



像赫本一样 做女人

Audrey Kathleen Hepburn-Ruston

贾毓婷 作品

JIA YUTING
WORKS

我们虽不能成为奥黛丽·赫本，
但可以做最优雅的自己
骨灰级“赫本迷”必看的赫本宝典

Audrey Hepburn

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



像赫本一样
做女人

贾毓婷·著

青 岛 出 版 社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

像赫本一样做女人 / 贾毓婷著. — 青岛: 青岛出版社,

2010.3

ISBN 978-7-5436-6201-8

I. 像... II. 贾... III. 女性—修养—通俗读物

IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 033145 号

书 名 像赫本一样做女人

著 者 贾毓婷

责任编辑 赵文生

装帧设计 宋晓明

封面设计 乔 峰

文字校对 何 俊

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号 (266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-80998664

出版日期 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

制 版 青岛人印人数码输出有限公司

印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司

开 本 16 开 (710mm × 1000mm)

印 张 14.25

字 数 100 千

书 号 ISBN 978-7-5436-6201-8

定 价 29.80 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532 - 80998826

引 子

欢迎来到赫本学院

羞涩公主的匆忙登场

1954年3月25日，美国纽约，夜色渐浓。一位风尘仆仆的年轻女子一头扎进出租车，对司机说：“请载我到世纪剧院。”

车窗外，夜色迷离，霓虹闪烁，年轻女子却无心欣赏。她看上去既疲倦，又有些惶惑。刚刚结束的一场表演让她有些体力不支，接下来在世纪剧院举行的颁奖典礼更是一个大大的未知数。糟糕的是，她并没有时间为此多做准备，甚至来不及卸下脸上的油彩，换掉身上的戏服。这让她越发感到紧张无助。此时此刻，在喧嚣的纽约街头，她甚至听得到自己“砰砰”的心跳声。

世纪剧院快要到了，年轻女子定一定神，将刚刚在车上换下的戏装整理好，又检查一遍身上那件优雅简洁的织花小白裙有没有疏漏。不得不说，这件出自休伯特·德·纪梵希（Hubert de Givenchy）之手的小礼服与她的气质相配极了，此刻的她看上去就像从教堂的彩绘玻璃上飞下来的天使。她从反光镜里看看自己，顽皮一笑，心里踏实了许多。

车子缓缓停在剧院门口。她深吸一口气，下车，微笑，艰难地穿过庞大而

热情的影迷群，几近小跑般穿过门厅。迎面而来的是大批记者和倾慕者，白亮的闪光灯让她的感官功能几乎都停滞了。她左躲右闪，好不容易逃进化妆间里。还没等她洗去脸上的油彩，等在门外的记者们就不耐烦了，把门拍得震天响。

年轻女子终于匆匆步入会场。此时大屏幕上正播放着外景地主持人加里·库珀（Gary Cooper）宣读最佳女主角提名名单的画面。库珀拆开一只信封，抽出一张什么也没有的纸条，做出宣读获奖者的样子，引观众发笑，可年轻女子一点也笑不出来。此时，她的紧张达到了顶点。她孩子般地咬着指甲，等待最后的结果。

“获奖者：奥黛丽·赫本。”

潮水般的掌声从会场四周响起，席卷了这位年轻女子。她在座位上凝固了几秒钟，然后一跃而起。她太兴奋了，几乎完全丢掉了平日的冷静。她快步走上颁奖舞台，一时竟不知该向左还是向右转。按照礼节，她本该亲吻颁奖嘉宾的脸颊，却径直吻了对方的嘴唇。她发表获奖感言时，声音微微发抖。



感言只有短短的几句，却字字重音。在接下来的记者招待会上，她竟然头脑发晕地差点弄丢了小金人。亏得有人把自己的小金人借给她，她才不至于在接下来的拍照环节里两手空空。很多年后，她回忆起获奖的那一晚，仍觉得像一场梦，一切印象都是模模糊糊的。

