

做一个 被时光宠爱的 女子

真正聪慧的女子，
从不与时光对抗，
惧怕彷徨，
而是选择与岁月相伴成长，
在时光的宠爱里冻龄。

To be a Lady Kindly Treated
with Time Passing by



车厘子 / 著

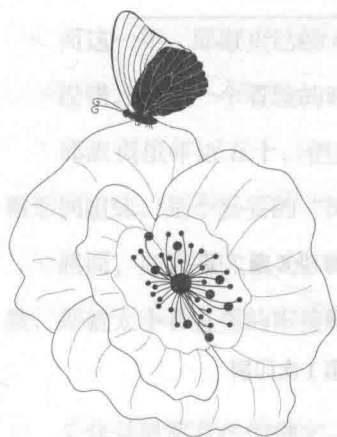
美丽的刚刚好，
被宠的刚刚好，
温润而慈悲。

民主与建设出版社

做一个 被时光宠爱的 女子

若有才华藏于心，岁月从不败美人

车厘子 / 著



民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做一个被时光宠爱的女子 / 车厘子著. -- 北京 :
民主与建设出版社, 2017.11
ISBN 978-7-5139-1783-4

I . ①做… II . ①车… III . ①女性 - 修养 - 通俗读物
IV . ① B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 268164 号

© 民主与建设出版社, 2017

做一个被时光宠爱的女子

ZUOYIGEBEISHIGUANGCHONGAIDENVZI

出 版 人	许久文
作 者	车厘子
责任编辑	刘树民
封面设计	仙境
出版发行	民主与建设出版社有限责任公司
电 话	(010) 59417747 59419778
社 址	北京市海淀区西三环中路 10 号望海楼 E 座 7 层
邮 编	100142
印 刷	三河市华润印刷有限公司
版 次	2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷
开 本	880 mm × 1230 mm 1/32
印 张	10
字 数	210 千字
书 号	ISBN 978-7-5139-1783-4
定 价	39.80 元

