

揭示历经半个多世纪依然打动人心的奥秘

修炼优雅与精致生活的枕边书

女人
智慧书

Audrey
Hepburn

赫本给女人 的10堂智慧课

朱吉亮◎编著

让男人仰慕、令女人羡慕的必修课

奥黛丽·赫本像一颗精美切割的钻石。——《时代》

奥黛丽·赫本是全球最美丽的十人之一。——《世人》

奥黛丽·赫本让许多人相信，天使确实来过人间。

中国纺织出版社

揭示历经半个多世纪依然打动人心的奥秘

修炼优雅与精致生活的枕边书

女人
智慧书

Audrey
Hepburn

赫本给女人 的10堂智慧课

朱吉亮◎编著

中国纺织出版社

内 容 提 要

奥黛丽·赫本是人们心中的天使,她散发的光辉如钻石般迷人,她身上汇集了每个女人都渴望拥有的优雅魅力。她的品位、她的事业、她的爱情、她的追求、她的处世之道……成就她美好人生的是灵魂中的智慧柔光。

本书让你了解、欣赏到一个最优雅迷人、最真实动人的赫本,品味她精彩却不造作的美丽,学习她由内而外散发的独特魅力。让每个女人都能从赫本的身上发现属于自己的闪光点,汲取智慧的营养,提升个人魅力、修养、眼光、形象、心态、性情、情商,成为像赫本那样受人欢迎的女人!

图书在版编目(CIP)数据

赫本给女人的10堂智慧课/朱吉亮编著. —北京:中国纺织出版社,2012. 1

ISBN 978-7-5064-8009-3

I. ①赫… II. ①朱… III. ①赫本, A. (1930~1993) —生平事迹 IV. ①K837. 125. 78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第227376号

策划编辑:曲小月 责任编辑:闫 星 责任印制:陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:14.5

字数:210千字 定价:25.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

奥黛丽·赫本生于1929年5月4日,是20世纪50年代以来好莱坞最为著名的影星之一。人们形容赫本“芳华绝代”,是“会走路的梦”,是“飘落人间的天使”,奥黛丽·赫本绝不仅仅是一个名字,即使在今天的时尚圈子里,very Audrey(非常奥黛丽),依然代表着永不衰落的时尚、优雅和个性。

女人的美丽和性感,可以分为3个层次。最末等的是“搏”出来的性感,搔首弄姿,投怀送抱,这或许能给人一时的刺激和诱惑,时间一久,粗俗寒碜的底子总是难以掩盖。中等层次的性感依赖的是天然的资本,丰胸细腰、烈焰红唇,随便摆个姿式,都充满让人想入非非的魔力。这类女子是天生尤物,却还算不上性感的极致。最上品的性感是骨子里的性感,奥黛丽·赫本就是这类女人。赫本的性感并非有意为之,却全在一举一动中自然流露。不是让人惊艳的魅惑,却如阳光细雨,能够让人敞开胸怀,接受她、亲近她、倾慕她、怜爱她。

1993年,赫本回归天堂,她的葬礼温暖、安静,为她抬灵柩的是她的两位前夫!晚年的同居男友和一辈子的蓝颜知己纪梵希。

赫本的一生,爱着,同时也被爱着,她留在人们心里的爱和美让她的新欢旧爱们不计前嫌地聚集在一起,送别这个同被他们挚爱的女人。

赫本的魔力从何而来呢?

赫本是飘落人间的天使,但天使也不是完美的。相较于当时丰满妖娆的金发美女们,扁平的身材、黑色的短发成为赫本另类的标志。从命运的角

度看,赫本幼年父母离异,成长过程中又饱受战争之苦。她曾经有过两次婚姻,都以离异告终,感情生活也并不顺。但这一切经历经过沉淀之后,都融入她的气质之中,使她由一张白纸变成一幅耐人寻味的美丽图画。

对于女性而言,天使一般的赫本,是一种标志,也是一种方向。

当你揽镜自照,对自己天生的容貌心存遗憾时,赫本告诉你如何发现自己的美丽特质,并展现它;当你在潮流与个性,奢华与媚俗之间左顾右盼,拿不定主意的时候,赫本告诉你什么是永恒的优雅;当你面对一段感情渴望真爱又害怕伤害时,赫本告诉你如何接受爱情、享受爱情,不辜负上天赐予的美好年华;当你在异性面前,把握不住热烈与冷淡的分寸时,赫本告诉你如何保持自己开放而又纯真的性格,收获友谊与深情;当爱情与婚姻遭受坎坷,处于崩溃的边缘时,赫本告诉你如何恢复平静的心态,找到人生的幸福。

