

女性心理美容系列

(日) 斋藤薰著
陆求实译

做一个 美丽女人

ZUOYIGEMEILINUREN

文匯出版社

女性心理美容系列

(日) 斋藤薰著
陆求实译

做一个 美丽女人

ZUOYIGEMEILINUREN



文匯出版社

图书在版编目(CIP)数据

做一个美丽女人/(日)斋藤薰著;
陆求实译. —上海:文汇出版社,2002.6

ISBN 7-80676-113-6

I. 超... II. ①斋... ②陆... III. 女性-修养
IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 019521 号

做一个美丽女人

著 者/(日)斋藤薰
译 者/陆求实
责任编辑/任雅君
封面装帧/周夏萍

出版发行/文汇出版社
上海市虎丘路 50 号
(邮政编码 200002)

经 销/全国新华书店
印刷装订/上海长阳印刷厂
版 次/2002 年 6 月第 1 版
印 次/2002 年 6 月第 1 次印刷
开 本/850 × 1168 1/32
字 数/162,000
印 张/6.625
印 数/1-6000

ISBN 7-80676-113-6/Z·002

定 价/12.00 元

目 录

生活美容

花/2	鞋子/33
烹饪/8	手表/38
袜子/13	电话/44
记事本/17	眼镜/49
梳子/22	汽车/54
咖啡 红茶/28	

美的教养

美的教养/60	唇线/68
人品/62	肌肤/70
素颜/64	头发/72
性格/66	奇迹/75

工夫/78

可爱的女人/80

温文尔雅/82

眼睛与心灵/84

20 世纪化妆品列传/99

化妆/87

化妆刷/90

美容院/92

化妆水/96

女性文化

好男人/134

绘画/147

珠宝/153

色彩/156

舞蹈/162

香烟/167

光/172

音乐/177

偶人/180

梦/185

酒/188

旅行/193

电影/196

梳妆/200

后 记



生活美容

hua

最喜欢收到别人赠送鲜花的女人,真的是喜欢鲜花吗?



花

每次外出购物的时候,说不出为什么,总会在花店门前驻足停留,不过那可不是因为我心里想买花,也不是因为花店中五颜六色的鲜花让我看得出神。我不怕冒昧地说一句,其实我是个“几乎从来不买鲜花的女人”。

下班回家途中,花上 1000 日元左右买上一束鲜花,然后很随意地将自己的房间装饰起来……我没有这样的习惯,这倒不是出于什么“主义”,而只是怎么也没法涌起“想买一束花”,“想把房间装饰起来”之类的念头。因此,为了这件事情我自己感到非常自卑,这才使得我每每在花店前驻足停留,特别是傍晚时分,看到花店内那些“下班回家途中,为了把自己的房间装饰起来而买上一束鲜花的白领装束的女性”,我真是羡慕得不得了。作为女性,我甚至觉得她们是很美丽的。从“只要是女人,绝对都喜爱鲜花”这个公认的概念来衡量的话,我简直是一个很糟糕的女人了。说穿了,我之所以羡慕那些购买鲜花的女性,也是出于这样一种心理。

这种“不喜欢买花回家的自卑感”,我长期以来只是将它深埋

在自己的心里,因为这一类的事情并不是像“我的乳房太小了”,“我的鼻子有点扁平”之类可以一边嘻嘻哈哈一边若无其事地说出口的自卑感,而是关系到“女人的根性”的问题,自己的心中没有象征着女人的“喜爱鲜花”神经,这可绝对没脸对别人说。我甚至觉得,这弄不好可算是女人最为可耻的事情了。

鲜花应连同其生命一同去喜爱

然而有一次,当我和一位朋友聊起“你买不买鲜花?”的话题时,才知道除了我之外不买鲜花的女性还大有人在呢,于是一下子变得理直气壮起来:“我也是,我也是!我从来就感觉不到自己要买什么花之类的。”将自己一直以来隐藏在心中的自卑感全部如实“告白”,说得来劲了,甚至将以前死也不会向人袒露的这样的话也抖了出来:“收到别人赠送的鲜花当然很高兴,不过可比不上别人送我一条爱玛仕围巾时那样高兴。”

