



高等院校特色体育课程系列教材



系列教材总主编 牟少华 杨雪芹

大学女生 身体美育

Aesthetic Education of Female College

◎本册主编 赵 岚 刘 春

云南大学出版社
Yunnan University Press

高等院校特色体育课程系列教材

大学女生身体美育

系列教材总主编 牟少华 杨雪芹
本 册 主 编 赵 岚 刘 春

 云南大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学女生身体美育 / 赵岚, 刘春主编. —昆明:

云南大学出版社, 2012

ISBN 978-7-5482-1031-3

I. ①大… II. ①赵… ②刘… III. ①大学生—女生—形体—健身运动 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 109401 号

高等院校特色体育课程系列教材

大学女生身体美育

系列教材总主编 牟少华 杨雪芹

本 册 主 编 赵 岚 刘 春

策划组稿: 徐 曼

责任编辑: 徐 曼 石 可

封面设计: 刘 雨

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 昆明研汇印刷有限责任公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 11.5

字 数: 310 千

版 次: 2012 年 6 月第 1 版

印 次: 2012 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5482-1031-3

定 价: 23.00 元

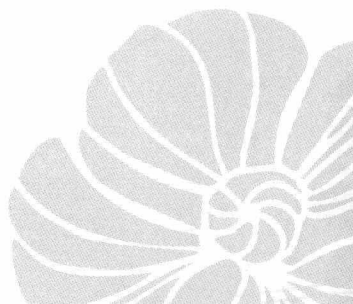
社 址: 云南省昆明市翠湖北路 2 号

云南大学英华园内 (邮编: 650091)

发行电话: (0871) 5033244, 5031071

网 址: <http://www.ynup.com>

E - mail: market@ynup.co



总 序

当代高校体育正向着多元文化的方向不断深化改革，其目的是站在“以人为本”的角度，将体育课程内容进行特色化、区域化、个性化的调整，并在课程实施过程中加入人文关注，给予当代大学生的体育需求更多的包容、理解和支持。编写特色教材是体育课程改革的一个重要环节，也是对改革的实践回应。

本系列高校体育特色教材，正是紧紧抓住当代大学生在身体教育和体育文化方面的诸多诉求，响应素质教育和人本发展的教育理念，选择典型的又较实际的内容，集中编写了《大学生体适能》、《户外运动》、《大学女生身体美育》、《大学生身心拓展训练》、《民族传统体育欣赏与体验》、《高校武术双语教程》等，将基础健康管理、社会时尚体育、民族传统文化等进一步贴近学生实际，不仅关注学生当下的生活方式，还关注学生未来的职业能力与生活品质。

本系列高校体育特色教材，在编写方法上除遵循一般教材的特征外，还体现以下特点：身体操作性，即教材内容贴近真实生活，在每一个领域指导学生相关技能学习，并尝试在具体生活情境下完成技能练习，提高技能学习的实用性；情感体验性，即教材内容符合当代大学生的时尚需求和个性需求，启发学生联系自身实际、生活经验与生活方式，通过活动潜移默化地提高创新意识、生活认知、情感养护能力；人文教育性，即教材内容适当进行拓展，将体育内容赋予一种文化的观照，关注知识技能的人文背景，关注体育活动本身的人文内涵，培养当代大学生的体育人文素养，更注意培养学生的人文生活情趣与生活品质；职业前瞻性，即教材内容指向学生的专业领域与未来职业选择，不仅给予学生专业联系的空间，塑造专业相关的身体发展、体育技能、体能管理概念，还指导学生发掘与未来职业相关的潜能与智慧，锤炼职业素质。

由于编写人员学识有限，编写时间略微紧张，以及其他原因，定有挂一漏万之处，真诚地欢迎同行和广大读者批评指正。

特色体育系列教材策划组

2012年3月于云大昊院

编写说明

时代的转变对人的全面发展提出了更高的要求，对美的追求则是人类永恒的主题。身体美的塑造不仅表现为美的形态塑造，还需要尝试赋予精神与文化的内涵，包涵美的气质和韵味。本书按照身体美学的原理，全面塑造大学女生身体之美，教育内容从形态的塑造、姿态的养成，到仪态和内涵的修养，从日常生活的行为规范，到职业生涯的文化礼仪，在每一个身体发展阶段，采取针对性的训练方法，达到各个阶段的较理想目标。

