

神韵与风采

女青少年的仪表美

玉洁 编著



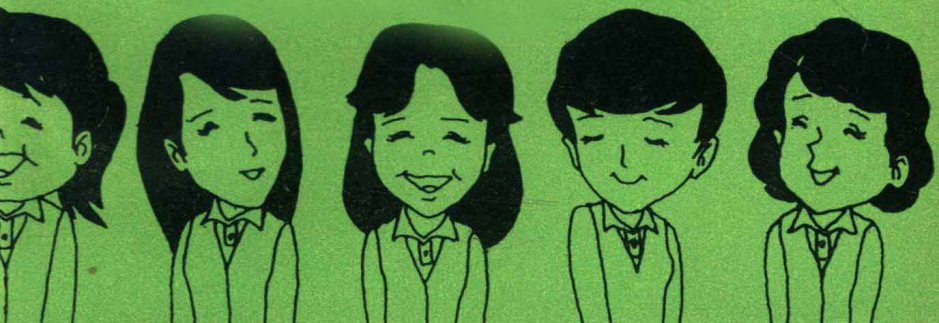
天津教育出版社

神韵与风采

女青少年的仪表美

王洁 编著

天津教育出版社



(津)新登字 006 号

神韵与风采

——女青少年的仪表美

玉洁 编著

*

天津教育出版社出版

(天津市张自忠路 189 号)

新华书店天津发行所发行

天津市房管局印刷所印刷

*

787×1092 毫米 32 开 7.75 印张 1 插页 166 千字

1994 年 11 月第 1 版

1994 年 11 月第 1 次印刷

印数 1—500

ISBN7—5309—1996—2

G·1609 定价:4.50 元

目 录

第一章	万千风种总是情	
	——仪表美探秘	1
第二章	绿叶映花别样红	
	——仪表与语言	20
第三章	流动的神韵,无言的逸彩	
	——仪表与举止	43
第四章	一番风情,一代风骚	
	——仪表美与服饰进化	64
第五章	美哉妙哉,尽得风流	
	——仪表美的外在显露	93
第六章	一种风采,一处仙境	
	——仪表美与修饰美	139
第七章	淡妆浓抹总相宜	
	——仪表美与化妆术	200
第八章	万花丛中自飘香	
	——仪表美的气质与风度	222

第一章 万千风种总是情

——仪表美探秘

什么是仪表美？

怎样才能尽情地展示自己的才华，塑造独特的富有鲜明色彩的迷人形象？

人的仪表美在社会生活中将占据着怎样一个地位？

随着人类文明的不断发展和对美的生活的不断追求，人们迫切希望对这些长久以来围绕在人们头脑中的问题，加以认识和解决，渴望在现实社会的大舞台，充分展现自己独具特色的迷人风采。

爱美之心，人皆有之。美的服装，美的姿态，美的风貌，表现着一个人自强、奋进的精神风貌，给人的感觉是对人生充满了信心。

仪表从来都是反映社会生活方式的一面镜子，在这面镜子里，人的言谈举止，人的服饰装扮不仅反映着不同时代的风貌，而且也反映着一个民族的精神风貌、人民的素养、气质等文明程度。

一个人就是一个小小的宇宙、小小的整体，五光十色的仪表风采，铸就了不同时代人的群体形象。仪表美已经成为人生

自我实现的必不可少的手段。

一、构成仪表的诸要素

仪表,就是人的外表。一般说来,它包括人的仪容、姿态、言谈、举止和服饰。如果说,我们把一个人的思想感情、性格品质、道德情操、文化修养作为内在美的因素的话,那么仪容、姿态、言谈、举止和服饰就可以称为外在的仪表美的因素。

在希腊帕尔纳索斯的南坡,有一组石造的建筑物,它就是著名的戴尔泼伊神托所。在这个神托所的入口处矗立着一块大石碑,上面刻有一行醒目的大字:认识你自己!

几千年来人类在从必然王国向自由王国的进军中,不仅不懈地探索着大千世界的奥秘,而且也在逐渐地认识着自己。

人类对自己的认识是多方面的,包括在政治、经济、社会、文化等方面,人的仪表也不容置疑地包含在其中。仪表不仅是人的外在形象,而且是人的思想、行为的载体。一个人的仪表,能反映出人的内心世界。在日常生活中常可根据人的服饰、神态、言谈、举止等仪表,准确地推测出其职业、经历以及生活状况,这种根据人的仪表对人进行判断的情况,是我们生活中常见的。你根据仪表认识和判断他人,他人也根据仪表认识和判断你,由此可以看出人的仪表的重要。

就拿日常生活中常见的心理活动来说,许多表达人们复杂、丰富、微妙情感的喜怒哀乐都要通过仪表鲜明地表现出来。仅以“笑”或“哭”为例,虽然它们有着类似的声音,但表达的感情却大相径庭。

各种情感的“笑”的外在表现形式:

