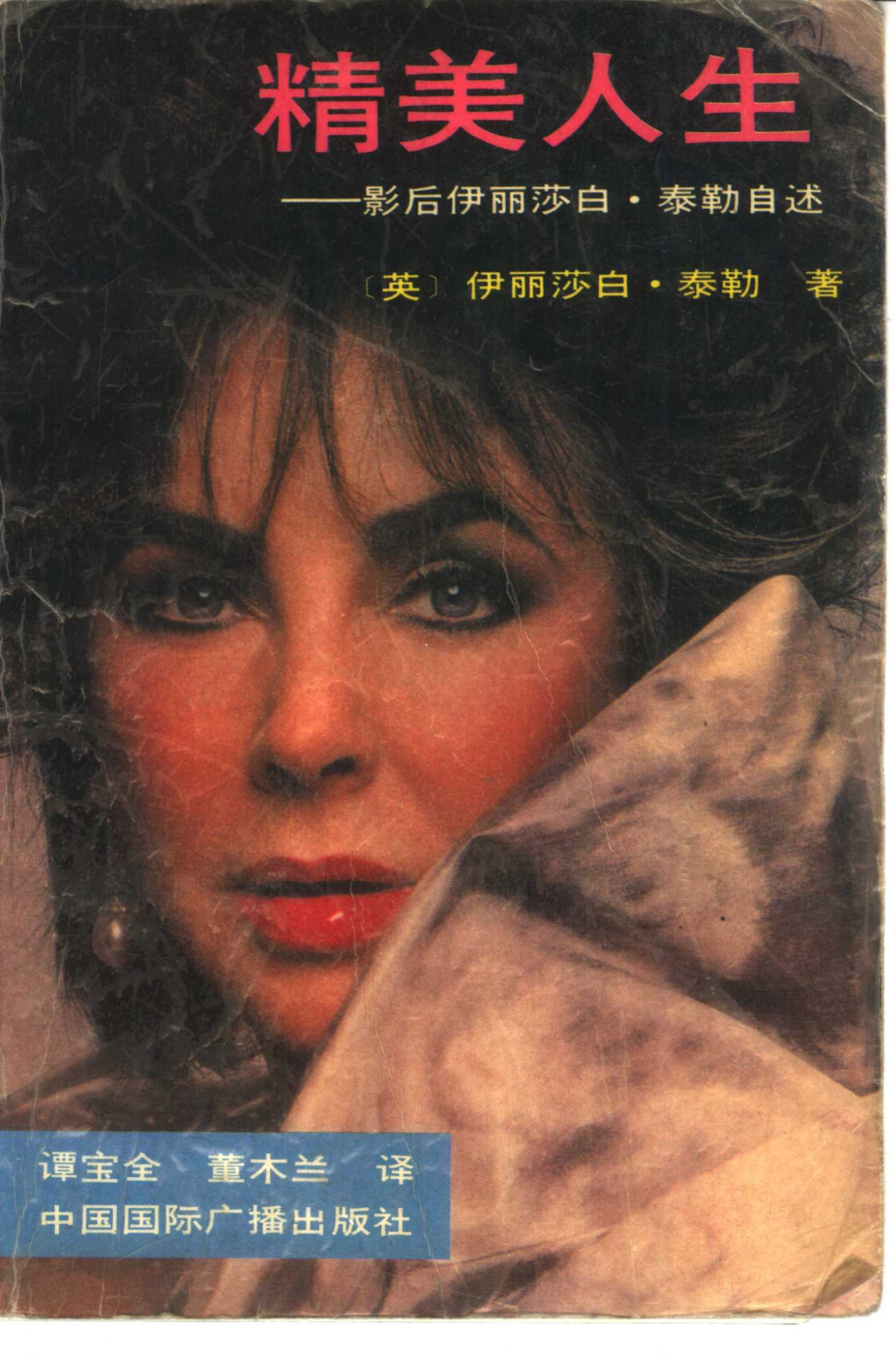


# 精美人生

——影后伊丽莎白·泰勒自述

〔英〕伊丽莎白·泰勒 著



谭宝全 董木兰 译  
中国国际广播出版社

# 精 美 人 生

——影后伊丽莎白·泰勒自述

[英] 伊丽莎白·泰勒 著  
谭宝全 董木兰 译

中国国际广播出版社

(京): 新登字 096 号

责任编辑: 徐新民

封面设计: 李士英

版式设计: 周 迅

|       |                                               |
|-------|-----------------------------------------------|
| 书 名   | 精美人生<br>——影后伊丽莎白·泰勒自述                         |
| 著 者   | [英] 伊丽莎白·泰勒                                   |
| 译 者   | 谭宝全 董木兰                                       |
| 出 版 行 | 中国国际广播出版社<br>(北京复兴门外广播电影电视部内)<br>邮政编码: 100866 |
| 印 刷   | 河北省迁安印刷厂印刷                                    |
| 经 销   | 新华书店                                          |
| 开 本   | 787×1092 1/32                                 |
| 字 数   | 150 千字                                        |
| 印 张   | 7.75                                          |