第一章对大学女生对身体之美、形态之美、内外之美做了一个综合性的概述，让大学女生能够认识到女性身体之美的演变史，对身体美育的体系有一个完整的认识。第二章主要介绍女性身体之美的基础，即内力。身体内力是女性拥有良好姿态，在站、立、行间体现女性优雅姿态的基石，是优美形体，达到内外兼修的必要条件。第三章介绍身体美育的姿态，姿态包括站姿、坐姿和行姿。端庄的站立姿态、良好的坐姿及行姿是大学女生外在气质的体现。这一章不仅介绍了正确的姿态，告诉大学女生如何进行姿态训练，更重要的是通过姿态训练，帮助大学女生能够养成正确的坐、立、行姿，在日常生活中正确地展现个人魅力。第四章主要介绍形体之美，帮助大学女生正确认识“女性健康”美，杜绝一味追求“骨感”之美。在认识形体美标准的基础上，立足于帮助大学女生养成良好的生活习惯，采取正确的生活方式、运动方式进行形体塑造。第五章讲述仪态美，是大学女生内心世界之美、内在气质，外在风度、言语及仪容仪表的体现，主要介绍仪态美的标准，向大学女生介绍修炼自我仪态，提高自我内心世界的手段、方法，帮助大学女生在当今就业压力巨大的社会中正确定位自我，用积极的心态去生活，去追求新一代知识女性的美。

本书编写得到了云南大学体育学院领导的大力支持。伴随着高校体育教学素质教育改革的推进，追求健康快乐的体育活动时间、寻求体育的内在魅力成为新时期体育教学改革的重点。身体美育不仅能够帮助大学女生用正确的方式去追求美，同时也在思想上让大学女生认识美、欣赏美，并将女性之美延续到未来的生活之中。

本书由赵岚、刘春任主编，王帆、赵珊、张雪松任副主编。具体编写分工为：第一章（刘春）、第二章（赵珊）、第三章（赵岚）、第四章（赵岚、刘春）；第五章（王帆、张雪松、刘春），全书由赵岚统稿，动作示范由冼慧、甘汶灵、龚恋完成，摄影由遇翹楚完成，图片整理由赵岚、刘春完成。

目 录

» 第一章 绪论.....	1
第一节 身体美 / 1	
第二节 身体美育 / 4	
第三节 大学女生身体美育的目的 / 6	
第四节 大学女生身体美育体系 / 11	
» 第二章 身体内力.....	14
第一节 身体内力基本原理 / 14	
第二节 身体内力练习 / 16	
第三节 日常生活中的内力练习 / 22	
» 第三章 姿态.....	26
第一节 姿态基本原理 / 26	
第二节 姿态训练 / 30	
第三节 生活中姿态美的养成 / 50	
» 第四章 形体.....	53
第一节 形体基本原理 / 53	
第二节 形体塑造 / 58	
第三节 生活中的形体塑造 / 129	
» 第五章 仪态.....	135
第一节 仪态基本原理 / 135	
第二节 仪态修炼 / 139	
第三节 生活中的仪态美 / 171	
» 参考文献.....	175

第一章 绪论

第一节 身体美

一、身体美定义

身体美是人类健康身体所呈现美，它是现实生活中生命活动有机体表现出来的动态变化之美，即由机体良好的生理、心理、社会适应状态综合显示出的人类健康之美。

由于人是生命进化的产物，身体作为生命的最基本表现，其表现出强大的生命力美。身体美在符合解剖学特点和新陈代谢的生理规律基础上，不但表现身体外在轮廓的形体美和内在气质的仪态美，并且与具有时代性但却是相对稳定的姿态美相联系，它有层次地贯通了一个充满生机的生命整体。

二、国内外女性身体美发展简史

女性身体美自人类诞生之日就同时开始了，在社会不同发展阶段一直备受关注，由于时代和地域的不同，人们对女性身体美的崇尚也大异其趣，没有统一标准。

（一）国内演变发展

中华民族是世界古代文明的发源地之一，曾经创造了灿烂的文化，由于受封建传统的束缚，女性身体美的表现是随着社会的不同阶段而不断演变的。由于特殊的历史国情，我国女性身体文化缺失了女性主义文化底层充分展开和演进的历史条件，成为了国家群体文化精神的附产物。

上古时期，把女性奉为有开天辟地伟力的女神，女娲是中国史前时代流传下来的最重要、最古老的女性神话人物，女娲形体以丰乳肥臀、健壮、高大代表了史前女性的身体美。

以农为本的黄色文明的初步形成使文明社会初期的女性进一步清新、大胆、自然地显露了女人的美好所在，身体美的突出特征表现为健壮和自然。春秋时期，儒家认为礼比色重，同时主张女性朴素之美，反对对身体过度修饰。这一时期，在身体审美实践中有一个引人注目的现象是“威仪棣棣”的身体形象成为了君子们自觉追求的时尚，所谓“威仪”意指个体在貌相声色、言谈举止处所体现出的文雅与威严合度的身体气象，它是《左传》时代君子们所追求的由内而外焕发出光辉的理想的美学形象；战国时期女性以歌舞声色取悦于人为