一般女性总是说:“收到别人赠送鲜花做礼物是最高兴的。”可是我却不然,比起鲜花来,我竟然更加喜欢“实物”。当我说出这句不应该说的话的一瞬间,忽然后悔起来,但她倒立刻救了我的场:“唔,我也是这样。因为收到的一瞬间鲜花的确很美丽,可很快就会枯萎,我不想看到枯萎的花。”她爽快地说,接着又说出了一句让我欣喜欲狂的话:

“那些收到鲜花高兴得不得了,说是最喜欢收到鲜花礼物的女人,她们真的是喜爱鲜花吗?”

是呀!其实我也一直就有这样的感觉,似乎从她们身上感觉到有一种“女人不能不喜爱鲜花”似的义务感……

“比方说在办公室收到鲜花后显得很高兴的人，其实后来根本就不管给花换水什么的，到最后总是我来做的。”

从她的这番话可以看出，有许多女性并没有把鲜花看作是有生命的东西，我想她们也许仅仅是“喜爱漂亮的东西”，因而收到漂亮的东西做礼物就感到很高兴的吧。

在所谓家庭园艺还没有像现在这样流行的很早以前，我认识了一位把家里院子种满了鲜花的女性。她讨厌花瓶，说明明还生长得好好的鲜花把它的茎切断，拿到房间像装饰物一样放着，这是人类自私自利的表现。当时我觉得她真是一个古怪的人，可是如果将鲜花看作是具有生命的东西，那么这样做似乎也是极其自然的。其实说起来，之所以会产生“女人不能不喜爱鲜花”这样的义务感，是因为女人每个人都具有一种母性，都肩负着生育子女的责任，因而理所当然地对一切幼小的生命、柔弱的生命都怀有爱心。而这种爱心在不知不觉中竟变成了“喜爱装饰着的漂亮的花是女人应有的品质”，难道不是这样吗？

即使几乎从不买花的我，看到路边鲜花怒放，也会停下脚步欣赏，偶然遇见有大片的鲜花尽情地争奇斗艳的景色，心头就会感动不已，恨不得一直驻足观赏。或许我并不是一个不够格的女人吧，想到这里自己不由地松了一口气，而且长期以来一直笼罩心头的自卑感好像也烟消云散了。

这时，我才恍然大悟，第一次意识到我之所以觉得“买鲜花的女人”很美丽，并不是觉得将男友邀请到鲜花装点的家里，期待着让男友夸一句“你真是一个心灵美的女人”的那种女人美丽，而是觉得每天看护着幼小的鲜花的幼小生命，“生长得更顽强一点哟”，辛勤地为它换水，呵护它的女人才真正是美丽的。

当然我不是有心否定花瓶，因为毕竟将鲜花装饰在房间里，以它的“美丽”使人的心情平和安宁，抚慰人的心灵，这是人的本来愿

望；而不拥有巨大开阔的庭院，并在庭院里遍植鲜花的女性，也只好喜爱花 1000 日元购买的鲜花，别无他途。但是千万不要成为这样的女人：只有在收到鲜花时才表现出是一个真正有爱心的女性，而对鲜花渐渐枯萎凋谢而去却没有丝毫的怜惜之情。

女人与鲜花的关系是永远依存的关系。美丽的女性总是被比喻成鲜花一样，不过假如你想被人称赞为“像一束鲜花一样”的话，那么就不只是鲜花的姿容，而且连同它的生命也必须一起爱，这就同不能只爱一个人的外表是一样的。