注 : 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。



若有才华藏于心，岁月从不败美人

2017年，中国最大的直男聚集地虎扑论坛发起了一次步行街女神大赛，邱淑贞力压高圆圆、王祖贤、朱茵、黎姿、周慧敏、李嘉欣等经典美女，一路过关斩将，最终拔得头筹。

而这一年，邱淑贞已经49岁了。

没错，这是一个看脸的时代。在很多方面，颜值即代表正义。

邱淑贞虽年近五十，但皮肤紧致，气色红润，跟15岁的女儿同框形同姐妹，是个妥妥的“冻龄女神”。

然而，如果有人认为，她当选的原因仅仅是因为少女般的冻龄美貌，那就太小看直男的审美眼光了。

公众号里常有类似推文：一个女人过得好不好，全都写在脸上。

30岁以前，女人的相貌是天生的，美不美都在于青春气息。所有女人总说，男人喜欢年轻的，年轻的女孩再不好看也难看不到哪里去。

30岁以后，女人的相貌是由自己的选择决定的。想成为什么样的

人，过什么样的人生，时光就会给你一副什么样的面孔。

现在这个时代，人人都懂得保养，年龄界限该推到 40 岁了。

四十在我们的传统文化里是知天命的年龄。乐天知命故不忧。由内而外闪着光彩的美人，时间会为她止步。

长久以来，生活磨难之于我们，并不会因外貌丑陋而得到长久摒弃，也并不会独独因为美貌而得到一生厚待，反而美人在迟暮时，让人产生的唏嘘叹惋之情比普通平凡的人更深刻。

大多数人终究是平凡而普通的，命运的磨难却不一定平凡、普通地对待。

但总有一些我们听过、见过、看到过的女子，她们在生活和生命的严肃课题前，用智慧、坚韧等良好的心态活成花树般灿烂。

她们或有态度，如费雯·丽、莫妮卡·贝鲁奇、卓文君、蒋碧薇、孟小冬、刘嘉玲、孟庭苇等；

或有才气，如简·奥斯汀、凯特·温斯莱特、凯特·布兰切特、薛涛、林徽因、胡因梦、徐静蕾等；

或有生命力，如伊丽莎白·泰勒、华莉丝、中岛美嘉、董竹君、郭婉莹、钟楚红、惠英红等；

或真实不做作，如海伦·米伦、苏菲·玛索、泰瑞·海切尔、詹妮弗·安妮斯顿、张曼玉等；

有些人天生美貌，内外兼修，从不放弃自己，于是美美地活了一辈子。

也有人前半生浑浑噩噩，迷失自我，到后半生才越活越清醒，将自己活活变成了一个励志偶像，如玛丽莲·梦露、简·方达、伊丽莎白·赫莉等。

她们虽“悔悟”得较晚，但迟来的清醒总好过一辈子的跌跌撞撞。

重要的是，她们最终也活出了如格蕾丝·凯莉和奥黛丽·赫本般的，一个美人的终极状态——优雅，最挺拔最美的姿态，交出与美貌相得益彰的漂亮答卷。

而这些用于抵御命运的共性的特质，值得每一个女孩学习，从而成长为被时光长久宠爱的女子。

那些她们，曾经也许或倾城，或灵巧，或贤淑，或诗意，或坚韧，或磅礴，或纯美，或魅惑，或有才……而美貌终究单薄，最令人折服的，还是美貌之外那些能够抵挡命运的共同特质。

岁月里没有永恒不变的容颜，生命中也没有永恒的罗曼蒂克。

真正的罗曼蒂克就是永远相信诗与远方。这种罗曼蒂克永远不会消亡。

若有才华藏于心，岁月从不败美人。

但愿每个人无论美貌与否，都能从她们身上学会宠爱自己，学会活出自我，学到抵抗命运的一招一式。

2017年6月，于武汉



第一章

被时光宠爱的女子，都美成了什么样子

被时光宠爱的女子，都美成了什么样子 ... 002

有脑的女人，才不会被时光遗忘 ... 012

优雅，是对一个女人的最高礼赞 ... 024

女人最奢侈的护肤品，是与自己谈恋爱 ... 037

女人最高级的情商，是温柔 ... 047

命运予我千疮百孔，我回报以笑靥 ... 059

第二章

我若离开，必以花的姿态

我若离开，必以花的姿态 ... 074

生活给我最大的启示，是热爱 ... 085

在不体面的岁月里，体面地活着 ... 098

低到尘埃的姿态，能开出什么样的花 ... 108

没有人天生好脾气，不过是懂得，生气不如争气 ... 121

感情谈完了，也该谈谈钱了 ... 135

结痂的伤口，是你最强韧的地方 ... 147

第三章

我的人生，只交给我自己

事业才是你的底气，工作不是 ... 160

不管谁丢了你，你都不能丢下你自己 ... 172

幸福从来都是自己争取的 ... 186

女人最高级的智商，是知道自己要什么 ... 196

我的人生，只交给我自己 ... 208

聪明的女人，懂得从男人身上学东西 ... 221

第四章

勇敢去爱吧，像从未受伤一样

相见恨晚的爱情，你要不要 ... 232

女人和男人到底有没有纯友情 ... 242

那些终身未嫁的女子，都过了怎样的一生 ... 254

勇敢去爱吧，像从未受伤一样 ... 267

谈恋爱用心，嫁人要用眼 ... 278

爱人又不是敌人，何苦一定要势均力敌 ... 290

做有趣的事，跟有趣的人一起笑对人生 ... 301



陈丹燕在《上海的宝贝》里曾说，一个宝贝，

被时光**宠爱**的女子，

都美成了什么样子

第三章

我的人生，只交给我自己

事业才是你的底气，工作不累... 162

不管谁丢了你，你都不该丢下你自己... 172

被时光宠爱的女子，都美成了什么样子

女人最该学的技能，是学会爱自己... 196

我的人生，只交给我自己... 208

一个女人，该得从男人身上学东西... 227

第四章

1 ///

勇敢去爱吧，你从来都跟别人不一样

钟楚红再度活跃在公众视野，好多导演找她拍电影，她一一拒绝。

接受《嘉人》采访时，她说：“我发现人们只想看 20 年前银幕上的钟楚红，而不是现在这个我。”

现在的钟楚红，是什么样子呢？

微博上 PO 出的最近动态，是她为某品牌包包做的宣传广告。第一张，她侧仰着头，浓密微卷的黑发披至胸前，眉头舒展，媚眼如丝，恰到好处的红唇烘托出天然好气色。

第二张照片还是同样的装扮。这回换成了正脸面对镜头。眼弯似月，嘴角如勾。虽是远景，依然能清晰看到左颊沿着勾起的嘴角突显出的小梨涡。

这张图上，她的眉眼口鼻，没有一处不是在笑着，亲切自然，从容淡定。

图下评论区，网友都大呼：“和三十年前没多大区别嘛。”

现在的媒体都喜欢用“似少女”来形容女性保养、妆扮得宜，轮到红姑时，面对站在蔡澜先生身边、扎起丸子头、巧笑倩兮的红姑，媒体用的词则是“似萝莉”，而红姑现年已经 57 岁了。

