

做娱乐明星的，似乎不煽情就不能打动观众；会让观众落泪的电影，也需要导演擅长煽情，这就是做秀……



青少年成才宝典

Qing Shao Nian Cheng Cai Bao Dian

Y

ULEMINGXING
CHENGCAIBAODIAN

娱乐明星 成才宝典

为别人鼓掌的人也是在给自己的生命加油



成功不是将来才有的，而是从决定去做的那一刻起，持续累积而成

吉林文史出版社
吉林音像出版社

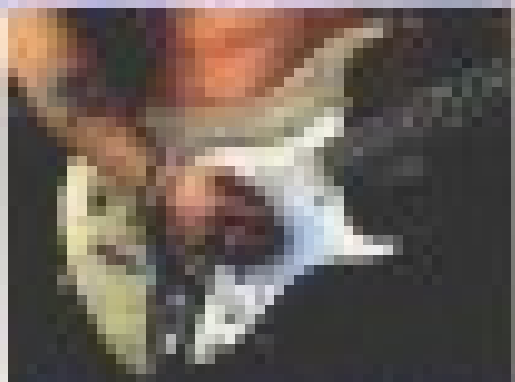


THE UNIVERSITY OF CHICAGO

CLEANING

娱乐明星 成才宝典

2014年12月15日 星期一



11

Z228
308
:61

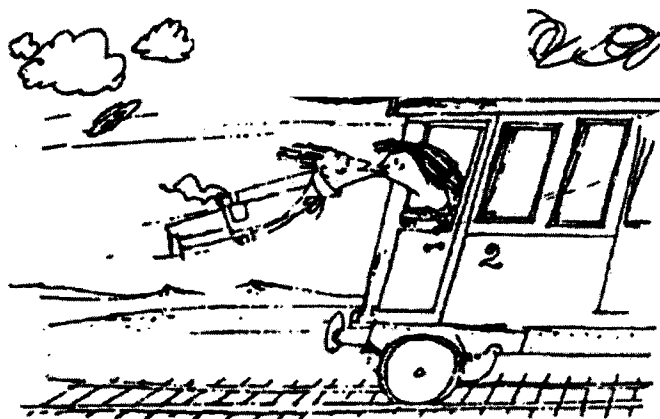
qing shao nian cheng cai bao dian

青少年成才宝典

⑥1

娱乐明星成才宝典

主 编 ~~周 彦 兵~~ 志敏



吉林文史出版社
吉林音像出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年成才宝典/丁华民主编。—长春:吉林文史出版社,2006.2

ISBN 7-80702-342-2

I.青... II.丁... III.青少年成才—宝典 IV.G.221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 080157 号

青少年成才宝典

丁华民 志敏 主编

吉林文史出版社 出版发行
吉林音像出版社
北京潮运印刷厂印刷

开本:850×1168mm 1/32 印张:599
字数:4500千字 2006年3月第1次印刷
ISBN 7-80702-342-2/G·221
全套(100册)定价:2380.00元

目 录

良好的个人形象设计	(1)
○ 甜甜蜜蜜张曼玉	(5)
○ 好莱坞影坛皇后嘉宝	(7)
○ 奥斯卡影后费雯丽	(14)
○ 中国玫瑰巩俐	(19)
优良天份的挖掘	(30)
○ 粤语歌后王菲	(30)
○ 名模陈娟红	(40)
交际能力培养	(44)
○ 梁咏琪:爱上百分之百英雄	(47)
○ 窈窕淑女陶红	(50)
○ 伊桑·霍克长大成人	(53)
感染力的培养	(56)
○ 音乐教父罗大佑	(56)

○ 千面女郎麦当娜	(59)
○ 真情男儿周杰	(61)
○ 妻子眼中的陶金	(62)
○ 中国摇滚乐之父崔健	(75)
业务素质培养	(88)
○ 成龙,但求无愧我心	(88)
○ 功夫片巨星——李小龙	(92)
○ 影坛酷哥姜文	(96)
○ 明星导演张艺谋	(107)
主持人素质培养	(120)
○ 王牌主持人水均益	(127)
○ 凤凰卫视当红主持吴小莉	(139)
○ 周涛撞入《综艺大观》	(151)
○ “金话筒”李湘	(161)

