

■ XIANDAI
■ NUXING
■ MEI

ainuxingmei

现代女性 美性

编著

蔡燊安 杨 健

罗志梅 等



mei

蔡燊安 杨 健 罗志梅 编著
殷锡华 郭树琨 邹丽明

现代女性美



江西科学技术出版社

现代女性美

蔡燦安等 编著

江西科学技术出版社出版

(南昌市新魏路)

江西省新华书店发行 江西新华印刷厂印刷

开本850×1168 1/32 印张9.75 彩图16页 字数26万

1991年3月第1版 1991年3月第1次印刷

印数1—3,500

ISBN 7-5390-0399-5/Z·71 定价: 6.50元



自序

这是一个女性从“女奴”走向“女人”的时代。女性不再被当作愚昧的像征、罪恶的像征、堕落的像征。女性在寻找“人”的位置的复归：从男性的喃喃咒语和女性的自我奴化中走出来，走向自由、走向创造。

这是一个女性美得以弘扬、光大、发展的时代，女性有了更多自己的审美情趣、审美理想和创造美的自觉行动，女性美成为世间的风景、人类的瑰宝。

这是历史发展的结果，是社会改革的结晶。

中国女性服装的变化便是一个缩影。民国时期，女知识分子大多穿短斜大襟上衣、下穿长裙。上衣的摆角，时而直角，时而圆角。一般上衣为白，下裙为黑，朴素大方，富有朝气。大革命后，春、秋、冬季女性大多披一条围巾，迎风展舞，洒脱自如。延安时期流行列宁服，它是一种翻领、双排扣、束腰、斜插口袋，多以浅灰色棉布制成，充满活力，给人一种向上的力量。新中国成立后，列宁服、学生服、连衣裙等较流行。文革期间则是清一色。而近些年来，随着改革、开放的不断深入，女性自我得以回归，个性得以发展，女性服装呈现出五彩缤纷、千奇百怪的景象，令人眼花缭乱，赞不绝口。

这仅仅是一个小小的侧面。改革是社会的全方位行动，它涉及整个社会的政治制度、经济制度、文化生活、思想意识、生活方式、审美观念等等一系列的内容。改革已成为世界性的潮流，是整个人类现时代生活的主要内容。

生活在这个改革时代中的人们，既是改革的主体，又是改革的客体，换句话说，每个人都既亲身参加改革的行动，又在改革的行动中改造自己，塑造自己新的形像。人们给时代提出自己的要求，时代也同样要求人们按时代的内在逻辑行动。

现时代女性美的问题，便是这些要求中的一个不可忽视的问题。毫无疑问，现时代的女性美和李世民执政时的女性美、和五四运动时的女性美是有很大差异的，它有其独特的含义。

现时代的女性美，表现在女性的笑靥里、脚步中、发型上、风度里；表现在女性健康的体格、高雅的气质、独立的个性、美好的行动中；表现在众多的社交场合、爱情活动、家庭生活里；更表现在认真的工作、勤奋的学习、不断的创新中。总之，现时代的女性美，是现时代整体人的美的一面镜子，也是体现时代的一面镜子。

新的、改革的时代，赋予了女性美以丰富而深刻的内涵，同时也给女性美的进一步发展提供了多种可能的途径和多种有价值的条件。

应当承认，改革的时代里混杂着不少不健康、不美好的东西。这里既有旧的东西死灰复燃，又有外来的不好的东西的冲击。但有一点是很清楚的：它们的存在不能只被解释为改革的结果，而应该解释为应该被改革掉的东西。改革决不是恢复过去，也不是照搬他人，而是要走自己的路，铲除不健康的东西，不美好的东西，特别要铲除它们赖以生存的土壤，培养和发展健康的、美好的东西。改革的目的是要使人们生活得更美好，让社会的发展更符合人性。

改革就是要弘扬人的主体性、创造性，让男性更像男性，女性更像女性，消除男不男女不女的现象，还人的本来面目。改革就是要按美的规律来重新塑造人、塑造美的人的存在、人的社会。

因此，从现时代的生活实际出发，系统地研究现时代女性美

的问题，就很有必要。通过研究，可以了解现时代女性美的走向，把握女性美的趋势。这不仅对于提高女性自身的审美能力和加强自我审美修养、自觉抵制、反对、克服那些不健康、不美好的思想意识和行为表现，从而使女性真正成为美的存在，成为人类生活中美的象征，而且对于男性了解和理解女性，从而在更高的层次上把握自己和创造自己，都具有一定的实际意义。

