

中外影星传记丛书

【意】索菲亚·罗兰 著 李 沅 编译

女人和美

长江文

图书馆

.4657





(意) 索菲亚·罗兰著

李 沅 编译



女子学苑 0096582

# 女人和美

· 长江文艺出版社 ·

女 人 和 美

李 沅 编译

\*

长江文艺出版社出版·发行(武汉市解放大道新育村63号)

新华书店湖北发行所经销

湖北省新华印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 5印张 6插页 102 000字

1987年4月第1版 1987年4月第1次印刷

ISBN 7—5354—0028—0/I·26

统一书号: 10107·569 定价: 1.30元

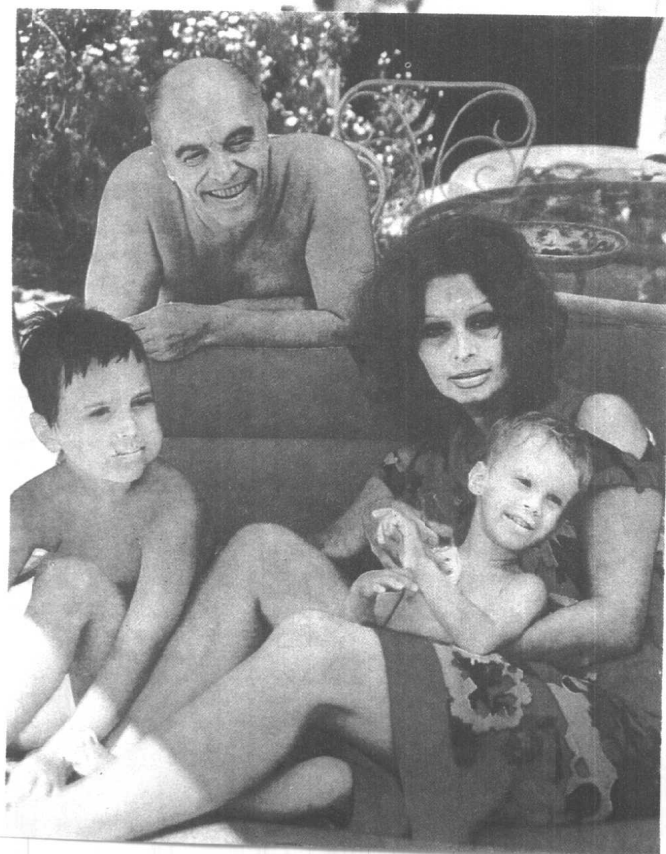
印数: 1—31 000

影星传记，作为纪实文学之一种，在国内  
外有着广泛的读者。影星传记的繁荣，是指日  
可待的发展趋势。它对丰富人民群众日益增长  
的多种文化需求，促进电影事业的发展都将起  
到积极作用。

由远山同志编纂的一套《中外影星传记丛  
书》，本社从一九八六年起有计划地陆续出版。

责任编辑 张 明 美术设计 方隆昌

索菲亚·罗兰在化妆



索菲亚·罗兰一家





索菲亚·罗兰剧照

## 内 容 提 要

索菲亚·罗兰(《卡桑德拉大桥》女主角)是世界著名的意大利影星。她在本书中以自己的切身体会告诉青年朋友关于人的美的有趣奥秘,使你懂得如何让自己的外貌、形体焕发青春美,如何使自己的气质与风度给人以美的感受。全书分三个部分:第一部分从一个影星的角度谈美容术,包括发式、皮肤保养和服饰打扮等,使之符合时代潮流和保持青春美;第二部分谈形体锻炼、人的气质与风度,使之具有内涵美;第三部分谈从她和许多男影星的接触与合作中的丰富的感情体验。全书都是围绕着“美”来谈的,举例有趣生动,文笔流畅优美。

62001/23

# 目 录

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 序.....                | 1  |
| 一 美的思考                |    |
| 1 美的新观念 .....         | 3  |
| 2 要自视过高 .....         | 6  |
| 3 美的向往 .....          | 8  |
| 4 自信心 .....           | 10 |
| 二 美的追求                |    |
| 1 自我修养和美 .....        | 12 |
| 2 头发——美的最富活力的配件 ..... | 15 |
| 选择合适的发型 .....         | 16 |
| 头发·外貌·生活 .....        | 19 |
| 头发的保养 .....           | 21 |
| 3 皮肤的健美 .....         | 22 |
| 皮肤——健康的镜子 .....       | 23 |
| 水分和皮肤的健美 .....        | 25 |
| 护肤——清洁第一 .....        | 26 |
| 沐浴——护肤的核心 .....       | 28 |
| 面肤的护理 .....           | 30 |
| 手和脚的美化 .....          | 31 |
| 成熟期皮肤的保养 .....        | 33 |
| 皮肤黝黑，别具魅力 .....       | 35 |
| 4 化妆艺术 .....          | 37 |
| 脸型也有“流行式” .....       | 38 |