| 版 次   | 1992 年 2 月 北京第一版                              |
| 印 次   | 1992 年 2 月 第一次印刷                              |
| 印 数   | 5000 册                                        |
| 书 号   | ISBN 7-5078-0531-X/Z·100                      |
| 定 价   | 4.90 元                                        |



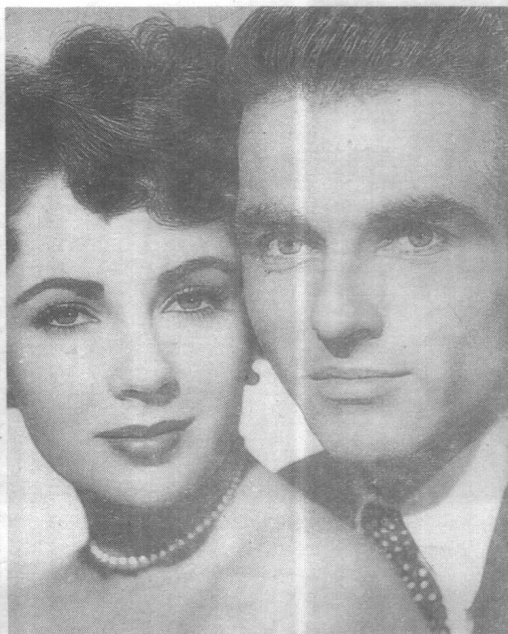
处女作影片



《玉女神驹》(1944)



《小妇人》(1949)



《郎心如铁》(1951)



《巨人》(1956)



《朱门巧妇》(1958)



《埃及艳后》(1963)



《破镜重圆》(1980)

与第一个丈夫  
康拉德·希尔顿(1950年)



与第四个丈夫  
埃迪·费希尔(1959年)



与第二个丈夫  
迈克尔·怀尔丁(1952年)

注：第三个丈夫迈克·托德  
1957年死于飞机失事。

两次婚姻(第五·六次)与  
理查德·伯顿(1964·1975)



第七次婚姻与参议员  
约翰·沃纳

现在的恋人  
拉里·福滕斯凯



## 译者前言

曾在中央电视台播放的好莱坞名片《埃及艳后》其主演伊丽莎白·泰勒在一位纽约作家的帮助下，编著了本书。作者不仅回顾了她在好莱坞的童年时代以及她与影星理查德·伯顿等几个情人的恋情，并描绘了在近四十年里如何以其炉火纯青的演技使上百万的影迷如痴似狂。作者还坦率地叙述了她如何从影后变成了在她那双哀愁的眼睛里看到的肥胖臃肿，然在这关键的时刻，她又如何调理饮食，锻炼身体，终于以其红颜不衰而令人震惊，使妇女们羡慕不已。此书出版，轰动英美影坛内外。伊丽莎白·泰勒愿广大读者也分享到伊丽莎白保持形体美的食谱和锻炼诀窍，随之赢得自己的自尊心。

