

→ 美的思考

一讲到美，人们就会大谈各种美的技巧：护肤膏、发式以及怎样使用睫毛油等。这些固然重要，因为大部分人都想学点新招数使自己更加迷人，况且这些美容技巧也确实有用。可是我这里要提出的是另一种美法，它适用于各种年龄的、各种天赋条件的妇女。这种美法不始于面孔和身段，而始于思想。如果对大脑的运用能熟练到使用粉扑那种程度，你所创造的美就更有意义了。

十几岁的时候，我们大都对化妆和发式感兴趣。那对我们曾是个新的世界，是我们女性的标志，于是我们便在镜子前面一坐就是好几个小时，试试这，试试那。可是，随着时间的推移，我们对美的追求只限于使用某种新颜色的口红和变换一下发式了。美容的方式便固定下来，美的观念也随之形成，因而开始转向对其它方面的追求。我们去买衣服或做头发的时候，可能要想一想我们的样子会怎么样。但这种考虑是零星的、不系统的。这说明我们虽然人已成年，但关于美的理解还停留在未成年时期所形成的概念上。作为成熟的妇女，我们仍旧认为美是一种技巧，而且很少有人能超越这种认识。

我建议一旦年轻时对美的狂热追求过去，就应该采取一种新的态度来对待美。因为成人的美与青春美很不相同。成

人美需要不同于青春美的方式。青春美是不自觉的，而成人美需要知识和经验，需要付出努力，因而也更加丰富和充实。

美是很宝贵的东西。这是毫无疑问的。我们生活的世界看重美而且奖赏那些被认为是美的人。你会觉得这好象很不公平。但是，一旦你理解了真正的美是什么以及美在生活中的作用，你就不会这么想了。

记得有位记者曾说过我的嘴太大，鼻子太长，下巴太宽，嘴唇太厚，但不知为什么凑在一起还挺美。我讲这些不是自夸，而是想说明实际上不存在理想的美。有许多关于美的知识我们都应了解，而这些又与化妆品、发式、减肥及运动都不相干。如果我能说服你们接受我这个观点，那么那些诚然是很重要的各种美容技巧自然就退到起辅助作用的位置上了，而不会再被看作是美的本质了。

假如你找来几个人问问他们什么使得妇女美，你会听到他们将列举出这么一些具体的特征：迷人的微笑、又长又亮的头发、无瑕闪光的皮肤等等。这些确实美，每位妇女都愿意得到这些。然而，我认为美不是这些——美的含义要比这多得多。

你也许听到过‘外表美美在表面’这类的说法。你可能不相信。这听起来好象是过时而乏味的道德说教，或者是妈妈安慰相貌平常的女儿的话。但是以我的处处讲究美的演员经验来看，这种关于美的观念不只局限于一些外貌特征上的看法是千真万确的。

我敢肯定你们在自己的生活中也有同样的体会。想一想你所认识的并且经常见面的妇女。可能有那么一两个显得特

别美的会在你的脑海中出现。但你再仔细一想，就会发现与其说她们美，不如说她们更为迷人。因为你只要再琢磨一下，便会发现她们之所以能在你的脑子里出现，并不是因为她们的头发、眼睛、皮肤或身段好，而是由于别的什么。事实上，她们都有缺陷，不是鼻子太大，就是眼睛太小，或是皮肤粗糙。然而不知怎么弄的，她们还是让你觉得她们美。

你千万别忘了当今的美容业规模很大，赚钱的胃口也很大，它迫使人们相信各自理想中的美都可变成现实，不然的话就会失去利用妇女们花样繁多的美容方式去兜售产品的机会。这样，美容业就得推陈出新，在不同的季节中以新取胜，挖空心思地推出新的‘理想’美。他们会跟我们说今年应该抹浅色的口红。因为这样说要比说他们正在销售浅色唇膏更容易赚到钱。他们当然不会说你还有唇膏用就别来买了，也不会说你不适于用浅色唇膏也就别来光顾了。时尚每年都有变化，主要是由于商业性的原因。因此今年被看作‘美’的妇女，明年就会过时了。