本书立足现代中国改革实际中的女性生活，同时通过有选择地介绍现代其它国家的女性生活，从现代女性的五官、体态、发型、风度，健康等自然性存在的方面和现代女性的行为、交际、道德、个性、人性、爱情、家庭等社会性存在的方面，以及现代女性美的文化品格和现代女性的审美创造等方面，勾画了现代女性美的一个轮廓，虽然论述肤浅，有失片面，但我们仍然期望本书的出版，能为中国女性认识自己和了解他人提供一点参考，起到些微作用。

作 者

一九八九年十二月

目 录

自 序

第一章 现代女性美的文化品格……………(1)

1.1 什么是美……………(2)

1.2 现代女性美的文化渊源……………(5)

1.3 现代女性美的文化结构……………(10)

1.4 现代女性美的文化价值……………(16)

1.5 现代女性美的文化走向……………(19)

第二章 现代女性的五官美……………(23)

2.1 五官美的力量与困扰……………(24)

2.2 珍爱你的缺陷……………(26)

2.3 女性美容贵在宜……………(29)

2.4 浓妆淡抹须得法……………(32)

2.5 眼睛的魅力……………(35)

2.6 不可轻视的选择……………(39)

2.7 给面部穿上美的外衣……………(42)

第三章 现代女性的发型美……………(47)

3.1 短发风格……………(47)

3.2 选择适合自己的发型……………(52)

3.3 发丝的美和丑……………(55)

3.4 从护发入手.....	(57)
----------------	--------

3.5 女性美发“四部曲”	(61)
---------------------	--------

第四章 现代女性的形体美	(66)
---------------------------	--------

4.1 美在比例.....	(66)
---------------	--------

4.2 不必为个矮发愁.....	(70)
------------------	--------

4.3 怎样减肥.....	(73)
---------------	--------

4.4 女性健美热.....	(75)
----------------	--------

4.5 健美方法选择.....	(78)
-----------------	--------

第五章 现代女性的风度美	(84)
---------------------------	--------

5.1 迷人的风采.....	(85)
----------------	--------

5.2 服饰的神韵.....	(88)
----------------	--------

5.3 姿态是一道风景.....	(93)
------------------	--------

5.4 才智显风度.....	(96)
----------------	--------

5.5 自信是开启风度美的钥匙.....	(99)
----------------------	--------

第六章 现代女性的行为美	(103)
---------------------------	---------

6.1 实现伟大目标的生命历程	(104)
-----------------------	---------

6.2 不可须臾离弃的特质	(107)
---------------------	---------

6.3 温和的雨丝轻盈的风	(114)
---------------------	---------

6.4 理想人格的追求	(116)
-------------------	---------

6.5	性行为	(121)
第七章	现代女性的健康美	(125)
7.1	愿你心境优美	(126)
7.2	心理矛盾与自我调适	(128)
7.3	走出你的误区	(131)
7.4	情感——影响心理平衡的重要因素	(135)
7.5	正当的消遣娱乐	(138)
7.6	性心理保健	(140)
第八章	现代女性的交际美	(144)
8.1	交际——人际间的桥梁	(144)
8.2	“适度”与“失度”的临界点	(148)
8.3	交际仪态七要素	(151)
8.4	语言的魔力	(156)
8.5	迈入社会	(159)
第九章	现代女性的道德美	(163)
9.1	爱至上	(165)
9.2	性困惑	(169)
9.3	现代婚姻观念的冲突	(172)
9.4	现代家庭向审美型转变	(178)

第十章 现代女性的个性美 (181)

- 10.1 个性——拓宽审美空间的精灵 (182)
- 10.2 塑造一个“成熟的我” (184)
- 10.3 摆脱传统束缚的樊篱 (189)
- 10.4 个性贵在创造 (192)
- 10.5 健康的心理品质 (197)

第十一章 现代女性的人情美 (200)

- 11.1 人情——连结心灵的纽带 (200)
- 11.2 给阴影送去一缕阳光 (203)
- 11.3 理解万岁 (207)
- 11.4 让出一条“仁义胡同” (211)
- 11.5 友谊——最有价值的日用品 (214)

第十二章 现代女性的爱情美 (219)

- 12.1 重要的是心心相印 (221)
- 12.2 从寻找“高仓健”到塑造“高仓健” (224)
- 12.3 变“等待”为“进攻” (227)
- 12.4 含蓄地表露 (232)
- 12.5 平等是爱情的支柱 (234)
- 12.6 友爱是爱情的灵魂 (237)
-

12.7	第二次选择的是与非	(240)
------	-----------------	---------

第十三章	现代女性的家庭美	(245)
13.1	与孩子交朋友	(246)
13.2	变疏远为亲密	(251)
13.3	巧度“走合期”	(254)
13.4	“我们属于同一天”	(257)

第十四章	现代女性的社会美	(261)
14.1	双重角色	(261)
14.2	智慧之光	(265)
14.3	从石缝里挣扎出来	(269)
14.4	危机之中觅生机	(273)
14.5	夏娃的明天	(276)

