

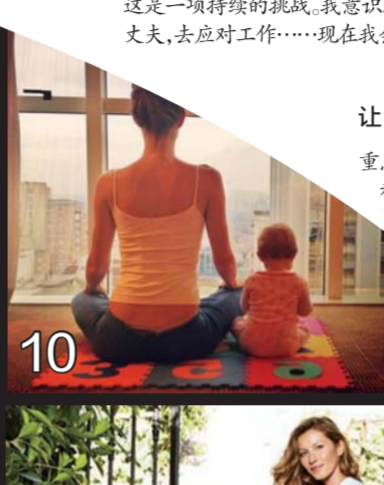
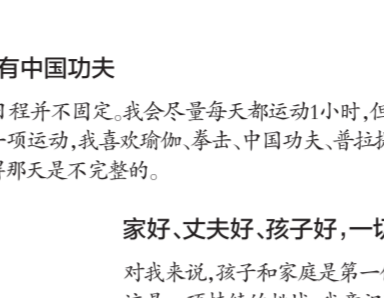
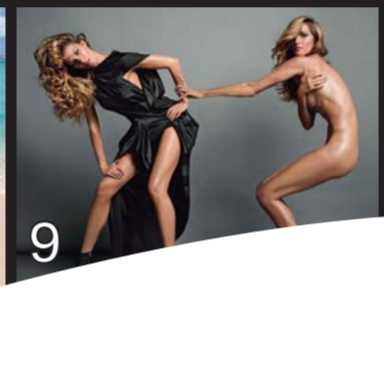
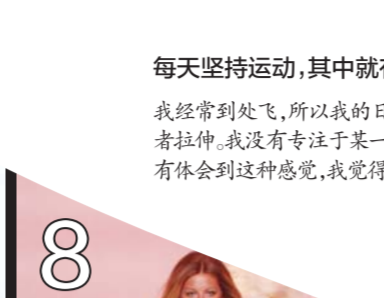
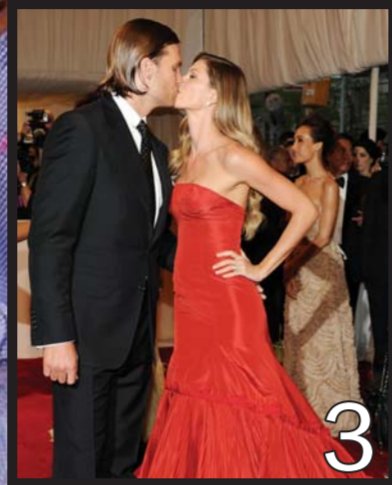
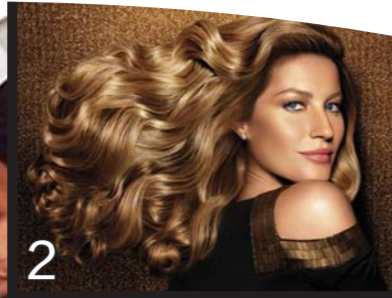
# 娱乐 | 后窗

12张王牌成就3M女郎

1. 铁打的好体力。
2. 一天生的金发。
3. 一位称心的伴侣。
4. 烈日放不倒的工作热情。
5. 善于记录爱的瞬间。
6. 当妈妈的自豪感。
7. 一个和谐的家庭。
8. 曾经的“维秘天使”身份。
9. 大胆裸露,大胆!
10. 舍得花时间和女儿一起静心瑜伽。
11. 精心耕耘自家花园,收获果蔬。
12. 明白自己的最好身份是:妈妈。



拍这张照片时,“多功能妈妈”吉赛尔·邦辰刚刚结束15小时飞行,而且只睡了3个小时。



## 金子一样的品行 ▶ 金子一样的吉赛尔

### 出道 20 年依然占据“天神”级地位,靠的绝不仅仅是脸蛋和身材



4月4日,邦辰回到故乡巴西为Colcci走秀,舞台上的她光芒万丈。

#### 出了名的敬业

吉赛尔的敬业在圈中是出了名的,她可以在电闪雷鸣的环境下穿着比基尼拍大片,做到真正的“雷打不动”;也可以穿着皮草在接近60°C的高温下优雅地摆Pose。14岁就接下第一份模特工作的她,即使到今天,也依然保持踏入圈子时的初心。在拍摄现场,她不会把自己当做那个最重要的人,而会让每个人都如沐春风。哪怕是对打杂的助理,她都友善相待,谈笑风生,甚至会亲自去端饼干盘。时装摄影师 Peter Lindbergh 曾感叹:“她已经从当年的‘超模吉赛尔’成长为一个有责任感、充满正能量、助人为乐、不可思议的女性。”