然而，理想中的美只不过是海市蜃楼。无论是你把头发梳成多么符合脸型的‘最佳’式样，还是找来全新的夜用护肤霜，无论是买来新的眼影还是请来最入时令的服装设计师，都可以改变你的外表。然而，真正的美不仅仅在于赶时髦。美有一个要素是在大多数美容书中找不到的。你一旦接受这一看法，就会懂得什么是女性美，就会找到自己的美，找到打扮自己的最好方法。

我认为要想得到美，必须认识到两点：一是你有能力得到它；二是值得为它做出努力。

为了使你相信美是你力所能及的，有必要仔细研究一下‘自负’这个词。

自负心理与美

前不久我读到：自负是对自己的容貌估计过高。起初我认为这话不错，所以便没再细想。后来又想到了这种看法，越琢磨越觉得其中有严重的问题。我们都知道，自负是愚蠢的。因而，按照这种说法。为了克服自负心理就得对自己的外貌有个准确的估计。但是，是否要相信世人对我们外貌的看法呢？是否要靠别人才能知道自己什么地方美、什么地方不美？这样做是个很大的错误。

生活中有许多事，我们应采取现实主义的态度。你开车技术不好，就别借别人的新豪华车。你不会唱歌，就别唱你的咏叹调去折磨人家。但是，不管别人怎么想，你一定要坚信：按照你自己的标准你是美的。这就等于说，妇女为了美必须有自负心理。乍听起来，这种说法很不悦耳。不过，你略微再想一想，就会理解我的含义，同意我的看法。

我前面已说过，美不是一个个完美特征的拼凑。把一个个完美的特征组合在一起，使人联想起冷冰冰的古希腊雕像，而不是给人以温暖的、令人惬意的女性美。如果这些不是漂亮女性的美的标准，那么女性美到底是什么呢？它和自负心理有什么关系呢？

你再想想你的朋友们，再想想你在影视界见到过的女

性。那些引人注目、令人愉快的甚至让人嫉妒的女性，都是那些认为自己是很美的人。尽管她们的相貌、身材或化妆并不尽善尽美，但是她们都发现自己是美的而且向人们传达出这一发现给她们带来的快乐。你会立即觉察到她们对自己的容貌非常自信。我坚信没有什么比对自己容貌的自信心更能增添女性美了。

我从影初期，曾有个绰号叫长颈鹿。因为我又高又笨。谁也不认为我特别美，但谁都能一眼看出我很骄傲。一开始人们就感到我很自信，后来他们逐渐认识到自信就是美。与此相反，我认识一位女性，她认为自己身材太高。由于担心自己过高的身材，她总想使人尽力不去注意她的存在。正因为她脑子里只想到自己的身材，结果反而使人偏又注意她这一点。虽然她很美很好看，但如果不改变这种心理状态，人们是不会承认她是迷人的。

我们再回过头来看看自负这个观念。如果自负就是过于认为自己很美，那么我们大家都应该学会自负。我指的不是那种庸俗的、对别人不服气的自负，而是那种健康的、积极的对自己美的信心。我们必须学会从心灵深处相信自身具有与众不同的独特的美。这一信念极其宝贵，千万不能放弃，一定要学会珍视它。我后面还要谈到与此相关的一些品质。这些品质对于你想获得魅力、自信、庄重、风度这类健康的自负心理是必要的。但是，我首先想让你们认识到自负对塑造自我意义上美的重要性。

和别人一样，在寻找自身美的问题上我也犯过错误。但我要给你讲一个我从影初期的事，可以看出少女的自负心理

是怎样帮了我的大忙。我第一次试镜头时，只不过是默默无闻的姑娘，急切地盼望着有机会上银幕。每个镜头试下来，摄影师们都是一句话：怎么拍这姑娘也不好看——鼻子太高，臀部太宽。还问我能不能把鼻子改短点。