第十五章	现代女性的审美创造	(281)
15.1	一代人有一代人的美	(282)
15.2	用思想去寻找美	(286)
15.3	审美的总体把握	(288)
15.4	民族文化心理结构	(291)
15.5	反思的力量	(296)

第一章

现代女性美的文化品格

著名戏剧家曹禺曾经对女性发出过这样的议论：“女人生下了我，养育了我，又终身陪伴我。她给我以生命，给我以幸福。她是我的母亲，是我的妻子，是我的朋友，抚慰我，劝解我，鼓励我，使我奋发向前，使人类繁衍福昌。从人类懂得用火，到今天把宇宙当作文明无限发展的空间，都充满了女人的力量。”

女性是美的，她装点了美的色彩，展现了美的风姿。她创造了美的形像，凝聚着美的力量。她是开创一切的母亲。

自从女娲造人的传说流衍于世，女人便与自然，与人类的篝火一道四处蔓延，用沉重的耒耜开创着古老的世纪，面对着漠视与侮辱，女性沉默不屈，建树了“昭君出塞”的千秋丰碑，展现了武则天一统天下的雄才伟略。

几千年的奋争，几千年的反思。历史发展到今天，女性自己砸碎了贞节牌坊和烈女祠，撕碎了束缚手脚和思想的女儿经，扔掉了捆绑肉体与灵魂的裹脚布。个性更加昂扬，形像更为光彩：刘胡兰为了人民的解放，面对残暴，视死如归，她的精神激励着人们的前进；宋庆龄为了人民的幸福，奔走辛劳，顽强执著，她的品格照耀了我们做人的道路；张海迪身残志坚，忘我学习，她锲而不舍的人生态度鼓舞了一代中国青年。自尊、自信、自强、自立，成为当今女性的真切写照，是现代女性美的集中体现。

现代女性美与民族文化紧紧相随，它来自昨天的文化，构成

今天的文化，揭示未来的文化。现代女性美的文化品格是什么呢？它主要包括四方面：1、文化渊源；2、文化结构；3、文化价值；4、文化走向。本章将这些方面逐一阐述。

1.1 什么是美

要研究女性美的文化品格，必须先了解什么是美。

“美”的含义可以从“美”字的来历谈起。汉朝许慎的《说文解字》这样解释“美”字：“美，甘也。从羊从大，羊在六畜，主给膳也。”这句话的意思是说：“美”就是香甜好吃（甘，即甘美），美的意思是羊大，也就是羊大为美，“善”的古义是“膳”，膳字也从羊，也就是好吃、这表明，在我国古代，是以羊为美的，羊成了美的形像。在古代羊长大了，长胖了，羊肉可以充饥，羊皮可以御寒，羊骨可以给孩子当玩具，羊的性格温善，小羊羔吃奶总是在母羊的面前跪着，即所谓“羊有跪乳之恩”。羊的叫声“咩、咩、咩……”也和美字的字音相谐。

对“美”字还有另一种见解：认为美字下面的“大”，不是羊肥大的意思，而是“人”的意思。因为甲骨文和金文中“人”字与现代文的“大”字相似，意指一个人摊开双手，站在那里的样子。《说文解字》说：“大，人也”，“大像人形”。因此，“美”的最古解释是“羊人为美”。甲骨文关于“美”的写法有好几种，其形状都像羊头羊角带在头上，这正好表现了原始人的狩猎。原始人为了接近兽群，巧妙地把带兽头的兽皮蒙在身上，装作野兽的样子，偷偷埋伏在野地里，甚至钻到兽群中去，这样就能猎获野兽。

“羊大为美”或“羊人为美”的解释，不管哪一种正确，都给我们一个重要的启示，那就是美与人分不开。在我国古代，美

的起源是同人类社会的生产劳动，同人类改造自然，改造社会的实践活动，同人们的生活方式紧密联系在一起。可以说，一切被人们认为有用的东西都是美的，否则就是不美的。

人类对美的研究、探索，经历了从重和谐、功利、真善到重艺术实践和重生活的过程。

左丘明著《国语》记载：春秋战国，楚国的国君楚灵王在今湖北潜江西南一带的章华建造了一座富丽堂皇的宫殿，叫章华宫，供他出巡游玩时享用。一次，他带着大臣伍举登上行宫，十分得意地说：“你看，这行宫造得多美！”伍举满不在乎地回答说：“我只听说国君能信任有才能的人，这才叫美。”“我没有听说，建造高大的建筑物，雕刻各种各样的装饰，这能叫做美。”接着，伍举对什么是美作了具体说明。他说：“所谓美，就是对于上下、内外、大小、远近都没有害处的事物，这才能称之为美”。很显然，伍举是从和谐、功利的角度来谈论美的。

