

美從何處來——

美的訊息

F8906/74 (中3-13/235)
美的訊息——美從何處來
BG000780

漢光健康生活系列 001

美的訊息——美從何處來

著者：黃

發行人：宋

麗

穗

印版：漢光文化事業股份有限公司

地址：臺北市信義路四段一號三樓
電話：(〇二)七〇四—九六三三(十線)

郵政劃撥：第〇——一〇七三六九—六號

出版登記：局版臺業字第一三八七號

TELEX：二六二二九號 HILT

美國紐約發行所：

HIGHLIGHT INTERNATIONAL NEW YORK, INC.
9th Floor, 34, West 32nd Street, New York, NY10001, U.S.A.

漢光編號：HILT 00090 分類編號 L001

中央圖書館分類編號：

著作權：七十四臺內著字第 號

初版：中華民國七十四年十月十五日

定價：新台幣一五〇元（國外另加郵資）

如有缺頁、破損、倒裝請寄回更換

版權所有・翻印必究

美從何處來——

美的訊息

黃麗穗 著

「美的訊息」序

曾昭旭

「美」是什麼？恐怕長久以來，就一直是件令人深感困惑的事。美是一種客觀自存的事實嗎？還是一種純屬主觀的感受？或者，它是發生於主客交融之際的一種境界？美的判定是有絕對標準的嗎？還是審美的標準因人而異，而相同僅屬偶然或經彼此的商定？

關於這些，都可以是非常困難的美學問題，但同時也就是我們每一個人最普通最真實的經驗。我們既不敢妄定它們的標準答案，也不必過分謙卑地自以為對美完全不懂。原來美的生活，就奠基於自信與謙虛之間。如果你能抱持這樣一分基本態度，我想你就可以一方面謙虛地聽聽所有專家或非專家們所發表的美的意見，一方面則一一用自己真實的美感經驗去印證或存疑，而不致目迷五色了。

×

×

×

那麼，就讓我們試把與美有關的存在區分為「美的事物」和「美的人」兩類來討論一下罷！

關於美的事物，我們可以這樣看：就是，「美」縱然是蘊藏在這事物之

中，它也完全無法自我呈現；而必須靠着有一個人以他審美的心靈與眼光去觀照它，它才可能超脫物形的軌範與禁制，而流動於天壤之間。換句話說，美只呈現於人的美感心靈之上。這時，人的美感心靈縱然不是美的創造者，也至少是美的開發者或呈現者；若沒有人的開發點醒，天地萬物之美是只有潛存而無法自由地表現，自主地傳達的。

但美的人或人格之美却不同，對一個有開發創造能力的人來說，美不只是潛藏在他自己的身上而是可以被開發出來而且加以有效表達的。換句話說，人格之美不是靜態地閒置在那裏等人來欣賞，而是動態地散發出他的光輝以邀請人來共享的。因此，人格之美的呈現本質上是一種生命間的來往與交通。這種美就稱為善意或者「仁」，這種來往交通就稱為愛。孔子說：「學而時習之，不亦悅乎！」指的就是善意的自我培養，「有朋自遠方來，不亦樂乎！」指的就是善意的分享或愛的交流。因此，欣賞人格之美與欣賞事物之美也是不一樣的。在後者，美的事物永遠是我觀賞的對象，而美感只存在於我的心中。但在前者，美的人則必不止是一個冷靜的對象，而必也進到我的心中，讓我多少感受到他生命的熱；我且必多少也願將我所感受到的善意，以某一種合宜的方式——譬如一個溫暖的眼神或一句讚美的話——回應過去。所以，人格之美的呈現永遠不止是美，而必同時是一種善。

你果曾在面對面欣賞一位美人時，視她如一張油畫嗎？你當然也可能完全無視於她內心的消息而僅只欣賞她的容貌與身裁，但那頂多只該是如驚鴻一瞥。如果你持續以這樣的態度看一個人，我將不止是皺眉於你的冷漠，且

將斥責你對她的侮辱；因為你已在無意中抹殺了她爲人的身分而視她爲物了。

同樣，你果曾在打扮或展現你自己的時候，自居爲一尊花瓶嗎？我也知道你不可能一直甘於扮演他人的玩物而忘懷自己的尊嚴。那麼，你畢竟是爲了什麼而去妝扮自己的呢？

原來，當人懂得妝扮自己的時候，她就已自證她是一個人而不是物了。物是不會有意妝扮自己的，因此它的美只屬潛存。而人則會打扮，而其目的便是開發與表現，傳達與分享，而斷斷不是爲了徒然供人玩弄與侮辱，更不是以此爲餌，去成心玩弄侮辱別人。所以，人化妝後的面容、修飾後的衣著，其身分是一種訊息，爲的是傳達人心中的善意，以邀請有心人來共同圓成這一分情好。只有這樣的化妝，才是有本有源有意義有美的化妝啊！

