

当代世界流行的健美“教科书”美国好莱坞影星简·方达著

简·方达健美术

中国视听研究中心编译
中国旅游出版社出版





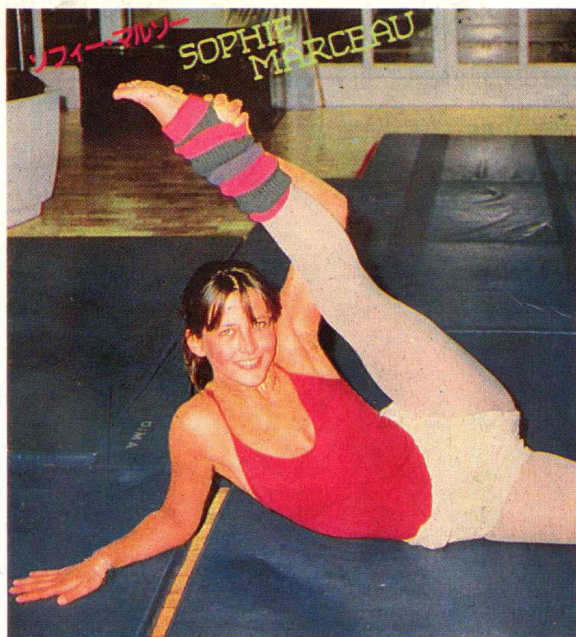
电影明星爱健美操

银幕上的电影明星们以她们丰腴的肌肤，苗条的身材给观众带来视觉美的享受。这一瞬间的美，是她们旷日持久，流汗苦练的结果。她们能永葆青春，秘诀就在于做健美操。这组图片是电视节目“为了争取得金奖，加油！”中的镜头。

简·方达——法国血统的美国电影明星。1971年因主演《唱诗班的姑娘》而获奥斯卡最佳女演员奖。1983年在《金色的池塘》中演女儿，又获奥斯卡金奖。她是健美操的创始人，又是健美体操房的经理人。虽然已经48岁，仍显得青春焕发，洋溢着活力。

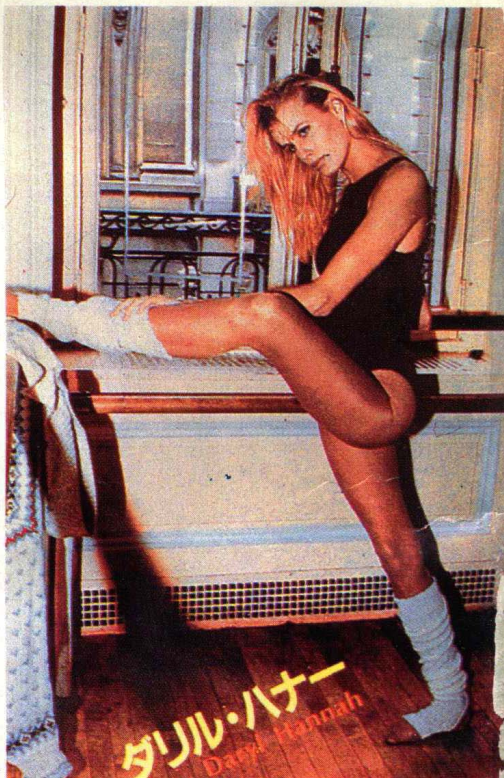
达利尔·哈娜

· 方达



苏菲·玛梭

苏菲·玛梭——法国著名电影明星。曾获1983年凯撒奖新人奖，是法国极有前途的大明星星。



达利尔·哈娜——美国电影明星。1984年在《水花》中扮演能在海底自由游戈的金发人鱼而哄动一时。她特别喜欢体育运动。

437641



好莱坞红星

简·方达健美法

简·方达著 何舟 李亚男译



松山 藏書

译者的话

美国好莱坞影星和著名社会活动家简·方达，是当今风靡世界的“健美热”的先驱和杰出代表。她根据自己的体会撰写的《简·方达健美法》一书，自一九八一年首次在美国出版以来，一直畅销不衰，仅精装本的销售量就超过一百三十万册，去年刚出版的简装本更是备受欢迎。

这本书还被翻译成十九种文字（不包括现在这本中译本），在二十二个国家出售。简·方达健美法的录像带已复制成用八种语言解说的拷贝，另外还有四种印有外文字幕的拷贝，在二十三个国家均有出售。

《简·方达健美法》仿佛成了世界上许多地区的标准健美教科书。

这本书所以具有如此大的吸引力，一方面是因为它给出了几套比较科学、饶有兴味的健美练习，另一方面则是因为它从社会学、生态学、生物学和营养学的角度对“健”与“美”提出了一些比较新颖、有一定说服力的观点。

鉴于我国人民生活水平的提高，对“健”与“美”有了更强烈的追求，特将该书译出，供大家参考，愿大家体健貌美，青春长在。

由于东西方在社会文化、道德伦理、生活水平乃至饮食习惯上存在着较大的差异，所以简·方达的一些观点和方法不尽适用于我国的具体情况。望读者在阅读本书时自己体察和甄别。

由于没有配本书的原版录音带，音乐标题略去未译。但正如简·方达所言，读者可根据自己的爱好和习惯，在做健美操时配上所需要的音乐。本书除了在个别地方略有删节外，其余均按原著译出。

