

现代女性丛书

赵文心
编著



永

远

年

轻

——
装扮你自己



蓝天



女人 永远年轻

装扮你自己

赵文心

蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人永远年轻/赵文心著. —北京:蓝天出版社,
1996.10

(现代女性丛书)

ISBN 7-80081-650-8

I. 女…

I. 赵…

Ⅱ. ①妇女-心理保健②女性-化妆-方法

N. R173

蓝天出版社出版发行

(北京复兴路14号)

(邮政编码:100843)

电话:66784244

新华书店经销

人民教育出版社印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 8.125印张 176千字

1997年2月第1版 1997年2月第1次印刷

印数 1—10000

定价:10.80元

总策划 山 雨

主 编 山 雨 田渴新

副主编 陈学建 郭 宁 苏 虹
张国浩

编 委 (以姓氏笔画为序)

田国新	田国华	刘源沥
苏 虹	苏 静	张国浩
金永吉	赵文心	姜怀志
崔忠孝	雷洪连	

目 录

一、情 怀

美丽的定义	(1)
情 怀	(13)
创造快乐	(20)
年轻是一种心态	(25)
期待太阳	(30)
幽默的境界	(36)
希望之火永不熄灭	(40)

二、锻造你的丰采

锻造你的丰采	(47)
请笑一笑	(55)
女人天生爱说话	(60)
察颜观色谈表情	(68)
健美与健身	(76)

三、摇曳的情韵

摇曳的情韵	(86)
迷人的胸针	(89)
精美的戒指在说话	(93)
妩媚的圆环	(100)
装点你的美	(108)

四、飘扬的美感

飘扬的美感	(113)
顶上风采	(116)
纽扣、蝴蝶结和其它	(119)
画龙点睛说腰带	(124)
丝袜巧增辉	(127)
你穿什么鞋	(131)
宜人的幽香	(136)

五、追求和谐

色彩的魅力	(140)
女儿的粉红色小熊	(145)
街上流行黑裙子	(149)
哪一种颜色最适合你	(152)

追求和谐·····	(157)
穿牛仔裤的细节·····	(164)

六、听那花语

爱心之网·····	(169)
听那花语·····	(173)
带束鲜花回家·····	(181)
春光秋色溢满庭·····	(187)
温馨的家·····	(192)

七、留住青春

美丽的承诺·····	(199)
当一回美女·····	(206)
黑头发飘起来·····	(211)
美好形象从头开始·····	(217)
微笑的牙齿·····	(224)
纤柔的双手·····	(228)
皮肤的生理构造与日常护理·····	(230)
当皮肤出现问题的时候·····	(238)
留住青春的绝招·····	(245)

一、情怀

世界上若没有女人，这世界至少要失去十分之五的“真”、十分之六的“善”、十分之七的“美”。

——冰心

真正的美，不是线条，不是色彩，而是一种光芒，令你震撼。

——农妇

美丽的定义

(一)

美丽并不使女人必然具有魅力，但魅力可以使任何女人显得美丽。

——拉赛尔

魅力是女人身上开出的一种花朵。有了它你无须再有其他东西；缺少它，你就是东西再多也聊同于无。

——巴金

当我们真心赞美一个女子“真美”的时候，可以肯定，我

们并不只是为她的容貌所折服。真正能够感染人的灵魂的，是一种“看不见”的美——女性的魅力。

魅力是一种富有吸引力而又惹人喜爱的品质。当一个富有魅力的女性出现在人们面前时，人们都会感受到美的存在和吸引。

美国一位著名的模特儿，原本是乡下女孩，被人发现，精心培养，成为年薪数百万美元的明星。有人询问那位“星探”，当时是如何“慧眼识美人”的，他回答：“虽然她并不极漂亮，但是当我带她走进拥挤喧闹的场合时，发现人们都看她，于是知道她有一种特别吸引人的地方。”

这特殊的吸引力就是魅力。无论多么漂亮的女性，如果缺乏魅力，将只会得到人们的青睐。而相貌平平的女性，如果具有魅力，却能显示出奇特的感染力，弥补许多天生的不足。美貌引人注目，智慧使人佩服，而魅力能让人久久难忘。我们能忘记阮玲玉的忧郁吗？能忘记索菲娅·罗兰的生动吗？能忘记凯塞琳·赫本的英姿吗？能忘记玛丽莲·梦露的性感吗？不能。她们的魅力像磁铁一般深深地吸引我们，穿透了漫漫的长空。

