

Audrey Hepburn 
Give the Best Gift to Women

奥黛丽·赫本 送给女人最好的礼物

每一位女性都是落入人间的天使
奥黛丽·赫本告诉你优雅与美丽的秘密

宋伟华 / 编著

若要优美的嘴唇，要讲亲切的话；
若要可爱的眼睛，要看到别人的好处；
若要苗条的身材，把你的食物分给饥饿的人；
若要优雅的姿势，走路时要记住行人不止你一个。

延边大学出版社





奥黛丽·赫本 送给女人最好的礼物

Audrey Hepburn
Give the Best Gift to Women

宋伟华 / 编著



图书在版编目(CIP)数据

奥黛丽·赫本送给女人最好的礼物 / 宋伟华编著. —延吉: 延边大学出版社, 2011.12

ISBN 978-7-5634-4441-0

I. ①奥… II. ①宋… III. ①赫本, A. (1930~1993)—生平事迹
IV. ①K837.125.78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 187090 号

奥黛丽·赫本送给女人最好的礼物

编著: 宋伟华

责任编辑: 贾锐

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路 977 号 邮编: 133002

网址: <http://www.ydcbs.com>

E-mail: ydcbs@ydcbs.com

电话: 0433-2732435

传真: 0433-2732434

发行部电话: 0433-2133001

传真: 0433-2733266

印刷: 北京市通州富达印刷厂

开本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印张: 15

字数: 200 千字

版次: 2011 年 12 月第 1 版

印次: 2011 年 12 月第 1 次

ISBN 978-7-5634-4441-0

定价: 28.00 元

前言



“上帝亲吻了一个小女孩的面颊，于是奥黛丽·赫本诞生了。”

1954年3月25日，奥黛丽·赫本凭借《罗马假日》荣获了奥斯卡最佳女主角奖。她不仅俘虏了全世界亿万观众的心，连评论家们也都不自觉地被她吸引。许多报纸杂志纷纷称赞她说：“一位新的嘉宝诞生了！”

每个女人都有一个向往，那就是像奥黛丽·赫本一样优雅。她是20世纪人们争相模仿的女性之一，即使时间过去了几十年，奥黛丽·赫本依然是好莱坞的时尚传奇，她是黑白服饰的创始人，她的短发被称为“赫本头”，她的黑色小礼服、标志性的深色七分裤、套头针织衫、白衬衣，她的超大黑色墨镜、包头丝巾、平底鞋……一切的一切都是赫本式的注册商标，也昭示了“赫本帝国”的永恒。

在赫本声誉鼎盛的年代，世界各地的影迷们都将她奉为“银幕女神”，虽然她拍的电影数量不多，但几乎每一部都成了经典。满大街都是她的模仿者，她获得了数不胜数的荣誉：两次获得奥斯卡奖（一次是在死后），四次获提名，她是唯一一位将奥斯卡奖、东尼奖、艾美奖、格莱美奖揽入怀中之人。

奥黛丽·赫本喜爱甜食，最爱吃巧克力，但这却从未影响过她的身材。她天生就拥有不折不扣的天使面孔和魔鬼身材，她身高170厘米，体重却只有50千克，尤其是她的腰细得简直让人不敢相信，曾经有个人做了实验，只用了一只狗项圈就能套住她的纤纤细腰。

人人都爱奥黛丽·赫本，从没有人说过她一句坏话，她也没有留下什么骇人听闻的秘密，媒体更是从未有机会曝光她的丑闻。她的爱心与人格

就像她的影片一样灿烂人间，她信仰爱，相信爱能治愈任何伤口，而且会让生命变得更美好，她用爱去对待世界，同时也获得了世界对她的爱。

奥黛丽·赫本是上帝送给世界的礼物，她那优雅的气质、美好的心灵，她树立的榜样让每个女人都可以从她身上找到自己所需的。她说：“物质越多时，我想要的却越少，许多人想登陆月球，我却想多看看树。”

