

优雅天使心

赫本给女人的 24 堂优雅课



Audrey Hepburn

时尚在变，优雅却永存

奥黛丽·赫本告诉你优雅与美丽的秘密

李文静◎编著



中国纺织出版社

优雅天使心

赫本给女人的24堂优雅课

李文静◎编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书从一个女性的角度翻阅赫本的生平，就此解读一个女性优雅魅力的极致。我们研究赫本，是为了找到自己。我们也要像赫本那样充满自信，充分发挥我们的优点，展现出自己对时尚的直觉。研究赫本的生平、勇气和她所经历并克服的一切，更有助于我们对人生作出正确的选择。她的优雅、高贵、行为以及其他一切，会给予想要活出真我的女性最好的启示。

图书在版编目（CIP）数据

优雅天使心：赫本给女人的24堂优雅课 / 李文静编著. --北京：中国纺织出版社，2013.7
ISBN 978-7-5064-9668-1

I. ①优… II. ①李… III. ①赫本，
A. (1929~1993) —生平事迹 IV. ①K837.125.78

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第077436号

策划编辑：郝珊珊 责任编辑：裘康 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2013年7月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：17

字数：151千字 定价：32.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

天使来过人间

1929年5月4日，奥黛丽·凯瑟琳·赫本·鲁斯顿出生于比利时布鲁塞尔。23年后，这个有着黑色大眼睛和高挑身材的女孩成为“优雅”的代名词。半个世纪过去，我们仍然认为，除了这个叫做赫本的少女，再没有人能扮演好公主这个角色。因为她本身就是一位公主，那不是扮演，那就是她自己。如此传奇，却又理所当然地让我们相信，天使真的来过人间。

《罗马假日》的最后一幕，有记者问安妮公主，在她的这趟旅程中，最值得回忆的是什么。整个房间刹那间变得悄无声息，所有人都在等着她回答。“罗马。”安妮公主最后字正腔圆地说着，眼睛看着乔·布莱德。这一幕仿佛定格了时间。这段短暂、美好却又充满遗憾的恋情，通过安妮公主黑色的眼睛传递给全世界。多年以后，奥黛丽·赫本与第二任丈夫定居罗马，而这段婚姻又以失败告终。罗马这座城市，对于赫本来说，只有短暂的甜美回忆，留下更多的是忧伤。

这种情感伴随了她一生，也增添了她不朽的魅力。她的优雅和高贵，混合着无法抹去的伤感，这种独一无二的气质征服了全世界。她与嘉宝不同，与凯瑟琳·赫本不同，与伊丽莎



优雅天使心

——赫本给女人的24堂优雅课

白·泰勒不同，她好像是矛盾的混合体，却又浑然天成。《时尚》杂志称她为“当今最正点的女孩”，“深深吸引众人的想象力，掌握当代风潮，能够建立起美学的新标准，每个人都争相模仿‘赫本形象’”。

优雅，这个被认为是赞美女性的最高级别的词汇，成为赫本形象的标签。芭蕾舞给了赫本无懈可击的高贵。但优雅不是因为她有纪梵希的服装，不是因为她有苗条的身形。优雅和聪明、善良、坚忍不拔、幽默一样，是发自内心的最深沉的力量。赫本的优雅，从她最细腻的一言一行，从她的表演、她的着装、她的声音，甚至签名方式体现出来。无论我们对优雅的定义是什么，赫本将它具象化，从她的举手投足中展现出来。

在这本书里，我们将介绍赫本的方方面面——从着装到人生态度，以此来学习“优雅”的真正含义。我们不是教给你如何成为奥黛丽·赫本，我们所要做的，是从一个女性的角度，看看赫本是如何去行动的。从她的行为中，看到一个女性的极致，然后尽力去靠近这种极致。我们研究赫本的风格，是为了找到自己的风格。我们也要像赫本那样充满自信，充分发挥我们的优点，展现出自己对时尚的直觉。而研究她的生平、勇气和她所经历并克服的一切，更能让我们可以做出正确的选择。她的优雅风度、高贵气质、行为举止以及其他一切，会给予想要活出真我的女性最好的启示。

我们常常会说，那一天，上帝亲吻了一个小女孩的脸颊，于是赫本诞生了。我们可以学习她的优雅，创造属于自己的优雅。我们感谢她，优雅的代名词，圣洁的标尺，我们永远的奥黛丽·赫本。