另外，书中第一章为译者所加，在撰写时曾参阅和引用了谢榕津和文伊等同志的有关文章，特此表示感谢。

译者

一九八五年一月 北京



好莱坞红星简·方达



最近十几年来的好莱坞影坛，影星升腾沉浮，变幻不定，惟有一位女影星，不仅一直盛名不衰，而且还在发出愈发耀眼的光芒。她，就是世界电影界赫赫有名的简·方达。

十几年来，简·方达演出过数十部电影，曾两度获得奥斯卡最佳女演员奖，并多次获得美国各种团体的其他各种嘉奖。她之所以成为当今美国影坛举足轻重的巨星，成为许多人注视和争论的一大中心，除了因为她是一个演技精湛、态度严肃的演员外，还因为她是一个思想激进、影响很大的社会活动家，是一个领导当今世界妇女健美运动的先驱。

她在许多人眼中，是十全十美的楷模——既是超级电影明星，又是公开声明反对战争的斗士，还是健与美的模式——而在另一些人眼中，她又是一个令人厌烦的说教者，一个思想激进的富家小姐。

“一边把我抬得太高，当成偶像；另一边又把我贬得太低，踩到脚底。”简·方达在谈到人们对她的评价时说道。“其实，我介于这两个极端之间，远不是那么好，也远不是那么坏，而只是一个普通人。我很清楚我在人们面前，特别是在青年人面前，扮演的是个什么角色。那比我本人要高大完美，是一个象征，一个典型。如果你所象征的东西对你意义重大，如果它代表了一种重要的价值，你就会体验到一种责任感：不要背弃你所象征的东西。”

简·方达虽然不是命中注定要成为一个楷模的，但仿佛一生下来就注定要成为一个电影明星。她于一九三七年十二月二十一日出生在纽约市，其父就是当时已颇享盛名的好莱坞明星亨利·方达。

亨利在很年轻时就作为业余爱好者参加演戏，但

他更梦想成为一名新闻记者。一九二八年，他怀揣仅有的一百美元来到纽约市，在老朋友多萝西·白兰度（他的儿子马龙·白兰度是好莱坞的一名超级巨星）的鼓动下，他于次年在百老汇开始了舞台生涯。最初，他不过是跑跑龙套而已，但很快就开始演主角了。

一九三四年，他主演《新面孔》，第二年又主演由百老汇话剧改编的电影《农民娶妻》，顿时名声大噪，从此开始了从影生涯。仅从一九三五年到一九三九年，他就拍了二十部影片，其中由约翰·福特导演的《年青的林肯先生》，成了一部出色的经典名片。他接着主演了《愤怒的葡萄》和《黄牛惨案》等名片。他卓越的表演才能和传神的眼光使他成了“第一流的青年演员”，获得过在第一部室外彩色影片《孤单松树的残迹》和英国第一部彩色影片《早晨的翅膀》中演出的荣誉。

也许是因为一生下来就带着艺术细胞，或许是出于父亲的影响，简·方达很小就开始热爱表演活动，并对父亲和他的事业佩服得五体投地。但她还吃不准自己将来是否也能成为一个象父亲那样的好莱坞大明星，因为她发现自己是家里长得最“丑”的一个，胖乎乎的，还笨手笨脚，到什么地方总要绊倒什么东西才算了事。

但她的表演才华很快就显露了出来。在上中学时，她多次参加业余演出，表现出非凡的潜在表演天才，受到人们的赞扬。

中学毕业后，她上了东部的瓦萨大学，读了两年，又往巴黎学习美术和音乐，成绩均不显著。一九五八年，她考进了纽约赫赫有名的“演员专修学院”。

此时，她已完全不是过去那种“丑小鸭”的模样了，而是出落成了一个美丽苗条的青春少女，尽管她仍讨厌自己“圆圆的苹果脸”，并一个劲儿地服用利尿剂来减肥。为了不依赖父母，能够做到自立，她利用课余时间去做模特儿。没想到竟一举成功，照片登上了若干家权威时装或风采杂志的封面，一时间成了许多人钦慕的封面女郎。

在演员专修学院里，她从李·斯特博格学习。以前，她跟父亲登台演出或拍电影时总感到比较拘谨勉强。在学院里，她却发现斯特博格的表演方法非常自由，无拘无束，能使胸中的激情得到充分的表露。

一九五九年，简·方达初登影坛，拍摄了处女作《高佬故事》，但并不十分成功。而在百老汇的戏剧舞台上，她却崭露头角。一九六〇年，她作为当年的“新秀”，获得一项“戏剧世界奖”。

随后几年，她又拍了一系列不算出色，但也还过得去的片子，如《漫步在野蛮世界》、《小贩的故事》、《调整时期》。但是这些影片都是些意义不大的描绘青年男女恋爱的娱乐片，没有给方达以机会施展她的才华。

她后来回忆说：“我们就象流水线上的产品似的一层层向下传，我被当做一个未来的电影明星拍卖。我扮演的角色根本不能给我发挥的机会。在纽约演员专修学院时，我演的都是优秀剧目和精彩的角色，我总是全身心地沉浸在表演中。来到好莱坞，情况变了，这里的一套与学校里截然不同，我不禁恨起它来。

“我先在华纳兄弟公司拍片，我的许多早期影片

都是在那里拍的。直到现在，每当我走进那个摄影棚，或者开车经过那个录音台，我几乎还能感觉到缺乏自信的那股难受劲儿，就好象当胸挨了一拳似的。

六十年代中期，简·方达到了法国，结识了法国著名色情片导演罗杰·瓦迪姆，并和他结了婚，步上了瓦迪姆前妻、法国性感皇后碧姬·芭铎的后尘。她先后演了《活色生香》、《金丝猫巴鲁》、《夕阳无限好》、《赤足在公园里》、《巴巴莱拉》、《酒神的信徒》等近十部影片。在这些影片里，简·方达充分展示了自己的青春美色，成了一代性感皇后。在《巴巴莱拉》这部电影里，她身着暴露性极强的衣饰，甚至偶尔裸体，饰演了一个以自己的美色征服一切的姑娘，引起了极大的轰动，使科学幻想片的拍摄达到了一个高峰。然而，所有这些影片，除了《金丝猫巴鲁》有一定时代意义外，其余均着重表现简·方达的美容佳色。而简·方达自己，此时则只是一个尤物，一个性感象征，徒然有才华和一定的艺术修养，仍称不上个真正的演员，更不是一位艺术家。