在生命的最后 20 几年中，赫本几乎都隐居在瑞士一个小镇上，她喜欢在她的花园里待上一整天，她的房子周围种满了各种各样开花的树，樱桃、梨树、苹果树、榛子树与胡桃……她会带着她的小鹿去市场采购，天气好的时候她会邀请很多朋友来家里聚餐，她喜欢散步，喜欢紫色的薰衣草香扑鼻，4 只小狗在她脚边疯狂地奔跑……在经历了两场灾难般的婚姻后，她选择了小自己很多的荷兰商人罗伯特，他是她的灵魂伴侣。

与那些惧怕衰老的迟暮美人相比，你听不到奥黛丽·赫本的一句抱怨，她甚至从不记得自己以前的风光，她认为自己最伟大的成就不是那些著名的电影，而是她的两个儿子，在淡出影坛时，她便把那些带给她光辉灿烂的戏装都送给了朋友，纪梵希的衣服她也全部还了回去。她说：“即便是多年前让我心爱不已的一件外套，我也不会望着它一直发呆……虽然我穿过它，它带给我温暖和力量，但这已经是陈年旧事，我只活在当下。”

奥黛丽·赫本从来没有写过自己的故事，也没有打算要出自传——她不想将自己的私生活暴露在其他人的面前，在她看来，生命中那些最精彩的过往都已成为过去，那是她的生活秘密，而不是用来炫耀的资本。

1993 年 1 月 10 日，世界上有两件大事，一件是克林顿宣誓就任美国总统，一件就是奥黛丽·赫本的去世。奥黛丽·赫本，这个“误落凡间的天使”终于回归天堂了。在天堂里，她也是最美丽的天使。

Part 1
001

时尚在变，优雅永存

- 人人都是赫本迷 / 002
- 别理会流行，你要超越流行 / 006
- 服饰也有自己的灵魂 / 011
- 穿小黑裙永远不会错 / 016
- 一个好设计师会让你的衣服更合身 / 021
- 赫本妆容与保养秘诀 / 025
- 保持好身材的建议 / 032
- 模仿他人无异于自杀 / 036

Part 2
041

与人交往的秘诀

- 一个会走路的梦 / 042
- 若要魅力的嘴唇，请讲亲切的话 / 046
- 女人的美一定从她的眼睛中找到 / 051
- 低调是一种美德 / 055
- 请闭紧抱怨的嘴巴 / 059
- 微笑是女人最好的化妆品 / 066
- 通往心的道路是耳朵 / 070

幽默让交往变得有趣 / 074

专注的你最动人 / 079

Part 3 083

工作时要竭尽全力

她是最美的“工作狂” / 084

无论做什么都要竭尽全力 / 088

机会到来时，紧紧抓住它 / 093

坚持你自己的 / 099

高雅是谦逊品德的自然流露 / 103

名誉来临时，看赫本如何做 / 107

Part 4 111

如何得到属于你的爱情

初恋总是带着遗憾 / 112

当你的光环盖过了他 / 116

姐弟恋，你准备好了吗 / 126

找到你的灵魂伴侣 / 132

蓝颜知己，你有几个 / 136

如何邂逅你的白马王子 / 141

赫本教你如何谈情说爱 / 145

分手后，请优雅地离开 / 152

Part 5

157

家是心的港湾

寻找离去的父亲 / 158

与母亲相依为伴 / 164

心灵的家园 / 169

一位“非巨星”妈妈 / 174

厨房里的幸福生活 / 180

赫本和她的小狗们 / 185

坚持“赫本式”绿色生活 / 188

Part 6

195

追求生命的宽度

信仰的力量 / 196

生命的意义在于宽度 / 201

艰难的索马里之行 / 207

癌症与病痛 / 211

天使回到了天国 / 216

人人都说我爱你 / 222

Part 1

时尚在变，优雅永存

奥黛丽·赫本从不追随潮流与时尚，但她却是个不折不扣的时尚女王，她从未在时尚界里消失，她曾经是并且永远是第一个受到如此追捧的偶像明星。不信你可以去看，在每一个秋季和春季，都会有设计师模仿着赫本那经典的简洁轻盈的白色长裙，她的黑色小礼服和漂亮的纪梵希套裙。此外，当你在逛街时，如果看到有人戴着超大太阳镜，穿着高龄毛衫，请不要怀疑，她不是原创——原创者只能是奥黛丽·赫本。时至今日，黑色毛衣配黑色长裤仍是全世界时尚编辑的最爱。