回想起来，我对自己少女时的自负既吃惊又自豪。我那时很穷，急不可待地想拍电影，可是我拒绝整容。要么他们就按我自己的模样录取我，要么就拉倒。当时我没有毁掉自己的职业，真是幸运。多年前，按罗马影界摄影师的看法，我的长相不符合当时时髦影星的标准，但我终于因为自己独特的外貌特征而获益。尽管我当时做出拒绝整容的决定是出于本能，可我现在认识到如果某位妇女坚信自己的容貌是漂亮的，那么最终她会使别人相信她是正确的。但是，又正像我那位高个子朋友那样，相信自己有缺欠的人会使别人也有同感。

女性在追求美时，经常误入歧途，这是缺乏自信心造成的。如果你认为自己长相不怎么样，那就全靠售货员和理发师去打扮你了。她们可能使你很“时髦”，但不能使你美。我们都看见过那些按季节变换发式和服装的妇女，她们试图发现自己的美，但总受到世俗眼光的影响。她们和我们一样，都需要自负心理才能发现自己怎样看起来美——那种最真实的美。

追求美的努力

你可能要说：“索菲娅，‘我应该相信自己是美的’。这话你可以说，但是我很难这么说，虽然我也愿意有这种自信。”你当然可以这么说。只相信自己美还不够，还得要世人的承认。这就是我要谈的第二点：为了美做出努力值得。

乍看上去，显然没有哪个妇女会否认这点。然而，许多妇女身上似乎都存在着某种东西，使她们不肯承认美需要付出时间和精力。这种想法是不成熟的表现。我说过，只有年轻姑娘的美才不是刻意打扮起来的美。少女的鲜艳和蕴含的美具有独特的魅力。可是，我们用不着嫉妒，谁也不能总是年轻。要美就得付出努力。鲜艳的面庞和随便的衣服不能陪伴你一辈子。

说美可以不费气力就可以得到，恐怕与宣传有关。在电影里，看到一位妇女一清早醒来，头发蓬乱却不失为美，桃红色的面颊，露珠般晶莹的面容，浓黑的睫毛，好象不是化妆的结果，玫瑰色的嘴唇看上去是造物主的恩赐。各种传播媒介让我们相信妇女们清晨一醒来就真是这个样子。

我可知道，我刚刚醒来的时候没这么好看。你们大概在化妆之前也没那么动人。可是，有人却认为花力气打扮自己是错误的。这就不难理解为什么有不少妇女对化妆一事不屑一顾，她们既不羡慕时装也不屈从于美的约束，认为化了妆也美不到哪去，那一切都是庸俗的，不值得花力气去追求。

于是她们干脆不化妆，穿旧衣服，还认为口红是什么政治性武器。尽管我能理解这种态度，但我还是觉得她们的做法是不对的。只要取积极态度，美是每位妇女都能得到的。

不要不好意思花些必要的时间去保养自己的容貌。这一点无论从你自己的自尊心角度看，还是从外界对你的反应方面看都是很重要的。我并不是说想要美非得花上好几个小时去化妆、买衣服、做头发不可。就我所知，有不少妇女的日常美容法，既省时又简便，而且效果又好。在这本书里，我就要给大家讲讲我平时美容的步骤。一点也不费时间，而且也不复杂。当然不费力气也是学不到手的。

希望我已经说服你们去认真对待自己的美了。也希望我的书有助于你发现自己美之所在，能为获得真正的美做出相应的努力。

最后我还想提醒一句：追求美是女性的一大快事，它应给你带来欢乐，应该是有意思的事。试一顶新帽子，画出一道新眼线，会使你对自己的看法为之一新，更好地了解自己，使你增加信心和力量。对美的追求应该给你带来愉快与满足。

自 信

一九五九年，我拍过一部电影，片名叫《穿粉红色紧身衣的海勒》。导演是乔治·库克。我渴望能够同他合作，因为他享有“妇女的导演”这一美称。大家都说他有某种特殊的直

党，能发挥女演员的潜力，并且专门能发现女人的美。我料想他会花很多时间挑剔我们的服装和扮相。他对这些当然不会放松的。可是我逐渐了解到他认为美的灵魂不在于此。有一天他在解释演员如何强化自己的魅力时，说了一番令我终生难忘的话：“丑而自信比美而不自信更有其魅力。自信者美。”