一九六九年，方达生下她的第一个孩子范妮萨。孩子的诞生使她开始重新审视人生，重新观察自己的职业和电影外的世界。她逐渐意识到，职业和角色在潜移默化地改变自己。

她说：“拍上十年那样的片子，老是演单一性格的角色，你就会慢慢变成那样的人。对我来说，演戏不仅仅是流利地背诵台词。我认为，演戏，就要把你的整个身心统统倾注于剧中，把它的情节演得真实可信，把人物演得栩栩如生。如果你把心倾注在你所扮演的浅薄女人身上，一年拍上这么三部戏，你就渐渐地

变成了那样的人。你会对人的真挚情感无动于衷。”

更重要的是，动荡的世界局势和各种事件深深地触动了简·方达，旷日持久、劳民伤财的越南战争，一九六八年五月在巴黎和同年八月在芝加哥发生的事件等等，使她深切地认识到，把孩子带到这个世界上，决不是为了让暴行、憎恨吞没她。

回顾那个时期，方达说：“你开始认识到，世界万物是流沙，无时无刻不在变化着，你自己的地位也在变，你感到无所适从。如果你生活美满幸福，心满意足，你就不会有这种感觉。如果你还渴望其他东西，你就会去思索这个问题了。”

起初，似乎一切如旧。她和瓦迪姆仍然过着国际影坛名人的优裕生活。方达刚萌发的社会意识成了人们善意打趣的材料。然而另一方面，她在政治上的初步觉醒导致了她在艺术上的转变。她痛下决心要拍摄有一定社会意义的影片，她想扮演性格坚毅刚强、更接近美国和法国现实的角色。

一九六九年，她拍摄了第一部严肃影片《他们射马吗？》。有人说这部影片是她摆脱瓦迪姆的影响，走向进步的分水岭。她在这部描写美国三十年代经济大萧条的影片中扮演一个穷家女格洛丽亚。为了扮演好这个文化不高的穷少女，无论是否拍片，她总是操着一口粗俗的英语，走起路来也是一摇一摆的。在这段时间里，方达简直与格洛丽亚浑然一体。她的出色表演终于使她获得了纽约影评家协会一九六九年最佳女主角奖。

此时，简·方达开始热情地从事反对越南战争的社会活动，终于和玩世不恭的瓦迪姆离异。瓦迪姆不喜欢她参加社会活动，经常埋怨说：“我们在一起呆不上三个小时，她就要起床干什么工作去了。”

一九七一年，简·方达在阿伦·派柯拉导演的《克

鲁特》中扮演了一个饱经沧桑的妓女。她为了演好这个角色，不惜花费大量时间与妓女、老鸨为伍，熟悉她们，了解她们。派柯拉回忆道：“方达那时对自己在艺术上的改弦易辙还是尝试性的，有二三次，她还想甩手不干了。她有些信心不足。她不知道自己实际演得有多好。”确实，简·方达在影片里充分发挥了自己的艺术才华。美国《时代》周刊誉之为“罕见的表演艺术”。她因为此片而第一次获得奥斯卡最佳女演员奖，第二次获得纽约影评家协会最佳女主角奖。

此后，她开始全身心投入了火热的政治斗争。她参加各种进步组织的活动，在各种集会上大声疾呼反对越南战争，号召青年拒不应征入伍。以她为首组成的一个有十五名演员、歌手和音乐家参加的反战宣传队，在美国国内各处军事基地外面表演“解放军队”反战节目，八个月后，又赴越南前线与越南官兵联欢。她在赴越前举行的一次记者招待会上说：“我们希望军队起来造反，飞行员不扔炸弹，士兵不出去巡逻。”

她说：“我回到美国之后，最初只是帮助别人争取自由和平等的斗争。现在，我确认这是我的斗争了。我是一个激进的女性和演员。在此时此刻，我觉得自己最重要的事情，是把我的政治观点和我的职业结合起来，用来支持军队中反对印度支那战争的男男女女。”

由于她的积极活动和巨大影响，她很快成了美国反对越南战争运动的代表人物和著名的社会活动家，成了一个向邪恶势力挑战的楷模。也就是在这场反战运动中，她认识了汤姆·海登，一个积极的反战活动家，并同他结了婚。他们俩为了共同的目标而奋斗，还拍摄了一部介绍越南北方的记录片。该片由哈斯凯尔·怀克勒斯摄影，名字叫作《介绍敌人》。

许多思想落后的人对她恨之人骨，联邦调查局和中央情报局因而把她列为危险分子。她打电话受到监听，出门还被盯梢。

简·方达回忆当时的情景说：“我的朋友，有的被谋杀了，有的被联邦调查局弄死了。一时间，我成了一个从事政治活动的积极分子。很多人失踪了。还有人阴谋绑架我丈夫，把他弄到墨西哥去伤害他。

（罗伯特）马迪安的著作中写到过这个阴谋。在某种程度上说，简直象已经处于战争状态了。除非你当时身临其境，否则你会觉得难以置信。”