再看看上演不久的电视剧《北京人在纽约》中的灵魂人物阿春。和剧中的另一位女性郭燕相比，阿春的个性要丰富得多，因而也迷人得多。阿春可以是一个出类拔萃、风情万种的情人，令爱过她的男人永生难忘；她也可以是一个慈祥、负责的母亲，深情关注孩子的成长。她可以是一个事业伙伴，在男人徘徊失意之际指点迷津，激励斗志，并与他共同面对每一个挑战；她也可以是个不可多得的红颜知己，与

男人推心置腹，谈笑风生于天地自然、经济政治和生命意义。她既依赖男人又独立于男人，既柔弱又坚强，既纯情又复杂，既热情又冷静，既脱俗又入俗，既世故又侠义。在阿春身上，揉和了编剧、导演、演员对女性魅力的理解和体验。

“魅力是女人身上开出的一种花朵”。中国著名作家巴金关于魅力的论断发人深省。魅力不是容貌、不是身材、不是靠戴一顶帽子、抹红嘴唇或改变一个坐姿所能奏效的。人们可以买到华贵的服饰，可以巧妙地梳妆，但如果缺少魅力，则不过是一尊没有生气的模特而已。魅力是一种花朵，它有时含苞欲放，有时灿烂盛开，有时吝啬地只飘出若隐若现的清香，有时大方地捧出热烈奔放的浓香。这花朵决不能为了某一特定的目的而说有就有，召之即来，挥之即去。这花朵从不出借，假如为了参加一次晚会或赴约便想向谁借用一下以装点自己的门面，一定会大失所望。这花朵千姿百态，绝无雷同。这花朵在女人的心中结蕾，女人用心泉浇灌她。这花朵的初衷只是为自己开放，一旦花瓣绽放，却为所有见到她的人带去快乐。这真是一种神秘的花朵，你无法用常规的语言去描述她。但是她确确实实存在着。

有一位在妇女报刊工作的女编辑，工作中接触议论得最多的一个话题就是女性的魅力。很多人百思难得其解的问题也是什么样的女人最有魅力。她认为“在我所见过的女性中，最有魅力的无疑是吴健雄女士”。

吴健雄女士是著名美籍华裔物理学家，在世界物理学界有崇高声誉。1992年她曾回母校南京大学参加校庆。在校庆仪式上，年已80高龄的吴健雄女士身穿藏青色小红点

镶红色滚边的旗袍，外罩一件古蓝色西式外套，衣服已不是新的了，但整洁得体；梳着高高的发髻，打了点淡妆，说不出的高雅端庄。在座谈会上，她思维敏捷，谈吐幽默风趣，出国50多年，乡音无改，一口浓浓的吴语，让人感到亲切无比。对于母校出版社编辑出版了《半个世纪的科学生涯——吴健雄袁家骧文集》，她表示感谢说：“这太费时间、太花功夫了，我们自己都怕做这件事，你们做了，在这么短的时间里就做成了，太不容易了，太辛苦你们了，太感谢你们了。”说得那么真诚那么恳切那么谦虚，全场无不为之感动。

在很多场合，吴女士都一再谈论女性直觉的灵敏，观察事物的细致，无私的献身精神，不屈不挠的韧劲都是她们进行科学研究的有利条件，鼓励女性成为科学家，呼吁科学界停止轻视女性。但所有这些非常严肃非常重要的话题，又都是在十分轻松十分自然十分和谐的气氛中得到充分的讨论和深入的研究。

狄更斯说：“知识的丰富和个性的成熟，会赋予女人特有的气质和风韵。”作为杰出的女性科学家，吴女士的魅力充分表现在她对科学和女性问题的真知灼见上，同时也充分表现在她温雅的谈吐与亲切的举止上。任何外在的娇美或妩媚，在这样的魅力面前都是浅薄的。

真正的魅力是一种诚实的自我表现。每个女性的独到与魅人之处，可能是笑容，可能是安详，可能是友好的表示，可能是对事业的专注，可能是日常持家的勤勉，还可能是乐观地对待生活的态度。有时，某种鲁莽，或羞涩甚至是失礼也可能是一种魅力，因为它们是发自内心的，是诚实的。刻

意去表现魅力是愚蠢的，也是不会灵验的。

著名主持人靳羽西说：“当我看上去最美的时候，也是我工作最出色的时候。”一个将身心投入创造中去的女性，是富有魅力的，同时也是最美丽的。

(二)