编著者

2013年6月

目 录

第一篇

那个永恒的少女

Lesson1	她是优雅的同义词	002
	安妮公主的芭蕾舞鞋	002
	纪梵希的缪斯和小黑裙	004
	美丽跟随着她到天堂	006
Lesson2	爱能治愈任何伤口	009
	优雅地爱，优雅地被爱	009
	一生的友谊	011
	最温暖的爱是分出去的那些	013

第二篇

人人都想成为奥黛丽·赫本

Lesson3	理直气壮地重视你的外表	018
	最好能多漂亮就多漂亮	018
	听从内心的声音，只为自己穿衣	021
	是公主就别做衣饰的仆从	023



优雅天使心

——赫本给女人的24堂优雅课

Lesson4	打开奥黛丽·赫本的衣橱····· 026
	赫本流：超越时光魅力的基本款····· 026
	不是“今天”该穿什么，而是“这一生” 该穿什么····· 029
	万能的“赫本单品”····· 032
Lesson5	怎样“妆”成奥黛丽·赫本····· 039
	清洁：美丽素颜的基本····· 039
	无需拼命掩饰瑕疵，化妆不如自然····· 042
	赫本最喜欢的“减法”妆容····· 044
	用健康的发质打造你的专属发型····· 047
Lesson6	让厨房管理你的体重····· 050
	尽量吃天然的食物，自己做饭最好不过····· 050
	想吃甜食也不必克制····· 053
	为什么每天跑步还是瘦不下来····· 056
第三篇	赫本修炼术：漂亮不是优雅的全部含义
Lesson7	没学过芭蕾也能像个舞蹈家····· 060
	磨炼奥黛丽公主式的站姿····· 060
	高跟鞋有时会让你更狼狈····· 063
	是不是公主和椅子无关····· 066
Lesson8	怎样成为第一眼美人····· 069
	天使容颜也不是苦瓜脸的对手····· 069



	坦然迎接他人的注视	072
	开心时微笑，但怒不形于色	075
Lesson9	魅力的双唇，要讲亲切友善的语言	079
	优雅而真诚地道歉	079
	有魔力的感谢	082
	粗鲁的言辞让你优雅尽失	086
	不说别人的坏话，即使他伤害过你	089
第四篇	头上没有王冠，也没人怀疑她的公主身份	
Lesson10	真正的公主不必大声说出她是谁	094
	尊重应是相互的	094
	炫耀是优雅的天敌	097
	对自己说：我不重要	101
Lesson11	越专注越高贵	105
	化妆就是化妆，吃东西就是吃东西	105
	在优雅的交谈中要学会倾听	108
Lesson12	优雅不是妥协，是不卑不亢	113
	据理力争不一定掉价	113
	迅速果断地拒绝	116
	重要的是姿态	120



第五篇 美丽的爱情：不是每段恋曲都有美好结局

- Lesson13 随时准备好他的离开，但要相信总有
一个人在等你126
城堡没有想象的坚固126
不被感情的失败所禁锢130
等待，只为与你相遇133
- Lesson14 学学赫本的约会制胜法137
王子的视线最先落在公主身上137
约会前十分钟决胜负140
不管是不是故意，迟到真的不讨人喜欢142
出错也不必故作镇定144
避免冷场是有秘诀的146
- Lesson15 左右自己比左右爱情容易得多150
不要勉强挽回无望的感情150
一定要放弃一头的話，请保留工作153
专注现在的感情，更要学会重新开始157
诉苦的话请只说一遍160

第六篇 成就美丽人生：事业、友谊、私人空间

- Lesson16 喜欢你的工作，生活有一半是快乐的166
天赋有限，努力无限166
找好方向再往前冲170
优秀的伙伴让你终生受益173



Lesson17	让朋友因自己而幸福	178
	美丽的爱心供应者	178
	没什么秘诀，只要真诚	182
	保留一点密友也到不了的空间	185
Lesson18	人际关系也能看出优雅品格	190
	敬重前辈，提携后辈	190
	不趋炎附势	194
	不滥用权力	197
Lesson19	总有那么一部分完完全全属于自己	201
	建造你自己的“和平之邸”	201
	会做拿手好菜	205
	和公主一样“出名”	208
Lesson20	放下过去，轻装上路	212
	重塑自己，与过去的自己诀别	212
	活在当下	216
	为什么公主没有座驾	219