人人都是赫本迷

上帝亲吻了一个小女孩的面颊，于是奥黛丽·赫本诞生了。

——比利·怀尔德

1953年9月，一个笑容迷人的女孩在《罗马假日》里饰演安妮公主，俘获了好莱坞名星格里高利·派克（《罗马假日》男主角）的心。她的面孔优美脱俗，体态轻盈苗条，在那个“金发性感女郎”风行的年代，一下子吸引了众人的目光。

她就是奥黛丽·赫本。

由于成功塑造了优雅天真的安妮公主形象，1954年3月25日，赫本凭借此片荣获了奥斯卡最佳女主角奖。她的出现，不仅俘虏了全世界亿万观众的心，连评论家们也都不知不觉地被她吸引。许多报纸杂志纷纷称赞赫本说：“一位新的嘉宝诞生了！”

的确，人人都是奥黛丽·赫本迷，似乎没有人不喜欢她，每个人都爱她，从没有人说过她一句坏话，她没有留下什么骇人听闻的秘密，媒体也从未有机会曝光她的丑闻，她是20世纪人们争相模仿的女性之一，即使时间过去了几十年，奥黛丽·赫本依然是好莱坞的时尚传奇，她是黑白服饰的创始人，她的短发被标注为“赫本

头”，她标志性的深黑色小七分裤、塑身黑色针织衫、奶白色的优雅头巾……一切的一切都是赫本式的注册商标，也昭示了“赫本帝国”的永恒。

托马斯·布朗爵士曾经说过：“生命是一束纯净的火焰。我们依靠自己内心看不见的太阳而存在。”这句话用在赫本身上最合适不过了，赫本的人生让我们仿佛想起了天使。

当然，仅以“个人魅力”这个词语并不足以表达出赫本那复杂的深度。她正是一个脆弱与力量的结合体，她的内心有着“看不见的太阳”，她是一颗不灭的星光，正是这种光芒永远地吸引并指引着人们。

赫本的形象永远是那么高雅纯洁，但她不是花瓶，她从不在摄影机前搔首弄姿，更不用裸露镜头和挑逗性的动作来取悦观众，色情电影更是与她无缘。要知道，在那个年代，最流行的美人都是走性感路线的那一类：纤细的腰肢、丰满的胸部、艳艳的红唇、高得不能再高的高跟鞋。然而赫本却向人们展示了另一种迥异的美。她的穿衣打扮，她的种种行为和志愿等都和别人不一样。如果你看过《罗马假日》，看过《蒂凡尼的早餐》《窈窕淑女》等经典影片，你肯定会爱上这个美丽的天使，因为她的美已然超出了外在，抵达了内在。

奥黛丽·赫本的全名是赫本·凯瑟琳·赫本·勒斯顿，1929年5月4日出生在比利时的布鲁塞尔，赫本的父亲约瑟夫是一位极具冒险精神的英国银行家，母亲艾拉则是拥有王室血统的荷兰贵族后裔，拥有男爵封号，家族谱系甚至可以回溯到英王爱德华三世。

也许你会说，赫本天生具有贵族血统，所以她的起点和我们不一样，但是，当你知道赫本的童年充满着战争的阴云和被父亲遗弃的痛苦时，你就会明白，赫本和我们所有人一样，甚至她比普通人承受了更多痛苦，然而这些苦难带给她的不是颓废和放弃，反而是永远怀着爱与希望，正是这种精神成就了赫本的传奇人生，她优雅的笑容在人们的记忆中永远绽放。

1993 年 1 月 20 日，赫本因患乳腺癌病逝于瑞士沃州的托洛彻纳茨。但是，从人们在 1953 年第一次看到她，一直到 1993 年她去世，赫本从来没有从时尚界消失。