比之三十年前青春洋溢、美艳不可方物的模样，岁月在她眼角仅仅增添了几条细细的纹路，其他之处浓淡适宜，不过不及，美得恰到好处，叫人看了打心里觉得舒服。

陈丹燕在《上海的金枝玉叶》里曾说，一个女子在 40 岁以前的容貌，是先天的，她的美丽与否来自她的家庭和她的运气。但是 40 岁以后，她经历过的生活渐渐丰富了她的心智，那时候开始，她的心智一点点改变她的容颜，她脸上的纹路，她的眼睛，她笑容里的阴影，还有她的嘴唇。因此，许多人都说，在一个 40 岁以后的女子脸上，可以看到她的一生，她的心灵，还有她是否真正美丽。

一个人在前半生走过的路，读过的书，爱过的人，遭过的际遇，都会被自己的身体记录，一一刻在脸上。

真正的美人，是时光精心雕琢的杰作，一定是越刻越美的。因为岁月，从不败美人。

2 ///

51 岁被选为邦女郎，与 47 岁的丹尼尔·克雷格搭戏的时候，莫妮卡·贝鲁奇轻轻挑了挑眉。

在电影圈，一直有一条潜规则左右着影片的演员选角：与男演员搭戏演情侣的女演员，一般情况下会比男演员年纪轻，除非剧情需要。

可当莫妮卡·贝鲁奇要与比她小四岁的丹尼尔·克雷格搭档演情侣的消息公布出来后，没人会觉得意外。

她是迄今为止，年纪最长的邦女郎。成片出来后，不仅没人觉得她太老，反而因为《007 幽灵党》的口碑不尽如人意，看她和蕾雅·赛杜扮演的邦女郎，成了影迷最大的期望。因为她们的存在，第二十四部 007 电影才算值回了票价。

与比她小 21 岁的蕾雅·赛杜相比，莫妮卡·贝鲁奇在年龄上没有任何优势。

年轻的女孩子，没有丑的，那叫青春。一位网友的妈妈常如是说。

青春的脸，明亮，灿烂，满是胶原蛋白，是摄像机镜头下的宠儿。加上蕾雅·赛杜本身五官精致，自带慵懒冷酷的独特气质，获得摄像机的偏爱，实在是情理之中。

可在同一部戏中演出的莫妮卡·贝鲁奇，丝毫没有表现出弱势。一袭黑衣，头戴网纱黑帽，随便一站便是一道风景。与邦德面对面较量时，亦步亦趋，身姿摇曳，妩媚的眼神散发出致命的诱惑。她是邦德爱上的第一位“成熟”女子。

与蕾雅·赛杜同框参加首映礼，一次甩发，微一仰头，眼波一流转，便足以谋杀相机内存。

其实十八年前，33岁、正当美好年华的她，就曾为007系列电影《明日帝国》试过镜。

那时，詹姆斯·邦德还是一位风趣幽默、风流倜傥的英伦绅士，与如今走冷酷金属感路线的丹尼尔·克雷格相比，皮尔斯·布鲁斯南的演绎更叫女人欲罢不能。

一个高贵绅士，有情有趣，一个性感诱惑，万种风情，两人本该成为绝配，可惜贝鲁奇不幸落败。

有记者问皮尔斯·布鲁斯南，为何贝鲁奇没有当选邦女郎。布鲁斯南冷冷地讽刺了一下幕后的选角团队：“那帮白痴！”

热心的网友倒是替贝鲁奇杜撰了一个颇为解气的回答：可能她那时还不够老吧。

她是真的老了。出席北京电影节时，松弛的肌肤和脸上的细纹已经清晰可见，与《西西里的美丽传说》里那个叼根烟就能引来无数男人打火机的迷人寡妇相比，她终究是不再年轻了。

可她依旧是美的。电影节走红毯，一袭红色长裙红纱飘逸，像烈火中曼舞的仙子。

这次随行来宣传的最新影片《牛奶配送员的奇幻人生》，她在里面也是饰演一个不再年轻的女子。她的美丽已经跟身体无关，而是深入灵魂的。

正如她自己所说：“年轻是一种美，但是女人的另一种美，是由内而外散发出来的。灵魂不断成长，性感如影随形。”

都说岁月不饶人，美在灵魂里的女子，又何曾饶过岁月？

3 ///

时光是最公平的天平，能够受到时光宠爱的女子，不仅美得不像话，还能活出属于自己的精彩。

年轻时明艳动人，年老后用才华征服众人，现年已经 72 岁高龄的海伦·米伦，真正做到了“美就美上一辈子”。

她到底有多美？

刚出道时，青春静雅似淑女。因为得天独厚的身材优势，她的一对美胸被视为英国影坛的传奇。

接受电视访问，被主持人问道：“你的身材会妨碍你对事业的追求吗？”