娱乐明星成才宝典



面部魅力部位

美容化妆是为了突出优点、弥补缺陷、美化形象。化妆的要领有两点，一是发掘被化妆者的魅力所在，并将其突出、强调；二是选择合适的化妆品。

皮肤好，是一个很大的优点。决定皮肤好坏的主要因素是遗传，若你从父母那里继承了好的皮肤，一定要好好爱护，坚持对皮肤进行保养和按摩，使其充满活力，细嫩润泽。

有人皮肤不好，却有一双漂亮的眼睛，眼睛会说话，明眸善睐，它会使你的整个脸部都生动起来。

秀美的眉毛也是脸部突出的风景。

丰满圆润的嘴唇，更具有魅力。这样的嘴唇，即使涂上清淡颜色的唇膏，也会光艳醒目。你若生有柔软的厚嘴唇，应该为它庆幸。

鼻子居于面部的正中，在面部很突出、醒目。如果你的鼻形好，要加倍发挥这个优势，学会利用它增加你的美感，从而

使其它缺陷得到掩饰。

有人前额饱满、高低适中，却自认为前额太高，用“刘海儿”遮起来，这真是大错特错。天庭圆润无疑是一种女性美，既然有这么美的前额，就一定把它露出来，如果发际线也很美，不防把头发束起来，让发际充分显示魅力。

人人面部都有最具魅力的部位，在镜子面前仔细端详自己，就会惊喜地发现它们。再在美容化妆时刻意修饰它，便会令人发现你独特的美。

美发健美

营养丰富

头发由氨基酸组成，营养不良会使头发变得干枯萎黄、过细、没有光泽、缺乏弹性、容易脱落。加强营养，是美发的基本措施。饮食要富有蛋白质、维生素、矿物质，而脂肪应低。鱼、瘦肉、豆制品、蛋类、绿色蔬菜都是美发食品。

合理洗发

头发有油脂，容易沾染尘埃，所以要经常洗涤。洗发合理，才能起到保护头发的作用。洗发不当，反而会损害头发。洗发的次数，要根据头发性质而定。一般情况下，春秋季节中性头发每周洗1次，油性头发5天左右洗一次，干性头发9天左右洗一次。夏季视情况增加，冬季酌情减少。洗发用水也要注意，要用软水，如为硬水，要煮沸软化后使用。热水去污能力比冷水强，宜用温热水洗，水温以40~45℃为宜。不要用碱性太强的肥皂和洗发剂。洗发时不要用指甲和尖锐器具搔抓头皮，而应当用指腹轻轻搔摩。洗好后用柔软毛巾轻轻揩干，或自然晾干。

勤梳理头发

梳头可清洁头发，去除灰尘和油脂，促进头皮血液循环，

有助于头发的生长和保健。梳头要用木梳。梳齿不要太尖锐。每天早晚各梳头一次，每次2~3分钟，约100下。梳理要顺着头发、按一定次序进行，用力轻重适中。

帽子的大小

选择帽子要注意大小适宜，不可太紧。太紧会影响头皮血液循环和头发营养物质的供给。帽子还要注意通风透气，使汗液、热气容易散发。

经常按摩，适当使用护发品

经常按摩能改善血液供应，外用头发营养护理剂能改善头发营养，都是头发健美的必要措施。

不同场合的穿着

·洽谈生意时的穿着 洽谈生意的场合是比较正式的，不同于平时上班，着装要讲究一些。仪表庄重可以充分利用这第一印象，促使谈判顺利进行。一般来说，穿西装套裙比较好，显得庄重大方而又老练。但是，单单一套西装套裙又太一般了，最好有些相应的点缀物来提高它的效果。西服套裙的颜色可以根据自己的体型和肤色而定，肤色较白、身材苗条的，可以选穿浅色的；肤色稍黑、身材丰满的选穿中明度或深色都比较好。这时，一个提包、一个胸针、一条丝巾、一条项链都会使你的着装庄重中显活泼。