我们所要做的,不只是简单地回顾奥黛丽·赫本精彩、传奇的一生,更重要的,我们要从生活的点点滴滴中看赫本,探测在各种生活场景中,或者是在面对各种爱恨情仇时,赫本的做法与我们有什么不同。我们将总结那些具体的可以学习的法则,揭示成为像赫本那样的女人的秘密。

每一个女人,对于优雅、时尚、成功、自爱的女性形象都非常向往,那么,可以认真研究一下奥黛丽·赫本是以怎样一种姿态做女人。虽然如今已经不是赫本戴着珍珠首饰、穿着长裙、用唱片机的时代了,但是我们依然需要将赫本内外兼修的美丽带入现代生活,改变只追求外在修饰,而忽略自身内涵的女性世界。

岁月流逝,不变的是永驻人间的赫本风格。像赫本一样做女人,灰暗的生活将变得多彩,复杂的事将变得通透;像赫本一样做女人,在人生的每个阶段都将有不一样的风采。

编著者

2011年7月

目录

第一章 像赫本一样塑造自己——向全世界女性的完美偶像学习 1

- 赫本的美丽自然清澈,真实动人 / 3
- 不流俗的风格,时尚的代言人 / 5
- 对自己的容貌与气质高度负责 / 8
- 不是惊艳,却让人久久记于心底 / 11
- 不盲目追求性感,做最美丽的自己 / 14
- 内外兼修的美丽,不因为年龄而衰落 / 16
- 看似神话的美丽,其实令人亲近 / 19

第二章 像赫本一样优雅——从赫本身上看女人的着装心经 23

- 简单一点,女人不用总发愁自己穿什么 / 25
- 穿对晚装,留住你最高贵美丽的时刻 / 27
- 女人的衣橱里该必备哪几种单品 / 30
- 各类型的女人都可运用的穿衣法则 / 32
- 整洁的装束让女人透出清丽的光彩 / 35
- 家居的赫本体现了她另一种的可爱 / 38
- 用小小配饰将你的魅力发挥到最大 / 41
- 脚下的鞋子也是女人压轴的美丽 / 43



第三章 像赫本一样美丽——看赫本如何演绎魅力女人妆 47

肌肤如雪动人莹润的小秘密 / 49

让发丝闪动,呵护从头开始 / 52

发型最能体现女人的气质与个性 / 55

丽人的脸上只需一处点睛之笔 / 57

双唇润泽,动人的“本色化妆法” / 60

从赫本的化妆品牌到你的化妆品牌 / 62

第四章 像赫本一样妖娆——让赫本告诉你她的“享瘦”秘诀 67

学会定制适合自己的养颜菜单 / 69

懂得节制,保持饮食的健康 / 71

运动只要适量,就能成为活力美女 / 73

巧克力吃对了也能让你瘦起来 / 76

保持优雅身姿,也能消耗卡路里 / 79

瘦身战略不能以损失生活乐趣为代价 / 81

第五章 像赫本一样动人——赫本与你分享幸福约会的秘密 85

一见难忘,瞬间捕获他的心 / 87

用热忱投入约会,让自己“美飞了” / 90

让自己放轻松,不会带来冷场 / 92

吸引男人,女人只需要动一下眼睫毛 / 95

保持适当的神秘感,令你韵味非凡 / 98

带点小羞涩让女人更动人 / 101

单身女性,要珍惜自己“好女孩”的身份 / 104

第六章 像赫本一样用情——赫本告诉女人该如何去爱 107

不要怀疑,勇敢地去爱吧 / 109



不去刨根问底,给爱一条生路 / 112	
用新的开始和痛苦的过去作别 / 115	
爱不要失去自我,事业比爱情更忠贞 / 118	
相信爱情,但要懂得取舍 / 121	
爱孩子,孩子让女人的生命更丰满 / 123	
理解父母,弥补与父母的感情疏离 / 126	
第七章 像赫本一样善良——赫本教你保持一颗金子般的心	131
善良与同情心让女人的生命更美丽 / 133	
尊重别人,你也会得到尊重 / 136	
给你的名誉与声望,是让你去真切地帮助别人 / 138	
真正的美丽不在表面,而是心灵的真诚 / 141	
用你美丽的双唇多去诉说好意的言语 / 144	
不谋私利,用知足的心把爱给予他人 / 147	
用母性的光辉去温暖每一个孩子 / 150	
谦和退让,这是对他人的一种善意 / 152	
第八章 像赫本一样自信——赫本告诉女人成功绝非偶然	157
温和的面孔后是一颗独立有主见的心 / 159	
出色的工作给自己带来无限的自信 / 162	
相信自己,不断地学习不曾了解的知识 / 164	
不纠结于过去,此刻就是最美丽的自己 / 167	
坚持自己的想法,绝不半途而废 / 170	
抱怨只会一再失败,积极加油向成功迈进 / 173	
第九章 像赫本一样气场强大——赫本教你凝聚魅力能量	177
挺拔比丰满更重要,让你气场加强 / 179	