从那以后，我不止一次看到库克的话被证实。在晚会上，在电影里，在街上，对自己缺乏自信的女性不具有迷人的美。我还不能对这事做出确切的解释。但确实如此。也许这是因为我们都在某种程度上对自己有所怀疑，而想从别人那里得到确认。对妇女们来说，谁美的问题就象对政治家来说谁是领袖一样。对自己的魅力信心十足的妇女会使我们相信她，被她们所吸引。

自信心很难定义，但当我看到它的时候就能辨认出来。有时它体现在大街上骄傲地行走着的妇女身上，她虽然不特别美，却能引起人们的注意。有时它体现在一个男人身上，尽管他名气大，很了不起，可对周围的人却真诚友善。依我看，自信心意味着能很好地把握勇气和自制力之间的平衡。自信的真正标志是简朴与真诚。应尽量做到自然、真诚。

通过对自己的了解可以确立自信心。但这不仅仅指依赖自己的长处，还必须了解自己的弱点。了解了弱点，就能控制住弱点，而不会被弱点束缚。

自信源于经验。你按某种方式办事，成功了，下次你就知道该怎么做了。我发现在许多情况下都是这样。第一次接受采访或第一次在电视讲话节目里露面，我一点也谈不上自

信。但我还是努力做出镇定自若的样子，这很起作用。下次碰到某种场面时，尽管仍旧紧张，我不由地确实产生了信心。因为从前经历过，现在也就知道该怎么做了。

就美而言，要达到自信，我们应该做到对自己的外貌和自己的感觉负责。接受这种观点，在当今的世界上并不容易。因为这个世界鼓励我们把责任推卸给别处——父母、伴侣、工作等。但是，只有你决心对自己的外貌采取一种肯定的态度，你才能美。能否做到自信，全然由自己说了算，你不相信这一点，将永远不能感到自信。一旦你深切地觉得自己有自信的理由，那么你就有了美的可能。

克制与美

在生活的许多领域中，成功的关键也在于克制。想美可又不想克制自己是很难办到的。我在影界中碰到过一些被认为是美丽的妇女，她们经常使我想到要克制自己。你们可能以为影星和名角可以毫不费力地就让人觉得她们很美。不要这样自己欺骗自己吧。人们总是很容易轻信只要有贵重的商品和高级化妆师就肯定能变得很美。请相信，你在屏幕上看到的女演员或在大街上看见的漂亮妇女并不是化妆师们创造出来的。化妆师只能锦上添花，而不能做无米之炊。美女和常人之间的差异在于克制力。

在克制中的严格规矩里，有两点令人欣慰。第一点，克

制可作为一种很好的平衡器。假如一位年轻妇女很美,但是没有足够的自我克制力,随着年龄的增长,她的美貌也就会消失。而一位相貌平常的妇女如果能严格要求自己,她肯定会变得越来越美。

第二点,你越是约束克制自己,就会越发感到容易。我经常发现午餐和晚餐桌上有好多好吃的东西。从前觉得不把它们吃下去很难办到。但现在我已经很习惯了。我想到的是是否真饿,这样饭后不进甜食和不受再吃一点的诱惑就再不会是难忍的考验了。这就是我的生活实际情况。坚持锻炼、买衣服和其它活动我也是这样。

如果我说这都是些轻而易举的事,你们可能不信。强迫自己去做自己不愿做的事是一场不间断的战斗。举个体育锻炼的例子说吧,有时我总不想动,直到心里感到内疚了才起身去活动活动。就在我几乎绝望的最后一刻,我在心里给自己击一猛掌,并对自己说:“喂,你最好马上起来运动,否则就前功尽弃。”一旦动起来,一切就都好了。运动后的满足可以抵偿事先的痛苦。

我记得有一对老夫妻,是我在一个星期天早上在瑞士的伯根斯托克遇见的。我在那儿有一所房子。他们手挽手,好象是去教堂。两人走得很慢,老头老得腰都弯了。可他们身上穿着可能是他们从前最好的衣服,非常整洁,熨得平平的。老头上衣领上还别着一朵花。我心中暗想,这是他们一生克制的表现。我很羡慕他们,因为他们对生活细节的关心显然给他们带来了无限的乐趣。