业的特殊职业应运而生，朴素的修饰美转化为重姿色的修饰美，到了“楚王好细腰，宫中多饿死”，修饰已到了伤害身体、压倒自然之美的地步。

汉至唐，是民族大融合，经济、政治、文化等大发展，封建社会不断上升并渐臻全盛的时期，男女两性交往的环境相对宽松，交往中重才情甚至能坦诚相向，这给女性和对女性身体的欣赏无疑烙上了深深的烙印，从而涌现出一大批人生轨迹多姿多彩的女性，如白居易赞善歌的樊素和善舞的小蛮二妓道：“樱桃樊素口，杨柳小蛮腰。”自此以后，杨柳细腰便成了中国女性身体美的又一范式。盛唐气象在女性身体方面打下的重要印记是丰硕之美。丰满、雍容在当时视为最美，如贵妃杨玉环就是姿质丰艳、体态丰满的典型美人。五代是中国封建社会由盛至衰的转折点，表现在社会风气上是一种萎靡、哀怨、缠绵之气盛行，在女性体态观念上，女子风行缠足，笼罩着孱弱纤细的清癯之美，从此五代女性身体美的标准是杨柳细腰、手可盈掬的“三寸金莲”的美人慵懒困倦的极致表现，这种极致表现沿袭了上千年，到近代还隐约可见。

20世纪是女性自我意识进一步觉醒、不断追求男女平等、实现自身价值的过程，而这一过程首先表现在对形体压迫的反抗上，即反缠足、反束胸，逐渐发展到反对封建的节烈观、反对“三妻四妾”等等，经过不同时期的变迁，到改革开放以来，思想的解放带来人性的解放，文化热和审美热的风行在推动生活中推崇女性身体的天赋自然之美的同时也让女性身体朝着健康、健美的方向发展。

（二）国外演变发展

在有文字记载以前，国外女性朦胧的身体美观念便已经存在了。西方原始社会的裸体人物作品多为女性，其形象古拙简单，反映出母权制的氏族社会特征。

进入阶级社会后，代表人类文化发展的第一个高潮的古希腊的历史学家普鲁塔克记载，少女们练习角力、赛跑、掷标枪，其目的是使她们后来所怀的孩子能从她们健壮的身体里吸取滋养，从而可以茁壮起来并发育得更好，古希腊的这种健身为女性身体美学结下了“姻缘”。由于希腊三面环海的自然地理环境，为了抵御各种战争，提高身体能力，人们常以裸体锻炼，尽管少女们确乎是这样地公开赤身裸体，然而其间却绝看不到、也绝感不到有什么不正当、不合时宜的地方。柔媚明丽的天空给予希腊人以最初的发展，服装样式一点儿不限制身体自然发育，身体锻炼在赋予女性强健的同时又给予女性以纯洁、平衡、对称和优美的体型和体态。

进入现代社会，世界因为身体的需要而存在，身体因为世界的发展而改变，身体因为人类文明的介入不再仅仅指向生理意义上的肉体存在，而成为由政治、社会、文化共同构建的一个物质实体。在女性思想中，身体一直是她们关注的重要领域；在女性经验中，最极致的快乐和最深切的痛苦，都与身体息息相关。从多元性视角看，在世界经济、政治和文化日益全球化的历史背景下，西方女权主义者已经把身体美的研究扩大到通俗文化和消费文化领域之中。

（三）女性身体的审美演绎

马克思曾经说过，社会的进步就是人类对美追求的结晶。纵观国内外社会历史发展历程，女性身体美观念经历了萌芽、发展和成熟等阶段，它伴随着人类历史进程的变化而不断变化。从宏观角度对身体美观念的历史发展进行整体对照，可以看到：女性身体美观念经历了从原始时期的重视生殖和生命力之美，过渡到文明时期以性吸引为基础的合乎第二性征的形式美规律的欣赏，最后上升为强调人的内在精神美、外在形体美与社会和谐美一致的过程；将历时性与共时性结合起来考察，可以发现，人类对自身的审美观念并非一经形成就亘古不变的，史前人类所认为的美的人体，同当今的人的认识有极大区别，东、西方各民族的人体审美观念也都表现出复杂多样的特性，由此形成了女性身体美观念的古、今与东、西方的差异。

现代社会对于女性身体美虽未找到一个全世界都认可的评判标准，但绝不是纤细和病态，而是建立在全人类健康基础上的更高发展过程，用比例和谐、曲线优美、形神相合、身心一如的生命整体来描述现代女性身体之美。

三、现代女性身体美的表现

人与自然界的其他物种一样有型有状，人和其他物种相比，是经进化并充分展示比其他物种更完美、更健全的生命机体，这是人对自身身体的炫耀与骄傲；同时人作为个体来说，他不仅是自然的，还是社会的，在中国的古代文献记载中就提出个体塑造身体美形象的重要途径之一，就是修习礼、乐和文，在接受礼乐文化的熏陶、习染过程中养成美的身体形象。