这就是25岁的奥黛丽·赫本凭借电影《罗马假日》（Roman Holiday）第一次赢得奥斯卡最佳女

主角奖的情形。在此后的26年中，她还将有许多次获奖的经历：四次奥斯卡奖提名、东尼奖、艾美奖、格莱美奖……当然，应付起这种场面她已冷静淡定了许多，再也不会像第一次这般茫然无措。在好莱坞电影史上，将以上这些奖项统统揽入怀中的人为数不多，我们这位羞涩的小公主就是其中之一。

在尝试各种各样的新角色上，赫本可丝毫不羞涩，她表现出的是非凡的勇气和渴望突破自我的决心：一文不名的司机女儿、粗鲁的卖花女、修女、交际花、同性恋、盲女甚至妓女——扮演妓女简直是个叫人跌破眼镜的决定：谁能想象得出，清纯高贵到骨子里的奥黛丽·赫本演起妓女会是什么样子！有人摇头，有人不屑，有人甚至已经按捺不住，拿性感女神玛丽莲·梦露的每一项优势与赫本做起了逐条对比，把后者批驳得一无是处，但更多的人则是惊诧和好奇，满怀兴趣地等着答案揭晓。事实证明，《蒂凡尼的早餐》中的风尘女子戈莱特莉被赫本演绎得有血有肉，真实可爱，几乎成了电影史上最经典的形象之一。即便在半个多世纪后的今天，当你在清晨时分走过纽约第五大道空无一人的大街，透过蒂凡尼珠宝店透亮的橱窗向内观望时，怎会不联想到那位身穿黑色晚礼服，嚼着可颂面包的任性而天真的女孩呢？

赫本的每一个电影形象都会让影评家和影迷们津津乐道。她的影响力甚至到了这样的地步：当导演启用她时，根本无需多问什么。他们相信，只要奥黛丽·赫本的名字出现在电影宣传册上，就意味着影片将会取得国际性的成功。

时尚是用来引领的

在电影史上，创造了无数经典形象的女星，当然不止奥黛丽·赫本一人，但为什么偏偏是她成为了一个传奇般的人物，在将近一个世纪的时光里散发着温润、晶莹、历久弥新的光辉呢？其实，赫本第一次在大屏幕上惊艳四方的形象，就已揭示了答案。



让我们看看《罗马假日》里调皮的安妮公主游走在罗马大街上的装扮吧：清爽俏丽的短发，袖口随意挽起的白衬衫，利落的宽腰带，简洁合体的长裙，平底鞋，单纯灿烂的笑容……你无法从中看出玄机，对不对？因为在今天的大街上，类似打扮的女孩子随处可见，但在赫本的年代，这可是极其前卫的风格。

在那个时代，美女的定义取决于男人们眼中的审美标准：金色蓬松的卷发、丰满诱人的身材、碧眼、红唇、纤细的弯眉、纤细的腰肢和纤细的高跟鞋……想想看玛丽莲·梦露玉手遮裙的经典形象迷倒了多少男人吧！于是，上至电影中的女星，下至生活中的普通女子，莫不以极力展现性感媚惑的女性特质为己任。

赫本的出现，仿佛一阵清新舒爽却力度不小的风，横扫时尚界。男孩儿般的身材、赫本头、平底芭蕾舞鞋、式样极简的合体套装、轮廓夸张的帽子和太阳镜……这些元素共同组成的“赫本风格”，不仅彻底改变了当时男人欣赏女人的方式，更改变了女人看待自己的方式：原来我们可以这样率性而舒适地穿着！原来，我们可以为自己穿着！

《罗马假日》上映之后，成千上万的妇女学着安妮公主的样子，把头发削得短短的。不少理发店就在大门口竖起“赫本头”的招牌以吸引顾客——这下子连男顾客也被吸引了来，纷纷站在广告牌下面照相留念。减肥美容业也兴旺起来，因为大家都想拥有赫本那样扁平瘦削的身材。《龙凤配》(Sabrina)中赫本换了好几件纪梵希设计的套装和长裙，于是大街上马上多