- 女人要学会用眼神说话 / 182
- 优雅的走姿让女人如清风般飘动 / 184
- 亲切一些,笑容并不会降低你的气场 / 188
- 通过迷人的声音塑造女性之美 / 190
- 做淳朴但不失生活情趣的女子 / 194
- 言行举止,每一个小细节都是魅力体现 / 197

第十章 像赫本一样充满智慧——聪明地做个现代式赫本 201

- 做个拥有智慧羽翼的美丽天使 / 203
- 有原则地做事,其实就是处事智慧 / 206
- 保持美丽,就要不断地给自己减轻压力 / 209
- 在自我反省中成长起来的聪慧女人 / 212
- 扬长避短,把最优雅的一面展示出来 / 215
- 知足是一种智慧,微笑面对生活 / 218

参考文献 221



Audrey
Hepburn

第一章

像赫本一样塑造自己

——向全世界女性的完美偶像学习

“在快餐店服务员成为影星的时代中，很少有演员受过真正的教育，有修养或会弹钢琴。奥黛丽纤细轻盈的身躯让看见她的人都过目不忘，她拥有与众不同的气质。她开创潮流，引领经典。”

——导演 比利·怀尔德

※赫本的美丽自然清澈,真实动人

她的美没有势利、没有攻击、没有造作的味道,有多少女人在五官上长得比她完美,却没有一个可以像她那样美得让人舒服。

女性的美是分很多种的,各花入各眼,不同类型的美丽也有不同类型的欣赏者。比如说和赫本同时代的影星玛丽莲·梦露,她的美走的是性感路线,对于成熟男性更有杀伤力。赫本的美,却是一种矛盾的混合体,融合了贵族的优雅和孩童的纯真。她的美没有势利、没有攻击、没有造作的味道,有多少女人在五官上长得比她完美,却没有一个可以像她那样美得让人舒服。

赫本的美丽,是天使的美丽,如初春的阳光直透人心,喜欢赫本的人,没有年龄、种族和性别的界限。

有一位作家说过,人们对于真话和谎言有着天生分辨能力,同样,人们对于发自内心的美和装饰出来的美也有着天生的分辨能力。只能是那种出于自然的美,才可以充满打动人心的感染力。

赫本之美,一是来自于她那清水出芙蓉的外表,一是来自于她那纯净质朴的内心。

在赫本刚出道的20世纪50年代的美国,还是简·罗素(Jane Russell)式性感当道的时期,大胸细腰是无数女人的追逐目标,束身内衣、填得满满的尖锥形胸罩和钻孔锥一样细的高跟鞋是女人的性感武器。赫本的出现,带来了一种全新的感觉。赫本根据自身的容貌和身材特点发展属于自己的风格,将短发、简洁衣裤以及平底鞋带入了大众视线,以绝对勇气引领了时



尚风潮。在她的成名作和代表作电影《罗马假日》中，赫本所扮演的渴望自由和性格活泼的公主让所有人迷上了她的微笑。电影里，安妮公主穿着圆裙和腰身打结的白色无皱棉质衬衫，卷起袖子，脖子上系着丝巾，打扮得像初次到罗马旅行的大学生。她在罗马街头雀跃奔跑、肆意欢笑，让罗马这座带着寂静味道的古城多了一抹活跃的亮丽色彩。

奥黛丽·赫本的美是真实而自然的美，不矫揉造作，也不虚情假意。它就像风、云、水、树木、花草、空气般普通，却又无时无刻不散发着独特的魅力。这种美在人们刻意雕琢的世界里保持了最原始的真善美，毫无遮掩地袒露着最纯真的情感。

