

芭比·波朗的美丽哲学

BROWN BEAUTY RULES

[美] 芭比·波朗 著



NLIC2970930080

BOBBI

芭比·波朗的美丽哲学

BROWN BEAUTY RULES

[美] 芭比·波朗 著 译者 张辉



图书在版编目 (CIP) 数据

芭比·波朗的美丽哲学 / (美) 波朗著 ; 张辉译. —北京 : 中信出版社, 2013.5

书名原文 : Bobbi Brown Beauty Rules

ISBN 978-7-5086-3930-7

I. 芭… II. ①波… ②张… III. 女性-美容-基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第 064674 号

Bobbi Brown Beauty Rules

Text copyright © 2010 by Bobbi Brown

Photographs by Ondrea Barbe and Ben Ritter

First published in English by Chronicle Books LLC, San Francisco, California.

This edition arranged with CHRONICLE BOOKS through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese translation edition © 2013 by China CITIC Press

All rights reserved.

本书仅限于中国大陆地区发行销售

芭比·波朗的美丽哲学

著 者 : [美] 芭比·波朗

译 者 : 张辉

策划推广 : 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者 : 北京昊天国彩印刷有限公司

开 本 : 889mm × 1194mm 1/16

印 张 : 18 字 数 : 127 千字

版 次 : 2013 年 5 月第 1 版

印 次 : 2013 年 5 月第 1 次印刷

京权图字 : 01-2011-4702

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-3930-7/G · 970

定 价 : 98.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线 : 010-84849555 服务传真 : 010-84849000

投稿邮箱 : author@citicpub.com

BEAUTY RULES

出众的外表、美丽的元素，还有人生的哲学
珍爱你的10岁和20岁

芭比·波朗的美丽哲学

芭比·波朗 丽贝卡·佩利 合著

张辉 译

安德里亚·巴布 本·里特 摄影

BEAUTY RULES

这本书要献给

我的儿子——迪伦、达科塔和杜克；

我的侄子——杰里米、泰勒、杰克、扎克、欧文和纳特；

我的侄女——丽贝卡、杰茜卡、萨曼莎和悉妮。

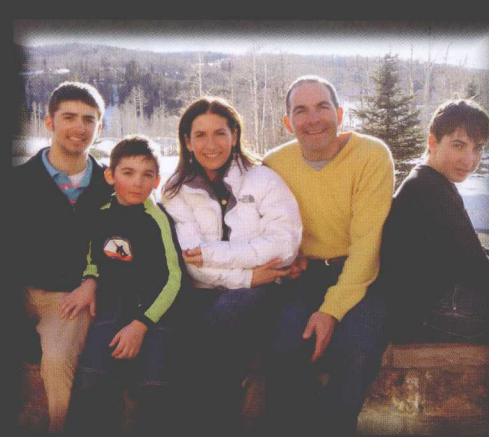
我爱你们，我喜欢陪伴在你们周围。

我愿意相信你们会一直和我一起开怀大笑

——而不是取笑我。

芭比





序 言

美丽未完成

早在姐姐海莉12岁和我10岁的时候，我们就已经到了洛杉矶，希望能在这里发展我们的创造才能，并且实现梦想。从一开始，妈妈就很坦诚地向我们说明，我们将会面对许许多多新的挑战 and 经历；而这些挑战和经历将怎样影响我们的生活，则取决于我们自己。她睿智地教导我们，接受那些积极的方面，从消极的方面学到经验教训，避开那些有害的东西。我很快就明白了，没有贪婪和嫉妒的余地，我只需和我自己比赛以做得更好。道路非常简单：别管其他人怎么说或怎么做，在你自己和家人面前要始终保持真诚。

经历了份额相当公平的错误和失败，以及备感珍惜的成功，我们在娱乐产业中找到了各自适合的位置。似乎是在一夜之间，我从得克萨斯州一个默默无闻的“穿着芭蕾短裙的假小子”，成为了丽兹·麦奎尔（Lizzie McGuire，同名美剧女主角）那个人人认识的电视上的女孩，并且我也很喜欢成为她。更多的毅力和好运带给我电影和音乐上的成功；制造流行，建立家庭和美容品牌；并且在慈善事业上也承担