作为一个社会活动家和忠实的同志，方达此时主要关心的是与丈夫的观点日趋一致。这在某种程度上影响了她的拍片。

一九七三年，她和布鲁斯·吉尔伯特联合成立了一家电影公司，以他们参加的印度支那和平运动缩写字母“IPC”命名。

一九七七年，简·方达拍摄了根据长期受麦卡锡主义迫害的美国进步女作家莉莲·赫尔曼于一九七三年出版的自传体回忆录《原画再现》片断改编的电影《朱莉亚》。影片描述赫尔曼如何在好友朱莉亚的影响下，克服恐惧心情，于一九三七年把五万美元偷带进柏林，作为反法西斯斗争的经费。简·方达在影片中扮演赫尔曼，把这位对写作无限认真、对朋友极为热情的女作家刻画得淋漓尽致，并因此获得了最佳女演员金球奖。

一九七八年，简·方达和吉尔伯特拍出了“IPC”公司的第一部影片《归来》。这是部反对越南战争，描写参加越战归来的士兵遭遇的影片，由方达自己构思，并亲自出马组织编写拍摄。该片在编写拍摄过程中遇到重重困难，费尽周折，受到来自政府、军方和其他人士的非难和压力，但拍成放映后却受到广泛好

评，被美国《新闻周刊》誉为“第一部描写越战的重要影片”。方达在影片中扮演一个美军军官之妻，开始时为自己的丈夫能为国家英勇参战而感到自豪，后来她逐步认识到越南战争的罪恶与肮脏，走上了反战的道路。许多影评家都指出，片中的简·方达和生活中的简·方达极为相似。由于在这部影片中的成功表演，她第二次获得奥斯卡最佳女演员奖，同时也第二次获得了最佳女演员金球奖。

简·方达在七十年代到八十年代还拍摄了一批较有影响的影片，如讽刺美国中产阶级的喜剧片《迪克和简的趣事》；描写西部一个小牧场女主人坚决反抗大牧场主、大石油公司的《自由粗犷的战士》；根据美国现代名剧《加州公寓》拍摄的同名影片；揭露核电站为了赚钱不惜发生事故的影片《中国综合症》；揭露大企业内幕的《电光骑士》；揭露美国职业妇女受到不平等待遇的喜剧片《从九点到五点》；反映一小撮权势人物掌握石油资源和银行、试图控制世界经济的影片《债台》等。

她在这些影片中所表现出的技艺已经达到了炉火纯青的地步。她的表演是在对于角色的性格和遭遇进行了仔细揣摩后，一种发自内心深处的感情流露，真实无华，恰到好处，毫无矫揉造作之感。而且，她的戏路子很宽，既能扮演落魄妓女、女牧场主，又能扮演女作家、女主编。但是比较起来，她还是更擅长于演严肃的正剧，挖掘人物内心深处的思想和感情。她演轻松的讽刺喜剧时，就不如演正剧那样运用自如、得心应手了。

尽管这一点无损她的艺术成就，但当报纸说她缺少幽默感时，她感到受到刺痛：“其实我常常大笑，不过，幽默感对我来说只存在于私人之间。当我和家里人、朋友在一起时，幽默感就来了。当记者采访

我，或是在大庭广众面前，我就不由地紧张起来，变得冷漠、戒备。我一感到拘谨，幽默感也就无从表现了。”

简·方达虽然一向比较佩服自己的父亲亨利·方达，但父女俩并不真正互相了解，所以关系比较疏远。简·方达在六十年代末和七十年代初从事反战活动，更加深了父女间的矛盾，关系一度变得很紧张。

简·方达后来回忆说：“当时的环境迫使我们走向了极端。现在看来，我们的所作所为是颇为荒唐，我父亲当时就这么认为。他的处境和想法与我们完全不同。……他后来开始理解我们了，两代人之间的鸿沟开始弥合了。”

为了进一步沟通感情，弥合“鸿沟”，简·方达在一九八〇年作为制片人和演员买下小说《金色的池塘》电影拍摄权后，就主动邀请父亲出演男主角。这部影片描写一位名叫曼诺·塞耶的大学退休教授，在身患重疾的情况下，如何鼓起勇气与疾病进行斗争，如何理解了自己的女儿，最后沟通了两代人的感情。这部影片从很大程度上反映了方达父女俩的现实生活，所以他们演来情真意切，感人肺腑，把高超的演技同真挚的感情有机地结合起来，达到了一个极妙的艺术境界。

该片的导演迈克·雷迪说：“影片中的很多道白，恰是来自简和亨利的现实生活。在一个镜头中，亨利和简有两次泪流满面，倒入对方的怀抱。我们的影片是他们俩人伟大感情的流露。”

由于这部影片深刻的社会意义和极大的艺术成就，上映后引起了社会强烈的反响和影评家们的赞扬。亨利为此获得了一九八二年奥斯卡最佳男主角奖。当这位从影几十载、曾拍过上百部影片的七十七岁老明星因病重卧床，从电视上看到女儿为自己代领一生中第一个奥斯卡演员奖的时候，不禁热泪夺眶而出。这份奖更重于他于一九八一年因自己绚丽多彩的电影生涯而获得的奥斯卡特别荣誉奖，因为它不仅代

表了真正炉火纯青的表演技艺，还浸透了女儿诚挚的感情。

一九八二年八月，亨利·方达因为心脏病安静地死去了，简·方达赶到医院，看到了父亲满足、安详的面孔，对自己能在父亲去世前沟通父女感情，赠给他一份珍贵的礼品而感到自慰。

简·方达虽然身为好莱坞红星，却没有一般大明星的作风。她为了接近一般群众，了解生活，就从好莱坞的带有游泳池的豪华住宅搬出来，住到靠近圣莫尼卡一条僻静小街上只有三间卧室的简朴小房子里。她抛弃了好莱坞那种灯红酒绿的奢华生活，把拍片赚来的大笔款项用来支持思想激进的政治活动家丈夫海登的政治活动，自己过着节俭的生活，还亲自操持家务，连个佣人都不雇。