赫本的着装风格始终对流行时尚有着举足轻重的影响，而她的性格魅力也流传至今。赫本告诉我们，做女人很简单，就是要恰如其分地评价自己，遵从内心的感受，真诚地面对生活。

赫本成名后，人们对她的关注日益增多，她时常要面对各种各样的访问。对此，赫本有自己的看法：“真不明白为什么他们总是问演员这种问题：你认为什么是爱，你做演员的感受是什么，甚至还会包括一些空泛的政治问题，范围之广让人惊讶。其实我就是一个天真的女演员，做自己的工作。难道我对中东地区政策问题的看法会引起什么波澜吗？我并不是说自己没有想法，问题是我的想法是否有价值。”

相对于赫本，许多女性的生活姿态就显得有些虚伪和沉重了。她们费尽心思，要把自己最好的一面展示在人们面前，用厚厚的脂粉和繁琐的饰品把自己装扮得更美丽，用一些似懂非懂的新名词把自己装扮得更高深。然而，她们忘记了风度神韵之美靠的是淳朴的心灵和真挚的表现。这是一种诚实、真实、踏实的生活态度，对人对事不虚伪、不狡诈，又肯于给人以诚信。真挚的女性对自己的风度之美既不掩饰也不虚饰，对他人美的风度既不嫉妒也不贬斥，而是泰然处之，使人感受到一种真正的潇洒之美。

赫本曾经说过：“我的生活不是理论或公式，而是出于本能或常识。”



理’比任何词都贴切,我从每个人、每件事上学到了道理,从母亲身上,从芭蕾舞老师身上,从《时尚》杂志上,从生命、自然和健康的法则上都学到过。”正是这种出于本然的意识,成就了赫本真实动人的美丽。事实证明,只有真实之美才是最有生命力的。今天有许多年轻的女孩被时尚潮流和外部环境迷了眼,于是,一件件复制品在大街上随处可见,模仿秀扎堆出现在众人的眼前。可是这样的做法并不能显示出独特的气质,连外表的美都大打折扣,就如仿制的瓷器,不但没能以假乱真,反而烧制出一个个次品,浪费了上好的材料。

聪明的女性不是不需要镜子,而是能够从镜子里走出来,不为世俗偏见所束缚,做一个有灵魂的美女。淳朴是内在的思想通过外在的表现表达出来的气质感觉,是朴素无华,是纯真内敛,如静静开放的百合花,洁白雅致的姿容,清新淡雅的花香,与色彩浓艳、香味刺鼻的花朵比起来,它给人一种更舒服、惬意的感受,那就是属于它的最真实的美。

※不流俗的风格,时尚的代言人

真正懂得时尚的女人应该脱离模仿、从众的初级阶段,萃取出它的本质和真义。

时尚是在特定时段内率先由少数人尝试,并认为后来将为社会大众所崇尚和仿效的生活样式。换一种说法,时尚,就是“时间”与“崇尚”的相加,是在短时间里一些人所崇尚的生活。

大多数女性都是时尚的追随者。这是因为女人具有一种迅速“扑向”新事物的好奇心,都想走在流行的尖端,领先其他的同性,对他人夸耀。如果



跟不上潮流的话,她们就会感到羞耻,具有一种不想居于人后的“失落感”。

追求时尚,这本身并没有什么问题,时尚可以帮助女人增强信心,保持心理上的年轻状态。可是如果坠入其中出不来,由时尚的欣赏者变成时尚奴隶,就有些本末倒置了。那些被时尚潮流支使得团团转的女人,是愚蠢的甚至是得不偿失的,不但提升不了品位,还大大委屈了自己的钱包。

时尚,你是追逐不上的,而只能把自己折磨得筋疲力尽。一方面,因为时尚的内容实在是太宽泛,变化又实在太迅速,顶尖的奢侈品是时尚,前卫新潮是时尚,稀奇古怪也是时尚,没有任何一个人可以完全掌控时尚的潮流,你的脚步永远也跟不上瞬息万变的现实。另一方面,时尚又受时间、地域所限,A地区的先锋形象可能在B地区却无人喝彩;今天还受到广泛追捧的东西,明天可能就成了被扔进垃圾筒的废品。

真正懂得时尚的女人应该脱离模仿、从众的初级阶段,萃取出它的本质和真义,来丰富自己的审美与品位,打造专属自己的美丽“模板”。

奥黛丽·赫本是20世纪最受崇拜与被争相模仿的女性之一,对于时尚,她认为,每个人都应着重寻找适合自己的风格,在此基础上根据流行风潮和季候变化进行精雕细刻,而不是人云亦云追赶潮流。“越简单越好”是赫本时尚之道的核心。优雅通过简洁来体现,而与繁复无关的观点如今已是欧美时尚界的共识。