·社交场合的穿着 踏入社会以后。经常会有出席各种聚会的机会，这种时候就应该穿得体的面一些。如果备有一套黑色或深蓝的裙装，那么，几乎任何社交场合都可以穿得出去，非常方便。以参加酒会为例，黑色裙装只要在胸前戴上一枚别致的胸针或胸花，或戴一条项链，就可使黑色由沉闷变为豪华。深蓝色也是一种能衬托女性美的颜色，它还和黑色一样，是隐藏缺点的颜色，它可使着装者的身材看起来更苗条，皮肤显得

更美丽。

·参加联谊会时的穿着 参加联谊会这样的活动，自然应该穿得出众一些，若平淡到无人注意，那就达不到所来的目的了。要引人注目，也未必非要大红大绿不可，或者满身珠宝。有时候，只需在随意的装束上略动些脑筋，就能取得很好的效果。许多服装分开看很平常，而组合在一起的效果就大不一样了，它可以不露声色地产生出动人的魅力，当然，也能吸引众人的目光。

·出差时的穿着 出差时一切都应从简，以方便为原则，所以，衣服不要穿得太好，以免带来不必要的麻烦，诸如弄脏、弄破之类。风衣是较好的选择，它既便于穿着，遮挡风沙，又可显示出翩翩的风度。需要着重指出，出差时不宜穿图案太大、太花、大方格及花纹太活的服装，以典雅、简洁为佳，细格、碎花或竖条纹的服装比较适宜。

·旅游时的穿着 旅游时一定要轻装，负担重了就无法达到游览的目的。因此，带的衣服一定要精简，以实用轻便为原则。裙裤最适合旅游时穿着，它兼有裙和裤的优点，方便凉爽，还可增添几分潇洒。薄质的牛仔衣裙也适宜旅游，可带上一套。容易起皱、比较娇贵的衣服最好别带，因为旅途中条件简陋，没法“伺候”它们。不论春夏秋冬，旅游时都可以穿旅游鞋，它轻便结实，不管在山地或坡路，都能行走自如。

·参加音乐会时的穿着 音乐的旋律是优美流畅的，参加音乐会更是一项高雅的鉴赏活动。此时的着装要点是：选择色调柔和、质地轻薄的衣服，力求与动人的音乐相和谐。既可以柔和淡雅的色调和含蓄典雅的款式来表现女性的温柔，又可以适当的贴身剪裁来突出女性优美的线条和风韵。

·参加晚宴时的穿着 参加晚宴时的着装要点是使装扮富有自然恬适的情调。紧身的长裙，能衬托出整个身段的优美，

显得风度婀娜，仪态优雅；宽松的裙裤更能展示服装的整体和谐之美。但是，不要把质地性质相差太多的服装搭配在一起穿着，更不要为了引人注目而特意穿戴过于刻板严肃，或者稀奇古怪的服装，否则的话，不仅会影响自身的形象，还会破坏大家的胃口。

·去酒吧时的穿着 酒吧的灯光一般比较柔和，环境也很安静，与舞厅的风格大不相同。所以，在此间的衣着以雅致为宜。太鲜艳显得不合气氛，调子太冷不合情调。宜选择一些色彩偏暖的粉色。小碎花衣服结一条纯色腰带，或印花上装配西式长裤，素色衬衫配格子图案长裤都非常合适，但面料不宜选择丝绸软质，以免长时间坐椅子使服装出现褶皱，影响美观。

·晚间散步时的穿着 晚间散步时服装不是无足轻重的，它既可使人摆脱白天工作的烦躁和疲劳，又可使其心情变得轻松愉快。夏天的夜是温柔的，装扮的格调也要与温馨的环境相吻合，这样才可使整个身心融入迷人的夜色之中。粉色调碎花衣裙是晚间散步的最佳调和色，因为这些色调可以充分强调女性的自然美。

·参加朋友婚礼时的穿着 在婚礼喜庆的场合里，人们一定都穿得比较鲜艳，你若也是如此，无疑毫无个性可言。参加婚礼者并不是主角，没必要穿戴那般鲜艳华丽，不妨穿得淡雅些，既可衬托出新娘的美丽动人，也使自己在热烈的色彩中反衬出高雅不俗。