了许多包着头巾、戴着太阳镜、身穿类似款式衣裳的年轻女性。人人都模仿她走路、说话的样子，人人都希望自己看起来像奥黛丽·赫本。这股声势浩大的“赫本热潮”持续发烧了长达十年之久。

让我们做一个小小的假设吧。假如上世纪没有一位名叫奥黛丽·赫本的大眼睛小姑娘横空出世，也许今天，我们就不会在大街上看到那么多打扮得舒爽宜人的女孩子。虽然她们当中的一些人并不知道奥黛丽·赫本是何许人也，也不幸并未看过《罗马假日》、《偷龙转凤》(How to Steal a Million) 等电影，但是，当她们以黑超遮面，身着既保暖又优雅的黑色高领毛衫，大步流星地走过橱窗前时，她们并不知道，其实“赫本风潮”早已在不知不觉中影响了她们对美丽和时尚的定义。

也许你会说，即便没有赫本，还是会有纪梵希、可可·香奈尔(Coco Chanel)、瓦伦蒂诺·加拉瓦尼(Valentino Garavani) 这样的鬼才来改变时尚风向标。对极了，时尚界从来不缺乏个性张扬又极具天赋的领军人物，亏得如此，我们百年来的时尚潮流才如此精彩多变，但谁又能像赫本一样特立独行，将新一代的风尚以如此典型、鲜明的方式映刻在人们脑子里，继而改变了此后近百年人们穿衣打扮的方式呢？

别再冥思苦想了，你找不出第二个人。

从年轻美到老去

1996年，美国一家权威的时尚杂志发起一项民意调查，要评选出“当代最美丽的女性”。经过一系列复杂的票选、统计程序之后，他们得到一个既在

意料之外，也在情理之中的结果：以高票夺冠的，竟是三年前已经辞世的奥黛丽·赫本。

从年轻一直美到老去，是多少女人可望而不可及的梦想。然而当你凝视暮年赫本的照片时，会惊讶地发现，虽然此时她的脸上少女时娇俏曼妙的风采早已不复存在，却散发出更多璀璨夺目的光辉，这使得她比年轻时愈发光彩照人。

她是怎样办到的？

同样是这些照片，答案就在其中。照片中的地点大多是非洲那些正遭受死亡威胁的、最贫困悲惨的地区，而照片中的赫本，正满怀爱意、神色凝重地抱起那些骨瘦如柴的黑人孩子。当同一时期的影星大多星光尽褪、默默无闻之际，赫本在联合国的工作却让她在全世界的瞩目之下愈发熠熠生辉。

今天，明星做慈善是再常见不过的新闻。凡是有一点名气的大小星星们，都忙不迭地把自己和慈善联系在一起。真心也好，作秀也罢，明星与慈善结盟似乎早已蔚然成风，然而吹起这股风潮的，正是奥黛丽·赫本。作为利用名气行善的第一人，赫本的出发点源自内心的善良和怜悯。

奥黛丽·赫本的人生，就像一场轮回。幼年时的她，生活在二战德军的铁蹄下，缺衣少穿，颠沛流离，长期的营养不良在她的体形上打下了终生的烙印：她以170公分的身高，体重始终维持在110磅（约50公斤）左右。正是联合国儿童基金会及时送来的食物，让她逃过了死神之手。暮年的赫本，选择为联合国儿童基金会工作，为那些濒临死亡威胁的孩子们送去食物。她从没有这样深刻地感