她毫不客气地回答：“怎么？你是想说严肃女演员不能有大胸吗？”

70 岁时，她被某品牌选为形象大使，为该品牌的一款护肤霜做代言。

广告一经推出，观众就投诉海伦的照片经过过度 PS，广告有误导之嫌。

广告标准管理局却给出了这样的回答：“海伦在广告中的年轻容颜均与她的红毯镜头一致，尤其是嘴部。我们认为广告并没有用改变米伦女士外貌的方式来夸大其产品的实际使用效果，并得出结论——广告并没有误导消费者。”

可见，她的美是经过官方盖棺论定的。什么青春已逝、美人迟暮，到了“女王”大人面前，统统都成了浮云。

她在传记电影《女王》中诠释的伊丽莎白二世，从步态到手势，到口音，几乎达到了完美复制的地步。出色的表演不仅获得了观众和评论界的一致认可，还获得了女王本尊的肯定，被女王亲自接见，封为女爵士。

凭着精湛的演技，她不仅赢得了2006—2007年几乎所有奖项的最佳女主角奖，还因此获得第79届奥斯卡金像奖最佳女主角。

毕竟头顶过王冠，在很多人眼里，她便成了美丽、优雅、高贵的代名词，有女王一般高高在上的气场。然而生活中的她，真实得让人瞠目结舌，“惊天动地”。

她53岁才结婚，一直没要小孩，因为自己“没有母性本能”。

看到朋友穿洞洞鞋，她直言不讳地批洞洞鞋丑。自己试过后，反而脱都脱不下来了。

参加脱口秀直播，被主持人送洞洞鞋，她当场脱下自己的高跟鞋，换上“丑鞋”，舒舒服服地在沙发里伸展腰肢，完全不理睬鞋子与她身上的高级礼服搭不搭。

在纽约，她自动卸下“女王光环”常坐地铁。参加电视网脱口秀直播，都是自己坐地铁到演播厅。

有次和朋友一起坐地铁。眼看着地铁门就要关上，她将手伸进了门缝里。一位男士过来帮她扒开车门，为让他们安全进入车厢，却也因此使地铁停摆。

警察过来询问：“谁把地铁给弄停了？”

她心虚地回答：“不是我。”

男士站出来，被警察带走。她留在地铁上，不敢下车去为那位帮过她的男士作证脱罪。那样的话，剧院演出就要迟到了。

她在《吉米·法伦秀》上公开谈论此事，被法伦调侃：“人家说不定还在坐牢呢？”

她悔恨万分，为自己的所作所为羞愧不已，对法伦说：“你这样说，我会哭的。”

紧接着便借着直播向那位地铁里的男士道歉，眼角泪含光。说完，还感谢法伦给她机会坦承自己的“耻辱”。

而对观众而言，她所谓的“耻辱”恰恰凸显了她真实可爱的一面。

人非圣贤，孰能无过。

在镜头前，她优雅高贵得严丝合缝，完美无缺，仿佛天上的人儿，自带一股仙气。反倒是这样的耻辱感，才让观众了解到一个真实的她。

她有市侩、胆小、自私自利的时候，也有悔恨、勇敢、屈辱的时候。在遇到状况的时候，会事先考虑自己的个人利益，但也会因此遭受到良心的谴责而不安。她有明星的光环，也有普通人的羞耻心。

但与很多普通人不同的是，她敢于将事情真相公之于众，在大庭

广众之下揭发自己。此等勇气，不得不令人敬佩。

60多岁时，她跑去参加《英国疯狂汽车秀》，疯狂急转弯，疯狂漂移，看得观众都吓破了胆，她自己也说：“太恐怖了，但是很棒耶！”还自曝自己最大的梦想就是拍《速度与激情》。

很快，观众便在《速度与激情8》里看到了她霸气的身影。虽然才客串了一天的戏份，却成为影片最大的亮点之一。

海伦·米伦无疑是当代活着的一个传奇。她不仅是荧幕上的女王，演艺界的女王，更是自己生活的女王。

她深刻了解自己的本性，活得真实不做作，全然掌控着自己的生活。

当同龄人都在窗前守着日出日落，暮气沉沉地感叹又过了一天的时候，她却拿起枪（电影《赤焰战场》里的角色形象），突突突打出了一个退休女英雄的赤焰人生。

美人的人生永不停止，时光赋予的宠爱才会源源不绝。

4 ///

时光不会为任何一个人停留，但它一定是有偏爱的。

年轻的时候，女人的美是青春的印证。少女情怀总是诗。无论颜值几何，有青春点缀的少女，没有不美的。

然而青春终将逝去，美能否延续，取决于你采用什么样的方式