赫本鼓励女性去发掘与强调自己的优点,不仅改变了女性的穿着方式,也改变了女性对自我的看法。法国时尚设计师休伯特·德·纪梵希这样评价赫本:“她很清楚知道自己要什么,她了解自己的容貌与身材,优点与缺点。她知道要穿着削肩的晚礼服遮住自己嶙峋的锁骨。我为她设计的款式终于变成广受欢迎的时装,我将之命名为‘萨布丽娜露肩洋装’。”赫本了解自己的优点与缺点,她发展了属于自己的风格。她引领的风潮,前卫的风格几十年来风行不坠,历久弥新。她唯一的规则就是不盲目地跟着流行走,趋之若鹜。事实上,她总是遵循着自己的趣味,坚持着自己的步调。任何衣服

穿在她的身上绝对不会显得喧宾夺主,这就是时尚界所说的“是奥黛丽穿衣服,而不是衣服穿在奥黛丽身上”。

懂得时尚的女人知道如何修饰自己,如何将自己最精彩的一面展现出来。尤其是新世纪的女性凭着自身丰富的阅历、敏捷的思维和较高的学历立足于现代都市,走在潮流的尖端,要懂得用独特的视角和见解来引导自己,用个性的色彩和感观强化自己,展示自己的风情,取悦自己的心灵。追求生活的高质量和活出率性的自我,可以说是一个现代女子所追求的最佳境界。

2008年6月18日,美国第一夫人米歇尔又让时装界大吃了一惊。在美国广播公司的《观点》节目录制现场,应邀担当嘉宾的米歇尔穿了一条无袖黑白两色太阳裙上场,优雅而自信,立刻引起关注。在节目中,米歇尔毫不隐讳地透露,她的这条裙子是在一家名叫“白宫/黑市”的连锁服装店买的,品牌是唐娜·里科(Donna Ricco),售价只有148美元。

这套服装虽然很平民化,但是非常适合米歇尔。它展示了米歇尔漂亮的三头肌,而别在左肩裙带上的黑色花束,加上她浓密的睫毛和小碎花卷发,让米歇尔显得优雅而有活力,充满了女性魅力。

米歇尔既会穿设计师品牌,也会穿平价服装,并将它们完美地搭配在一起。她最擅长以平价服饰搭配精品配件,走出一条更加实际的时尚路线,引来无数人争相仿效。

在一些评论家看来,米歇尔这种混搭名牌和大路货的风格不仅很现代,同时也反映了美国时尚界因时制宜的新风尚,是在经济不景气的情况下追求时尚的明智选择。美国女历史学家多丽丝·科恩斯·古德温对米歇尔着装风格的评价是:“她很可能成为一个典范,告诉美国的中产阶级有些衣服并不贵,但穿起来也很棒。”

女性的穿着时尚,是选择一些与自己身份与个性相匹配的品牌,通过巧妙的搭配,获得意外的惊喜。



乱花迷眼的时尚经过多年来花开花落之后,已越来越走向成熟。这种成熟的标志就是越来越多的女人开始不再与时尚盲目地“同流合污”,而是对时尚进行个性化的选择。

还有什么比流行时尚里的千篇一律更让人不能忍受?这种工业流水线上生产出的流行硬把千千万万鲜活生动的女人克隆成洋娃娃。在这里,时尚犹如一把尺子,最能丈量出女人靠近美的距离。

流行不一定适合你。服装、化妆品都有流行色,想赶时髦,就要在穿着上紧跟流行。但是,所有鼓动你购买流行服装和化妆品的说辞都出自服装设计部门和化妆品公司,而不一定是依据你的需要。那些流行潮流里掺杂着太多的商业因素,女人只有坚持己见,才能让自己的生活简单、明快,同时也塑造了自己独特的美丽。

※对自己的容貌与气质高度负责

赫本说:“人们梦想拥有一个很大的游泳池,但我却梦想拥有一个很大的衣橱。”

女性的美丽在于上天赐予她的身材、容貌等先天资本,也在于她对于美丽的觉醒和认识,从某种程度上说,后者甚至比前者更重要。即使一个普普通通的女人一直坚持以“美女”的标准来要求自己,那么她身上的美丽烙印也会越来越深。

被称之为“芳华绝代”的奥黛丽·赫本,其实并不是十足的美人。按照20世纪50年代的审美标准,赫本似乎太高挑纤细了,平胸,清瘦,细长的手足,这些都让她在一群群金发碧眼、丰乳肥臀的好莱坞美女中显得如此与众