“得到这样一份让我发挥创造力并且获得乐趣的工作,我很感恩。但我仍然觉得,我每天必须证明自己的能力。”对于自己的敬业,吉赛尔这样解释。也许这是因为她的成功并非一蹴而就,因此倍感珍惜。1980年,吉赛尔出生在一个只有1万人的巴西小镇。1994年,14岁的她在商场(另一说是麦当劳)被星探发掘。回忆当年,她自嘲“我当时看上去就像个主妇!”短暂考虑后,她决定接受模特的工作。“如果我比较富裕,我就不会接受这份工作,但我们并不富裕,所以我决定试一把。我不想离开家,但爸妈都在工作,我还有5个姐妹,生活得很艰难,我觉得我应该要独立出来工作了,我觉得我可以照顾好自己,成为那个最不需要父母担心的小孩。”吉赛尔的家乡,没有交通灯,没有电影院,只有一家银行,一家旅馆。她父亲是位教师,母亲是银行出纳,两人含辛茹苦养大6个女儿。“我们没有管家,所以打扫房子什么的全是自己做。”

在巴西做了两年模特后,1996年,16岁的吉赛尔离开从小到大大一直生活的巴西,来到纽约谋求发展。然而当时 T 台上流行的模特和她完全是不同款,她们雌雄莫辨,胸部和臀部都不甚明显,活像一个个流浪儿。吉赛尔却是前凸后翘的性感肉弹,因此她一开始并不被看好。到纽约的第二年,她的事业迎来转机——作为新人,她为 Alexander McQueen 走秀,这场秀被誉为“性感模特的回归”。吉赛尔健康的形象和完美的比例令不少设计师和摄影师惊叹为天人,她终于走进了时尚圈的主流。D&G 设计师 Stefano Gabbana 向她抛出“绣球”:

“她是拉美女人,她的血液充满了能量和激情。”吉赛尔将自己的敬业归功于母亲的言传身教。“银行出纳员的工作很辛苦,但她依然每天6点起床,把家里一切都安排得井井有条,连周末也不例外,星期六一整天她常常都在洗衣服。是她给了我力量,努力工作对我来说不是问题,我享受工作。”

#### 有舍才有得

有舍才有得,也许这是吉赛尔成功的秘诀。2000年,她以破纪录的价格签约“维多利亚的秘密”(以下简称“维秘”),穿着被写入吉尼斯世界纪录的、价值1500万美元的“史上最贵内衣”为其走秀。这一次轰动之举奠定了她作为世界顶尖超模的地位。在“秘”T台上,吉赛尔一走就是8年。不同于不少“维秘天使”一旦签约就只为“维秘”这个品牌工作,吉赛尔在此之外还有其他工作,一直忙得马不停蹄。

2007年,到了和“维秘”续约时,身边所有人都建议吉赛尔续约,她却选择了离开。“我是一个直觉很强的人……在必须要给他们答复的那天,我内心深处有种不确定的感觉,不知道该怎么做。”她说,在决定是否续约的头天晚上,她写了两张纸条,一张上面写着“Yes”,一张写着“No”——“让上帝告诉我哪种选择对我的人生才是最好的吧!”第二天早晨,她闭着眼睛摸出其中一张纸条,上面写的是“No。”于是她打电话给他们,对他们说,我感谢过去美好的8年,但我不会再续约了。”吉赛尔解释,“这和公司没有任何关系,我只是听从了我的直觉,我无法拒绝内心的召唤。当我寻求一个答案而无果时,我会放慢呼吸,审视自己的内心。”

#### 听从内心召唤

听从自己内心的召唤,也是吉赛尔一直以来的行事法则。“我觉得是我的真诚让我成功的,因为我总是试着去了解自己。当一个人以内省的方式向里看时,就会变得耳聪目明。我不再是20年前、10年前或5年前的那个我了。”吉赛尔强调,要对事情按轻重缓急进行排序再做出决定,“如果我很烦恼,内心深处感觉不对劲,我一定要找出根源来,当一个人对自己诚实,答案就会清晰而具体地浮

现出来。”多年来,吉赛尔一向喜欢自己拿主意,“我喜欢为自己的决定负责。”

#### 爱,大于一切

除了事业发展上的考虑,吉赛尔离开“维秘”的原因还在于她当时的男友。现在的丈夫、美国足球运动员汤姆·布莱迪,“经营一段关系需要时间,但要履行‘维多利亚的秘密’的合同太花时间了!”2006年,吉赛尔通过朋友安排的相亲认识了布莱迪,两人一见钟情,随即开始约会。2009年,他们在明斯达黎加举行盛大婚礼,从此成为最多金夫妻排行榜上的常客。他们在洛杉矶的房子极其注重环保,房子拥有太阳能、灰水系统(将生活废水进行净化、再利用)、节能照明系统、雨水循环系统、废物回收系统等;他们有自己的菜园,90%的日常食物都可以在园中摘取;他们在曼哈顿和波士顿都有房产。

如今,吉赛尔和布莱迪已走过5年婚姻。“我们之间的感情得以保鲜的秘诀在于,我们都相信爱情是一切的基础。有时他会输掉比赛,有时我遭遇失意,我们依然会一直为对方打气。”说起布莱迪,她赞不绝口,“汤姆是个好男人,他的内心非常纯净,像孩子一样天真。这是他身上我最喜欢的品质。”