一个人生来的特点就是她自己的美点。我们不必希望自己像某一个有名的美人，我们应该只希望自己最像自己。

——罗兰

W女士是单位里的出纳，人很机灵，容貌也超过了及格分。有一天她却让同事们大吃一惊：大眼睛变成了“熊猫眼”。原来她表妹纹了眼线，因与之结伴同往也就紧跟着上了“流水线”。这一来原先炯炯有神的目光倒反而变得呆滞朦胧了。

C小姐心血来潮去割了双眼皮，酷似移植了两片月牙疤。而原先她的丹凤眼配着白净的瓜子脸浑然和谐。这两刀就破坏了“大自然的美景”，令人惋惜不已。

说这两个例子不是一般地反对整容术。爱美的女性希望借助再造的手段修正容颜是无可非议的。问题在于接受整容术时，不可“人云亦云”，不可“随大流”，对于别人很合适的变化，于你未必合适，甚至很不合适，会弄巧成拙。

事实上，每一个女人都有“她自己的美点”，那就是她“生来的特点”。每一个女人都有自己的风格。放弃自己的

风格、特点去仿效别人，是一种愚蠢。不知道自己的风格，特点，则是一种悲哀。罗兰的话十分精辟：“我们不必希望自己能像某一个有名的美人，我们应该只希望自己最像自己。”

“最像自己”也就是认同自己的个性美，在修饰自己的时候，首先着眼于发扬自己的“天生丽质”。每个人的脸庞和形体都有可挑剔之处，这便更需要“自我欣赏”了。要对自己的外貌充满信心，没有什么比自信更能让女人容光焕发的了。

索菲娅·罗兰在开始演员生涯时，曾有个绰号叫“长颈鹿”。按她自己的话说，“我的个子太高，而且不大协调”。“没有谁认为我有什么特殊美的地方，但所有的人却都知道我是很高傲的。起初，人们只是对我的信心产生印象，逐渐地，他们认为这就是美。”索菲娅还举了一个相反的例子，“我有位女友，她总是太顾忌自己的身高，以至她给人的印象总是想躲起来才好。尽管她很漂亮，但却没有机会显示自己的魅力。”她想掩饰短处，却连长处也一并掩盖了。

对于自信的重要性，索菲娅还有一段生动的描述：“一次，我随以‘女性的导演’而享誉的乔治·库克拍摄电影。库克导演是位能够充分发挥女演员的表演才能而且颇具审美能力的人，所以我想他一定会很注重化妆和服饰。的确，他对这些非常讲究，但后来我却越发感到，他审视美的焦点并非仅限于此。一天，库克导演在谈到角色怎样才能充分表现出魅力时说：‘缺乏自信的美尚不如有着自信的丑更吸引人，如果你是自信的，那你一定是美的’”。库克这番话，使索菲娅终生受益。

有一古老的故事也充分说明了自信对女人的意义。一名海员航行到太平洋的吉尼瓦塔岛，听到当地人沸沸扬扬地谈论着当地一名富商的婚事。原来这位富商上个月以8头奶牛换娶了一位资质中下的妻子荷丽塔。当地人是这样形容她的：“相貌平平，弱不禁风，骨瘦如柴，走路时弯着腰，从不抬头，甚至害怕见到自己身体的影子。”以当地的标准，只要付出4头奶牛，便可以换娶一位上上姿色的女人。富商的这宗“蚀本生意”，成了当地人的笑柄。海员在好奇心驱使下，登门造访富商。两人正交谈着，荷丽塔出现了：高挑的身材，明亮的眸子，甜美的笑容，轻柔的步伐，美得惊世骇俗，与众人口中的她简直有天壤之别。海员说出心中的疑问。富商微笑着说：“众人觉得荷丽塔最多只值两头奶牛，荷丽塔也因此觉得自己低人三分。我爱她，所以我用8头奶牛来帮助她重新认识自己。现在，她相信，她比这岛上的任何一个女人更有价值。在我眼中，她是个最美的妻子。”海员若有所悟的说：“她确实是我所见过的一个最美的女人。”

自信能使女人脱胎换骨。别人怎样衡量你，其实全看你怎样衡量自己。

对自己容颜的自信，并不是那种庸俗的，好胜性的自负，而是对自己的美持有健康而积极的信念，是从内心深处坚信，自己有着特殊的、与众不同的美。这是一种格外珍贵的美，无论如何不能抛弃，不能轻易改变。

富商唤醒了荷丽塔的自信，荷丽塔会一天比一天更美丽。我们则需要睁大“发现自我”的眼睛，扬长避短，充分展现属于自己的个性美。

自信,是永不衰退的美丽。

(三)