（一）社会形态的创造之美

礼文化的核心，用今天的话阐述，即是制度文化建设——主体有意识、理性地建立有秩序、合乎规范的生存体系。它折射出不同时代背景下不同的审美标准，是现代女性对生活的态度、生命意义和对理想境界向往的呈现在日常生活状态中的文化身体创造性体现。如：身体活动扩大人际交往，培养健康生活方式，以提高社会适应的能力，从而达到对生命美的高层次追求。

（二）自然形态的内力与体形之美

人体形态发育、身体素质、形体等要素是人类为适应自然所具备的能力体现，生物身体是每个人得以存在的基础，随着自然创造印象产生出来的视角身体，引导人类最初最本真的追求，这是身体自然形成的一种至高无上的美。如：身体各部位比例应符合黄金分割律，三大围度和六大曲线自然形象的形式外观。

（三）精神形态的品质与自我之美

通过各种内在气质的外在形式反映出的内在美以及通过改造获得对美的身体的自身感受，中国古代以乐以养心来传达其理想精神状态，如：风度、内心修养、自尊、自信诸要素

和谐关系而来的平静、安宁甚至欢乐等身体行为的表达。

礼以美身和乐以养心两者密不可分、互相补充,只有如此,才可成就出个体表里如一的身体美形象。因此现代女性的身体美不仅是自然的美,同时还是精神与社会的美的和谐表现。

第二节 身体美育

一、身体美育定义

身体美育从广义角度理解为身体的审美教育。从高校体育开设身体美育课程角度出发,我们将身体美育的概念界定为利用身体活动进行体验美、表现美、创造美的审美教育。

二、美育与身体美育

美学从其作为一门人文学科的角度看,是关于人类审美建设的学科,关系着人类自身的生存与发展,体现出对人的整体性关怀。美学自身的独特目标应该是促进人生的审美化或艺术化,这是一种对终极理想的追求。美育又称美感和美化教育,具有鲜明的生命性,可以现实地将自然人提升为文明人,在一定意义上,美育直面人的生命,是为了人的生命质量的提高而进行的社会活动,是以人为本的社会中最体现生命关怀的一种事业。美育对于人性形成,使人摆脱朴野的自然人性而成为一个有教养的文明人,获得人独特的尊严和力量,具有重要的作用。

美育作为一种最为关注情感的,以丰富、发展和完善人的情感为主要目的的情感教育活动,是全面发展教育不可或缺的重要组成部分,其独特的功能就在于培养人的最高价值和终极理想并与其他教育相协调,使人成为完美的人。美育的最根本任务就是塑造人的美。在人的化过程中,美育为人的美化作出规范,提出完美的人的要求,并引导人们成为完美的人。美育不仅对于人性形成和人的发展具有根本的意义,而且正因为如此,它对整个教育乃至民族的事业都具有不可替代的作用。

身体是个体的最具基础性、现实性的环节。社会性制度和文明生存方式的建立,首先要规范的就是个体的身体,具体的就是身体仪容、言谈举止、服饰等的规范化。因为个体的身体仪容、言谈举止等是否合乎社会形态便是区分其文明与否的标志。现代社会工业化的进程发展中,体力活动的不足,心理压力、人的异化等对人类健康带来了新的威胁,对健康造成危害的不再仅是病菌,还包括了人类不良生活方式带来的各种疾病。要维护现代人的健康,社会迫切需要一套不仅有维护身体正常功能,而且对于人性形成与发展还有纠正和改善不良生活方式的特殊功能的健身与教育术。身体美育的提出除了要求人们具备一定的学识之外,还要求人们有健康的身体、优雅的外表以及应有的个人风度、教养和社会文明程度,这种由内到外、内外结合的整体塑造,不是一次完成的,也不是一成不变的,而是一种赋予健康生活方式基础上整合身体、精神和社会的个体人文形象,它是一种对美的不断创造、追求与教

化的过程。

三、体育与身体美育

体育是人类生存发展的重要手段。体育运动能使人体内能量消耗增加,代谢产物增多,新陈代谢旺盛,血液循环加速,从而使血液循环系统、呼吸系统、消化系统、运动系统、内分泌系统、感觉系统以至于全身各组织器官的机能得到改善,在神经系统的统一指挥下相互协调配合进行运动,达到增进身体健康的目的,同时通过特有的身体活动和锻炼内容与方法使身体各部位关节、韧带、肌肉得到发展,提高肌肉的弹性和关节的灵活性,尤其是对于塑造优美的形体,纠正不良姿态有重要作用。

体育是指利用身体活动进行的教育,体育这一概念在我国有着广义和狭义之分,广义的体育涵盖了竞技体育、群众体育和学校体育,而狭义的体育是指学校体育。身体教育与英语中的 physical education 表述相对应,学校身体教育,是通过大肌肉活动方式引发一连串的生物及心理反应,从而达到强身健体的目的,同时该身体教育活动中包含着“美育”的意义,身体教育培养和展示人的形体美、姿态美、仪表美,还能塑造各种美好的德行和人格。从身体教育的特性来看,身体的美育不仅关注运动经验与身体机能改善,以及成就德行,从而致力于改善人们的运动状态和感受意识,以及身体在运动中的外在形式或表现。

