特错。

我想您也会客观正确地对待日常生活中的各种问题。比方说,您觉得驾驶汽车没把握,就不会向友人借他的新车使用;比方说,您觉得自己的歌声不佳,就不会在别人面前引吭高歌。然而,一提您的容貌,您就会不顾别人评价如何,主观上就觉得自己“漂亮”。这是为什么呢?原因是为了漂亮,您必须具备虚荣心。也许这种虚荣心的表现令人不快,但世上任何一个人都不承认自己的容貌是丑陋的,都否认自我估价是“主观”的。因此,希望您再仔细地想一想虚荣心的这种表现方法,我想您肯定能理解并且赞成我所说的含义。

如前所述,即使五官端正也并非漂亮。倘若五官端正、布局合理,就会使人联想起古希腊雕塑的冷漠的和谐之美。但这并非是人们所追求的那种温柔、可爱的美女。设若显示女人魅力的理想之美不是希腊雕塑,那么它究竟是什么呢?雕塑和虚荣心又有怎样的关系呢?

在您朋友那儿或宣传广告上所见到的女性中,有的使人觉得漂亮,有的令人担忧,有的令人嫉妒,为什么呢?我们只要认真思考一下就能明白。这些人对自己的漂亮都非常自信。她们“发现”了自己的美,并为此而兴高采烈,洋洋得意。因此,漂亮并非全靠端正的五官、美丽的身躯和梳妆打扮。您只要一见她们,就能发现美是建立在自信的基础上。确实如此,我也相信这点。显示女性之美的秘诀就在于这种坚定的自信心。除此之外别无其他方法。

我跨入艺术界那时,身材特别高,显得笨拙,人们叫我:“长颈鹿”。谁也不认为我特别漂亮,但我发现自己的自尊心特强。最初,人们都认为我是个过分自信的女人,不久便渐渐地感到这就是我的美。与此相反,我也曾为我自己的过高而感到自卑,常常为自己的身长而忧虑,至今这种忧虑仍未消除。然而,越是介意,别人的注意力也就越集中到自己的身上。只要不改变这种想法,那再漂亮的女人,也没人认为她具有魅力。

现在，让我们再回来谈谈虚荣心。所谓虚荣心就是过高地评价自己的容貌。如此说来——我们倒都应该学会具有虚荣心。但这并非意味着让我们无理地同别人争艳，而是让我们合理地、积极地树立起自身美的信心。必须坚信：任何一个人，在她的心灵深处，都暗暗地隐藏着他人所没有的特殊之美，而且这种美是不可抛弃的极为珍贵的美。必须一直保持这种美的信念。在以后的章节，我还会谈到魅力、自信、和谐、体型及在具有健康的虚荣心方面所应思索的问题。然而，首先必须说服您，且使您懂得具备与您的美感相宜的虚荣心是何等的重要啊！

大概谁都是那样的吧。我也同样如此，在发现自身美之前也常有过失。那么，我来谈谈年轻时，少女的虚荣心给我带来的荣幸。第一次拍电影试镜头时，我只不过是一个希望进入艺术界的没有什么来历的少女。我试了多次镜头后，常从电影技师那里听到如出一辙的埋怨：这孩子怎么打扮也无济于事——她鼻子太长，臀部太大。大概您也会想象出我曾想用整形术来削短自己的鼻子吧。

今天，回想起当初少女般的虚荣心时，连我自己也大为吃惊。虽然当时生活贫困、渴求工作，但我也没答应改变自己的脸型。若想录用我就是这个脸，否则就算了。由于当初倔强的性格，故没影响我的未来，这是多么的幸运啊！到了晚年，我以自己独特的脸型，成了影坛的明星。假如那时通过罗马电影技师的手，把我打扮成当时入时的脸型，那又将怎样呢？虽然这种果断性出自我的本能，但一个女人只要对自己的魅力充满着信心，最终是能够说服别人的。正象居住在诺波的我的友人那样，相信自己丑陋的女人，也一定会让人感到她丑。

因此，想追求美但又迈错方向的人，主要是缺乏虚荣心。有的女人总是不喜欢自己的外观，其原因是西服店的店员或美容师说过一些什么“赶时髦”之类的讽刺话。还有的女人，她们很想配合节气，更换外观，以此为美，但她们又受不了外人的闲言碎语。这样的女人我们经常看到。对于她们，还有对于我们来说，为了发现美，应该具有“我的外观就是最好的，我这是独具风格的美”这样的虚荣心。