克制一方面表现在注意日常美容化妆,另一方面表现在

留心营养、护发、化妆和时装的最新情况。后者虽说不如前者重要，但效果很好。就连你坐在医生办公室信手拿来一本杂志，看到一种新睫毛油或新食谱后决定动手试一试，也是很有好处的。你不一定去钻研美容业的最新成就，但对此时刻留心 and 保持健康的好奇心会使你永不落伍。

我很喜欢翻阅书刊杂志，也喜欢实践一下上面介绍的新方法，试用一下新产品。这都是很有趣的事，因为我虽然不轻易改变自己的日常美容习惯，但还愿意不时地试试新花样。有时也能偶尔发现某种自己喜欢的新方法和新技巧，我便把它们拿过来长期使用下去。我觉得留心这些美容方面的新见解有一个很重要的好处，它们可启发灵感。当你感到情绪低落、乏味无聊或样子难看时，翻翻那些可激发你情绪的书籍是很起作用的。

下面我想就头发、脸部化妆和其它一些美容步骤讲几点意见。当然，谁也不能强迫你改变自己的作法。如果我的意见对你不适用，你也不必照我的话去做。有一点在我讲之前还要强调一下：什么时候也不要以没时间为借口而不去打扮自己。说没时间干这干那，这实际上有时是站不住脚的借口。只在一种情况下妇女们才是真正忙得什么也不能干了，这就是当她们有了新生婴儿的时候。除此而外，你总是能找出时间的。我知道这不是容易的事。你有家，有工作，还有其它一些非做不可的事，所以你的时间往往不属于自己的。我挤出时间来修饰打扮自己，也不见得比你们容易。可能我要比你早起一个小时，把自己挣脱出来，约束自己把注意力集中在要修饰自己的目标上，而不是达到这一目标的困难上。对于

你想从生活中得到什么，如何安排好你的时间，一定要有清晰的头脑，这你才不会去找不成其理由的借口来掩饰自己的懒惰和薄弱的意志。

好了，你们从我这里找不到任何借口不去把自己打扮得漂亮起来，而得到的是我热情的鼓励，着手打扮一番吧。

二 头发——重要的装饰

一九六〇年,我在《桑斯·让那夫人》中起初扮演法国洗衣妇,最后扮演公爵夫人。演洗衣妇时,头发又蓬又乱。这种头发很容易使我把握住角色所要求的狂热和激情。这正是那种需要大幅度扭动身躯在尘烟中衫裙狂舞与之相配的发型。当我扮成公爵夫人时,头发梳得光洁并有风度,动作和表情也相应地文雅、练达和检点。我的举手和投足都象我的头发一样被约束起来。

作为女演员,我总是惊叹服装、化装和发式这些装饰物在体现角色本质方面所起的作用。你的头发对你有同样的作用,它是美的装饰品,能帮你更有效地、自如地按生活的要求扮演各种角色。即使你不是演员,也应该意识到这一重要的天然装饰品不仅会影响你的外表,还会影响你的情绪,甚至在某种程度上影响你的生活态度。

人们总是非常注意头发养护的实际问题。而我认为头发的最重要的价值在于用来表现自己,来塑造出你想要塑造出的形象。有些妇女需要永远留着长发,让头发掠着脖颈而产生出一种浪漫的感觉。对另外一些女人来说,让发型带几分妖艳更符合她们的生活方式。

我妹妹玛丽娅年轻时,我总是能看出她是不是换了恋人,因为这时她总要把头发染成另外一种颜色。和许多女孩子一

样，她也发现不同的男人在她身上激发出不同的东西。这事后来成了我们两人之间一件很开心的事。无论你的性格怎样，又有怎样不同的幻想，当你在考虑怎么梳理头发时，首先要掌握有关你头发的全部情况，然后再让你的想象力发挥作用。头发毕竟是你的一种变通性很强的装饰物。颜色可变，长度可变，样式可变，而且都很容易。它又是你唯一的可永远佩带的装饰品。