第七篇 生命如歌

Lesson21	生活总会留有遗憾，这是它的珍贵之处	224
	梦想是一朵破碎之花	224
	那个最渴望的男人始终无法走近	227
	她可能只是忘了说爱	230



优雅天使心

——赫本给女人的24堂优雅课

Lesson22	优雅的双手，一只用来帮助自己，一只用来帮助别人.....	235
	真实版《修女传》	235
	不把自己当成施舍者	239
	站起来，发出声音	244
Lesson23	淡定从容，爱是慈悲	248
	当天堂召唤的时候	248
	“死亡是生命的一部分”	252
	“我只是不明白，为什么有那么多儿童在受苦”	255
Lesson24	复习课：永葆美丽的秘诀	258
	服装反映灵魂和生命	258
	相信美好的存在	261

A decorative border with black floral and vine motifs surrounds the central text. The motifs include stylized leaves, swirling vines, and small circular dots.

第一篇

那个永恒的少女



优雅天使心

——赫本给女人的24堂优雅课

Lesson 1

她是优雅的同义词

安妮公主的芭蕾舞鞋

1 1953年8月，由美国派拉蒙公司拍摄的浪漫爱情片《罗马假日》上映。这部童话般美好的爱情故事，是方形银幕的最后一场繁华。1953年的经典爱情之后，好莱坞电影由神话时期进入英雄时代，直到大约20年后才重回现实主义。半个世纪过去了，各种悲喜交加的爱情故事在电影院循环往复地上演，但总有一些东西堪称永恒。数以亿计不同种族、国籍和年龄的观众，被当年大不列颠公主安妮和美国记者乔·布莱德里的爱情深深打动，尽管他们的邂逅只持续了短短24小时。

安妮公主留下的不仅仅是她惊世骇俗的美貌，她的纯真调皮，她最终放弃爱情时那一抹意味深长的忧伤的笑容，她那句“罗马，最喜欢的当然是罗马”，将年轻的奥黛丽·赫本推向了神坛。几十年来，赫本的影响力已经远远超出了一



个女演员的范畴。她的装扮，她的生活方式，她的爱情故事，她晚年作为联合国儿童基金会的亲善大使的慈善义举，都成为全世界喜爱她的人津津乐道的话题。赫本的出现改变了当时世人对女性的审美观。她有着欧洲人的优雅、矜持和美国人的活力，是多年来女性们追求的楷模。这种楷模不是男性心中幻想的女性类型，而是女性心目中的理想模式。赫本展示了勇气和娇弱、坚强和美丽如何在一个女人身上完美地融合。不仅仅在气质上，在时装上也是如此。

《罗马假日》并不是一部时装电影，但它对于时尚的影响非常巨大。安妮公主在罗马街头游荡时的打扮：清爽俏丽的短发、白衬衫挽起袖子、长及小腿的伞裙、宽腰带、平底芭蕾舞鞋……这样的搭配现在已经不算时髦，在当时却称得上历史的突破。因为在那个时代，美女的定义取决于男性的审美标准：金色卷发、丰满身材、红唇、纤细的弯眉、细腰、高跟鞋——就像玛丽莲·梦露的经典造型，或者珍·曼斯菲。赫本给时尚界带来的却是清爽、舒适、优雅的全新风格。纤瘦的身材、赫本头、芭蕾舞鞋（近几年几乎在红地毯上和“恨天高”平分秋色的新宠）、样式简单且剪裁精良的套装、大太阳镜、轮廓夸张的帽子……这些元素共同组成了“赫本风格”。这种风格不但改变了男人对女性的审美方式，更重要的是给女性们上了一课：原来我们可以这样舒适、率性地穿着，原来女性可以为了自己而穿衣打扮！

《罗马假日》上映后，不计其数的女性模仿安妮公主的样子，把头发剪成短短的样式，发型屋在大门口竖起“赫本



头”的广告牌招徕顾客。减肥事业也红火起来，因为大家都被赫本纤细高挑的身材吸引住了。的确，只有这样的身材才能把衬衫配高腰裙穿得漂亮……

时至今日，2010年的春夏时装秀，不论是D&G还是Chanel，又一次推出了这种战后美国的复古装扮。当我们看着秀场上冷若冰霜的模特扮成战后美国女性的样子的时候，我们承认那是美的，制造了流行。但我们更加怀念安妮公主真实的、毫无造作感的笑容和灵动的双眼。奥黛丽·赫本的魅力超越了时空，在年复一年的淬炼中得以升华。因为美丽也许可以在一段时间里迷住你我，但唯有优雅，这个说不清道不明，但被赫本具象化了的词，能够经得起时光的考验，而得以永恒。这就是安妮公主教给全世界女性的人生课。