### 为 美 而 奋 斗

也许您会这么想：“索菲亚，你嘛，当然需要具备这种虚荣心啦，自我坚信漂亮就能变得漂亮，可我不行。”当然，如果光认识到这一层，美是实现不了的，这样说是正确的。不过，我要说的内容还要求您经常做些护理容貌的工作，这是迈向美貌的第二阶段，值得一试。

日常护理最显漂亮，其效果是任何人都不可否认的。但在某种情况下，许多女人却不愿承认美是时间和努力的结果。正如前面所述，年轻的姑娘无需努力就能显得漂亮。她们象朵美丽的鲜花，具有独特之美和迷人的魅力，只有年轻人才具有这种美的可能性。然而，我们不能光羡慕她们的年轻美貌。另外，象那种一生无需付出任何代价，只需眉清目秀的脸蛋和入时的服装就能显得漂亮的想法，实在是幼稚可笑的。

令人感到为难的是，新闻界总是宣传“自然美”。我们常在电影里看到刚起床的女人，她们的头发蓬松而秀美，脸的皮肤滋润而光滑，眼睛即便不抹睫毛油也显得黝黑而炯炯有神，仿佛嘴唇生来就是玫瑰色。这样看起来，女人一起床就是这种容貌，人们信以为真。

我自知自己不具备这种美貌，想必您也同样如此吧。然而，我们所受的教育是为了美，必须做出不懈的努力。在妇女解放运动的初期，多数女性驳斥了美是时间和努力的结果这种“无稽之谈”。她们反对追求美，赶时髦。她们说：不必为此而犯傻；不值得为此而卖力。因而她们放弃了努力。她们身着旧衣，用口红涂写政治标语。然而，我不明白为什么会出现这种现象。我认为这种想法是错误的。因为任何女性，平时只要稍加留意就能捕捉到自己的美。

抽出必要的时间来打扮自己，这是心安理得，问心无愧的。我觉得重要的是自己要有自信，且以此影响社会，社会又反过来对您产生影响。但我并非说解决“美”的最佳方法就是美容、化妆、购物等所需的时间多少。如今，许多女性都知道用短暂的时间稍加修饰，就能变得美丽清秀。因此，我想通过此书向您介绍我的日常美容术。总之，这种方法既不难也无须很长的时

间。不过，要掌握这种日常美容术，必须做出努力，否则将一事无成。

我想已对您说了许多，希望您认真考虑一下自己的美。通过此书，您大概能发现自己的美吧，为了漂亮也许需要做出必要的努力。

最后，请允许我说一句并非至关重要、追求美是女人的一件快事。大概这是一种精神和肉体的享受吧。当您戴顶帽子，描上眼线时，您的精神面貌就立刻焕然一新；只要您对自己稍微有所了解，就会充满自信和力量；当您变得漂亮时，就会感到一种喜悦和满足。

## 谈 谈 自 信

1959年我演了《穿粉红色紧身衣的赫勒》（美国影片）。本片的导演乔治·顾柯。我很早就希望在这位德高望重、俗称“女性电影的导演”的乔治·顾柯身边工作。据说顾柯具有一种特殊的能力，他能挖掘出隐藏在女人内心的魅力和美感。我想化妆也要花时间吧。的确，在这方面导演给我提出了许多希望和要求。在这期间，使我明白了他对美的看法：美并非是其本身而在于别处。一天，我问我所扮演的女人角色怎样才能强调自己的魅力？他答道：“具有自信的丑女要比没有自信的美女漂亮，只要具有自信，就能变得漂亮。”这话使我终生难忘。

从此以后，无论在宴会上还是在电影拍摄现场或街头，我多次发现顾柯的话语被现实所证实。没有自信的女人因没自信故失去了吸引他人的能力，虽然我说不清其原因所在，但现实就是如此。有时，我们都会对自己的美产生怀疑，希望得到他人的帮助和证实。正象女人谈论美一样，政治家在领导男人时也同样需要一种魅力。我们信任那些对自己的魅力具有自信的女人，同时也被她的魅力所吸引。

虽然很难给“自信”一词下定义，但一见此词便能立刻明白其意。有些女人虽然长得并非漂亮，但走起路来昂首挺胸，显得非常漂亮，人们常常瞠目而视；也有些女人虽是大名鼎鼎的大人物，但对周围的人都和藹可亲、平易近人，引人注目。在我看来，所谓“自信”，大概就是要保持自己的勇气和自我抑制的平衡吧。真正的“自信”是单纯朴素而又严肃认真的。我希望您常常留心自己的一举一动，从中寻找出自己的最佳特点。