○ 甜甜蜜蜜张曼玉

张曼玉在银幕上已经久违了，她的可塑性、她的气质和她灿烂的微笑不仅观众喜欢，评委也为之倾倒。在沉寂了一段时

日，经历了一次感情挫折之后，张曼玉又复出影坛，两年间拍了3部电影，包括张婉婷的《宋家三姐妹》、一部法国电影《IRMA VEP》及陈可辛的《甜蜜蜜》；3部风格题材很不相同的电影，电影里的张曼玉亦是3种不同的味道。

在张曼玉看来，3部影片中《甜蜜蜜》最平易近人，也适合任何年龄层的观众去看，另外两部题材比较沉重一些。因此既然是与观众久别重逢，倒不如轻轻松松、亲切一点更好。张曼玉的心中渴望大家能更喜爱《甜蜜蜜》些。话果然被张曼玉说中了，《甜蜜蜜》不仅成了去年香港港产片的“大片”，还是今年香港电影金像奖的大赢家。“一个很俗气的名字，居然拍得内容挺丰富，技法满成熟，挺好看的。”这是许多看过《甜蜜蜜》的观众对影片的评价。张曼玉也因此片而第3次捧走影后桂冠。

从《人在纽约》到《阮玲玉》再到《甜蜜蜜》，人们不得不佩服张曼玉的眼力和她的头脑，因为她太清楚什么样的剧本适合她，片子红也让她红。不过张曼玉的回答倒极坦然：“其实我从来没有挑选电影的种类，也不一定要拍严肃或艺术性高的电影，这可能是大家对张曼玉的错觉。我挑选只是剧本的好坏，而不是什么类型，或是否会参展拿奖诸如此类，只要剧本合理，疯狂大喜剧我也一样爱接拍。剧本只要有得发挥，不要让我拍出来自己去看来也觉得尴尬。还有拍一部电影主要是拍得开心，制作过程中大家相处得愉快也是一些很好的经验与体验。”故而当初她接拍《甜蜜蜜》时不能说有什么期望，即使有也是希望看到自己演的角色有新鲜感。

记得当初《甜蜜蜜》开机之前还曾有过一段小插曲：影片中李翘的角色原本是属于新秀陈慧琳的，当时张曼玉情变复出不久，朋友力劝导演陈可辛起用张曼玉换掉陈慧琳，加之张曼玉的名气和演技，又与陈可辛有过合作，陈可辛终于临阵换

将，虽然张曼玉的身价比陈慧琳昂贵了许多。一时间，媒体纷纷为陈慧琳鸣不平，问陈可辛花大价钱请“老人”值不值得，问张曼玉与黎明的情侣形象是否般配？一年过去了，如今没有人再讨论张曼玉的《甜蜜蜜》是否值得。颁奖典礼上，当曾志伟代表张曼玉走上领奖台时，他说：玛姬（张曼玉的洋名）想告诉陈可辛导演，你为我多花的钱是值得的。

张曼玉无疑是一个很有原则很会生活的人，在她的世界里，事业爱情生活家庭都能找到一个平衡点，爱的时候去爱，做事的时候做事，一切都在轻轻松松的进行中，这一点在今天这个名利爱情都成为充满着诱惑的魔鬼的年代，有多少人能看破？真的没有什么比懂得爱自己更好。

今天的张曼玉实在很得意，得了奖，又顶替巩俐拍了爱立信广告赚了钱，最后还与浪漫多情的法国导演坠入爱河，如此的甜蜜蜜不知是否要感谢《甜蜜蜜》？

点评

张曼玉无论在生活中还是在戏中，都善于装扮魅力，她的可塑性，她的气质和她灿烂的微笑令观众倾倒。而她生活的原则又是很多演艺界朋友所不能做到的。

○ 好莱坞影坛皇后嘉宝

嘉宝（Greta Garbo，1905—1990）于1905年9月18日，在斯德哥尔摩一个清洁工家里诞生。她是他们家三个孩子中最小的一个。这个姓古斯塔夫森的人家已经有了一个叫斯凡的男孩，一个叫阿尔娃的女孩。嘉宝原名葛丽泰·洛维莎。她的父亲卡尔·古斯塔夫森在该市清洁队里干活，收入菲薄。不论刮风下雨都得外出干活，加之当时斯德哥尔摩人习惯于给扫街人