了富有意义的角色。通过这些事我发现，必须学会耐心和谦卑，还有最重要的，要形成非常好的幽默感。我仍未最终修炼成功。

我在一种非常公开的方式下从一个小女孩蜕变成了一个年轻女性，并且迅速领会到，在真正了解自我特质——好的坏的都算——之前，我是没法表现出一个积极的公众形象的。我们都有一长串的关于外表和品性的事情想去做，以改变或提高自己。有时我希望自己变得更高，或者肩膀不那么宽，尽管我无法改变身体的特征，但这从未阻止我对时尚的热爱或是穿出自己的个性。我相信，那些我已意识到了的瑕疵之处对我的个人特质提出了要求，并且让我能自由地创造出独特的自我风格。当我们感觉到所有的目光都集中在自己身上时，通常会觉得很难去尝试表现个性。但我的建议是：一定要抓住这种机会。要树立自信心：如果你喜欢镜子里的自己，那么别人也会。这值得冒险！

在姐姐和我出生之前的很多年，妈妈就从事着化妆师的工作，这份工作帮助她在还是一个年轻女性的时候就得以自立，并且让她帮助其他人在生活中变得不同。或许这就是为什么，我钟爱化妆品和像芭比·波朗那样的天才化妆师。芭比在化妆品产业中有着传奇性的创造力。她是创新者、企业家、导师和著名作家。同时，身为慈善家的她还投入了时间、精力和金钱，去帮助布朗克斯区（纽约市最北端的一区）的简·亚当斯学术职业高中的青少年，去发掘他们的全部潜力。此外，她还将残疾女性引入“为成功而穿衣”项目，帮助她们找到自我价值，作好准备重回工作市场。给予是美丽的！

我第一次遇到芭比，是在“心灵的真相”红裙时装秀上，她为我化妆。这是一年一度的纽约时装周中的重头戏，名流们穿上顶级设计

师设计的红裙，希望能引起人们对女性心脏健康问题的关注。她的化妆术，如同生活，有着一种艺术感，强调天然的美，并且细心地减少瑕疵。多亏了芭比，那天我们每个人走在天桥上都散发着美丽和自信。

美丽可以被无数种方式来定义。除了芭比，我发现别人很难让我相信，不培养内在的美就能使人的外在如繁花般盛放。芭比所说的每一句话、所做的每一件事，都在提醒我们要珍视所有女性天然的美。她让我们，不论是少女还是成年女性，都能积极看待我们身上的相似之处，同时也能欣然接受我们表达个性之时的不同之处。发现各种不同的美丽之道是一项有价值的事业。

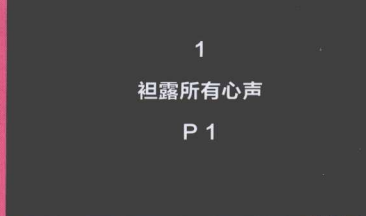
读芭比的书的时候，请记住：我们都是美丽之路上的半成品。

爱你自己。

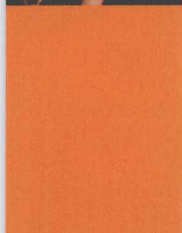
希拉里·达芙



序言
美丽未完成
P XI



1
袒露所有心声
P 1



3
对皮肤充满自信
P 19



6
入门化妆术
P 67



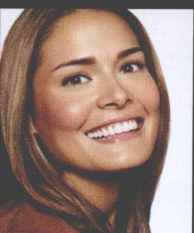
9
唇部
P 113



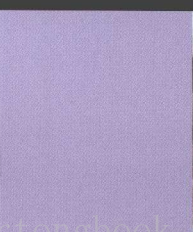
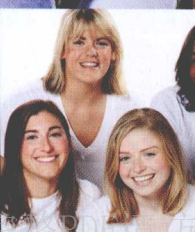
11
化妆术
P 135