身体教育本身就包含着许多身体美育的因素:学校体育作为身体的教育活动,具有促进人体健美的功能;学校体育作为身体的实践活动,人们在美化体验中不断丰富创新内涵与形式;学校体育作为身心协调自由的活动,使运动者和观赏者产生强烈的审美体验,利用学校体育对个体的健身健心功能,创造社会和谐。

四、体育、美育与身体美育

如果说体育是以身体健康为目的,重在人“身”的方面锻炼,那么美育则是以心灵健康为目的,重在人“心”的培养与塑造,而身体美育则是把身体锻炼引起生理感受为中介,以审美教育为中心,通过对多种身体锻炼形式的控制从而改善人体体质结构,达到生命和谐发展的过程。提倡身体视角的体育和美育教育研究,并不是要对传统教育进行颠覆,而是进行补充,身体美育是体育和美育两者相互间协调与控制的主要体现,这也可视为外部身体的和谐受内部心理和谐的控制,内部心理反射出外部身体表现,这是体育发展进程中对人体健康的更高层次要求,所以身体美育在坚持与发展体育的同时,把体育升华,与美育真正地联系起来,实现真正意义上的身心和谐的整体教育。

第三节 大学女生身体美育的目的

一、大学女生身体美育的需求

大学女生一般约 18 岁至 22 岁,是青春发育后期,处于生命力的最旺盛阶段,虽然身体形态的发育上已基本定型,但是其身体机能的发育还蕴藏着不少的潜在空间,她们在自身综合素养提升的同时对自己身体、体态、礼仪交往等发展的需求强烈,对美的追求与向往成为了其大学阶段重要的发展目标。

(一) 生命发展阶段需求

大学女生处于青春期与青年前期的过渡和动荡阶段,是身体走向成熟、性别特征凸显、与异性交往的愿望强烈、身体自我概念发展的重要时期。她们离开家庭,通过大学校园初尝社会生活,面对着广阔的发展空间和时代机遇,在日趋激烈的竞争压力和挑战中,反思理想追求和人生道路的确立。思想层次的提高同时表现出大学女生对生活质量的要求相对较高,她们不仅渴求自己有一个比较匀称、线条优美的身躯,还要求自己具有心灵、气质与才学的内在美和外在美的和谐统一。

(二) 生理需求

大学女生身体各项机能处于鼎盛时期,心律、肺活量、骨骼灵敏度、稳定性及弹力等方面均处于最佳点,但各方面的发育和功能与大学男生的区别十分明显,因而造成不同的表现。大学女生此阶段的生理需求主要是在身体发育定型过程中,发展肌肉线条,塑造健康与健美的身体。

(三) 心理需求

良好的心理素质是大学女生身心健康、人格健全的重要标志,是其走向社会成才立业的坚实基础。心理素质培养作为人的整个精神活动的基础,对大学女生的影响是广泛而深刻的,它影响和制约着大学女生各方面素质的发展,渗透到大学女生的一切行为中。当前,在科技进步和发展下合理应对身体意向、形体修形和身体塑形,是提高大学生心理健康教育 and 生命教育的重要目标。

(四) 适应社会需求

大学女生世界观、人生观、价值观的塑造带有明显的社会特征,校园里的生活期限由于比同龄人长,这使得她们与社会有一定的距离,正因为此,她们渴望加入社会的愿望更加迫切。这种迫切是社会需求与她们正在形成的价值观相互作用的成果,成为她们将来走入社会的重要依据。然而作为女性,她们又不可避免地带有来自社会的信息反馈产生社会性别角

色的差异,不可避免使当代大学女生的价值观念中揉入了对女性性别认识的特殊因素,例如“苗条文化”、“男才女貌”等。社会对女性美的要求,也就是大学女生对自己适应社会的一个角色定位与引导。

二、大学女生身体美育与未来角色期待

大学女生是中国当代知识女性的未来之星,她们中的绝大多数将集社会职业和家庭角色于一身,并对其自身双重角色抱有较高的期望值。具体说来,角色概念是美国著名社会学家米德首先从戏剧中借用来的,用社会学的观点来看,人类社会犹如一个天然舞台,人类活动好比一幕幕社会剧,每个人按照写好的剧本去演戏,扮演各自的角色。角色是处于一定社会地位上的个体遵循社会期望,借助自己的主观能力适应社会生活的行为模式,简单地讲,角色就是一个人的社会地位、身份。社会对大学女生未来角色期待,除了具有学识、智慧和健康的身体、美丽外表、优雅风度魅力、良好教养、高雅气质等以及具备一定的社会属性之外,还要求孝女、贤妻、良母等家庭属性,这种由社会到个体、个体内外表现的整体期待,不是一成不变的,而是一种社会发展历程中对生命美的不断创造与塑造。现代女性的角色期望是社会角色与家庭角色双重角色的完美和谐,通过塑造贤妻良母孝女提升家庭角色的价值,扩展社会功能,在符合女性现实需求的同时,将家庭角色作为女性的一部分,为女性的自我实现提供多元选择,是现代社会女性的角色理想和价值理想,也是现代女性完善自身的实践探索。