了解自我便能树立自信。这话并非是夸耀自己的倔强。我们必须了解自己的缺点。有了自信并非十全十美，除自信本身之外，我们还要了解自己的弱点，这样就容易克服自己的不足之处，反之，这种自信心将无法成立。

若想获得某种行为的成功，必须树立坚强的自信心，明确下一步的行动方案。通过多次尝试，我发现了其中的奥秘。最初，在记者招待会上回答提问，或上电视表演时，我缺乏足够的自信心。然而，我演得泰然自若，获得了意外的成功。从此以后，不管遇到什么困难，我都对自己都充满必胜的信心。因尝试过一次，故明白今后该怎么办了。

一谈起美，人们要问所谓自信，您如今是如何看待的，对此有何感想呢？我认为这一切都在于自己。也许我的这种想法现代人难以接受。因为现代人认为一切都在于别人——父母、夫妻、单位等。但是，您若对自己的外观不采取积极的态度，那么，成功将毫无希望，将会永远失去自信。因为此时您还不明白：一切的主动权都在于您自己。倘若您懂得这一道理，那么美是属于您的。

# 美的追求

## 锻炼与健美

锻炼——训练，它是人们在生活各个领域迈向成功的关键，不经过训练是难以变得漂亮的，这是我从影界的一位熟悉女友中学来的。她被人们称作美女。人们往往容易认为：影星或名人其本身就很漂亮，无需训练，其实，这是错误的；也有人认为：只要有高级化妆品和高明的美容师，理所当然就能变得漂亮，这也是错误的。我说的这些都是真心话。在所有的场合，无论是银幕影星还是街上擦肩而过的美女，并非都特意请熟练的美容师为她们梳妆打扮。即便熟练的美容师能为她们的美助一臂之力，也无法创造出她们所没有的东西。漂亮的女人与平凡的女人的差别就在于训练。

在严酷的现实里，本身不具有的东西是无法变出来的。然而，其中有两点使我们感到安慰。其一，训练能使一切保持均衡。如：一个年轻美貌的女子，若不训练，随着年龄的增长，就会失去美貌变得丑陋。相反，即便是位普普通通的女子，经过训练，随着年龄的增长，反而会变得更加漂亮。其二，越是不断地训练，越会感到训练其本身就是一件轻松愉快的事。白天或夜晚，我常常受人之邀出席各种丰盛的宴会。从前，我都不好意思说：“不，我不去”。而今，我先掂量一下是否酒足饭饱，然后毫不客气地谢绝别人的热情款待。我一直是这样生活的。不仅饮食方面，就训练方面也同样如此。无论是买些穿的，还是干些别的什么，我都采取同样的方法。

事情一向都是这么简单，也许您不信。谁要是干自己不愿干的事，那是非常痛苦的。我也同样如此。如训练时，我不愿受那种野蛮意识的支配，一直训练到自己难以忍受的境地。只是在毫无办法的情况下，才责备自己：“OK，现在再练，若不练就全完了！”于是，我又重新练了起来。这时，我会感到心情舒畅、心满意足，而且这种满足能弥补从前的痛苦。

当我的家还在瑞士的比尤尔根施托克时，一个星期天，我偶尔遇到一对夫妇，他们好象正朝教堂方向走去。两人手挽手、肩并肩地走着，走得那样缓慢、那样悠闲自得。丈夫是个老头，弯着腰。我想他俩穿的都是唯一最漂亮的衣服。服装既清洁熨烫得又平整，他的上衣领还别着一朵鲜花。此时，我忽然想起，这就是一种很好的锻炼和训练。为此，我非常羡慕他俩。一目了然，他俩非常重视日常生活的细节，并且为他俩的人生带来了欢乐。

平日认真对待美容也是一种重要的训练法。另外，还要注意各种新的信息，如营养、头发的护理、打扮、流行的款式等。虽然后者不如前者日常护理那样重要，但也起着相当重要的作用。一次，我偶尔在医院的候诊室看到一份杂志，上面刊登着新的化妆品和众所未知的训练秘诀。因此，我想尝试一下也是可以的吧。我没说这种新产品需要进行科学鉴定。凡属开放型的人和好奇心强的人是不会落后于时代的。