纪梵希的缪斯和小黑裙

“每个演员都有一部对其演艺生涯具有决定性作用的影片，以至于成为他职业生涯一个永远的参照点。《蒂凡尼的早餐》对于我母亲来说，就是这样一部电影。”肖恩·赫本·费雷在《天使在人间》里这么写道。的确，《蒂凡尼的早餐》是1961年最卖座的影片之一，同时也是赫本所有影片里上座率最高的一部，赫本演唱的主题曲《月亮河》同时获得了第34届奥斯卡最佳音乐(歌曲)和当年美国格莱美最佳歌曲奖。那个



走在空无一人的第五大道上的交际花，不但没有想象中的风流媚俗，反而有一种孩童般的纯真脆弱和任性天真。

很多人都愿意把《蒂凡尼的早餐》划入时装电影的范畴。赫本在电影中的打扮一直到今天都没有过时。当赫本穿着纪梵希为她设计的黑色裙装，戴着黑色的长手套和珍珠项链，挽着高高的发髻，一手拿着咖啡杯，一手捧着可口面包，出现在清晨空无一人的第五大道上时，那款小黑裙立刻和赫本一起，成为电影史上不朽的丰碑。即便在45年之后，《蒂凡尼的早餐》依旧被评为给时尚界带来最大影响的影片。投票的全都是鼎鼎大名的人物：朋克教母薇薇恩·伊斯特伍德，年轻的鬼才设计师马克·雅各布斯……再后来，俄罗斯美少女莎拉波娃穿着小黑裙捧起美网冠军的奖杯；街拍女王妮可·里奇在客串父亲的MV时，把《蒂凡尼的早餐》直接当成效仿的蓝本。这些让女性无限憧憬的名流，用不同的方式向她们心目中的“永恒的少女”致敬。

005

赫本与纪梵希创始人Hubert de GIVENCHY的友谊保持了一生。实际上早在赫本出演《萨布里娜》时，来自纪梵希的几套戏服就掀起模仿的狂潮，大街上出现了无数围着头巾，戴着太阳镜的女性。此后，纪梵希不但为奥黛丽·赫本设计日常衣饰，同时也负责打点奥黛丽·赫本在电影中所穿的服装。在《蒂凡尼的早餐》上映30年后，赫本在电影中的形象出现在纪梵希化妆品的广告中。

我们现在已经无法说清赫本和纪梵希到底谁是谁的缪斯。这两个同样优雅出尘的人物仿佛注定要并肩携手改



变时装界的历史。赫本曾说：“你（GIVENCHY）的衣服给予电影角色中的我灵感与生命，当我穿上你设计的衣服时，我就能进入角色的生命中。”而纪梵希这样回应道：“在每一场发表会上，我的心、我的笔、我的设计都是跟着奥黛丽走的。奥黛丽虽已去世，但我仍然感觉到她与我同在。”

纪梵希的4G标识分别代表古典（Genteel）、优雅（Grace）、愉悦（Gaiety）以及Givenchy。尽管多年来纪梵希的设计师几经变动，但4G的品牌精神却始终不变。也许这只是巧合罢了，但有谁不承认Genteel、Grace、Gaiety就是奥黛丽·赫本的个人标签呢？不是谁都能轻易拥有一件昂贵的纪梵希礼服，但赫本和纪梵希的精神影响了一代又一代的女性，让她们变得更美丽、更自信，并因此找到真我和幸福。这是这对终生的挚友留给世人的最大财富，也是它的精华所在。

美丽跟随着她到天堂

翻阅奥黛丽·赫本的暮年照片，虽然她的脸上已经有了皱纹，身体因为疲劳和病痛变得瘦削，但她的神采一如往昔，甚至比最耀眼的青春时代更加迷人。那是一种被岁月沉淀后的美。这样的美丽已经不是来自于她标志性的浓眉大