本书个别章节曾在上海报刊选译载出，受到许多青年读者的欢迎，为此现将全书译出，以飨广大读者。

谭宝全 董木兰

## 鸣 谢

我衷心感谢简·斯科维尔花费了她的全部时间帮助完成这本书。

我也由衷地感谢理查德·布鲁克斯及协助与鼓励我的编辑菲利斯·格兰姆、西德尼·吉勒奥夫、乔伊·哈里斯、谢兰·霍恩比、罗比·兰奇、罗迪·麦克道尔、诺兰·米勒、卡罗尔·拜尔·塞杰尔、陈·萨姆和她的职员、莉奇·索伯恩、罗伯特·瓦格纳、以及罗杰·沃尔。除他们外，我还要特别感谢我的家庭。

谨 以 此 书  
奉 献 给  
您  
(您知道您是谁)

## 序 言

我的名字叫伊丽莎白·泰勒。近 50 年来我在公众的眼里，从一个女孩、少女、年轻妇女、妻子、母亲，一直到现在，成了祖母。你将注意到我已避免用任何形容词来描写我一生中的各个阶段，你不会责怪我吧？我早已被电影界和新闻界形容得一塌糊涂，所以在此就用不着我再添加一些不必要的词句了。

年轻或者年老，肥胖或者瘦小，上帝知道我从来也不能抛弃自己的形象。不管我对自己的 6 号尺码影像是否满意——对一个 50 多岁的祖母来讲，这已经是相当不错的——也不管我有否避开照任何镜子（粉盒中的小镜子除外），然而从我是一个小女孩时起，报纸、杂志以及银幕都无情地把我给反映出来了。

在好莱坞里有一种危险的倾向，就是人们把“形象”和“自我形象”给混淆起来。你看上去怎么样和你对自己的看法和感觉怎么样经常是大相径庭的。“形象”指的是我们的外貌。“自我形象”指的是真实的我们。众所周知，肥胖的人们那富有情感的生活都处在良好的、井井有序的状况下，他们有极好的自我价值的感觉。而好莱坞却充塞着一些既不快活又不满足的，仅有那么一点自尊心的苗条而美丽的女人。

我是幸运的。从小我就学会了把我的自我形象与我在公众眼里所扮演的角色分隔开来。我必须得这样。我从 9 岁起就站在摄影机前，如果在那些年里要我想方设法去讨好那

些酷爱电影的、素昧平生的观众，我可能会成为任人摆布的废物。尽管我的生活已被新闻界弄得世人皆知，然而我就是这样为自己和为负有直接责任的人们生活着。换句话说，我直接影响着这些人们的生活。除去那些我感到自己对他们负有责任的人们外，我从不竭力去解释我的作用。有时候我的这种态度会使公众震惊，但是最终我想他们会因此而尊敬我。

自我价值的感觉在某种程度上会自然地被外界意见所影响——被朋友们、家庭和一些可爱的人们。但是，最终，自我形象会深深地铭刻在个性的核心中。每个女人都知道自己的情绪会影响她的所想和她的外表。并且每个诚实至极的女人都承认自我形象和自尊心是不容分割地交结在一起的。请注意，我不是说“形象”，而是“自我形象”。光是外表并不是决定因素。自我成为一个女演员的那瞬间开始，我的母亲就向我强调了这一点。

早在剧本《玉女神驹》刚刚问世时——正是这部电影把我一下子推到影星宝座上的。剧中玉女在一次抽彩中赢得一匹马。那匹马的前主人提醒她这匹马从未训练过。“它只是一个美丽的生物。”而玉女是这样回答的：“仅仅把美丽作为工作，不也是一份很好的差事吗？”

“不。”我的母亲立即指出，美丽这个词不能仅指这个词的全部意思，还应和你的生活和其他人联系起来，让你感到满意，从而在你的工作中引起自豪。

尽管我的母亲有这样的解释，大多数女人还是认为她们的外表影响其自我形象，而在我们这个社会里，长得好看就是说这个人长得苗条。体重增加影响我们的自我感觉比影响我们的外表还要严重。体重减轻能立即增强我们的自尊心。