家庭是吉赛尔的动力源泉。2009年,她产下儿子本杰明;2012年,她生下女儿薇薇安。吉赛尔说,做母亲后,她的人生发生了彻底的变化。“(养育孩子的经历)教会了我区分生活中的轻重缓急。我很感性,感受到对孩子的爱是一件美丽的事,会让心灵成长。”

尽管对孩子全身心地投入,但在吉赛尔身上,看不到好多母亲身上的那种“苦大仇深”,“很多人怀孕后就变成垃圾处理机了”。怀儿子本杰明时,直到产前两个星期,她都依然坚持做瑜伽、坚持练中国功夫。怀孕后的吉赛尔,体重只增加了30磅(约13公斤)。两个孩子都是她在自家的浴缸里生产的,她甚至将怀孕的过程拍成了纪录片《生孩子的事业(Business of Being Born)》。在她眼里,生产是“非常自然”的体验,“在那一刻我只需要呼吸、放松、任由身体行事,相信我的身体知道该怎么做……我不觉得疼,一点也不疼。生孩子第二天我就可以下床走路,洗盘子,在厨房里做煎饼。”在生孩子这件事上,吉赛尔也证明了什么叫做“女超人”。

#### 每天坚持运动,其中就有中国功夫

我经常到处飞,所以我的日程并不固定。我会尽量每天都运动1小时,但经常没有那么多时间。那样的话,我会至少练15分钟瑜伽或者拉伸。我没有专注于某一项运动,我喜欢瑜伽、拳击、中国功夫、普拉提、冲浪、骑马还有排球。运动过后我感觉特别好,如果哪天没有体会到这种感觉,我觉得那天是不完整的。

#### 家好、丈夫好、孩子好,一切才会好

对我来说,孩子和家庭是第一位的,我会围绕孩子和家庭制定日程,安排工作,虽然这么做不太容易,但我会尽力调和。这是一项持续的挑战。我意识到,每天挤出一定时间给我自己是多么重要,只有这样,我才有更多能量去照顾孩子、丈夫,去应对工作……现在我会尽量减少飞行时间,更谨慎地选择工作,同时,更多地出现在孩子们的生活中。

#### 让自己舒服,有套好内衣,自信就有了

重点在于你要让自己觉得舒服,要喜欢自己眼下的生活方式,这种想法会让我获得更多自信。所以,你可以在自己的优势领域尽情发挥。另外,一套好的内衣会帮助你创造好心情。剩下的就看你的态度了。

#### 学会平衡,才有完美

为何能将家庭和事业兼顾得如此完美?“平衡”是吉赛尔一直强调的法则。“当我无法完成我交给自己的任务时,会尝试与自己和解。我以前总是梦想着当妈妈,我在合适的时候完成了这一梦想,但我仍然需要自我调节。”她说,是妈妈的言传身教让她明白平衡的可能性。“我很钦佩妈妈,她一边工作,一边养育6个女儿,既是职业女性又是母亲,这很需要持续的平衡技巧。妈妈让我觉得我可以更加努力。”

在吉赛尔看来,一边工作一边哺乳也是一种平衡。在那张引起不小轰动的Instagram照片上,她那么气定神闲,谁能看出她刚刚经历了15个小时的长途飞行,而且仅仅只睡了3个小时?!也正是这张照片,把母乳喂养的话题再次推上风口浪尖。儿子出生时,吉赛尔曾接受时尚杂志专访,放言“应该要在世界范围内立法,让母乳喂养必须持续6个月”。这番话引来不小的争议,她只得在事后解释:“我是个很直率的人,有时我会说错话,但我不会妄下断言。”

发布哺乳照后,吉赛尔针对母乳喂养的言论显然变得温和而谨慎了,但她对母乳喂养的坚持依然不改。针对那些生完孩子就迫不及待把自己投入健身房或整容室的模特,吉赛尔称:“每个人都有不同的生活方式,我不知道别人经历了什么,我试着不去评判……但对我来说,我会想到我的妈妈,她一方面辛勤工作;另一方面,她用母乳把我们所有姐妹喂养长大。她是个家庭价值至上的女人,一个完整的女人,所以用母乳喂养对我来说,是很正常的一件事。”

吉赛尔继续宣扬母乳喂养的好处,不计较它可能会对身材造成影响。“喂养婴儿后,我们照样有机会去创造生活,这是我不想放弃的一段人生经历。至于它会让我身体产生什么变化,我不感兴趣。当妈妈是第一重要的。女儿出生到现在,我已经用母乳喂养了她1年零3个月了,我会坚持下去。现在母乳有点不够了,我有点伤心。母乳喂养带给我很愉悦的感受,让我感觉到和孩子之间有神秘而又独特的联系……”

“我钦佩女性。”以自己的行动证实女性能够胜任多种社会角色的可能性,吉赛尔·邦辰如是鼓励她的同胞。“尤其是如今社会,女性被寄予厚望,她们能成为任何人,能做任何事,我想称呼她们为‘爱的战士’。在爱和战斗之间需要保持平衡,女性应该追求她想要的东西,努力工作并且致力于家庭,正是这种平衡,让女性能够胜任所有不同的角色。” 南都供稿