理想发式的选择

一种好的发式一般说来是反复尝试的结果。尝试过程中的过失往往是令人苦恼的，因为得好几个月的时间才能改变一次发型。但是，我们妇女非得拿头发冒几次险不可。这样想是很有道理的：一种理想的发式会使相貌平常的妇女变得美丽，使本来美丽的妇女变得令人难以忘怀。

首先，我认为做头发的许多“规矩”很教条。比如说，我们常听说圆脸型的人不宜于留刘海儿，还有什么头发纤细的人不宜留长发。可是我就看见过头发纤细的女人留着长发而且看上去美极了。同样，许多“专家”说妇女一过三十岁就该剪短发，因为长发使脸显得过长，看上去显老。这实际也是一种过时的鬼话。有些年纪不轻的妇女留着长发，很美，什么时候也不要剪短。今天的时代接受各种各样的容貌打扮，而人们所熟悉的说法中有些是跟不上这个时代的。

同样，那些用于掩饰外貌缺陷的规定也是很限制人的。

情况往往是，有些与众不同的地方不但不应掩饰，而且应该突出出来。我常听到的一个说法是，五官鲜明突出的人应该配上复杂的发型，因为这种发式与脸部相配。可我本人的五官就很鲜明，但我发现配上简单的发型更好看。有时由于角色的要求，我不得不做成复杂的发型，结果谁看了都说一点也不会给我增添美色。

选发型时有一点很重要，这就是要感觉舒适。我喜欢那种不妨碍日常活动，自己几乎感觉不到的发式。总得不停地向后撩头发，平刘海儿，或按头顶，实在是叫人心烦的事。头发应该时不时地梳一下，然后就不再去管它了。舒适的发式还有其心理上的作用。如果你的发式很适宜你，你会觉得惬意。我们大概都还记得自己有过留了蹩脚发式的时候。那种发式看起来很别扭，不是太卷了就是太直了，或是别的一些什么毛病。你每天干什么，甚至你的一生都受这种发式的左右，结果你只能做那些不使你的发式走样的活动。碰上雨天，你就情绪低落，因为你知道你的头发一接触潮气，你的样子就会象个卷毛狗。可真不能这样生活，无论什么天气，无论什么时候，也无论刮几级风，你的发式都应该使你觉得舒适。

选不好发型的另一种原因是赶时髦。观察一下这几年的发型变化很有意思。每一个季节都会有一种新样式被看作是所有妇女都应效仿的最佳发式。某个季节流行短短的男童发，过几个月长卷发又时髦了起来。我常想那些已剪成短发的女孩子该怎么办呢？她们是不是得藏在家里不出门等着头发长出来呢？

我常常在杂志上看到那种我跃跃欲试的流行发式，和我时常留的那种简单平直的样式完全不同。我也不时地选一种试试，可每次试过都要改回来，还是原先这种发式舒适好看。人们总想要我改变一下发**型**。“索菲娅，这发式你用了好长时间了，为什么不试试短卷式？再不染个新颜色吧！要么换个别的什么样子。”我知道他们都出于好意，但我还是不肯听他们的意见。我相信为了发式而改变发式是毫无意义的。如果你现在看到格丽泰·嘉宝，你会发现她的样子还很美，尽管年纪大了，样子仍然很美。而她的发式还是同四十年前的一模一样。你能找出什么理由让她改变发式吗？如果你对现有的发型满意，就不要改变它。偶尔试了一种新样式，但效果不好，那就改回到原来的样子吧。

让发型服从你的容貌和你的生活

选择发式有两点必须考虑：你个人的外貌和你的生活。如果说有位妇女找到了既适合她的长相又适宜她的生活方式的发型，我看她就是丽萨·米乃莉。她那独特的孩子般的短发就是她特有的标志。她的发式看起来那么美，与她那么相称，很难想得出她还能梳成别的什么样子。对于一个精力如此充沛而又充满活力的女性，这种发型肯定是很容易梳理的。

就你自己的容貌而言，你的目标应该是找到一种既能充分利用你头发的特点又能为你的面容增色的发式。发式选得好能改变你整个外表，所以花些时间找到最适于你的发式还