从有关“花”的问卷调查看 女性的价值观取向

“收到鲜花做礼物感到非常高兴的女性”，如今到底还有多少呢？下面是某个问卷调查的结果。

提问：从你怀有好感的男性或者恋人（丈夫）那里，最喜欢收到什么样的礼物？

答：第一位珠宝首饰

第二位手袋、皮鞋或其他小件服饰用品

第三位花

第四位其他（爱，一起共度好时光等）

第五位服装

第六位家庭装饰用品、家居杂货

第一位的珠宝首饰几乎占到 50% 左右，这大概是因为对象为恋人的关系吧；排在其次的小件服饰用品则反映了现代人对这一类用品的喜爱和人气；第三位是花，尽管排在第三位，但也不过 15% 左右，而几年前我看到的另一份问卷调查（内容也是从恋人那里收到什么样的礼物最高兴），珠宝首饰与鲜花所占的比例几乎相同列为第一位，由此可以看出在赠送礼物的行为中“花的价值”在不断地下跌。

而第二个提问：从男性那里收到鲜花你会感到高兴吗？对此，整个调查人数的约 9% 回答“对鲜花没有兴趣”，敢于如此堂皇地回答得光明磊落着实让人赞赏，不过也有人回答高兴，包括附带说

明“假如是自己喜欢的人的话……”也占到约9%，这应该是作为女性极其普通的感性。

但是今后，我想女性对于鲜花的态度或许会发生巨大的改变，因为我看到某男性杂志上一则问卷调查“女孩子喜欢什么样的东西？”的结果统计中，排在“女孩子不喜欢的东西”第三位的就是“花”，并且指出是因为“毫无用处”。这则调查的对象绝大部分是染着茶色头发的高中女学生，这令人产生这样的感慨：对她们来说“花”已经是毫无用处，可有可无的东西，甚至连“女人不能不喜爱鲜花”这样的精神咒语也不存在了。

从女人的义务感出发去喜欢鲜花，固然让人感觉不是种滋味，可假如完全丧失了对于鲜花的类似爱情一样的情感的话，也是叫人感觉可怕的事情。

生而成为一名女性，可不要连看见鲜花，为其美丽而感动的感性也丢失了呀。

pengren

对于女性来说,如今烹饪的意义已经完全改变了



烹饪

擅长烹饪的女性与不擅长烹饪的女性,两者孰优孰劣自然是明摆着的。然而,如果将“最好是擅长烹饪的女性……”作为其理想中的女性或者是结婚对象的条件,对这种男人绝大多数的女性会感到反感,不是“落后于时代的妄自尊大的男人”,就肯定是“发嗲撒娇、任性和死脑筋的男人”。所以对于烹饪持着“比较起来当然是擅长烹饪比不擅长烹饪的要好啰”一类态度的男性更为女性所赏识。此外,“没关系,烹饪我可以来做”之类的男性如今也越来越多,如果同这样的男性结婚的话,自然很享福,可是保不准又生出这样的疑问来:其他方面不会有什么问题吧……因此,假如男性表示:“会烹饪当然好啦,不过,唔,这种事情其实没多大关系。”这样的男性如今是最能让人感觉到其成熟和可靠的。

不管怎样,男性将“擅长烹饪”作为选择女人的天字第一号条件,而女性只会唯唯诺诺顺从其选择的时代已经彻底不复返了,至少不再将“擅长烹饪的女人才是最好的女人”挂在口头上的男性才会给人留下好印象,反过来说也就是“不会烹饪的女性”也得到了