她坦白地说：“你必须具有非常的献身精神，必须极度自觉地努力保持与生活的联系。坦白地说，我在这方面成功的唯一原因就是有我丈夫的帮助。他使我扎下了根。他不能接受我从小就过惯的生活方式，而且，要是我们重过那种生活的话，他就不再爱我了。既然我要他爱我，我就得自我斗争，克服那些偶尔不能自制的念头，比如去雇个人每天来替我打扫房间等等。”

她还在圣巴巴拉为穷孩子开办了一个乐园，在圣莫尼卡建了个健美房供大家使用。

正是从自己的经历中，简·方达得出了妇女不能再做男人的玩物和点缀生活的尤物，而是要在各方面，包括身体方面与男人平等的结论。于是，她改变了过去那种服用药物、或是使用节食减肥法以使自己符合旧有的美女模式的做法，强调锻炼，主张以此达到健与美。她根据自己的研究心得，总结出了一套颇有效果的健美锻炼法，并从中得到了极大的收益，成了当今世界女子健美活动的先驱和杰出代表。为了使更多的妇女接受她的观点，分享她的劳动成果，她便写了……



自序

自序是即第一人称的叙述，是作者对作品的回顾和总结。在本书中，作者以第一人称的叙述，回顾了自己从事文学创作的经历和心路历程。作者从自己的创作经历出发，探讨了文学创作的本质和意义。作者认为，文学创作是一种创造性的活动，它需要作者对生活有深刻的观察和体验。作者还探讨了文学创作与社会、文化、政治等方面的关系。作者认为，文学创作不仅是个人情感的表达，也是对社会现实的反映。作者还探讨了文学创作的技巧和艺术追求。作者认为，文学创作需要作者具备扎实的基本功和独特的艺术追求。最后，作者总结了自己在文学创作中的经验和教训，并对未来的创作提出了展望。

文学创作是一种创造性的活动，它需要作者对生活有深刻的观察和体验。作者认为，文学创作不仅是个人情感的表达，也是对社会现实的反映。作者还探讨了文学创作的技巧和艺术追求。作者认为，文学创作需要作者具备扎实的基本功和独特的艺术追求。最后，作者总结了自己在文学创作中的经验和教训，并对未来的创作提出了展望。



与其他许多妇女一样，我也是在那种将肩削体瘦、金发碧眼、娇柔妩媚视为妇女美貌标志的社会背景中成长起来的，也是那种社会的产物。

打我记事起，我身边的所有女人——母亲、她的女友、祖国、家庭女教师、甚至我姐姐——都在焦虑地谈论她们体形的优点和缺点，什么大腿粗了，乳房小了，屁股大了，等等，总在担心自己在哪方面不够完美。她们这些人好象谁对自己的长相都不满意似的，真使我纳闷，因为在我这个孩子眼中，她们都长得够漂亮的。

为了成为那种以充满性感的电影明星和瘦骨嶙峋的模特儿为代表的“理想女性”，女人们甚至不惜摧残自己的身体。比如我母亲这样一个十分苗条和漂亮的女人，对发胖就怀有一种极端的恐惧心理。她一次对人说，一旦发胖，她就要动手术，将多余的脂肪割除！我记得，母亲的一位女友曾谈起她正在注射怀胎的母牛尿，据说这种尿有消解脂肪的功效。

至于男人们，我或许是由于绝少听他们谈私房话的缘故。了解不深，但至少在我的记忆里，我所接触过的男人对自己的长相并不太关心，起码不象女人们那样关心。如果有什么事是他们比较关心的，那恐怕就是自己的作为了：参加什么运动队，怎么干工作，

如何勇敢，等等。所有这一切都给人一种明显的启示，即判断男人的标准是他们的成就，而判断女人的标准则是她们的容貌。

象许多女孩一样，我也在心中牢牢地记住了这一启示。为了符合大家都在追求的标准女性的形象，我完全不顾自己的健康，用饥饿来折磨自己的身体，还吞咽各种莫名其妙的化学药物。对自己身体的功能，对身体如何才能健康和强壮，我几乎一无所知，完全要靠医生来帮助治疗，根本不懂得靠自己来保持健康。

直到三十岁我第一次怀孕时，我才开始改变过去的做法。随着腹中胎儿的成长，我逐渐认识到，必须注意身体本身的需要并使身体强壮起来，而不是恰恰相反。我发现，只要略具常识，进行必要的学习，并且锲而不舍，我就能为自己创造一种保持健康和美貌的新方法，这种方法不仅能使我外貌姣好，而且能使我将那种多重性的演员生活安排得更有条理、更加协调，使我能以更大的精力和毅力来面对那种生活。

我所以决定写这本书，并不是因为我自以为是是个健美权威，而是因为我应该与其他妇女一起共享我从痛苦中摸索出来的经验。我多希望有人能在我孩提时期告诉我这些经验啊！因此，我决定将这本书献给我的女儿。



深刻的教训

一、摧残身体

小时候，我简直是个笨娃，笨手拙脚，又矮又胖，而且还很害羞。我深信，在上帝将丰姿之赋分发给众人的时候，我肯定是把自己的那份给弄丢了。我笨到了如此的程度，过房间非要撞上什么东西不可。我讨厌自己的躯体。我觉得，一个完全不同的、更为有生机的自我被囚禁在这笨拙的躯体里了。总之，我感到冤屈。

事实上，事情恐怕不象我所想象的那样糟糕。父亲和母亲觉得我还是蛮可爱的。我所以感到冤屈，倒不是因为人们会在看见我时咬着耳朵说，“上帝啊！瞧那个胖女孩。”而是因为自我感觉不好。我觉得自己又胖又笨，所以行动起来也就难免不是一副又胖又笨的样子。