|                  |    |
|------------------|----|
| 力求个性美 .....      | 36 |
| 化妆术与亮度 .....     | 40 |
| 白昼的化妆 .....      | 41 |
| 眼部的化妆 .....      | 43 |
| 戴眼镜妇女的眼部化妆 ..... | 46 |
| 胭脂和唇膏 .....      | 47 |
| 晚间化妆 .....       | 49 |
| 5 时装和独特风格 .....  | 51 |
| 我为什么偏爱简单朴素 ..... | 52 |
| 简朴·高雅 .....      | 53 |
| 独特风格 .....       | 56 |
| 选服装的四大要点 .....   | 57 |
| 服装宜少而精 .....     | 65 |
| 创造性的附件 .....     | 66 |
| 6 有益于健康的饮食 ..... | 75 |
| 饮食心理 .....       | 77 |
| 营养 .....         | 78 |
| 7 体育锻炼的价值 .....  | 82 |
| 对体育锻炼的不同见解 ..... | 83 |
| 我的体育锻炼项目 .....   | 84 |
| 特殊锻炼活动 .....     | 88 |

### 三 美的奥秘

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 1 魅力：它的神秘感和技巧 ..... | 91  |
| 魅力的神秘感 .....        | 91  |
| 举止和风度 .....         | 96  |
| 交谈 .....            | 98  |
| 为害羞作辩护 .....        | 100 |
| 嗓子和手势 .....         | 102 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 热情和幽默感 .....       | 104 |
| 2 男人和爱情 .....      | 105 |
| 幻想与现实 .....        | 105 |
| 显微镜下的爱情 .....      | 108 |
| 爱情的自相矛盾 .....      | 110 |
| 相互体贴是爱情的灵魂 .....   | 112 |
| 自由是爱情的支柱 .....     | 112 |
| 3 妊娠期的保养和母性美 ..... | 114 |
| 妇女不平凡的岁月 .....     | 114 |
| 一切听从医生的指导 .....    | 116 |
| 众说纷纭, 孕妇该怎么办 ..... | 118 |
| 妊娠期的美容 .....       | 120 |
| 母爱和母性美 .....       | 123 |
| 4 闲情逸致 .....       | 125 |
| 我找到了美的秘诀 .....     | 125 |
| 组织性 .....          | 128 |
| 自我控制 .....         | 131 |
| 奋斗的目标 .....        | 132 |
| 睡眠 .....           | 134 |
| 独居 .....           | 135 |
| 友谊 .....           | 137 |
| 信念 .....           | 140 |
| 5 敢于向年龄挑战 .....    | 141 |
| 不为年龄而操心 .....      | 141 |
| 对未来的憧憬 .....       | 144 |
| 成熟期的美 .....        | 145 |
| 整容手术 .....         | 146 |
| 工作和年龄 .....        | 148 |
| 青春的源泉 .....        | 150 |

## 序

这本有关美容的畅销书是一位有名的美人写的。这种书以前没人写过，堪称一个创举，内容侧重生活经验，较少涉及具体美容技术。

作者索菲亚·罗兰是在美国最受观众爱戴的意大利籍女星。千百万影迷喜欢她的美貌和热情，还有也许最重要的那点——质朴与坦率。索菲亚智慧超群，落落大方。现在看来，她的这些品质都源自早年的艰苦生活。她说过：“我的一切都来之不易。”

索菲亚的童年是在意大利那不勒斯市以北的小镇波佐里度过的，备尝贫困和第二次世界大战狂轰滥炸之苦。在当地的一次选美竞赛中她获胜了，从此踏上成功之路，来到罗马。她在意大利首都当过模特儿，最后担任电影临时演员。此后，她在罗马的一次选美竞赛中邂逅卡洛·庞蒂。他是当时正在振兴中的意大利电影事业中心的制片人。经过与宗教和法律约束的长期斗争之后，庞蒂与索菲亚这对有情人终成眷属，结为伉俪。

索菲亚早已以绝色美而著称，但她的表演天才却使一些人感到惊讶。一九六一年，她因主演影片《两个女人》而获奥斯卡最佳女主角奖，标志着她在艺术上有很深的造诣，是一位令人惊叹的女演员。迄今为止，她在银坛生涯中一共拍了