我也喜欢看书，阅读杂志；喜欢接受新观念，尝试新产品。这些对我来说都是一种游戏。因为我这人不愿急于改变自己正干着的事。我非常喜欢尝试，经常尝试各种新产品。当偶尔遇到我所喜爱的美容术和新方法时，我就立刻采用，一旦采用就再也不更换了。我认为：对新的美容术感兴趣而产生某种心理效果是非常有益的。人们普遍认为：心境不佳就会失去魅力。当您厌世时，可以看书，阅读杂志，尝试新产品，直至厌烦为止，难道这样不好吗？

下面,请允许我传授给您有关头发打扮等其它方面的美容知识。虽然大家都需要训练,但谁也无法强行改变您的做法。倘若我的说法与您不相适宜,那么您可不必采用。好吧,在我开始叙述之前,请允许我声明一点,希望您一定不要强调因没时间而做不到的理由。我们都很忙。我们当然可以说因繁忙而这也不行那也不行,但这是徒然的自我宽容。女人最繁忙的时候就是在家刚生完孩子的时候,可以说忙得连自己也顾不上。当然挤时间是很困难的。因为每个人都有家庭和工作,都有自己必须干的事,即便有时间也不见得属于自己。对我来说——我的时间并非比您宽裕。

尽管如此,我还是比平时正常时间提前一小时起床,并且以适当的强度集中进行自我训练。这样,倘若每个人都树立起坚强的意志,明确自己的追求目标,确定有效的使用时间,那么,就无法以种种的借口来掩饰自己的懒惰恶习和薄弱意志。

因此,为自己的不美而作辩解是无益的。我衷心希望为您的美助上一臂之力。

### 头发——女人最重要的装饰品

在1960年拍摄的《不客气的太太》(维斯康蒂导演的未完成作品)中,我扮演了一个巴黎洗衣女工后来成了伯爵夫人的角色。因洗衣女工的头发蓬散零乱,故表演角色所需要的情感和喜悦就很容易表现。只要表演动作夸张些,将裙子一撩,掀起尘埃,就能表达洗衣女工的热情奔放的性格,同时表演时也会得到蓬乱头发的帮助。若表演伯爵夫人,就需要整饰头发,梳个漂亮的发型。我的姿态和表情同样也要相应调整收敛,表现出一种彬彬有礼、庄重高雅的神态,同时表演的动作也要与发型吻合。

作为女演员,对自己扮演的职业所需要的装饰品是极其敏感的,即:服装、装束、发型等要创造出与职业相符的个性。我想可以这么说,您的发型也同样能创造出您的个性。为了适合您的生活职业,头发就是帮助您最简单、最有效的漂亮装饰品。然而,这不仅局限于女演员。我也希望您不要忘记这最最珍贵的天然装饰品。它不仅给您的外观,而且也给您的精神带来影响,甚至在某种程度上会影响您一生的生活方式。

在实际护理头发时,各方面都要注意。头发的最主要的作用就是表现您自身,使其产生一种与您的性格相符的形象。有些人一直喜好长发,披散脑袋两旁的头发一摇晃,就表现出一种浪漫、潇洒的风姿;有些人喜欢风骚、妖艳的外貌,她们觉得这种外貌更加接近她们的生活方式。

我的妹妹玛丽亚,她在年轻时每谈一次恋爱就要变换一次发色。我非常清楚她变换发色的原因何在。我想大概每一个妙龄女郎都是这样的吧。当时,玛丽亚总是根据不同恋人变换不同的发色,我们姐妹几个常常嘲笑她:“又换了?”因此,我希望您在掌握有关头发的基础知识后,再选择与您的个性和您的愿望相符的发型。头发是您自己所具有的东西,是容易使用的装饰品,您可随意改变您的发色、发长和发型,且在二十四小时内便能运用自如。

### 正确地选择发型

若要选择与您外貌完全适宜的发型,大概只有在多次错误的尝试中才能得出结果吧。然而,纠正错误是件痛苦的事。因为每次头发长长都要几个月的时间。尽管如此,我们还要忍着痛苦,冒着危险进行尝试。其原因,作为我们女人来说是非常明白的。因为适宜的发型能使“一般”的姑娘变得漂亮。若姑娘本身就很美,那就会变得更加令人难忘了。这如同赛马抽彩赌博。每当您尝试一次从未做过的发型,就要下一笔赌注。因此,您若为此而心情振奋,那么即便有点畏惧也不妨尝试一下。您先观察各种情况,考虑是否有取胜的可能,然后再下赌注。您看怎样?或者,您也可以将命运寄托于美容师,我认为这种做法并非鲁莽轻率。