而每个女人都知道自己快活时，就不想煞费苦心地节食了。虽然我总是盼望着来点好吃的食物，但是当我忙于自己的工作而又满意于自己的工作时，即使有我最中意的冰冻的双料奶油巧克力，我也并不觉得它有多么诱人。当我的生活中排满了工作和要我照顾的人时，即使我要入睡时，我也不会去想那些留给客人吃的奶油夹心巧克力了。事实上，有时候我专心致志地拍片时，我会很自然地忘记用午餐，我是这样一个女人，相信一顿美餐是无价艺术。

在我40多岁时，发胖成了我对自己感觉的一个首要因素。而当我最终有了勇气去对付这些增加了的重量时，我不得不承认在我当初发胖的主要原因中，丧失自尊心起了相当大的作用。我不能埋怨什么了，40多岁可以认为是人一生中最好的时期。在我生活的大多数时间里我是这么认为的。

### 真正渴望的是我的自尊心

确实，我明白我的工作的一部分应花些精力注重我的外貌，但不一定担心其效果也是相当不错的。然而，在好几年前，我那富有情感的生活骤然起了变化，我的体形也随之垮掉，并形成恶性循环。

我吃了大量我一生中从未吃过的食物，而我真正渴望的是恢复我的自尊心，世上所有的山珍海味都不能提高它。事实上，我挥霍无度是跟自己过不去。我不时变换饮食不过是藉此抚慰自己受伤害的情感。不久，这些食品就成了我唯一的消费兴趣。清晨我起床所想的第一件事就是：“我要吃些什么呢？”早点用毕，我就开始盘算午餐，而午餐一过，我又开始考虑晚餐了。在两餐之间我可以不停口地吃零食来消闲，

因此在那段时间我给“snack”这个词赋予了新的含义。按词典说这个词的意义就是“两餐之间的零食”；而在我的专门词汇里，它成了宴会规格外的补充享受。

现在有一点我要说明的是，这本书是关于我的嗜好之一——吃得过多而成瘾的叙述。我并不想闪开，或跳过避而不谈，或轻描淡写我的另外两个恶习——酗酒和吸毒。我会在另一本书里写出，那将是一本大型的书。

近来我的一些朋友告诉我，他们对我的胃口之大表示吃惊。可怕的是，我甚至并不注重我的烹调技艺。这使我想到如果把胖人一天吃的每餐食物和各类小吃拍成电影，再放映出来让他们看看自己每天吃了多少食物。也许这样，就能促使他们节食或减肥。实际上，我也不认为会有哪个人能坐着看完伊丽莎白·泰勒在影片《喂饱自己》中的表演，但是天知道我的超重却是使新闻界获得意外成功的极好机会。确实，在60年代初期，伯顿的“衰湊”的罗曼史却与华盛顿的某个“圣人”在竞争。同一份报纸优先报道理查德·伯顿与我在海滩上的照片，而超过了肯尼迪兄弟俩的照片，而现在又是这同一家报纸又准确无误地报道了我的身材和腰围。

在那些岁月里，即使我的体形保持自然不变时，我也注意到了那些宣传工具关于我的新闻报道里充满的骇人听闻的诱惑力。我认为我的生活曾经富于戏剧性而引人注目。无黑即白，毫不妥协，而在目前我得去培养“灰色”。这是一种非常吸引人的颜色，你知道，这种颜色一点也不暗淡。尽管如此，我不得不承认，不管我做什么事，对公众来说，我的生活总被理解为是极端的。

天知道我的《奥德赛》史诗，身材苗条变得臃肿蹒跚，又成功康复，犹如为最高法院提供了一件案子。我很欣喜有

如此之多的人对我紧追不舍，但我认为其主要兴趣都在于我的肥胖以及随之又成功地减肥。

有一天晚上，我参加了一次授奖仪式后回到家中，打开电视想看一下最新消息，电视播放的是我优美的身姿，推出了许多“以前的”和“以后的”镜头。接着播放了政府首脑的最高级会议，一次水灾和华尔街丑闻等新闻报道。这些人倒真会奉承我，让观众关心我的外表，而把报道我的节目放在国际大事、自然灾害和国家的耻辱之前，这也是相当好笑的。