受到名气的好处。从小母亲就教育她：引起他人注意是一种不礼貌的行为，但此刻，她倒更愿意全世界的目光通过她，投射到那些可怜的孩子身上。

“我没有遗憾……我只是不明白为什么有那么儿童在经受痛苦。”这是1993年1月20日临终前的赫本所说的最后一句话。

法国有一句谚语：“人到了40岁，就要对自己的容貌负责。”深藏在奥黛丽·赫本心中的爱和怜悯，把死亡线上的孩子们拉回到生的光明，也在不知不觉中打磨出赫本的非凡气质。出现在镜头前的她，没有名牌傍身，没有专业的化妆、灯光、设计，但没有人能比她更美丽。请注意，是美丽，而非漂亮。漂亮的女人何止千万，只有散发出动人心魄的美丽光辉的女人，才是时光流逝中的胜利者，才是能够从年轻一直美到老去的翩然天使。

欢迎来到赫本学院

人人都爱奥黛丽·赫本，人人都渴望成为奥黛丽·赫本，人人都梦想穿着合身的衬衫和芭蕾舞鞋，举着蛋筒冰淇淋走过广场的喷水池时，会有一位格里高利·派克过来牵起自己的手。其实，我们都清楚，这实在是一个难以企及的梦想。毕竟，没有多少人拥有如赫本般惊世骇俗的美貌和无可比拟的优雅，也没有多少人能练就像赫本一样超越潮流的时尚嗅觉，更没有多少人具有那种力量，能救助大批可怜儿童于水火之中。但是，请等一下，如果你只是空怀这样的梦想，用艳羡却事不关己的心情来读以下几章的内容，那就大错特错了。

只要对奥黛丽·赫本略有了解，你就会知道，她并非是含着金汤匙出生，乘着顺风船生活的幸运儿。她的一生充满了告别、破灭、泪水和心碎——如同我们平凡的人生。即使是百年难遇的天生丽质，对她也没有帮助。

如果你不曾了解这些，至少你可以看到，在一个盛大的场面或一场重要的颁奖仪式上，奥黛丽·赫本一样会紧张、恐惧、惊慌失态，一如生活中的

你我，但这些都无妨赫本赢得每个人的喜爱。在她出席的最后一场仪式——她的葬礼上，为她抬灵柩的是她的两任前夫、晚年的同居男友和一辈子的知己好友纪梵希。所有爱过她的人簇拥着，不计前嫌，共同送别他们心目中



的天使。格里高利·派克（Gregory Peck）哽咽地说：“能在那个美丽的罗马之夏，作为赫本的第一个银幕情侣握着她的手翩翩起舞，那是我生命中无比的幸运。”而另一位好莱坞长青树伊丽莎白·泰勒（Elizabeth Taylor）则说：“现在上帝身边多了一位最美丽的天使。”

这真是一个优雅的奇迹。

在接下来的几章里，我们要一起揭开奇迹发生的秘密。

这本书所要做的，并不只是简单地回顾奥黛丽·赫本精彩传奇的一生，更不是将她放到遥不可及的位置上，用小锤敲敲你的头，要你趁早放弃成为赫本的“白日梦”，恰恰相反，我们要摘掉笼罩在她头顶上的光环，让你看到在最真实、最普通的生活轨迹上，碰到同样的喜怒哀乐愁时，奥黛丽·赫本的做法与我们有什么不同——正是这点点滴滴的不同，使得她成为了熠熠生辉的奥黛丽·赫本，而不是芸芸众生中的某某某。我们将以她的故事作为绝佳的教材，为你总结那些具体的、可操作的、有章可循的法则。接下来，奥黛丽·赫本的家人、生前好友，与她一起工作过、接触过的化妆师、造型师、导演、明星、记者、普通人，甚至奥黛丽·赫本本人，都将开口向你讲述终生优雅的秘诀。

我们虽不能成为奥黛丽·赫本，但我们可以做最优雅的自己。

目 录

引子 欢迎来到赫本学院 / 001

第一章 在赫本的衣橱里学习穿衣法则 / 001

1. 质料一流的基本款——一百年不过时的“赫本风潮” / 001
2. 今天我该穿什么? / 004
3. 不可不备的经典单品 / 009
4. 任何人都适用的穿衣经 / 014