越美丽的女人越悲哀,美丽的女人常以为仅凭美丽就可以征服世界,殊不知美丽是很残忍很可怕的东西,因为它一定会消失,会老去,世界上没有永远开放的花朵。

——琼瑶

刚读到琼瑶这段话时,心说专写言情小说的琼瑶怎么这样残酷,对美丽的女人毫不留情。这番话好似大侠手中的利刃,一剑搅乱了女人因为美丽而沾沾自喜的好心情。再想想琼瑶小说里那一位位或清纯或温婉或可爱的女子,明白了琼瑶的良苦用心,她实在是万分痛惜美丽的女人的,生怕她们会自恃美丽而错失了生命中更美好、更重要的东西。

前苏联影片《办公室里的故事》脍炙人口。片中的女主角由一位功勋卓著的表演艺术家饰演,她不漂亮却在国际上多次获奖。有影视评论家认为,如果她再漂亮一点,会有更大的成就。她的导演对这种看法很不以为然。他认为如果她再漂亮一点,也许在表演上不会这么出色。

这位导演的看法与琼瑶对美丽女人的告诫,其实质是相同的,女人或许会因为漂亮而放弃许多努力。

容貌是人外在躯壳最引人注目的地方。心理学家认为,容貌在一定程度上影响着人的社会生活,甚至人的性格。

曾有人做过这样一个心理试验:将一叠容貌不同的照

片放在一组大学生面前,让他们从中辨别出5个犯罪分子。结果这些大学生选中的都是一些容貌不端的人。这说明人在彼此熟悉以前,面貌的好坏对于评价一个人具有重要意义。在生活节奏日益加快的今天,即使是感觉、印象都要遭受到时间的催促,了解的过程被高度浓缩成短短的一霎。“初次见面”往往不再是漫长的相互认识的开端,而就是终点。于是“漂亮”这颗砝码在人际交往中常常显得重要。

生活经验告诉我们,漂亮的女子经常可以取巧,容易得到别人的关心和帮助。比如说,学历相同,工作能力相同,在应征职位时,面目姣好、体态动人的女子的录用率会较相貌平平者高一些。在舞会上人们更多关注的也是面容美艳的女子。而这些漂亮的女子,因为从别人的评价和自我观察中知道自己受到更多的关心和宠爱,比较自信乐观,容易形成积极、安定的性格。这样的性格,对于拓展生活前程,是很有意的。

但漂亮的女人也会与大量好品质失之交臂。

当一切都来得很容易的时候,漂亮的女子容易变得傲慢冷淡,主观任性。当她认为“幸福就是人们喜欢我”“价值就是我的美”,容易变得浅薄、矫揉造作。当不美的人用内在的精神力量去补充外在的不足时,漂亮的人在任意挥霍青春岁月。当不美的人在各自的领域里作出了不平凡的贡献时,漂亮的人却在为美貌一天天逝去而倍感失落。

“红颜女子多薄命”的古训不是空穴来风。具体的情形当然会有很多差异,美丽能够成全一个女人,也能够迷惑一个女人,贬损一个女人。

“世界上没有永远开放的花朵。”琼瑶说得一点没错。当一朵花开得最艳丽的时候，也就是花朵将要凋敝的时候。花前月下，有多少人为之伤感。

其实，只要不将花朵视为唯一的希望，我们就不会忧郁叹息。因为，花朵之后便是果实，果实是美丽的另一种存在，是更蕴藉更丰满的一种存在。旧的美丽消亡了，而新的美丽在我们的憧憬与珍惜中诞生。

美丽的人儿，请不要放弃孕育果实的努力。

(四)

美丽的心情就像那些长年不会凋谢的女贞子，陪着不美丽的女孩走过春天，走过秋天，即便在生命的冬季，也仍是一片生机勃勃的翠绿。

时常有一些女孩抱怨自己长得不漂亮，精神负担很重。一个叫胖妹的女孩给心理咨询门诊去信，诉说心中的苦恼：“我从小就长得很胖，上学以后学习成绩也很一般，时常担心读书不优秀，考不上大学，相貌不漂亮，应聘也困难。这次狠了心去开了双眼皮，几天后除了绷带，妈呀，更丑了。我的心中别提有多难受，天天对着镜子发呆，忍不住的眼泪任它滴落。谁能帮帮我？”

胖妹的倾诉让人心里难受。但说句忍心的话，谁也帮不了她，能帮她的只有她自己。她该明白，个人的好前程除了与优秀的成绩、杰出的能力及青春魅力有关外，更重要的，是要建立合适的人生目标与为之孜孜不倦的奋斗精神。孤