答案很简单：没有人能取代她。

在语言上，你不会想到，赫本精通多国语言，包括英语、法语、荷兰语、西班牙语、意大利语、葡萄牙语、佛兰德语（原比利时官语之一，1980 年并入荷兰语）等。

在身材方面，赫本天生就拥有不折不扣的魔鬼身材，她身高 170 厘米，体重却只有 50 千克，她的三围比例是：34A : 20 : 35，不仅拥有天使的面孔，身高、体重、三围竟然也如此惊艳，尤其是她的腰围细得简直让人不敢相信。

更令人惊讶的是，赫本喜欢吃巧克力，喜欢甜食，但这却从未影响过她的优美身材。

在影视方面，赫本把她主演的每一部影片包括《罗马假日》《蒂凡尼的早餐》《龙凤配》《谜中谜》《窈窕淑女》《战争与和平》《黄昏之恋》《俩人行》等中的每一个角色都演得出神入化。在她声誉最鼎盛的年代，世界各地的影迷们都将她奉为“银幕女神”，满大街都是她的模仿者，她的着装、举止等都成了世界女性模仿的对象。她获得了数不胜数的荣誉，你只需在网络上简单地搜索一下她所获的奖项就明白了，赫本曾两次获得奥斯卡奖（一次是在死后），四次获提名，她是唯一一位将奥斯卡奖、东尼奖、艾美奖、格莱美奖揽入怀中的人。但在这些奖项中，她最在意的恐怕只有一个奖，就是让她最难忘和最意外的奥斯卡最佳女主角奖。

赫本还是不折不扣的时尚女王，她从不追随潮流与时尚，却在无意之中造就了“赫本时尚”。相

信你应该听过“赫本头”，赫本在饰演安妮公主时把一头秀发剪短，于是这种发型也就顺理成章地被称为“赫本头”。没想到这一发型竟风靡一时，引来了世界各地女性的争相效仿。赫本有着与生俱来的对时装的敏锐与体悟，在 20 世纪乃至今天，赫本以激进的姿态

和绝对的勇气，改变了人们对美女的定义，她那特立独行的扁平身材，她的平底鞋、短发和简洁剪裁的衬衣等，将女人从蓬松卷发、紧身衣和高跟鞋的束缚中解放出来，将女性从对丰满的胸部近乎偏执的追求中解放出来，“她是第一位不以性感取胜的人”。是的，赫本不是按照某个模子训练成明星的，她是依照自己的天性成了演员，赫本就是这这么“酷”。

著名导演比利·怀尔德是赫本最亲密的朋友之一，他的话最耐人寻味：“上帝亲吻了一个小女孩的面颊，于是赫本诞生了。”赫本最值得我们喜爱的是她的品德，她的爱心与人格就像她的影片一样灿烂人间，赫本坚信：爱能治愈任何伤口，而且会让生命变得更美好，她也同时做到了这一点。

1988年，赫本担任了联合国儿童基金会亲善大使。她除了举行募捐慰问活动外，还不时造访那些贫穷地区的孩子，她的足迹遍及埃塞俄比亚、苏丹、萨尔瓦多、危地马拉、洪都拉斯、委内瑞拉、厄瓜多尔、孟加拉等许多亚非拉国家，1992年底，赫本还以重病之躯赴索马里看望因饥饿面临死亡的孩子。赫本很早就意识到，名声并不意味着什么，她只要自己有能力就去帮助那些需要帮助的人，她将自己生命中的最后5年全部献给了联合国儿童基金会。她的这种悲悯和善良是与生俱来的。她从不允许以她的名义或形象来做任何商业广告，可是另一方面，她又愿意为了联合国儿童基金会去做任何事。

联合国儿童基金会为了纪念赫本，专门为她在纽约总部树立了一尊以她的名字命名的7英尺高的青铜雕像——“赫本精神”。

纵观赫本的一生，可能很多人都会有一个疑问：在世界电影史上创造经典的女影星不只奥黛丽·赫本一个人，可为什么唯独她成了不朽的传奇？

不可否认，即使《罗马假日》成为历史已有50多年，赫本作为一个时尚偶像，依然散发着迷人的优雅气息，作为“史上最美的女人”，她的影响依旧无人能敌。在第七大道，在好莱坞，在Vogue的