一些白酒作为小费，这样就使卡尔本来就不太健壮的身体更趋羸弱了。他虽然身为男子，却有近乎女性的、极为俊秀标致的五官，嘉宝继承了父亲眉清目秀的特征。卡尔在一个农场里遇见了嘉宝的母亲。那时，他是个户外壮工；而她，安娜·洛维莎，是个厨娘。嘉宝的母亲具有拉普人的血液，仁慈和蔼、沉默寡言。但她把修长的四肢、平坦的胸脯和宽得足以套拉重挽马车的双肩，遗传给她的小女儿，这一点是令人感兴趣的。嘉宝的身躯在静止状态时不十分雅观。但当她行动时，她的形态便产生出一种美感，给人以一种傲然于世的感觉。正是这种动态的美，使第一次看到她的美国观众对她的体态产生了强烈的印象，也许正由于这种直接的、强烈的印象，人们往往认为她是一个身材魁梧，具有男子形体的人，其实她并不高。40年代当她申请美国国籍时，自称身高五英尺七英寸，这就很难算是高大了。但是人们对于她身材“特别”高大的谣传却始终深信不疑，这可能因为某些和她配戏的男主角，如约翰·吉尔伯特或查尔斯·鲍育，都比较矮小，或许也因为他们穿了古代服装而使他们显得更加矮小的缘故吧。

贫穷的少年时代

嘉宝出生后不久，她家就搬到布莱金吉加顿街第32号的经济公寓里。这幢房子现在已经不存在了。但是，从拆除这所房子时所拍的一部瑞典电视片中可以说明，嘉宝当时居住的环境是十分狭窄、拥挤、不利于健康的。室内宽大的窗户虽然可以提供新鲜的空气，但也送入寒冷的北风。一家五口挤在一个房间里，葛丽泰睡在中间一张行军床上。屋里只有一个炉子，既烧水又做饭，还要烤木柴。厕所在外面院子里，厕所一排房子有稍微倾斜的顶屋，葛丽泰常常在这里或在与厕所相毗邻的房顶上和知己好友晒太阳或遐想。据她的朋友们回忆，只要这

些回忆没有因为想与她的名气相关联而加以渲染的话，那么可以说她自幼就是一个孤独的孩子，而且喜欢把内心的想象强加于现实的日常生活中去。她很怕羞，总是紧贴在起居室内的一个角落里，表现出一种内向的性格特征，而日后她却把这种性格变成了一种有力的武器。

嘉宝不是一个精力充沛的孩子。很可能是由于体力不支，她玩不了滑雪橇、扔雪球或其它冬季游戏。她往往以思索或遐想为游戏，这是一种情绪变幻莫测、“起”“伏”很大的游戏。往往“前一分钟还非常快活，后一分钟这种情绪就烟消云散了”。在学校里，她是一个聪明的学生，但学习目标不明确。吸引她的不是功课，而是舞台剧。据她自己说，她从六七岁开始就经常站在这家或那家剧院的后门（这种剧院在斯德哥尔摩共有 20 多家），聆听剧中人物的台词，因为她没钱买票看戏。当她有钱去看一场戏，或有人请她去看戏之后，她就会用水彩代替油彩在脸上化妆，有时还穿上她哥哥斯凡的短裤和衬衫，跑到附近的街巷，试试哪个小商贩会受骗上当把她当成男孩子。

嘉宝一生中较凄惨的一段回忆莫过于她父亲的逝世，那时她才 14 岁左右。1919 年他在世界性的流行性感冒期间染上了病，一直由家人照料护理。

在嘉宝的父亲卧病期间，她已开始赚钱养家了。放学后她到小巷的一家理发店里打下手。根据别人回忆，那时她是一个活泼的姑娘，很爱和顾客聊天。由于长期耳闻目睹工人们放荡不羁的言谈，使她基本上形成一种对男性不信任的态度。