然而,我觉得发型准则中的“忌讳”太多了。如圆脸者不许梳刘海;发细而柔软者不许梳长发等。但我熟悉的几位漂亮女人,她们虽然头发纤细而柔软,但仍然梳着长发。另外,也有

些专家说：妇女年过三十应该剪发。他们认为长发看上去脸长，显得衰老。不过，这些都是过去时兴的错误说法。如今也有些上年纪的妇女，两肩披着从未剪过的长发，显得清秀艳丽。因此，就当今来说不管什么样式都行，没有那么多的“忌讳”。发型的准则已经跟不上时代的潮流了。

同样，我也不赞成修整面容缺陷的准则。对于一个他人没有的独特容貌，与其遮掩毋宁强调为宜。我曾看过一份杂志，上面有这样一句话：蓬散零乱的发型可以同五官大而又显著的容貌相互弥补。虽然我的五官也大，但朴素的发型看上去倒显得漂亮。有时，因电影角色的需要，无奈只能戴顶蓬松零乱的假发，可是，共事的朋友们都说这种发型与我不相称。

对发型来说最最重要的是心情是否平静。我喜欢的就是日常生活中的毫无意识的发型，讨厌把头发往后或往上梳，或者梳成刘海。当然，时常梳理头发也是必要的，但希望忘却除此之外的琐事。您自己喜欢的发型中也有心理的一面。当发现发型与自己的容貌相称时，就自得其乐、优哉游哉；当觉得发型与自己的容貌不相称时，就闷闷不乐、耿耿于怀。而且，之所以对发型介意，是因为它有缺陷，如：发太卷、太松、太密等，故显得别扭。为了弥补不适宜的发型，使其成为适宜的发型，花费了您一整天的时间，结果缩短了您的生命。同样，头发遭雨淋后，原来笔直的头发就会象长毛狮子狗那样变得卷曲而使人感到心情忧郁。这种发型不能说有朝气。不管天气好坏，时间早晚、或风的大小，都无损于它的发型就是最好的发型。

虽然长期观察不断变化的流行发型是一种乐趣，但因流行发型往往容易引起您的错误判断，故选定发型时要多加小心。如今，每个季节宣传“一种发型”，凡摩登女郎都紧跟潮流。有时剪成男式短发，几个月后又梳成长的、富有罗曼蒂克的流行卷发。但令人担心的是这些女人剪成短发后，又将怎么办呢？她们是否一直躲在家里，一直等到头发长长为止？

我也常在杂志上看到自己想尝试的那种时髦发型。这种发型与既无波浪也无卷曲的我的朴素发型迥然不同，我只是偶尔尝试，其结果还是觉得原来的发型舒服、适宜，又梳回原来的发型。朋友们也劝我说：“索菲亚，你的头发太长了，改变一下发型怎么样？把头发剪成非洲黑人的短发，或者染一下头发的颜色。”虽然我明白这些话都是善意的，但我仍然拒绝了。我认为，如果改变发型的目的仅仅是为了求新，那就没意思了。即便从今天来看葛丽泰·嘉宝，我想大家也都会觉得她很漂亮吧。当然，如今她年纪已大，但仍然显得仪容秀美。她的发型依然如故，与四十年前别无两样。您想有必要改变她的发型吗？您若同样喜欢她现在的发型，那么还是原封不动的为好。但有时为了解闷试着梳一下新的发型也未尝不可。若觉得发型对您不适宜，可以梳回原来的发型。

### 与容貌和生活相称的发型

确定发型时请您注意两点：您自身的容貌与生活方式之间的关系。我觉得发型与容貌和生活最相称的人是莉莎·内利。她那妖艳、独特的短发就如同她的“标记”，除她的发型外就无法辨认她了。她的发型可爱动人，且适宜她的容貌。象她那样演出繁忙、社交活动频繁的活跃分子，只有这种发型才容易护理。

就您来说，首要的目标就是选择能体现您的发质、适宜您容貌的发型。因为一个好的发型能衬托您的整个外观，所以有必要花时间寻找适合您的发型。只有通过各种各样的尝试，才能自然而然地领悟到其中的道理。