孔子主张“里仁为美”，“君子成人之美，不成人之恶”。所谓“里仁为美”就是说要和有仁德的人在一起，才算是善的，好的人。所谓“君子成人之美，不成人之恶”就是说要帮助和赞成别人做好事，不帮助和不赞成别人做坏事，这样才叫美。孔子主张“尊五美”，即，一要“惠而不费”；二要“劳而不怨”；三要“欲而不贪”；四要“泰而不骄”；五要“威而不猛”。孔子还主张以诗、礼、乐为美。在他看来一个人能“兴于诗、立于礼，成于乐”，那就是美。美可以育人，可以“修身齐家治国平天下”。

孟子继承和发展了孔子美的思想，他提倡“充实之谓美，充实而有光辉之谓大”。所谓“充实”，就是“充实仁、义、礼、智等道德品质之类的东西。所谓“大”，就是把“充实”的仁义道德发扬光大，使其有“光辉”的气势。在这里，孟子把“美”和“大”，相互区别开来，又相互联系起来研究。“美”是“大”

的基础，“大”是“美”的发展。

“美是数的和谐”，这是公元前六、七世纪的毕达哥拉斯学派的观点。这个学派认为，数学的“数”是世界的本质，用“数”来考察音乐，就可以知道音乐是按照数的原理，数的关系组成的。它由音的高低、强弱、轻重组成一种和谐的关系，这就形成了音乐的美。由此推广到雕塑、绘画、造型艺术都是一种数的关系，它们都是由线条的长短、形体的大小、比例、平衡、对称等多样性的统一而组成的“数”的和谐。这种和谐就是美。

古希腊思想家柏拉图则认为美的本身就是理念。理念是永恒的，无始无终，不生不灭，不增不减的。理念是美的源泉和本质，有了它，一切事物才能为美。理念是绝对的，人生的最大幸福就是要达到理念的绝对美。但要达到理念的绝对美，必须由具体事物逐步上升才能实现。第一步爱美的形态；第二步要看到一切形态美的共同本质；第三步把心灵美看得比形态美更珍贵；第四步从心灵美进入到行为和制度的美；第五步进入到知识的美。最后进入美的海洋，达到美的最高境界。柏拉图的观点是客观唯心主义的美学观点。

法国哲学家狄德罗在《论美》一文中提出“美是关系”。他把美分为三种关系，即三种美。第一种表现客观事物自身的，称为实在美。如一朵花的美，一条金鱼的美。第二种美是表现于事物与事物之间比较而显示的美，这种美是相对的，称为相对美。如这一朵花与那一朵花、这一条金鱼与那一条金鱼相比较而产生的美。第三种美是虚构的美，主要指艺术中的虚构关系的美。如大理石雕像，只是把想像中的东西实现出来而已。狄德罗的观点反映了辩证唯物主义的可变的美学思想。

“美是自由”，这是德国哲学家康德的观点。他认为，主体和客体，感性和理性的结合，并把这两者的和谐统一，称为“自由”。这种和谐统一而产生的“自由”称为“美”，这种自由的本质也

就是美的本质。这是主观唯心主义的观点。

俄国的车尔尼雪夫斯基在《生活与美学》一书中，提出了“美是生活”的观点。什么样的生活才是美的？他提出了三个方面：第一，“他所愿过的，他喜欢的那种生活”，就是美的；第二，“任何事物，我们在那里看得见，依照我们的理解应当如此的生活，那就是美的”；第三，“任何东西，凡是显示出生活或使我想起生活的，那就是美的”。车尔尼雪夫斯基把美直接归结于人类的社会生活的体现；这是对美的本质、美的源泉理论研究的重大发展。

19世纪，马克思主义诞生，美学思想发生了一次伟大变革。马克思提出了“劳动创造了美”、美源于“自然的人化”等重要论断。他在《1844年经济学——哲学手稿》中指出，人类的活动和劳动，根本上不同动物的活动和劳动”。动物只是按照它所属的那个种的尺度和需要来改造，而人却懂得按任何一个种的尺度来进行生产，并且懂得怎样处处把内在的尺度运用到对象上去，因此，人也按照美的规律来建造。”

美的理解多种多样，但有一点却或多或少地有着共同之处，那就是：美是能引起审美者的愉悦、力量 and 智慧的客观事物的一种形像属性。这种客观事物的形像属性是与客观存在的社会属性相联系、相统一的。

女性美正是这样一种形像属性。

1.2 现代女性美的文化渊源

自古以来，女性的风采和品格就是以智慧圣母的样式来塑造的。

中国古代有十分著名的女娲“传奇”：