登上电影舞台

葛丽泰自 1920 年 7 月 26 日起，开始在斯德哥尔摩市保罗·U·伯格斯特朗姆百货公司的女帽部当学徒。每周工作 6 天，

月薪 35 美元。在当时，对于一个女售货员来讲，这样的工资就算不错了。几个月以后，即 1921 年初，她第一次参加职业性摄影活动，即为该百货公司春季商品做呢帽、草帽广告。不久之后，又有机会第一次上银幕，为百货公司拍摄一部短小的广告片。广告片导演是曾经导演过许多广告片的凯普顿·拉格纳·林恩，他选中葛丽泰在喜剧片《不要这样穿着》中表演，她穿上各种荒唐可笑的怪模怪样的服装，表演各种如今只有在家庭影片中才能看到的滑稽可笑的愚蠢动作。几个月后，她又在林恩的导演下拍了另一部喜剧片。

嘉宝拍的第一部故事片是《流浪汉彼得》。这部影片由派契勒自编、自导、自己监制，并亲自主演（在片中扮演流浪汉和小城市的一个花花公子）。嘉宝在片中充当一名来自麦克·塞纳特滑稽表演团的出水芙蓉。她除了那丰满的体态以外，几乎没有什么可以展示的。因此派契勒告诉她，她缺乏训练。于是在离开售货员职务整整一年之后，她来到皇家戏剧学院所设的 12 个招生站中的一个招生处，报考了免费学习生。3 天后她得到通知说，她被录取，是 7 个被录取者中的一个。嘉宝并未读完戏剧学院的两年课程，当她读了大约 15 个月之后，就投身影坛了。因为这时她遇到了对她一生影响最大的人物——在斯德哥尔摩赫赫有名的大导演莫里兹·斯蒂勒。

我们前面说过，嘉宝 12 岁时就已长成一副成年人的体型。不论她到哪里，总有人指指点点议论她，因为就她的年龄而论，她实在太高大了。也许正由于这一点才导致莫里兹·斯蒂勒对嘉宝产生了某种无名的同情，因为他本人即使根据斯堪的纳维亚人的标准，也是超过一般高度的。一天，这位四肢发达的女孩子来到他的办公室里，嘉宝此举是为了请求在他的一部新片中扮演一个角色，但不料，这却成为她一生中决定命运的会见。

嘉宝于1923年12月4日在司法部正式登记改名——由古斯塔夫森改为嘉宝，据说斯蒂勒是唯一的命名人。这个名字的第一次出现是在《古斯塔·柏林传奇》电影的银幕上。

当斯蒂勒和嘉宝前往柏林参加1924年9月举行的《古斯塔·柏林传奇》首映时，一同前往的人员尚有瑞典著名演员格尔达·伦德维斯特，后者在片中也扮演了一个角色。这位妇女给嘉宝留下了极为深刻的印象，人们不得不怀疑，她在某些方面摹仿了伦德威斯特的仪态。

此次德国之行是嘉宝第一次出国，她对德语至少能听懂一部分。这也是她第一次作为明星而出现。柏林的影评家们因她在银幕上所表现的厌世情绪深受感动，同时也预示美国人对她“瞬息万变的动作”的反应，他们对她的评论胜过瑞典。影片引起极大的轰动，发行商在一周内就把投资收了回去。美国米高梅公司驻柏林代表并未忽略这次票房收入的巨大成功。就在这个时候，在斯蒂勒和嘉宝的无一定之规的未来计划里，出现了美国。这种无一定之规是斯蒂勒的特点，因而当有人建议他们去好莱坞拍片时，他却回答说：“再等等看吧。”斯蒂勒已经和德国发行公司的特里安农和斯文斯克影片公司达成了合拍影片的协议，由前者提供资金，后者提供影片及所需材料。这部影片名为《来自斯莫尔的姑娘》。

此片如果成功，嘉宝很可能永远也不会前往好莱坞了，但此片始终未能拍成。

在米高梅的黄金岁月

1925年7月6日，嘉宝和斯蒂勒横渡大西洋来到纽约。开始，他们受到了不大热情的接待，头几个星期无所事事。据说，这是米高梅公司的决策人路易士·B梅耶——“好莱坞的统治者”，故意冷落他们，特别是煞一煞斯蒂勒的威风。