理发时，请您充分考虑发质的特点。头发卷曲厉害时也同样需要考虑，切不可选择直发型，把卷发烫成直发。我曾想起1960年的年末。当时，街上到处流行象猫毛或饭勺似的长而直的发型，卷发的女人定期将卷发烫成直发。可我觉得任其自然的发型更与容貌相配。当时，拼命追求直发的人，现在又梳回原来的发型，将卷发自然地披散在两肩。她们觉得现在的发型要比当初的漂亮。因为直发体现不出她们的气质，只有卷发才适宜她们的容貌。直发者若要烫发也很容易变换各种引人注目的发型。不过，请您勿忘：烫发会改变发质。而且这同我刚才所说

的卷发者烫直发的道理一样。通过烫发烫成的卷发与您的容貌不相称，对您来说还是原来的直发更为适宜。这个道理，想必您是明白的。

与此同时，也应考虑一下您的体型和身高。为了了解您的发型是否适宜您的整个外观，有必要具备一块能映照您全身的大镜子。一般来说，矮个的讨厌与自己体型失调的粗犷而宽大的发型。反之，强壮而高大的若选择小巧玲珑的发型，就显得头小失去平衡。因此，发型无论对于容貌还是整个体型来说都具有重大的影响。

刚才我说了，在选择发型时必须考虑生活方式的问题。我说的是这个意思：倘若您身边带着孩子，那么您一整天都要忙得不亦乐乎。这时您若选择梳妆费时的发型，那就实在太不明智了；您若是位女实业家，那么有必要打扮得庄重朴实、其外观也可能要受到某种限制。这样，我想是否毫无修饰的朴素的发型更为适宜呢？另外，在考虑生活方式的同时，也不能忘了您所居住的当地气候。若湿度高或气候干燥，发质会受到影响，发型也有必要改变。

夜间出门，身着夜礼服的许多女人是否可以不必修整头发呢？为此，她们感到犹豫、举棋不定。我认为这种想法已经落后于时代。有些顾虑重重的女人定会劝您梳妆打扮一下，叫您选择您自己认为最美的白天发型，然后根据情况在发上镶嵌一块宝石，或者系上一根发带，戴上其它装饰品等。有些女人夜间出门时，在极其朴素的发型上插上一朵鲜花，或者用珠宝点缀一下，她们认为这样最最漂亮。

最后，作为勤俭治家的我来说，想谈一谈有关价钱的问题。不同的发型有其不同的价钱，尤其是短发必须常去理发馆，过一段时间就要支付一笔可观的费用。当一考虑到钱的问题，您往往就会懒得去美容院，所以头发也就长得参差不齐了。不过，考虑自己经济上是否合算，这是一个现实的问题。凡心地善良的理发师，会事先告诉您应隔多少时间理一次。因此，请您周密地计算一下，能维持您的发型所需要的费用

### 避 开 新 发 型

我认为，妇女在生活中往往是以某种情绪来选择发型的。其原因之一是，在确定自己的发型是否比从前漂亮时，您的心境不可能是平静、安宁的，会产生一种紧张感，这就是情绪。其二，也常常会出现一种错误，即当您的情绪到了实在难以控制的时候，很可能会毅然决然把头发剪了。有时碰巧也会成功，新的发型正好适宜您的容貌，从而，您可以从某种危机状态中摆脱出来，消除自己的烦恼。然而，这种一时的冲动，多数是以悲惨的失败而告终。那些突然情绪高涨、心血来潮，跑到理发馆剪发的妇女是不明智的。如有些家庭妇女，因洗衣机发生故障，便以此为借口丢开了家务，跑到理发馆烫发，这是不应该的；也有些职员因被单位解雇而借口没事，便考虑起如何将头发染成红的等等。然而，等到这种情绪平息之后，她们就会对自己过去的轻率和鲁莽感到悔恨。因为要想恢复原来的发型需要很长的时间。

老实说，象我也不见得一直听从自己的劝告。有时，也会受到某种情绪的支配将刘海剪了；有时，恹恹不欢时，也会断然把头发剪了，并且剪得越短心情就更加郁郁不乐。不过，我会把头发的损伤控制在最小的范围。即便卷发的发梢一根根地竖起，我也能忍受，这点我是很清楚的。因此，您若想去美容院“焕然一新”，那么首先考虑一下我的忠告，三思而后行。