不幸的是，当我的体重达到最高峰——180多磅时，我这个感到好笑的想法竟然随着我丧失自信心而同时消失了——对于把自己埋在上百磅的肥肉里以及由此引起的情绪问题，我采取了置之不理的态度。新闻界所报道的，其中多数还是真实的。在令人看了感到舒服的丰满体形和单纯的肥胖体形之间是有差别的，而我已经越过了这条界限。

在我的生活中，我第一次不去在乎我的外表。我是世界上引人瞩目的人，每个人都盯着我肥胖的体形，我对这些无形中的压力则采用吃得更多来反抗！我让每个人都知道我的挑战、我的罪恶、我的羞耻，而不像喜剧演员那样去理解和进攻。当我继续作自我毁灭时，也像我做其他工作一样，是全心全意的。不管我的所作所为是怎样的，我不是人们所想像的那种品格的人；我非常知道我正在做什么。当然，当你是一个举目共瞩的人物时，并且当你正在毁灭自己时，人们只会认为你是失去了控制，而不会想你是有意识这样去做的。事实是，我非常知道我到底在做什么。

## 即使身处逆境

### 我感到我是忠实于自己的

我总是试着对任何事情忠实，我从不试着乞求原谅或道歉。我的座右铭是对自己忠实，不管是否让别人高兴。人们不能经常了解或懂得我生活中的事实。他们所看到的总是一些结果，而这些结果通常是被宣传媒介所着了色的。即使我身处逆境时，我仍感到我自己是忠实于我自己的。在那段时间，我有某一种自我形像，且不止一种途径来满足它。现在我有了一张自己的更真实的照片，我正努力去迎合那张肖像照。

当我继续我的暴饮暴食时，我像大多数女人一样，当她们的生活走到某一点时，对自己就不再有自豪感了。我已是差不多 50 岁的人了，在我生活中第一次丧失了自我价值的意识。这是因为我的丈夫约翰·沃纳被选入美国参议员之后，我感到我成了一个多余的人，就像许多在华盛顿的妻子和许多其他女人在她们生命中的不同时期一样，我也无所事事。公众眼里我的形象，以及我的自我形象都被损坏了。

我之能把我的生活信条转变过来这个事实，确实是个奇迹，我面对这个事实充满信心与自豪，认为尽管有这些情绪低落时期，以及每天无事可干，只是跑到厨房去，我还是能坚持达到我的目的。这做起来可不是那么容易，因为我那时认为什么都无所谓了，甚至连最起码的自我感觉、良好的想法都没有了。但是我坚定地相信，如果我能够改变，你也能。你也许会说伊丽莎白·泰勒做起来会比我们容易。在某些方面是那样。但是事实上却更艰难。因为长期以来的娇生

惯养阻碍了我正视自己的超重。而这种事，除非你對自己誠實，否則就不会成功。

我决定写这本书的原因是我厌烦了上百篇描写我体重增加的文章——受其他女人的影响——是我无法控制外界力量的结果。这简直不是真实的。每个人都易受压力的支配——计划中每天不允许有三餐平衡的食物；为客人准备的高热量菜肴的诱惑力；使食物与舒适相均衡的调节。但是对这些压力的反应，只要正确对待就不会使我们失去控制。在我减掉这几十磅体重的过程中，我学会了许多有关自我形象和自尊心的意识——其中许多是我亲身经历的。

许多人一直很惊讶我所做的一切。而我却为自己感到骄傲。1982年，我的体重达180多磅，而今天早晨我站在磅秤上，指针才指到121。减掉这么多的体重是我最明显的成就。你们大家都能看到；但是你们看不到的是我怎样把这些重量去掉的，更重要的是，保持现有的体重。这本书不会也不会回答你如何改善自我形象或更小些的衣服尺码为多少。然而，我会告诉你方法，去改变你对生活的看法，以及对你自己的看法。成功与否取决于你自己。我只是一个向导。

### 今天，最大的差别是 我谈的是5磅，而不是50磅

好，现在，让我们谈谈最显而易见的方面，那就是重新塑造你自己——减肥。记着，当我说节食时，并不是让你挨饿。明智的节食和坚持调养是一回事，而饥饿和可怜的挨饿却又是另一码事。太瘦和太胖一样都是危险的。许多女人