七十五部影片。

一九七九年，她与霍奇纳合著并出版了畅销自传《生活和爱情》。

索菲亚有过两次流产，一次难产，所以她对做母亲的责任怀有特别深厚的感情。她虽已年届半百，是两个男孩的母亲，但她仍是一位很美貌的女星，在国际上享有盛誉。如今她发出的光和热、魅力都比以往有过之而无不及。

她在本书中也谈了一些美容技巧，例如，如何把眼睛化妆得具有迷人的力量；如何设计出一套多用途的服装（虽然她是不喜欢逛商店的妇女）；如何拟定出一套切实可行且行之有效的锻炼计划。索菲亚很讲求实际，知道什么人佩戴怎样的珠宝才合适，哪种眼型戴哪种眼镜才大方，在种植花草时怎样保持指甲干净以及洗盆碟时最好不要戴橡皮手套等非常具体的细则。

但是，本书最重要的内容是美的实质。索菲亚是我们时代的大美人。她以切身体验来讲述一个妇女怎样才能变得楚楚动人。魅力、闲情逸致、向年龄挑战、妊娠期的美容和母爱——这些都是索菲亚所熟知的基本要素，她用肺腑之言，精辟而坦率地讲给大家听。

索菲亚的讲述将处处激励着读者，使读者消除顾虑，兴趣盎然，赞叹不已。无论你年纪多大，环境如何，是否还有美的潜力，索菲亚都能启发你用全新的方式来审度自己的仪表。

编译者

# 一 美的思考

## 1 美的新观念

我们一谈起美，往往联想到那些美容的技巧，象如何敷施皮肤滋润霜，做什么样的发式，如何涂眼影膏等等。这当然是美容的一条重要途径，因为我们之中大多数人都想学到一些使自己变得更为妩媚的诀窍。这些技巧的确起了一定的作用。尽管如此，我在本书中所要提出的是另一种不同的美容途径，它对各种年龄和不同天赋的妇女都适用。我的美容途径并不在面颊或体型上下功夫，而是从心灵方面着手。如果你学会利用你的心灵跟利用粉扑一样地熟练，那你必将变得更美了。

我们中大多数人在十几岁时就着迷于化妆和发型。对我们来说，这无异踏进一个新的世界和获得女性的标志，于是我们开始在镜子面前左顾右盼。随着时光的流逝，我们对美的探索范围越来越变得狭窄，只限于如何挑选唇膏的新颜色和如何试做新发型。我们在方法上已别无他求了。我们对美的观念已经一成不变，同时还继续追求其他方面。当我们到服装店去购买一套新衣裳或到美容室去理发时，我们也许考虑到自己的外表，但这种想法是随随便便的，好似昙花一现。这就是说，虽然我们已是成熟妇女，但我们对美的观念可以

说自少女时代以来一直没有真正改变过，仍然认为美容是一种技术，很少有人超越这种观念。

我现在提出这样的建议：一当美的青春期已过时，我们应该对美采取另一种看法，因为成熟美与青春美完全是两码事。它要求我们取一种不同的美容途径。所谓青春美是天然的，成熟美则是有意培育的，而且是较为高级的。只要你努力，你必定会把它争取到。它比青春美有着更加丰富而复杂的内容。

美当然是可贵的，这是毫无疑问的，世俗的人们把美看得很高超，那些被誉为美的人会获得一定的奖赏。乍听之下，似乎不太公平，但只要你懂得什么是真正的美，它在你的生活中将会起什么作用时，那你一定会有新的看法。

有一次，一位记者对我品头论足，说我嘴巴太大了，鼻子太长了，下颌和嘴唇太阔了，但是各部分拼起来倒显得相当美。我对你们讲这一番话的目的并不是炫耀自己，只是表明美并不是作为一个理想而存在的。关于美，你可以学到许多与化妆品、发型、饮食或运动毫无关系的东西。美容技术固然是重要的，但它们的作用只限于增进美容，却不是必需的手段。

如果你去问五、六个人，什么东西可以使一个妇女变得更美的话，你大概把答案可以列成一张清单，其中有下列一些特征：满面笑容，乌黑的长发，结实苗条的身材，滋润发光的肌肤，等等。这些特征当然都属于美的范畴，而且任何妇女都会因拥有它们而沾沾自喜。然而我却相信美的含义应该远远超过这些。

也许你已经听见人家说“美只不过是表面的”，或诸如此



类的格言，你也许不会相信这一类话。它听起来好象是一种令人感到枯燥无味的说教，或象一位母亲对她的相貌平凡的女儿说的一番安慰话。但是我在我的事业中把美看成头等重要的事。根据我的经验来看，把美看成超过上述一些特征的那种观念才是正确的。