### 选 定 美 容 师

寻觅一位与您的嗜好相投的美容师是很重要的。因为这对改变您的外观有着密切的关系。倘若能在您家附近的舒适酒店里找到与您发质相宜的心情惬意的理发室，那再好不过了。然而，您不该被那种豪华的酒馆鬼迷心窍，最最重要的是要有自信，要明确自己所追求的目标。我的美容师是巴黎的亚历山大。我一见到他就感到心情舒畅，而且，我也喜欢他对各种发型的处理方法。

倘若找到一位您想雇用的美容师，那么最好亲自去面谈一下有关头发的问题，除此之外什

么也不用做，只要您决心已定就能去了。这对美容师来说只是几分钟的事，对您来说也是了解他（或她）是否“适合于您”的最好方法。这样，您即便肩披白布坐在椅上理发，也不会发生不该出现的问题。比方说，若一位美容师突然劝您做某种发型时，您就很难拒绝。然而，您若曾经亲自登门拜访，并且了解他是个怎样的人，那么就不必为此而操心了。另外，回家后，您也可以认真地考虑一下美容师所说的一切。

当美容师和新发型选定后，请别忘了向美容师提一两个问题。美容师就好比是您的教师，您可以向他请教。如：长时间保持发型难不难？是否有必要每天晚上固定发型？倘若需要您是否有空余的时间？这种发型在您家是否能做？

就拿我来说吧，我不喜欢长时间在酒吧消磨时间，讨厌美容院里的那种气氛。人各有不同，有的人愿意去美容院享受，可我却喜欢在家里享受。我不能象奴隶似地被发型所束缚。因此，对我来说最重要的是能够自我梳理。

下面，我来介绍一下我的日常护发。我每天清晨起床后，先用刷子慢慢地梳理头发，尔后用手指沾点水把头发轻轻地弄湿，最后用两三个发卷把头发固定起来，固定后再喷上科隆香水。这样，既节约时间又有了馥郁的芳香。因科隆香水中含有酒精成分，所以头发干得很快。等到头发固定之后便可梳妆打扮，当零碎的琐事做完后就可穿礼服了，这时，头发也干了，将它梳成一定的发型就算完事。

这样，我的头发出现了一种自然的发型。我讨厌用喷雾器把头发喷得厚厚的，看起来好象头顶钢盔。我的护理，其实既简单又容易。我常常自言自语地说：自己做发最舒服。瞧！多棒啊！当然，有时我也和孩子们在家呆上几天；有时为了掩饰，我也毫无办法戴顶帽子。此时，我只能梳梳头发，其它的什么都顾不上。然而，我觉得多亏了亚历山大的帮助，我才懂得了这些。

## 染发与烫发

谈到有关发色时，我想起了我的年轻时代——妙龄少女时代。当时，我怎么也不喜欢自己的发色，似乎每天更换发色。某日染成红色的，翌日便染成金色的，第三天就染成暗褐色的，可以说我每天近乎于这种状况。1954年我才十九岁，当时我和查尔斯·鲍育、马尔切洛·马斯特洛亚尼合演了《幸福女人》（意大利影片），拍片时，我隔一天染一次发。最初是暗褐色的，退色之后便染成了金色。幸亏当时的影片都是黑白的，所以谁也不注意我的发色。当然，有时因工作性质的变换也需要染发。同样，1954年拍摄的《水上姑娘》（意大利影片）中，我染的是暗褐色，然而在几天后开拍的《可惜她太坏》中，我染的是金色的。因此，对我来说所有的发色都尝试过了。

这些可以说是我年轻时代的偏激吧。如今偶尔想起，觉得当时这也不行那也不行，常常变换发色，似乎很好玩。今天，我的发色要比昔日淡，因染了发而显得面容洁白。我非常喜欢这种发色。在巴黎期间，虽然我在亚历山大店里请他染了一次发，但除此之外我都会，都是自己做的。您若想将乌黑的头发染得稍稍明亮些，那么我觉得最好使用浅红和淡褐等明快的色彩。若用金色的就会使人感到色彩强烈、显得有些不太自然。

总之，改变发色时要三思而行。当然，染发剂既安全，其作用也和缓。有时随着发色的变化，发质也会相应发生变化，并且头发不会象以前那样既良好又稠密。与此相比最最重要的是，必须了解新的发色是否适合您的肤色。若要把乌黑的发色迅速染成明亮的发色，其多数情况是不会成功的。原因是您的脸色本身就适应不了这种急剧变化的发色。若要把明亮的发色染成乌黑的发色，同样也是不自然的。因每人各自的肤色不同，故很难确定染发的标准。我认为您最好先去美容院商量一下为宜，或者去百货商店专售假发柜台处，试戴一下发套，看看是否适宜您的肤色。不过它与您的发型毫不相干。