第二章 打造属于你的赫本式妆容 / 025

1. 让赫本肤若凝脂的秘密 / 025
2. 宠爱自己,从护发开始 / 029
3. 整张脸只有一个重点 / 031
4. 像女主角那样亮相 / 035

第三章 走进赫本的魔法厨房 / 041

1. 健康食品是最好的粉底 / 042
2. 不必拒绝巧克力的纤瘦秘诀 / 044
3. “非运动狂人”的瘦身大法 / 047

第四章 修炼赫本式的强大气场 / 053

1. 从足踝开始站直——比1.70米更显高挑的秘密 / 054
2. “鸵鸟狂奔”还是“凌波微步”？ / 056
3. 坐下来，气场不要降下来 / 058
4. 别让苦瓜脸遮住你的气场 / 061
5. 放正你的眼神 / 064

第五章 让公主端坐在你的内心 / 067

1. 付出尊重，赢得气场 / 068
2. 你没有那么重要 / 070
3. 控制你的表现欲 / 073
4. 专注的你最动人 / 076
5. 在气场对决中立于不败之地 / 079

第六章 像赫本那样约会 / 085

1. 你的Mr. Right藏在哪里？ / 086
2. 抓住他，就在约会的前十分钟 / 091
3. 赫本式约会，拒绝冷场 / 096
4. 等电话？不如主动打过去 / 100

第七章 谈一场赫本式恋爱 / 105

1. 别让朋友变成“最佳配角” / 106
2. 爱情可能会辜负你，事业不会 / 109
3. 且把爱情当作一根柱子 / 113
4. “期待小姐”与“木讷先生” / 117
5. “Cut”比“Action”更重要 / 121

第八章 看赫本如何应对失恋 / 125

1. 姿态好看最重要 / 126
2. 谁会爱上“祥林嫂”？ / 128
3. 分手了，就别再来找我 / 130
4. 全新的开始是最好的“失恋礼物” / 133
5. 可以怀疑恋爱，但请相信爱情 / 136

第九章 巨星是怎样炼成的？ / 141

1. 史上最美的“工作狂” / 142
2. Work Hard, 更要 Work Smart / 147
3. 坚持你的！ / 151
4. 请闭紧抱怨的嘴 / 153
5. 不做“过去进行时人” / 156
6. 对上以敬，待下以宽 / 159

第十章 千面公主，优雅变身 / 165

1. 命运多舛的“千金小姐” / 165

2. 大丈夫背后的小女人 / 172

3. “非巨星”妈妈 / 177

4. 如果赫本是你的闺蜜 / 183

第十一章 永葆美丽的秘诀 / 191

1. 行走在人间地狱的天使 / 192

2. 天使回到了天国 / 197

后记 / 203

第一章 ■

在赫本的衣橱里学习穿衣法则

“有些人梦想有个大游泳池——而我则想要一间大衣橱”，奥黛丽·赫本如是说。她从不掩饰自己对于华服美裳的热爱。正因为如此，她才与纪梵希、拉尔夫·劳伦和瓦伦蒂诺·加拉瓦尼成为至交好友。现在，我们会在赫本的衣橱里发现这些大名鼎鼎的衣服——小黑裙、利落的白衬衫、有型有款的深色套头上衣、线条优美的高级套装、绣花无肩式礼服裙……如果你不知道如何表达你的激动与赞叹，那就尖叫吧，这些美轮美奂的时尚艺术品，即使在百年之后也值得被如此膜拜。

看到你也同样热爱美丽的衣服，也许赫本会很乐意为你讲讲它们背后的故事、她的穿衣经，以及你想知道的关于时尚和潮流的任何问题。

还等什么？打开衣橱大门吧！

1. 质料一流的基本款——一百年不过时的“赫本风潮”

每一次出现在世人面前的奥黛丽·赫本，都会毫无疑问地成为无数眼球