大厅里，在《人物周刊》《时尚》或《新女性》杂志里，人们依然喜欢将一个优雅的女人形容为“非常非常赫本”，意思就是“非常非常时尚”。

我们不得不说，“万人迷”赫本是美丽与圣洁的“标尺”，是上帝送给所有女人最好的礼物，是你我修炼为优雅女人的最好范本，赫本的个人魅力为渴望获得美丽优雅气质的女人提供了最值得借鉴和获得启迪的先例。

不要说她是高高在上、不可企及的，要知道，赫本并非含着金汤匙出生的，她的起点其实和我们所有人一样，她的喜怒哀乐并不少于任何人，但是她却通过自己的努力实现了灰姑娘变公主的传奇。她可以做到，那我们为什么不可以？

别理会流行，你要超越流行

我太喜欢买衣服了，简直是一种罪恶。有人梦想有一个大游泳池，而我则梦想拥有一个大衣橱。

——奥黛丽·赫本

还记得《罗马假日》里安妮公主（奥黛丽·赫本饰演）的打扮吗？在那部影片上映后，几乎有一半的年轻女孩不再将自己的内衣塞得满满的，当然她们也不再蹒跚地踩着像钻孔锥一样细的高跟鞋走路。

在这部浪漫的影片中，她们看到了另一种美：调皮的安妮公主穿着平底鞋轻盈地走在罗马大街上，她的穿着就像 1952 年的北方女孩。清爽俏丽的短发，单纯的笑容，细长的颈上系着丝巾，棉质纽扣的衬衫，随意挽起的袖子，简洁大方的圆裙，腰间还束着一条利落的宽腰带，这样的打扮就像家教良好、初次到罗马旅行

的大学生。

在这部影片上映 30 多年后，当剧中男主角的扮演者格里高利·派克和他的妻子前往北京去参加《罗马假日》在中国的放映会时，派克回忆着当时的情景：“当我们步出飞机时，我看到 40 个和《罗马假日》里安妮公主一模一样打扮的女孩，她们都留着刘海，梳着赫本头，裙长到小腿，还有衬衫——我想她们很渴望见到年轻时代的格里高利·派克，结果见到的却是一个头发灰白，嘴里叼着烟斗的老先生……”

在电影《龙凤配》中，赫本换了几套纪梵希设计的套装和长裙，于是不久人们便会看到大街上立刻又多了许多戴着大号太阳镜、包着头巾、身穿类似款式衣服的追随者，她们津津乐道地模仿着赫本的走路姿势和说话的样子——的确，在她们看来，赫本就是时尚的代名词，她们都想变成她。

可是，仅仅靠模仿是不行的，真正的时尚不是模仿，让我们看看赫本是怎么理解时尚的？她说：“别理会流行，你要超越流行。”

的确，女人似乎对漂亮衣服有着与生俱来的狂热，这没什么不好意思承认的，奥黛丽·赫本也是如此，她太喜欢买衣服了，买衣服对她来说就是一种激情，她自己认为这简直是一种罪恶，在赫本年轻时，没有哪一次出去旅行不是带 12 箱以上的衣服的，赫本终其一生都喜欢好看的衣服，即使到了她生命的最后几个月，都要把自己打扮得漂漂亮亮。“就像是一个情窦初开的小女孩在装扮自己。”她是独一无二的，她从来都未失去打扮的兴趣。

赫本曾经说：“有人梦想有一个大游泳池，而我则梦想拥有一个大衣橱。”

也因为如此，她与纪梵希、拉尔夫·劳伦和瓦伦蒂诺·加拉瓦尼成了至交好友，也因为有了他们，赫本才塑造了自己独一无二的“赫本风格”。

赫本很会挑选衣服，她非常了解自己：“我从 12 岁就开始工作，很了解自己的身体。我并不是个美人，每个部位分开看都不漂亮。

在工作的时候，我完全仰仗公司的发型师和化妆师。”在《甜姐儿》结尾的音乐剧中，赫本扮演的乔·斯托克顿完全就是她本人个性的写照。和乔一样，赫本聪明、浪漫、善良、漂亮、甚至还有点吹毛求疵，虽然拥有堪称完美的脸蛋和身材，但赫本也像所有的女孩子一样对自己的美貌不自信，正是这一点致使她要求更加完美、精益求精。