改变头发的发感，使其变得更加引人注目的另一方法，当然就是烫发。许多人因烫发而变



得清秀美丽。而我却不走运。两年前在美容师的劝说下烫了发。自从看了杂志上的一张卷发照片后，我想若要使自己的头发变得纤细，柔软和卷曲只有烫发。过去，我不知道烫发后要比平时花更多时间修整头发。我的发梢干后就变得干巴巴的，要想做发或修整，必须更换与从前迥然不同的发型。我烫发时随心所欲、毛手毛脚，结果烫成了一个怪物。等头发长长后，烫发的部分便自然消失。这时，我才如释重负，再也不想烫发了。不过，我所说的意思并非劝您不要烫发，而是让您十分清楚地认识到，在染发或烫发时，必须更换与从前不同的发型。

### 香 波 与 发 膏

香波是护发的基础。大概您洗发时最爱用的也就是香波吧。我认为认真而正确地使用香波是极其重要的。虽然它与发型无关，但我们不能光看着脏发而不管。

若问我的头发是干性还是油性？我想是属于中性的吧。如前所述，我的发质既纤细又柔软。我一般一周使用三次香波。香波是一种温和的液体，使用时要小心谨慎，不要损伤发质。我希望您先通过各种各样的尝试，尔后，从中挑选出使您的头发能产生光泽和弹性的香波。有时也可以改变这种单一的温和香波。凭我的经验，一种香波用两三个月后就失去它的最初效果。这样可以换用其它的。

洗发时要注意方法。首先将头发弄湿，这是最重要的。然后取出少量的香波放入手心，掺水抹稀涂在发上，再用双手在发上谨小慎微地按摩。（请记住这不是在洗旧拖布）因毛发纤细易伤，故按摩时若过于鲁莽便会折断。

据一位美容师说，他常常受到顾客们的讯问：这店使用的是什么香波？总觉得洗完后的要比平时洗得干净。然而据他说，洗净的真正原因不在于香波的种类，而是美容师用香波时要比一般家庭更加小心谨慎而已。他还说：尤其外行的妇女在使用香波时更要小心谨慎，必须将香波抹到接近头皮的发根。当然抹完后要洗净，必须用温水冲洗，一直洗到没有肥皂味，而且头发滑溜为止。

洗完发后，我一般用柔和的发膏或乳液抹上。这样头发滑润，即便梳发也不会折断。另外滑润的头发也容易梳理。因为发膏品种繁多，头发也有柔软的油性的，所以希望您根据发质来选择与自己相宜的发膏。

一到冬季，气候就变得干燥，头发仿佛也干得飞扬起来，这时抹些发膏就管用了。另外，梳子最好要用梳齿稀疏的铝制梳子，不要用塑料的。若梳齿粗糙而带有棱角就会损伤头发。

湿发容易折断。那些平时一直谨小慎微的女人，洗完发后也会常常出现梳理鲁莽的现象。因毛发相互缠绕，过猛的拉力会造成折发，故湿发时请勿使用发刷，而该用发梳慢慢梳理，等发完全干后再用发刷……

……有时，发上需要涂满发膏。也许我出生在意大利的缘故吧，我认为橄榄油作为发膏效果最佳。倘若您不这么认为，那么街上有各种发膏可供您选购。不过，橄榄油能防止头发干燥，容易梳理，尤其头发晒太阳后效果更佳。抹发膏时，先将发膏抹入发间，（若晒不着太阳，可将发膏稍稍加热）隔两三小时后再用水洗净。若用香波洗发两三次，我想就能完全去除发油及其香味。头发就能显得光润生辉。

### 皮 肤 及 其 护 理

我在伦敦拍摄《香港女伯爵》（意大利影片，1966年）期间，前去聆听了巴巴拉·史翠珊的音乐演唱会。她的歌声优美动听，我是她的虔诚信徒。演唱会结束后，我前后台表示祝贺。然而，她给我的第一个感觉是她那美丽、细嫩、光润生辉的皮肤。我不由得伸出手触摸了一下她的皮肤，又抚摸了她的脸蛋，此时，我发现她的皮肤象我的儿子爱德华多（次子）那样柔软而富有弹性。

尽管您的皮肤不能与巴巴拉·史翠珊媲美，但将来肯定要比现在强。皮肤的反应极其敏感，