13
整体造型
P 189

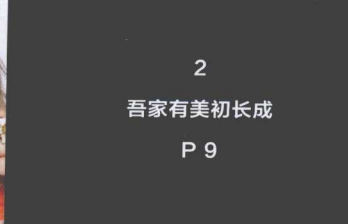


16
模特儿生涯
P 227

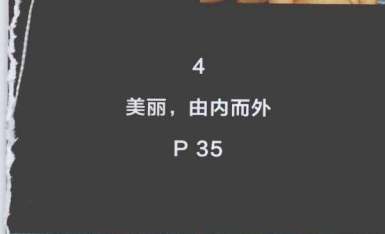


19
十年之后
P 257

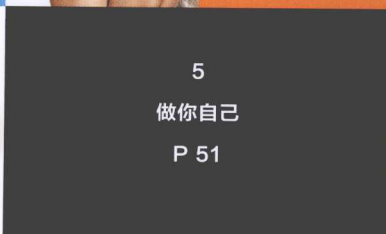
特别鸣谢
P 268



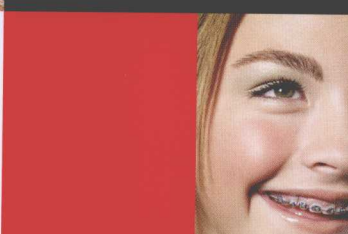
2
吾家有美初长成
P 9



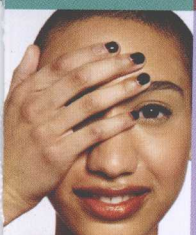
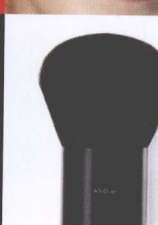
4
美丽，由内而外
P 35



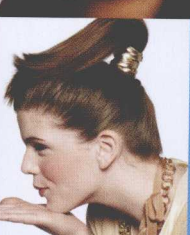
5
做你自己
P 51



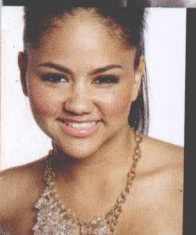
7
脸部
P 89



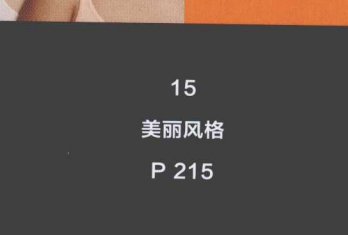
10
头发
P 123



12
全球佳丽
P 169



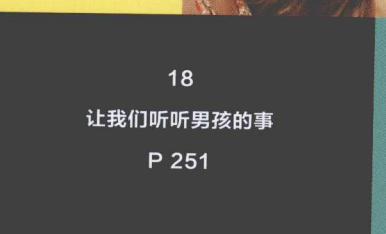
14
派对时间
P 201



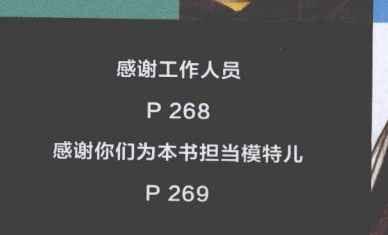
15
美丽风格
P 215



17
母亲和女儿
P 237



18
让我们听听男孩的事
P 251



感谢工作人员
P 268
感谢你们为本书担当模特儿
P 269



I

袒露所有心声

我并不一直都是现在这样一个自信的女性。我的部分工作，是让那些世上最美丽的人和最顶级的名流在拍照时、红毯上还有时尚秀中展现出他们最美丽的样子。如果我不相信我自己，那么他们也不会。同时我也有点天真地认为，没什么是我不能做的。我是一个商人，管理着一个在世界范围内出售美妆产品的巨型公司。我写过畅销书，无数次在电视上露面。而且，我得和许许多多的大人物打交道，他们中包括电影明星、顶级摄影师，甚至还有几个美国总统。哦，我提到过我住的房子里塞满了男人（我的丈夫和三个儿子）吗？如果我不够强大和自信，我的日子就没法过了。

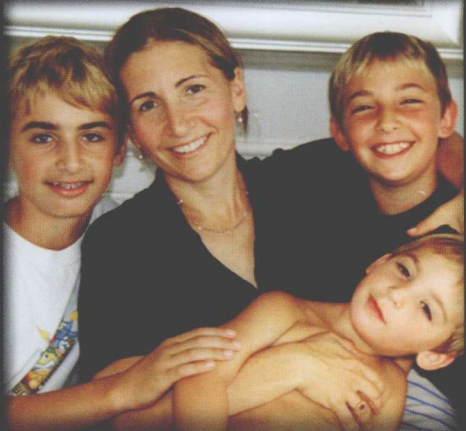
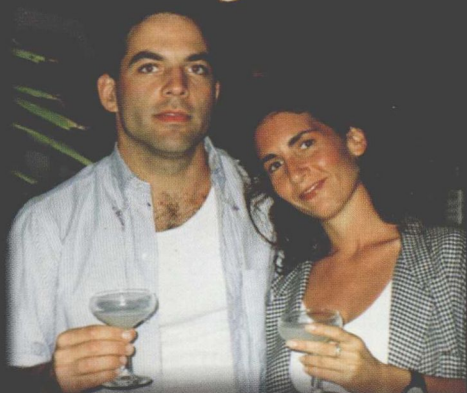
但我并不是总是这么强大和自信的。有时差远了。我的成长过程伴随着某些不安全感。我十几岁的时候希望自己能够长高一些，金发碧眼，平胸长腿。现在的想法和那时则完全相反。但在我十几岁的时候那种风格确实非常流行。所以，即使我是班上最矮的，有着深褐色的头发和眼睛，胸部丰满，那个难以企及的金发小姐形象依然是我的理想。无论什么时候我看向镜子里的自己，都会觉得沮丧。有很长一