心理学家们发现，人们的自我感觉比他们的实际容貌更能影响他们的个性和行为。我认识一些漂亮女人，她们总觉得自己长相平庸，因为她们年少时的动人特征曾使她们与众不同，感到窘迫。我还认识一些从传统的观念上看并不算漂亮的女人，她们能使你大吃一惊，因为她们对自己和自己的容貌显示出的那种充满信心的风度，足以使你感到她们真是很漂亮的。我还认识一些身材苗条的女人，她们总认为自己很胖，因为她们在小时候曾经胖过。我一直习惯于把自己看成一个胖女孩，当我后来确实很瘦的时候，我还总觉得自己不够苗条。

在少女时代，如果谁告诉我说总有一天我会每天



跑上几英里并且拼命做健美操，直练得浑身淌汗才罢休，我会认为他准是疯了。我当时身体协调性很差，也没有什么耐力。我有一些喜好体育的朋友，他们踢球、带球、跳远、跑步，看起来一点也不费力，但我并不想加入他们的行列。相反，我对身体上不时出现的耳痛和腰酸一类小毛病倒是求之不得的，因为这样可以找借口不上体育课了。我喜欢游泳，骑马也不错，但我的体育才能和兴趣也就仅此而已。

十四岁时，我进了一个女子寄宿学校。在学校里，我和女友们养成了饕餮的习惯，欢欢闹闹地大吃大喝几乎成了生活中必不可少的事情。现在回想起来，当时那样做的目的大概是为了打发枯燥单调的日子。我记得，与朋友们一聚会，就成升地喝咖啡、吃冰淇淋，成磅地吃大蛋糕。买起胡桃巧克力方饼来，总是一口袋一口袋的，回去就吃个精光。我们还猛劲往肚里塞花生黄油抹熏猪肉三明治，经常是撑得肚皮圆。这种狂吃暴饮的生活方式一直持续到离开瓦萨，其间只有在准备参加舞会或周末远足活动时，为了显得苗条一点儿，才偶尔节食一下。

在寄宿学校上一年级时，我们在自己悄悄保存起来的一大堆《真实忏悔》杂志里发现了一些广告，上面写道，只要随广告附单寄去一点钱，就可以得到一份减肥口香糖。我同宿舍的一个女伴断定糖里夹着绦虫卵，吃下去后卵就会在肚里孵化，所以能使人减肥（我现在还不清楚她是否说得对）。我们认为，肚里有了绦虫后，我们吃下去的食物在未被消化前就被绦虫吞噬了。为了能够苗条，与绦虫共同生活，分享食物，这个代价也不算大。因此，我们很虔诚地定期寄去附单和钱，得到口香糖后就嚼起来。但是，却始终不见效果。“大概是绦虫卵死了，真是瞎骗钱，”我们在心里抱怨。

我们的狂吃暴饮有时甚至发展到了极端的程度。记得有一年，我们在学古罗马文明史时，看到书中的一条脚注，介绍古罗马贵族在欢宴时有一种中途退席进入称之为“呕吐厅”的习惯。在自导呕吐后，又回到餐厅，重新开始欢宴。

“啊哈”，我们思忖，“这不就是一种好办法吗？既可以不误吃蛋糕，又可以做到腹中无物！”这样一来，我们既可以纵情解馋，又不用害怕因吃得太多而长胖了，真是两全其美。这简直使我们飘飘然起来，觉得自己可以驾驭一切了。我一点也不知道，那样做，正好造成了一种在心理上和生理上都很难摆脱的“纵欲——消欲”恶性循环。我们吐得越多，要吃的东西就越多。在很长一段时间里，我一直处在一种愚昧状态，根本不懂得，呕吐会导制血糖的猛然下

降，而血糖的下降反过来又会使人觉得想吃更多的东西。然后，这种状态再循环，结果会使我们在身体上变得越来越虚弱，在心理上越来越苦恼。这种狂吃——呕吐的恶性循环，也称之为贪食症，在发育前少女和青春期少女中最普遍的。我认为，造成这种现象的原因主要来自两方面，一是社会上要求女人瘦这种压力，另一则是少女们的幼稚想法，认为即便不能证明自己可以控制其他东西，起码可以证明能够控制自己的身体。

我们学校除了让学生上那枯燥无味的一般科学课外，根本不教任何有关健康和营养方面的知识，而在一般科学课里，我们所学的东西又仿佛与我们的生活毫无关系。即便有些有用的东西，我们也不会注意去听。我们最热衷于吃食和节食，认为这比什么良好的营养和基本健康状况都重要。我们觉得自己是永恒的，难道健康还有什么问题吗？

在瓦萨尔，我们在市面上发现了一种叫作“右旋安非他明”的药。我们当时称之为兴奋药片，现在人们叫作“快敏片”。每逢准备考试，或者熬夜赶写期终论文，我们就服用这种药片，刺激神经，驱除睡意。我们很快又发现，服用这种药片，还会产生一种奇妙的副作用——消除食欲。后来，我们就用这种药片来减肥。我们找医生开药从未遇到过麻烦。哪位医生也不愿费心或者有兴趣来探问我们怎么样并且为什么服用这些“安非他明”药片。而且，哪位医生也没有提醒我们，服用这种药是会上瘾的。我后来果然上了瘾，随着时间的推移，服用量越来越大，直到我开始意识到我对生活正在逐渐失去控制。但要禁药却并非容易。在常年服用这种药后，突然停药，会感到一阵难以自禁的虚弱和烦闷。