現在，您也許恍然這本書的書名爲什麼叫「美的訊息」了罷！我並不知道黃麗穗在出這本書乃至在當初動筆寫這個專欄的時候，是不是因爲有與我同樣的見解而如此取名。但其實並沒有什麼關係，因爲正如我在序文開始時所說，美學固然是專家學者的課題，但美感却是人最普遍的經驗。某一種專家或者非專家的意見，我們縱或從未想過，我們也可以憑着內心對美感的真誠而當下與之印證的；只要他的意見果真與美相干，我們便必然會心有戚戚的。

那麼，我以上的話果真與美有關嗎？也就只好質諸黃麗穗以及諸位真誠的讀者，看是否讀後心有戚戚了。

自序

記得是四年前一個初秋的下午，主編時報家庭版的張武順先生與詹宏志先生一起到我的辦公室來，邀我在家庭版開一個專欄。這兩個才氣橫溢的年輕人，臉上掛著自信的微笑，和我侃侃而談他們的構想，壯碩的身軀裏包裹的是兩顆細膩與寬宏的心。

我從事美容工作長達十八年，深深體會保養、化妝的技巧人人學而能得，但絕非「美」的保證書。真正動人心魄的美必須從內在涵養建立起。除非對方不肯把心扉打開，接受啓迪、增廣見識、不斷提高自己的品味，否則，他將永遠無法獲致「美」的面貌。

憑藉這股信念，我冒昧要求兩位主編先生允許我跳出以往美容專欄的範疇——不僅談技巧，更海闊天空地談觀念，探討如何培養美的能力……，令

我感動至今的是，雖然這樣的想法很不傳統，他們竟十分「紳士」地接受了。

在我的意識裏，「美」從小就植了根基。十二歲那年，我對著鏡子自己修眉、畫眉，家人嚇得呆了眼。十三歲，我看完亂世佳人的當晚，就找了根繩子想要束腰（腰是小了，但卻把胃弄得下垂）……，這是我早期對美的感覺。

今天，如何幫助一個平庸的人成為美人，如何將粗糙的皮膚變得細緻……已成為我的職業。我樂此不疲，不知老之將至。我常常忘記日曆上的年齡，我儘量維護我的肌膚；在心理上，我對生命充滿熱與愛，因此不僅年輕，有時還有幾分童稚……。我的朋友大概都聽我說過這樣的豪語：「即使到六十歲，我也會是美麗而可愛的老太太……。」

三、四年來，我每星期一次地把自己的經驗與體驗，在「美的訊息」裏娓娓說給每一位談者聽。細心的人或許已發現，我果真無所不談，有時報告流行趨勢、有時描繪如何打粉底、畫眼影、塗腮紅……，但更多時候，我和讀者分享我的生活經驗，和品美的觀念——這些都屬於精神層面……。

我不斷地寫，也不斷地接到讀者的回響。有人來信，有人打電話，更有人乾脆登門造訪。我享受這種神交與共鳴，對於一個並無寫作經驗的人而言，能夠持續動筆三、四年，實在要感謝這些熱力。

此外，我相當健忘而迷糊，並且缺乏耐力，我感謝許多好朋友經常提供構想。例如那篇「山居之美」，靈感得自我的二妹，有一次她說「來我新居

玩吧，我可以供應一座山……」；我還要特別感謝天下雜誌的資深編輯溫曼英，她年紀雖輕，但思慮嚴謹，是我的良師益友——我常靠著感覺寫東西，有時忽略了組織與邏輯，她經常替我審核把關，寫得不好，她不客氣的批評；寫得好，她會稱讚不已。

令我始料未及的是，從小愛美也愛書的我，居然要出一本屬於自己的書了，事實上，早已接到多位讀者詢問的電話，「為什麼不把美的訊息編輯成冊呢？」我考慮再三，但因個性不夠積極，總是一拖再拖……。

感謝漢光文化事業公司的王聖瑩小姐，她因聽我演講而結緣，促成這本「美的訊息」單行本的出版。感謝曾昭旭教授抽空替我寫序，希望這是一本不受時、空限制的書，更希望母親帶著女兒一起閱讀，將美的觀念散播到每一個家庭，同時流露在社會的每一個角落。

美的訊息——美從何處來？

「美的訊息」序

曾昭旭

序

目錄

- 14 ■ 美從那裏來？
- 16 ■ 該不該化妝？
- 18 ■ 怎麼樣配色？
- 20 ■ 要不要跟流行？
- 22 ■ 別讓歲月留下痕跡
- 24 ■ 偽裝的美麗
- 26 ■ 敬業生美
- 28 ■ 善體人意的魅力
- 30 ■ 春暖還寒談保養
- 32 ■ 洗臉三要訣

34	■ 看金音獎有感
36	■ 好好愛面子
38	■ 被曲解的「氣質」
40	■ 老祖母的美容法
42	■ 都市之美
44	■ 洗一個美麗的澡
46	■ 再創青春
48	■ 美女王文驊
50	■ 欲善其妝先利其器
52	■ 煙要抽得美
54	■ 微笑——最實惠的化妝品
56	■ 美目盼兮
58	■ 距離產生美感
60	■ 淑女難為
62	■ 態度之美
64	■ 美麗的哀愁
66	■ 色彩的妙用
68	■ 迎刃可解的自卑
70	■ 玻璃不遜於鑽石