容许这样的时代已然开始了。

那么,假使有“容许其不会烹饪的女性”存在的话,她又会是怎么样的人呢?如果她是连怎样购买地铁车票都不懂,完全过着与世隔绝般生活的上一个时代的女明星,当然给人感觉是很自然的;或者她是像男人一样的劳动妇女,似乎也没有什么不可理解的。但是,如果她是一个自己拥有数家企业、头衔一大串,每天睡眠时间仅有四小时的极其忙碌的女强人,而且越是这样的人还越是声称自己每天从事烹饪,自己擅长烹饪,甚至自己喜爱烹饪。听到这样的事迹,大多数女性会一边感叹“真了不起啊”,一边却立时感到有点忿忿不平,这可能是因为有种嫉妒心理在暗暗作祟吧,因为她们觉得“没有必要全部自己来做的呀”,这句话其实也就是“男人的事情要做,女人的事情也要做,一人扮演两种角色太狡猾了。”

从前,当女性从事烹饪被视为天经地义的时代,烹饪还只是一种“义务”,可是随着女性不从事烹饪也被容许的时代到来,烹饪不再是“义务”而变成女性的一种才能了。所以说拥有其他才能的女性,如果再加之擅长烹饪,那么对于那些既不喜欢从事烹饪也不擅长烹饪的女性,就真的是很大的压力,使她们比以前更加无地自容。若是扫除啦,洗衣啦等等,就不至于感觉那么负疚,而换成了烹饪就会感觉到强烈的负疚,这不正好说明烹饪正在变成女性的一种才能吗?让人不可思议的是,如果一个男人声称擅长烹饪的话,周围人至多会认为“哦,他很喜欢烹饪”;而女性声称擅长烹饪的话,则单凭这一点就会给人感觉“上档次”。这说明对于女性来说,烹饪的重要性比从前是有过之而无不及。

我曾经造访过一位女性的家,她离了婚,她告诉我离婚的原因是“因为我把工作看得比家里的事情更加重要”。然而就是这样一个人,面对预定之外突然到来的我,她说:“啊,点心什么的一点也没了,你稍等一下啊。”她将一块乳酪裹上煎炸粉油炸,然后再蘸上

果酱,一种独特的点心转瞬之间就制成了,把它跟很值得细细玩味的红茶一起端到我的面前。如今那些能干的女性,如果预定招待客人的话,一定会制作出像模像样的意大利点心,使人感到非常有品位。可是,这却是瞬间之作,而且是油炸点心这种不常制作的人一定会觉得很麻烦的东西,她却轻松自如地完成了。我从她身上感觉到了一种无可名状的坚强。何况这个油炸乳酪里稍稍撒上了一点点细砂糖,配上好像是手制的不怎么甜的果酱,简直是相得益彰。刚刚炸出的“点心”无可挑剔地香甜,自己亲手制作的蛋糕所常有的“自我满足感”,或者将冰箱一搜而空、端出的现成食物所常有的“强加于人”的感觉,在她这里丝毫都找不到;所拥有的,只是一个“充满了生活智慧的女性”匆匆忙忙,然而却是一片真心的热诚招待,以及哪怕经过十年也不会忘记的香甜的味道。

还有是一次有许多人在一起准备野外烧烤时的事情。这种时候,平日里站惯了厨房的人很自然成了中心人物,雷厉风行地安排着各项事情,对那些茫然发呆的人发号施令。有一位女性怯生生地站在那里不知所措:“我做些什么好呢?”那位中心人物手指着蒜瓣说:“你把那个切一下!”可是在哪里切呢?就在这一片混杂之中从某个角落传来了清脆的“咚咚咚”切东西的声音,那位女性不知从哪里找来一块板代替案板,正在用水果刀将蒜切成一片一片,动作之快、切片之薄,绝对够得上专业水准。尽管就这样一个小小的镜头,我却感觉是多么的漂亮啊。其实她是经常从事烹饪并且手艺非常出色的,只不过她的性格不善于抛头露面而已,因而甘愿接受这种被认为是对“不中用的人”的安排,而在如今的时代里这倒是非常难得的美德,所以不由地令人遐想她一定还具有其他许多没有显露出来的才能。