段时间，我都觉得自己根本不美。

因为我对自己的形象不满意，我花费了大量的时间想要打理好自己的外表。从将及腰长发弄成中分并戴上硕大的绿松石首饰，到穿成20世纪80年代的麦当娜风格（Madonna-Wannabe），还有好多说不出的介于这两者之间的造型。我是个具有创造力的人，而尝试各种各样的穿搭能获得许多乐趣。在风格演变的过程中，我一直都很喜欢摆弄化妆品。我会尝试古铜粉、眼线笔、阴影粉，还有唇膏。这意味着改变我自己，当然还能看起来更漂亮。

化妆品最终成了我找到自己的方式。它将我从一个普通的高中生变成了一个家喻户晓的人。这并非发生在一夜之间。就像决心找出自我风格一样，我也对开始自己的职业生涯下了同样的决心——从大学时选择“化妆”专业，到执业初期处理各种各样的挫折。

我喜欢和那些我遇到的数不清的年轻女性分享在我的转变过程中学到的东西——不论是私人的还是职业上的。她们中的好多人对如何打理自己的外形感到困惑。她们想让自己感觉好一些，并且看起来更美，但她们并不知道从何处着手。我在这儿可以告诉你们，想改善自己的外貌，你们有好多好多的事情可以做——出色的发型、正确的着装、合适的健身计划，甚至一种美丽的腮红——不起眼的一小步可以制造出惊人的效果。现在我知道什么样的衣服贴合我的身体，让我感觉舒适。我有可靠的黑色弹力裙，白天搭配运动鞋，晚上搭配高跟鞋和大耳环都非常出色。另外我对牛仔装的穿搭也很有心得。我还有一套简单的护肤程序、快速的化妆技巧，以及适合我的剪发方法。最重要的是，我已经弄清楚了什么是适合我的。



芭比的基本生活法则

保持快乐心情是我最棒的美丽法则。没有什么能比一个大大的微笑看起来更美。每个人的生活都有起起落落的时候，但重要的是把注意力集中在那些让你感觉更好的事情上。这些法则从未失效过。

法则1: 做个好人 (我不是在开玩笑)

这是第一条法则，而且不容置疑。无论是和一个侍应生、教师还是和你的母亲（好吧，偶尔你可以对家人稍稍粗鲁一点儿）交谈，你都要保持亲切的态度。

付出的越多，得到的越多。

法则3:

敢于冒险

我刚到纽约做化妆师时，一个人都不认识，任何事都不了解。所以，我拿起电话簿给每一个名字列于化妆产业或者模特儿行业的人打电话。

这是疯狂的，

但我就是这样开始我的职业生涯的。

法则2:

诚实

这么做不止是正确的，而且也会节约时间。当你诚实对待其他人还有你自己的时候，生活会更简单和容易。

法则4: 永不放弃

最初从事化妆事业的时候我什么经验都没有。我不得不花费大量的时间免费工作以证明自己，有时候人们还不让我这么做。

即使我有过一段真正沮丧的日子，我也没有允许自己最终一事无成。

法则5:

准时

没人喜欢别人一直让他们干等着。如果你不得不迟到超过5分钟的话，请提前打电话告知对方！

法则7:

有所喜好

运动、音乐、政治。

任何你喜欢的。

参与其中并且积极活动。

法则9:

努力工作

从最底层做起，学习所有你能学的，让自己强大起来。当事情不尽如人意的时候，不要沮丧。

法则6:

保持开放的态度!!!

当我做店内演示的时候，一位年长的女士向我咨询唇妆长久不脱落的诀窍。我花了些时间将我最棒的心得教给她。之后这位女士说她认为我在《今日秀》（*Today Show*，美国NBC的一档娱乐节目）会很出色。我告诉她，那是我的一大梦想。结果这位身材娇小的红发女士居然是《今日秀》执行制片人的祖母。这次会面帮助我成为了该节目的客座美容编辑。

法则8:

有所回馈

有那么多的方式可以让这个世界变得更好，不论是保护环境，还是帮助社区里或另一半地球上的人们。

找到一个对你有意义的目标，
并且独立完成它。

法则10:

直视人们的眼睛，
这显示出你的信心。

法则11: 远大理想

你永远不知道你会到达哪里。