我可以肯定地说，你在自己的生活中一定会体会到这一点。比方说，你所认识和经常看到的女人，其中一两个你可能认为特别美，而且楚楚动人。引起你注意她们的不仅仅是她们的头发、眸子、肌肤和身材。也许，她们身上有某些缺点，如鼻子过大，眼睛太小，肤色不够理想等等。然而，她们还是让你折服，也许还有许多人会说她们是美的。

今天，美容这个行当是很庞大的，并有利可图。这个行当不得不假定理想的美是客观存在的，否则它不可能千方百计地设计出各式各样的美容术来推销。

美，真是一个幻景。设计师只要将你的发型改变一下，适合你的脸型；或使用新的特别晚霜或眼睑膏；或穿一套本季度受大众欢迎的新服装，都会改变你的容貌。但真正的美却不是在外表上赶时髦。真正的美与大多数书本或杂志里看到的毫无关系。一旦接受这个观点，那么，你必将理解什么东西可以使女人变得美，并且学会以最有效的方法培养你自己的美。

如果你想达到这个目的，那你必须认清两点：第一，这是你力所能及的；第二，它是你值得去为之努力的。

## 2 要自视过高

不久以前，我读过一本书。上面说，所谓“自视过高”就是对自己的外表有过高的估价。当时我对它并不特予注意。后来，我从新加以考虑，越想越觉得它似乎存在一个错误。我们都知道“自视过高”是愚昧无知的，因为我们对自己的容貌必须有一个正确的认识。但是我们要自问一下，我们是否接受别人对自己容貌的评价，而认为他们讲的是对的？我们是否指望别人来告诉自己，怎样做才能使自己变得完美？我想这是一种很错误的做法。

我们在生活中必须做一个现实主义者。如果你不善于驾驶汽车，你就不该借人家的高级汽车驾驶。如果你不善于唱歌，你就不该强迫别人去听你独唱。但对于美却不完全一样：不管别人对你有怎样的看法，你一定要相信自己有一种独特风格的美。这就是说，一个女人要使自己变得美，必须自视过高。

完美的特征合拢起来并不一定有利于美。完美的特征虽然合拢得无可挑剔，但给人的印象只不过是冷冰冰的、匀称的希腊雕像，而不是一个热情的、悦人心意的美貌女子。如果你面对的女人不具有楚楚动人的理想美，那算得上美吗？

如果你求教于你的朋友，甚至求教在电视中出现的那些女明星，你将看到很多漂亮的女人。她们引起你的注意，使你对她们产生好感，也许还会产生倾慕。她们就是相信自己是美的，她们发现自己是美的。虽然她们的面貌、体型或化妆都有缺陷，但她们对自信心流露一种喜悦之情。事实上，我确

信使一个女人变得美的因素莫过于她们的自信心了。

当我开始影坛事业时，人家给我的绰号是“长颈鹿”，因为我长得太高，而且笨手笨脚的。从来没有人认为我是特别美的，但每个人都马上知道我有一种自傲感。起先，人们只对我的自信心产生一种很深的印象，接着他们就渐渐地承认这就是美。我认识一个女人，她一直认为自己长得太高了。她念念不忘自己的高度，以致她总让人觉得好象要躲起来一样。她想的只是自己的身高，你从她身上注意到的也只有这一点。除非她改变心情，否则即使她本来是很美的，她也完全丧失被人认为是漂亮的机会。这多么可悲。

让我们回到“自视过高”的概念上来吧。如果“自视过高”的含义是指对自己的容貌估计过高的话，我看你应该学会自视过高——这里所指的不是那种要与人比高低的庸俗的观点，而是一种健康的思想。你必须从心底里相信自己有一种别人没有的美。这对你是非常宝贵的，你千万不能把它抛弃。

虽然我和每个人一样都在发现自己固有的美上走了一段弯路，但是我还是可以举一个我早期从事电影事业的例子，说明“自视过高”甚至对一个年幼的小姑娘也起一定的作用。当我第一次获得试拍电影镜头时，我只不过是一个没有靠山的黄毛丫头，盼望自己在事业上有出头的日子。每次试拍镜头后，化妆师总是说，实在没法把这个小姑娘打扮得漂亮——主要因为我鼻子太长了，嘴唇太阔了。他们建议我是否可以把自己的鼻子稍为削去一点儿。

现在想起来，我当时是这样一个小姑娘，实在令自己感到惊奇，也值得自己骄傲。虽然我出身贫苦，很