(一) 社会角色

1. 社会角色定义

社会角色是指以人们的某种社会地位、身份相一致的一整套权利、义务的规范与行为模式,它是人们对具有特定身份的人的行为期望,它构成社会群体或组织的基础。社会角色的形成一般要经历角色期待、角色领悟和角色实践三个阶段。

2. 大学女生未来社会角色的特点

社会属性是人的本质属性,人一出生就有了社会角色,现代社会的大学女生在社会分工中扮演着职业女性角色。由于在追求社会分工角色的女性职业发展历程中受性别角色的限制,使大学女生更清楚地认识、规划和发展自己。由于男女脑力、体能、身体素质、生理结构机能、人际关系等方面存在的差距,面对剧烈的市场竞争和就业压力,努力工作,促进职业发展,争取一定的社会地位和获得较稳定的生存状态是女性在大学阶段就规划实践的过程,她们比男性付出更多的努力和代价,长期的身心疲劳与身体透支,使得多数现代职业女性呈亚健康状态,为大学女生审视今后发展敲响了身体的警钟。

3. 大学女生身体美育对未来社会角色影响

(1) 个体成就动机激发。

女性和男性具有同样的获得成功的动机,女性成就动机的形成受社会性别结构等因素

的影响,女性的成功往往被引导到家庭生活和传统上定义为女性工作的方面;另外有些女性的成就动机依赖于一种替代性的成功体验,即丈夫和孩子有所成就。因此在社会人看来,女性的成就动机水平低于男性,女性成功的机会也低于男性。与男性相比,女性在职业发展的道路上将面临更多的困难与障碍,女性要成就事业必须付出更多的艰辛与努力。这不仅是因为在一个有着几千年封建传统的国家社会要求知识女性挑起事业与家庭两副重担,而且还因为女性在发展过程中必须不断地克服自身的障碍与弱点。女性在想获得成功的同时也害怕成功,对多数女性来说,害怕成功是受到性别角色和社会文化的影响。传统文化观念认为女性是不应该具有坚强独立并富有竞争精神的,因此女性担心成功会给自己带来一些负面影响。要想解决这种“获得成功—避免成功”的矛盾除了思想与行动的方法,就要通过大学阶段身体美育的教育来完善自身的综合品质,以健康肢体语言、良好的心态激发应对个体成就动机因素,做到胜不骄败不馁,以坦然的身心状态为社会贡献力所能及之力。

(2) 高品位的自我包装。

大学女生通过一系列的行之有效的身体美育,可以改善其身体各部位的围度比例,弥补形体的缺陷及不足,使其肩、胸、臂、腰、臀、腿等得到发展,体态变得优美,身体变得健美迷人,并通过系统的训练和科学的指导,保持着举手投足间洋溢明快动人的神韵和青春的活力。同时在社会交往日益频繁的今天,人们越来越重视自己的着装和面部妆扮,力求在不同的场合获得某种交际优惠,大学女生了解一些基本的服装和化妆知识,可以在健康的形体中,突出自己优点搭配不同的服装;化弥补遗憾、看不出加工痕迹的淡妆,使人产生更佳的视觉效果;提升自身的审美情趣和文化素养,以健康和青春靓丽为时代知识女性群体赢得更多的掌声。

(3) 礼仪修养的规范。

礼仪修养是人的综合素养、内在品质的外部折射。仪表的整洁、举止的优雅、服饰得体、言谈到位、性格开朗是一种深层次的化妆。因此应当根据社会的要求,塑造一个深受公众喜爱的社交形象。

社交形象是通过一定的社交礼仪所表现出来的形象。社交礼仪是人们在社会交往活动中应具有的相互尊重、敬意、亲善和友好的行为规范与惯用形式,具体表现为礼貌、礼节、仪表、仪式、礼仪等。有外表无内涵固然没有办法持久,但有内涵无外表也绝对无法成功。身体美育使美好的心灵与美的仪态、美的谈吐、美的举止形成一个有机的整体,培养大学女生在未来的社交活动中充分展现自己美的风采,只要内在品质修养和外在气质风度的和谐统一,大学女生走入社会的女性形象才能臻于完美。