- 72 ■ 清新自然度炎夏
- 74 ■ 弄潮的保養
- 76 ■ 探病的藝術
- 78 ■ 矛盾的日本人
- 80 ■ 咖啡座百態譜
- 82 ■ 皮膚保養的迷惑
- 84 ■ 留住25歲的面子
- 86 ■ 秋高氣爽談保養
- 88 ■ 浪漫・神秘的藍與紫
- 90 ■ 養成A吃V的好習慣
- 92 ■ 內在美開天窗
- 94 ■ 擁有蔥指玉手並不難
- 96 ■ 火雞脖子？美人頸？
- 98 ■ 結婚季節中給新娘的祝福
- 100 ■ 安排一個成功的喜宴
- 102 ■ 創造小眼睛的形狀美
- 104 ■ 美髮在飛揚
- 106 ■ 流行那裏來？
- 108 ■ 抹住流行

- 110 ■ 在自己身上加一點耶誕的妝扮
- 112 ■ 如何戰「痘」
- 114 ■ 拘謹有碍美容
- 116 ■ 化妝是一種欺騙嗎？
- 118 ■ 個性美悅人又悅己
- 120 ■ 用什麼水洗臉？
- 122 ■ 做一個快樂的胖子
- 124 ■ 滿臉油光怎麼辦？
- 126 ■ 殘酷的制服之美
- 128 ■ 不願意老的母親
- 130 ■ 幫女兒選胸衣
- 132 ■ 摩登以外的風格
- 134 ■ 皺紋是你的敵人
- 136 ■ 眉清目才秀
- 138 ■ 照自己的型打扮
- 140 ■ 與時俱進才是美
- 142 ■ 不要遺棄自己
- 144 ■ 善用粉底美化膚色
- 146 ■ 一口好牙也是美

148 ■ 穿出專業形象

150 ■ 無色無態與有形有狀

152 ■ 認識黑斑

154 ■ 坦然面對開麥拉

156 ■ 睡得香，也睡得美

158 ■ 美的教育那裏來？

160 ■ 青春之美

162 ■ 珍惜妳的韻味

164 ■ 光影會美容

166 ■ 巧幫之美

168 ■ 美從快樂來

170 ■ 皮膚也要換新衣

172 ■ 旅行時如何美容

174 ■ 別讓粉刺繁生

176 ■ 「秀」出最引人的纖纖十指

178 ■ 小姐就像小姐·太太就像太太

180 ■ 會用空檔就是美

182 ■ 化妝不是蓋圍牆——拒人千里·何美之有

184 ■ 小孩可以化妝嗎？

- 186 ■ 名女人爲什麼能帶動流行？
- 188 ■ 何必自囚？
- 190 ■ 搽口紅的學問
- 192 ■ 駐顏有道，就從「中年」起
- 194 ■ 平衡之美
- 196 ■ 「年齡四十，青春二十」的秘訣
- 198 ■ 皮膚秋季有緩衝，冬天不皺又不鬆
- 200 ■ 非爲悅己者容，是爲盡「美的責任」
- 202 ■ 「專家」太多了
- 204 ■ 繼續做淑女？還是向「老小姐」靠攏？
- 206 ■ 彩虹之美，搬上顏面
- 208 ■ 美容聖品——水
- 210 ■ 讚「美」！
- 212 ■ 讓黑色活起來

美從那裡來？

曾經聽說過嗎？美能給人自然、祥和、舒適、歡愉、神怡的感受，美是人際關係的潤滑劑。若想獲得這樣的潤滑，不僅要美化外貌，也要美化心境。因此，美容是廣義的，它包括心理健康、情緒平衡、氣度恢宏、言行得體，再透過眼神、微笑及善意的態度，配上外表適度的妝扮，才稱得上「真美」，才能用「美」來增進人際關係。

根據心理醫生的研究，人在青春期的年齡對自己的身體最敏感。這個時候的孩子心理多半不夠成熟，但生理上已然發育完全，他們很容易把注意力放在身體上，總覺得自己的眼睛太小、鼻子太塌或身體太胖；臉上偶而長一顆青春痘，就不安得有如面臨世界末日。換句話說他們還不能接納自己，心理和生理的發展並不平衡。

平衡是自然美的第一要件。這種青春期不平衡的心態有時延續到中年，給人帶來很大的困擾。然而，請記著：上帝是公平的，他既沒有創造完美的美人，也沒有創造完全的醜人。每個人都有屬於自己的特點，這些特點便足以發展成美的焦點。

說的更具體些，認識自己是最重要的。找出自己較為美麗的地方，更加美化、強調，讓它發亮發光；學習把不好看的部位技巧地遮掩起來，使人們視覺的焦點轉移到你最美麗的部分，這就是美容的技巧。但，唯有真正認識自己，又肯接納自己弱點的人，才可能善用這個技巧。

當你能欣賞自己，平衡的情緒狀態必然透露出「我是美人」的訊息。