离开瓦萨尔后，我考进了纽约市的演员专修学院，从师李·斯特博格学习表演艺术。为了能够自立，我业余时间做模特儿，挣钱交学费。对我在模特儿这一行当中的成功，我自己也惊奇不已。几个月内，我的照片就登在《时装》月刊、《魅力》杂志、《老爷》月刊、《行列》周刊等杂志的封面上了。尽管我已一反少女时代那种胖乎乎的模样，我仍认为自己还是太胖，并且一直为减肥操心。我全靠香烟（现在禁了）、咖啡、“快敏片”和草莓酸奶生活。

尽管我尽了最大的努力，我仿佛仍然没有摆脱那种比比皆是的圆脸美国少女的形象。这种形象太乏味了。我所追求的是当时最红的模特儿苏齐·帕克那种美人的模式，因为她那双颊微陷、轮廓分明的面庞仿佛就是美貌的巅峰。

我虽然瘦了下来，但只要双颊还是圆圆的，我就



永远成不了苏齐·帕克型的美人。我决心继续努力。

在寄宿学校，我尝试过呕吐；在大学，我学会了用“安非他明”。在作模特儿时，我又学会了服用利尿剂。我的一些朋友经常去找一个医生，据她们说，他可以使人减肥。他的办法很简单，只给开上一份利尿剂，即一种白色的小药片，三天服一次即可。利尿剂迫使人的身体排泄水分，因此使人“抽缩”。这正是我所需要的效果。服用这种药后，一夜之间，人仿佛能瘦下一圈去。

我服用利尿剂近二十年，差不多占了半辈子的时间，今天回想起来，连我自己也感到震惊。我还不不断地增加剂量，因为服用的时间越长，药效就越差。到三十六、七岁时，每天要服二到三粒。我对自己究竟在做些什么毫无所知。实际上，这些利尿药片已使原来闭尿小毛病变成了一种较为严重的慢性病。

在那漫长的岁月里，给我开过利尿剂和兴奋剂的医生多不胜数，但谁也没有告诉过我这些药的副作用，谁也没有叮嘱过要服用些钾，以弥补因服用利尿剂等药造成的钾不足。因为，在人体钾含量很低时，就会出现肌肉萎缩、身体虚弱和心情烦躁等现象。长期服用利尿剂的最大副作用是导致肾蓄尿功能的衰退，从而引起排尿频繁和大量损失水溶性的维生素B。

必须服用利尿剂的人，要注意在饮食中能摄取充足的钾。香蕉和柑桔类的水果含钾量最高，瓜类、干果、豆类、以及马铃薯等也都具有较高的含钾量。同时，每天还应该服用一些维生素B₆，剂量大约为六十毫

克，以弥补因频繁排尿而造成的维生素不足。

我服用利尿剂一直到我一九七六年去伦敦拍摄《朱莉亚》。当时我碰到了一个出色的物理疗法医生，他采用针灸、草药、营养和脊骨按摩法互相结合的整体治疗法来使人保持健康，医治疾病。在美国，这类医生很少，但在英国和法国却很多。这位大夫向我详细讲解了长期服用利尿剂如何损害了我的肾脏，并向我介绍了一些更为安全的天然利尿剂，比如欧芹汁等。他对我施用了针灸疗法，还用顺势疗法来医治我的闭尿。从那儿以后，我再没有服用过利尿剂。虽然我现在还不时感到闭尿，但我发现，通过大运动量训练和在必要时服用草药，可以进行有效的控制。

在遇见这位医生以前，谁也没有向我说过除了饥饿节食法、服用兴奋剂和利尿剂外，还有别的减肥方法，别的不损害身体的方法。事实上，谁也没有告诉我，服用所有那些化学“灵丹妙药”是在摧残身体的。回想起来，我发现自己在很大程度上是庸医乱用药的牺牲品。

要是我知道当时我究竟对自己的身体做了些什么，要是我在二十年前就明白，试图将自己套入某种模式是多么徒劳无益，荒唐可笑和自我贬低的话，那该多好。然而，我当时仿佛只把自己看成一件物品，而没有意识到自己是个活生生的人。我还不知道，最具魅力的美貌和最幸福的生活，在于肯定自己的个性，充分地展示自己本身的特点。焕发出夺目光彩和洋溢着青春活力的健康女性，才是最美的，只有这种美才是持久不谢的。

二、行为的潜移默化

我永远也忘不了一九五九年第一次拍电影进行化妆的那个日子。那天我正准备参加《高人故事》的拍摄，在影片中扮演一个啦啦队长，托尼·珀金斯是男主角，扮演一个大学篮球明星。我仰脸躺在华纳兄弟公司化妆室里一张类似牙科医生诊椅的椅子上，一坐上去就是好几个钟头，一群化妆师和理发师围着我忙上忙下。

等他们忙完后，我往镜子里一照，几乎认不出自己了：两道弯弯的娥眉，长长的假睫毛，丰满的红嘴唇，一头秀发仿佛是刚熨过似的。与和我一起从华纳兄弟公司化妆“生产线”下来的还有桑德罗·迪伊、康尼·史蒂文斯、多萝西·普罗文等人。简直都是面目全非了。但在那些享有极高声誉的化妆专家面前，我这个刚从纽约来的模特儿能说什么呢？人们花了那么多时间，那么多精力，那么多钱，无非是为了使我成为一个明星。我有什么资格说自己更懂得电影摄影机



的奥妙呢？他们都是专家，他们知道自己在做些什么。

与之相比，我孩提时母亲和她的女友们对自己面容和体形所显示出来的那种关心，简直是微不足道的了。初到好莱坞的头几个星期，人们告诉我，公司的老板杰克·华纳认为乳房小的女人是成不了明星的。不久，在几次宴会上，一个蜚声影坛的导演建议我认真地考虑一下是否应该把槽牙拔掉，把下颊弄碎重整。他告诉我，有一位长着娃娃脸的女演员，为了有漂亮的面庞和高高的颧骨，做了整容手术，非常成功。在随后十二年中的大部分时间里，我以一个金发碧眼美女的形象出现，眼下贴着长长的假睫毛，胸脯上装着丰满的假乳房。尽管我的下颊没有被弄碎重新修整，但我的精神面貌却大大地改变了。