曾经在一家日本料理店遇见一位女性,她一边吃一边向厨师仔细打听每一道端上来的菜肴的烹调方法,据说是为了给每星期

周末来自自己家里的“他”增加一些菜谱。她说面对他“今天会做些什么菜啊”的异乎寻常的期待，自己不由地产生出“每次绝不能拿出同样的东西招待他”的心理，开始我们还觉得她挺麻烦的，可是不知不觉中就积极地加入到这种增加新的菜谱的话题中去，为她出谋划策起来，最后才意识到这一话题竟然是那么的充满情趣。

他对于她做的菜肴大加赞赏，夸她做得不错。他们基本上周末的两天都是在一起度过的，而有时候下雨天则早饭午饭晚饭、早饭午饭晚饭地一整天呆在家里光是做饭吃饭，那种日子对她来讲可真是辛苦。可是她却觉得，要是没有两人在一起吃饭这种事情，那么又有什么事情可以填充一整天的时间呢？有做饭吃饭才有了话题，通过吃饭两个人才能很顺畅地沟通，因此可以说男人和女人的生活就等同于烧烧吃吃，“饮食男女”嘛。

也许，出乎意料地生活就是这么回事。男性和女性一起做得最多的事情还是吃饭这件事，假如这件事情贫乏枯燥的话，两个人的心灵、两个人的关系也会随之变得贫乏枯燥的。而一些不善于烹饪的女性，老觉得为什么两人在一起会很无聊，为什么会没有话题可讲，为之而烦恼愁苦，恐怕是不懂得这个的缘故吧。可是那位“不断增加菜谱的女性”虽一面说吃力吃力，可一面却对生活充满情趣，充满憧憬，就连为她打气鼓劲的我们也说不出为什么眼睛里散发出了异样的光芒。

或许可以说，吃饭是一个人生存着的最有力证明，而烹饪的种种琐碎工作，正是为生存而做的能量补充，所以为了一份菜谱而愁绪百生，然而却全身心地投入其中的女性，不可能是消极的，反之绝大多数是积极进取的女性。这其中当然还有一个决定性的原因，那就是为了某个心爱的人而下厨房的幸福感。

为我制作油炸乳酪的女性还对我说了这样一段心里话：当她深爱着丈夫的时候烹饪只是她的兴趣爱好，而当两人出现裂痕之

后则变成了一种“义务”，当决定分手之后更是连“义务”都够不上，怎么也做不出自己觉得味道鲜美的东西来，一个女性对于烹饪的审美意识只有在生出了对某一个人的爱情之后才会被唤醒，才会发挥出其潜在的才能。

而那位切蒜瓣的女性，从这件事情以后就一直吸引了我的关注，说句老实话她平时很不引人注目，并且我也根本没有意识到她的存在，可是随着对她的了解越来越多，我惊异地发现原来她身上竟有那么多高深莫测的地方，她结婚后开始自己创业、编制和销售一些面向儿童的什物。周围的人都觉得很惊讶，可是我却通过切蒜瓣这样一件小事情感受到了她身上拥有着强大的生存活力，因此丝毫没有感到惊讶，只不过是证实了我的确信而已。因为我深切地感觉到，如今烹饪出色的女性不仅仅是烹饪出色，而且似乎在她们身上还有着另一种什么东西。

有人把技艺精湛的厨师称作“提供给人美味的艺术家”，将从前的手艺人提到了一种新的艺术领域艺术家的高度，这说明就一个人的人生来说，烹饪的格调比从前不知要提高了多少，从事烹饪的人也明显地受到了很高的尊崇。随着这种价值观念的变化，擅长烹饪的女性也不再被视为等同于“家庭妇女”了，而不擅长烹饪这件事本身也不再是因为不适合家庭所以有愧，而是因为缺乏生存的活力以及生存的美意识所以才有愧。

因此让我们重新开始学习烹饪吧，今后的时代女性将不再是为了守护家庭而从事烹饪，然而为了女性自身的灿烂辉煌，烹饪无论如何是必要的。