(4) 品质的升华。

完美品质这是一种内在美赋予外在美,外在美影响内在美的潜移默化的自我塑造。人的精神面貌的塑造,除以健康为基石外,在很大程度上取决于道德情操、文化素养和思想意境这些内在的品质。美的身体是在文化中生成,和伦理相提并论的。以美丽女人这个词为例,女人的美丽不单单指向外表的漂亮,或是身形健美、娇美,或是面貌清晰、干净,而且还指向一种情感和伦理意义的美。女孩子大眼睛的美丽,不单单是因为其大小合适、睫毛乌黑、翘长等这些单纯外表的因素指数,而更多的是从大眼睛指向纯洁的想象之意义来说的。女人的身体之美同样蕴涵了健康、和谐之生命的特征和能力,包括了人们思想中对于完美和永恒

的寻求及超验的渴望。同样,美和伦理的联系更加紧密,一个长相一般的女人若是拥有一颗善良真诚的心,往往会让我们日久生起欣赏之心,而一个外表漂亮心肠歹毒的女人在断裂美丽与美好之联系时,顿时会让人失望至极。“完美”不是一个头衔,一项荣誉,而是一种综合素质的表现,且随着时代的不同,它的内涵也不同,不是短时间内能培养出来的,应是作为人生的一种追求、一种向往。

要塑造“完美”形象,要注意以下几点:首先,要健康,一个健康的女性应该是具有体力、精力和能力去做她要做的事情。每一位女性都应该积极主动地保护和关心自己的身体,提高健康水平,注重外形的塑造;其次,强化终身学习的观念,既要时刻不忘学习各方面的理论知识,又要学习与自身专业相关的业务知识和各种技能。通过学习,不断掌握现代科学技术,提高适应市场经济和把握各种机遇的能力;通过学习,不断塑造内在形象,增强自信心,提高承受各种困难与压力的能力;通过学习,提高沟通与交际能力,善于处理工作、生活矛盾,始终保持良好的精神状态。再次,要牢固树立起“自尊、自信、自立、自强”的意识,针对自身工作实际,以自己的智慧和热情,做出突出成绩,为社会和家庭尽一份责任和义务。努力克服女性在心理、家庭、社会等诸多方面传统习俗的影响,以外在美的风貌,内在美的情操,努力追求美丽人生,亮出自己的风采,活出自己的精彩。

(二) 家庭角色

1. 家庭角色的定义

家庭角色是指以婚姻和血缘为纽带群体中,以情感的付出为中心,具有一定身份地位的成员符合规范的行为模式。

2. 大学女生未来家庭角色的特点

走出家庭与回归家庭将是大学女生未来社会家庭角色矛盾的焦点。妻子、母亲是未来大学女生进入家庭所扮演的角色,它要求女性在承担一定社会角色的同时承担起家庭角色,现代社会的家庭正在由互补型转向平衡型,夫妻双方都拥有职业,都有责任抚养孩子,照顾老人和从事家务劳动,家庭角色模式不再是男主外、女主内,家庭与事业两不误的理想并不是想象中的那么容易实现,需要双方的理解与维护。

3. 大学女生身体美育对未来家庭角色影响

(1) 婚姻生活基础。

学生时代对婚姻的渴望与事业成功的艰辛使得部分女性重心向家庭转移。婚姻是男女两性结合的社会形式,是为一定社会制度所确认的夫妻关系,受到社会法律制度、社会风俗和道德观念的制约。夫妻是家庭的基本成员,是家庭关系的基础和核心。美满幸福的婚姻是人们所期待的,夫妻之间互相体贴、互相关照、同舟共济、白头偕老是人们所向往的婚姻生活。但在现实生活中,因文化差异、过高的期望、角色变换、个体行为等多方面因素为婚姻生活带来了冲突。尤其是越来越多的大学女生们接受了良好的教育,她们有自己的想法和自己的主张,希望发挥自己的独立性,挖掘潜在的才能,干一番轰轰烈烈的事业,然而有些做

丈夫的却竭力反对,这样很容易导致家庭的失调。婚姻生活中女性需要在沟通和尊重中积极解决问题,同时分散注意力,通过大学校园中身体美育的熏陶,在居家活动中随时随地健美身心,调适自我,忘记不愉快,为生活注入情趣与快乐的理念。

(2) 生育健康保障。

世界卫生组织认为生育健康是指在生殖系统及其功能和过程所涉及一切事宜上,身体、精神和社会等方面的健康状态,而不仅仅指没有疾病或不虚弱。它的含义是多个方面的,从医学的角度看,女性在妊娠、分娩过程中面临着并发症、感染、难产等身心痛苦,甚至死亡的危险;而在世界上许多国家中,大部分避孕节育措施由女性来采用,其潜在的、尚未完全知晓的影响主要作用于女性;性传播疾病(包括艾滋病)对女性的危害远远大于男性。因此,为保障女性健康,生育健康必须以女性为中心。对大学女生的生育健康教育除了挑战传统文化教育外,还必须树立健康身体的终身理念意识,在身体美育的内容体系中,通过科学系统的锻炼提高大学女生的生育健康状态。