好莱坞对容貌的重视，使我内心无时无刻不在此焦虑。尽管我是个不错的模特儿，但我总认为，如果我有什么动人之处的话，那绝不是我的容貌。在初到好莱坞的那些日子里，我往街上一走，总感到真正的自我仍在别处，占据我躯体的被称之为“她”的简·方达，是一个我弄不清是否认识，甚至是否喜欢的旁人。

我渴望能够重新体验在演员专修学院当学生时所体验过的那种激情，那种奋力探索复杂女主人翁内心深处活动直到不仅理解了该人物并且能在自己身上溶进她的特性时所感到的激情。现在，禁锢在那些只要小聪明即可演好的天真姑娘型角色里，我感到忿忿不平，因为演这些角色既没有挑战感又没有进一步发挥才华的余地。但要改变这种局面，我又觉得无能为力。



我没有意识到,这种局面正在慢慢地改变我自己,年复一年,一部影片接一部影片,演的尽些些娇小天真肤浅女郎,结果我自己也在潜移默化中改变了。过了一段时间,我终于不再反抗那些表面吸引人而实际上并没有深度的角色了。更深沉的、更复杂和更具有激情的自我,因为久不实践,开始消逝了。我越来越变得象我所演的角色。

很长时间以来,我一直在思考我的这段生活,同时也在观察工作是如何对别人产生影响的。我的结论是,行为会使人潜移默化,如果我们的工作令人兴奋,使人感到有意义,如果它能使我们晓事明理,增长知识,那么,我们会变成更有价值的人,不光能在工作中领略到欢欣,还能在生活的其他方面品尝到甘味。相反,如果我们的工作既局限人又压抑沉闷,如果它使人觉得无所成就,体会不到参与者的那种责任感,那么,我们就会受到不良的影响。久而久之,我们身上那种人的丰厚潜力就会变得越来越枯竭,而我们自己往往对此还稀里糊涂。而我当时就是这样的。

我逐渐地开始适应好莱坞的方式,并且成了一个电影明星。在演了《巴巴莱拉》这部电影后,我是一个性感明星的形象出现在人们心目中。《巴巴莱拉》取材于一个法国连环画中的人物,这是第一部性感、色情味很足的科学幻想惊险片。在影片开头的字幕叠映中,我全身赤裸飘浮在宇宙间,其后又身着暴露性的奇装异服出现在很多镜头中。我演的巴巴莱拉无所不能,所向披靡,因为她具有巨大的性感魅力,能摧毁一切挡在她路上的障碍。现在回想起来,该影片作为一部性感猎奇片,确实具有一定吸引力,给人某种新鲜感,但是,正如我说过,它在我身上打下了性感

明星的烙印。

一九六九年,一位女权主义者问我拍摄《巴巴莱拉》有何感想。她说:“拍那部电影肯定使你发生了奇异的变化。”听了她的话,我简直感到如堕五里云中,不知如何作答。说实在的,我根本不明白她指的是什么。我不明白她是在指变成一个性感尤物所做出的个人牺牲。我甚至没有意识到自己成了一个性感尤物。因为,新女性的新思想此时还尚未进入我的头脑。

我当时所想到的只是,谁也没有强迫我拍那部电影。我忍受饥饿,染黄头发,描眉抹唇,以适应角色,那都是我自己愿意的。我完全没有意识到,来自社会上将女人的成功与其性感魅力和外表美貌紧密相连的那种观点的压力对我产生了多大的影响,直到数年以后,在一种完全不同的情况下,在一种宛如《巴巴莱拉》与下一部影片相比截然不同的情况下,我才对此有所觉察。

那是一九七二年春天,我刚遇见我未来的丈夫汤姆·海登。我们俩人当时都是反对越南战争运动中的积极活动分子。我收集编排了一套反映越南情况的幻灯片,在工会会场、教堂和居民区放映。这套幻灯片主要是反映我们对印度支那的狂轰滥炸所造成的破坏。汤姆也在放映一套幻灯片。看过我的幻灯片后,有一天,他打来电话,我们约定聚会一次,看看他的幻灯片。我想,他当时的目的,主要是要让我看看他的幻灯片,以便在了解了所破坏的是些什么后,更加深刻地认识这场破坏所产生的影响。

他的幻灯集一开始,是一连串特别美的镜头,介绍了越南人的历史和文化,介绍了这个与土地和睦相处、把家庭视为最神圣组织的民族。这些幻灯片描绘了越南村庄数世纪的生活,自给自足的经济形态,以及使各个村庄团结起来的共同抗御自然灾害和外来侵略的斗争。

汤姆的幻灯片描绘了老年人是如何受到尊敬的。我印象最深的是这样一幅照片,照片上是一个背上背着小孩、饱经风霜的脸上堆着笑容的老奶奶。她的仪态如此高雅庄重,只有在家庭和社会中极受尊重和爱戴的人才能如此。在越南,老年人的作用不光是帮助照看小孩,最重要的是将从多年生活经验中积累的知识传授给年青的一代。他们去世后,被葬在村庄周围的稻田地里。一代一代的人就在祖先坟墓旁繁衍生活,祖先的尸骨肥沃了养育后代的土地,这样就形成了一个完整、永恒的自然循环。越南人相信,不把身躯埋葬起来,灵魂就不能安息。当村庄和稻田遭到轰炸的时候,祖先的坟墓被炸毁了,他们的灵魂就四处飘荡,无家可归了。