赫本从小就善于评判什么衣服漂亮，什么衣服不漂亮，而且她的选择往往也是正确的。赫本认为，每个女人在了解了自己之后都能打造出个性化的风格：“你必须客观地看待自己，像研究乐器一样分析自己，对自己完全坦白；面对缺陷，不要试图隐藏，要发展自己的其他优势。”

正是这一点让她不会追逐流行与时尚，而是完全听凭自己的感觉，赫本对于时尚有着自己独到的眼光，她甚至能够预感潮流的方向，而不是对潮流亦步亦趋。赫本很早就明确了自己适合什么，然后就在这个范围内选择。虽然她的外表近乎完美，但她还是觉得自己不够漂亮，在她眼中，自己有很多可笑之处，比如锁骨太突出、肩膀不够瘦削、脚太大等，为了让这些不完美通通隐形，赫本会选择一些能够扬长避短的衣服。

她喜欢风格简约，不过于张扬的衣服。“她是第一个不想把自己弄得很性感、很暴露的女人。”美国著名时装设计师辛西亚·萝莉这样说。

赫本总是保持让自己看起来低调再低调的风格，“不把自己看得太重要，但是绝非轻视”，她着眼于最根本和真实的东西。她非常排斥外界的影响，坚持为自己选择最自然和最舒适的服装。赫本相信“典雅的秘诀就是简洁。并对此深信不移，这也正是她喜欢纪梵希的设计的根本原因。纪梵希的服装没有太多修饰，而是一气呵成、毫无累赘的，当你把蝴蝶结取下或者饰物拿开，总能清楚地看到衣服的轮廓和风格。这样的衣服即使是被穿破了，也能流露出典雅的气质。而这正符合赫本对自己的定义，相信看过《蒂凡尼的早餐》和

《甜姐儿》的观众，都不会忘记霍莉穿着的那一款魅力四射的黑色短裙和甜姐儿乔身上那一款黑色高领套头上衣，赫本的穿衣风格就是这样，既突破了传统，又定义了经典。即使到现在也被视为典范。因为，完美从来就不会落伍。

在他人的眼中，赫本宁可不穿也不会烦琐，“没有人穿单调的白色裤子和衬衣会比她更漂亮。不管她穿什么衣服，都非常优雅精致，即使不佩戴珠宝，也像一个皇后。”

赫本崇尚“简洁即华贵”，赫本风格就是高级时装的代名词。为什么这样说？因为赫本的服装从不以数量取胜，而是以质量著称。她的每一件衣服都简洁大方，质地一流，朋友伊娃·嘉宝曾经说：“赫本从来不会忽视质量和品位。如果她穿一件衬衣，这一定是一件做工精细的一流衬衣；如果她佩戴一顶帽子，这一顶是一顶最好的帽子，而且样式简单，就算她在种花、做饭或从事其他家务时，对服装也绝不姑息。”

在赫本生长的那个年代，欧洲女人买衣服都是重质不重量的，她们大多数人都可能会为了买一件心仪已久的奢侈品省吃俭用好几个月，当然，赫本也受到了这种理念的影响，当年，她当演员赚到的第一笔钱——1951年5月在《蒙特卡罗宝贝》里饰演一个小角色——就冲到时装店为自己买下了一件原价的纪梵希高档女装。由此可见，赫本对时装质量的重视程度。

古巴人有一句谚语：“便宜的东西往往会花掉你更多的钱，而昂贵的东西往往会为你省钱。”赫本对这一点也深信不疑。

如果你打开赫本的衣橱，绝不会看到那些印着闪亮夸张的LOGO的服装，看不到挂着一大堆金属片、大荷叶边等纷繁复杂的服装，看不到红黄蓝大冲撞的颜色，她的衣橱里最常见的都是些出自大名鼎鼎的设计师之手的经典款——质地一流的白衬衫、小立领长风衣、经典小黑裙、深色高领套头衫、简洁大方的高级套装、绣花小礼服等。这些简单而质地精良的衣服可以随意搭配在一起，很轻易就能营造出简洁高贵而优雅的气质，赫本作为一个曾在伦敦的合唱团苦