(3) 亲子教育传承。

走入家庭的女性,人们期待更多的是一种蕴涵着母爱的美,这是一种崇高的、圣洁的、至尊至善的美。母亲身份认同这一概念对家庭与孩子的精神健康至关重要。母亲是女性最基本的原型之一,母性被视为女性能力和满足的最终来源,在我们生活的社会里,母性被看做是一个女人生活和身份的中心,是身为女人天赋而不可改变的一方面。亲子关系是儿童与父母之间结成的家庭生活中主要的人际关系,它是影响儿童认知、情感和人格发展的最基本的关系。女性亲子关系的建立从孕期开始,母亲对孩子个性形成、建立各种人际关系具有较大的影响,母亲通过“教养”活动,向孩子发挥传达社会文化及道德规范的作用。今天的家长想要孩子以美好的方式成长,就得认真地和孩子一起定位好各自的角色,找准自己的位置。一个身心健康的母亲,在追求自己人生价值的同时,更容易和引导孩子和谐健康的发展;一个完美个性的母亲对子女教育是无穷的榜样作用,她的光芒将照亮孩子的一生。

(4) 女性美德延伸。

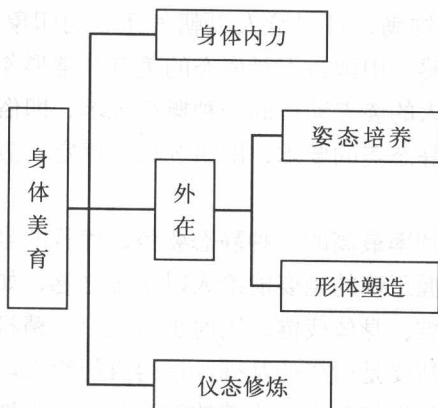
对于女性来说,进入家庭从被人疼爱的女儿的角色转变成为别人家的媳妇,也是一个重要家庭角色期待。婆媳关系是女性亲子关系与夫妻关系各自延伸而形成的一种特殊的家庭人际关系。孝女、贤妻、良母是中国古代女性家庭三部曲,在古代它有多种内涵和要求,对现代社会来说我们要对古代女性三部曲除去不合情理不合人性的一面,保留精髓,例如传承古代孝女尊重赡养父母,贤妻忠夫勤劳持家,良母治家教子有方,这些女性特质对于今天的社会来说是多么的可贵,在家庭中扮演好角色,才能使家庭,甚至整个社会的进步与和谐得到有序发展。女性身体美育倡导的社会礼制、身心健康体系无不体现古往今来无论为女儿、为人妻、为人母时中国女性的优秀品质对家庭角色形成的积极意义。

第四节 大学女生身体美育体系

一、身体美育的内容体系

身体美育是运用艺术美、自然美和社会生活美培养正确的审美观点和感受美、鉴赏美、创造美的能力。身体美育教育内容主要包括身体内力、形体塑造、姿态培养、仪态修炼四个部分。

身体内力不仅与人体解剖、生理特点有关，而且与身体锻炼、营养状况密切相关，它是人类身体的“动力站”，而其中身体的力量、柔韧、协调与灵敏素质是身体健美的内质基础，它提高了身体新陈代谢的水平，同时也促进了生命基本活动的的能力。姿态培养是仪态修炼的基础，女性日常生活中的站姿、立姿、坐姿被看做是女性的第二张脸。作为一种无声的语言，姿态时时刻刻都在向外界传递着一名女性的素质。拥有一个匀称、健与美的形体是每一名女性的梦想，形体塑造是建立在正确认识身体内力基础之上的。在当今“以瘦为美”的社会背景之下，让大学女生正确地认知“美”，并在生活中通过饮食、运动、服饰等来塑造自己的美具有非常重要的意义。



内力是大学女生形成良好姿态、体态的基础；姿态是大学女生养成良好站、立、行，凸显大学女生外在美的基础，帮助大学女生在竞争日益激烈的社会中脱颖而出；形体的塑造建立在身体内力与良好的姿态之上，形体美展现了女性的外在美丽；仪态的修炼建立在身体内力、形体与姿态之上的，仪态是一个内外兼修的过程，外在的形体美、姿态美是女性高雅气质、风度与优雅举止、言行、表情的基础。仪态这一章节主要向大学女生开启细微的身体语言下蕴藏着的巨大魔力，通过对一些身体密码的讲解与分析促使大学女生在日常生活中注重自己言行举止间的一举一动，小到一个眼神、微笑，一个手势等。

外在的形体美与姿态，内在内力与仪态相结合是新时期女性拥有“美”的内容体现，只有外在的衣服，缺乏内在的秀美，“美”则无从谈起；只有内在的“美”，而缺乏外在的形体与姿态之美，女性的魅力也将大打折扣。如何将内外相融合，体现大学女生特有的气质