最开心的笑——大笑

最含蓄的笑——微笑

最快活的笑——欢笑

最纯朴的笑——憨笑

最欢心的笑——嘻笑

最凄惨的笑——狂笑

最残酷的笑——冷笑

最复杂的笑——哭笑

最尴尬的笑——皮笑

最阴险的笑——奸笑

最虚伪的笑——假笑

最勉强的笑——干笑

最伤人的笑——讥笑

最蔑视的笑——嘲笑

各种类型的“哭”的外在表现形式：

哀号——悲哀地号哭

暗泣——暗地里小声哭

悲泣——悲哀地小声哭

悲咽——悲哀哽咽

抽搭——一吸一顿地哭

抽泣——一吸一顿地小声哭

啜泣——抽抽搭搭地哭

哭嚎——大声地哭

呼号——因极端悲伤而哭叫

哭泣——轻声地哭

啼哭——出声地哭

痛哭——尽情大哭

恸哭——颤动大哭

哭哭啼啼——没完没了地哭

人的各种神态的流露，反映了人的内心世界的秘密，表达着各种丰富的感情，这是仪表美的一个重要内容。

在人际交往中，仪表是十分重要的。仪表既是一个人的“门面”，又是一个人内心世界和内在修养的显露。不知你是否注意到这种情形：当你家中来了一位素不相识的客人时，当你被人介绍给一位新朋友时，你对对方的最初印象是什么？是仪表，包括对方的气质、风度、谈吐、服饰等等。而你给对方留下的最初印象又是什么呢？也同样是仪表。

人类追求仪表美，不同于对身体体格的判断，不同于对道德、政治、智力等一切非审美意义的鉴定。它是不同时期人们的审美情趣和鉴赏标准的显现，是对人的仪容、仪态、风度、神韵、服饰的鉴赏和发展。

假如把我们生活的世界比作一片森林，“每一个人都是一棵树”，其中有的人是乔木，有的人是灌木，有的人是参天的白杨，有的人是枝繁叶茂的梧桐……，每个人有着各自不同的特征和风格，那么，仪表也就有着多种多样的风采。概括起来构成仪表的诸要素大体分为四个方面：形貌、言谈、举止、服饰。

形貌包括形体和容貌，是仪表的重要组成部分。正常的人体比例，良好的发育，健康的体态是形体完美的基础。希腊雕塑为人类形体树立了光辉的典范。米隆的《掷铁饼者》那健壮的躯体，完善的比例，发达的肌肉，灵巧的身姿，男性的力度都那么强烈地感染着人，给人以美的享受。形体是人的形象得以附丽的物质条件。没有美的形体，人的形象就难以达到完美的

境界。这也是古往今来的小说、诗歌、绘画，用尽最华美的词藻和最富于表现力的色彩对人体之美大为赞美、讴歌的原因所在。

容貌由脸、嘴、鼻、眉、眼、发构成，统称“仪容”。

人的仪容就好像五光十色的万花筒，千姿百态。大千世界芸芸众生，有多少个人，就有多少张各具特色、唯我独有的脸。只要你往人群中一站，就会看到秀丽的、活泼的、娇美的、明快的、宽大的、粗犷的、憨厚的、腼腆的、深沉的、凝重的等形态各一的容颜。

在人的相貌中，眼睛是最能够透露出人的本意和心声的器官，因此，眼睛始终被人称为心灵的窗口。那些美丽的、闪光的、明亮的、清澄的、深邃的、聪敏的、机灵的、灵活的、有神的、水汪汪的、会说话的等等各种眼睛，给人的仪容带来了美的神韵。

眼睛被人们称为“心灵的窗口”，自古至今几乎所有的文学家在塑造人物形象时，都在眼睛上下过功夫，倾注过心血，曹雪芹在《红楼梦》第二回中这样描写贾宝玉的眼睛：“睛若秋波，虽怒时而似笑，即瞋视而有情”；“天然一般风韵，全在眉梢；平生万种情，悉堆眼角”。而贾宝玉看到林黛玉时，首先吸引他的便是林黛玉的那双明眸：“两弯似蹙非蹙笼烟眉，一双似喜非喜含情目。态生两靥之愁，娇袭一身之病，泪光点点，娇喘微微”。

小小的一双眼睛，表达的感情是异常丰富而又富于变化的。以“看”这一意思而论，辞海里就有一百多种注释，其中有：看、望、瞧、瞅、溜、扫、视、观、览、相、盼、顾、张、眯、睁、睹、瞥、窥、睇、瞰、眺、瞩、睨、覬、盱、瞄、瞋、盯、瞻、眨等等。印度大诗

人泰戈尔曾说过这样的话，任何人“一旦学会了眼睛的语言，表情的变化将是无穷无尽的”。

在五官中，鼻子位于脸的中心位置，一个人正面最突出引人的器官是眼睛，而侧面最突出引人注目的则是鼻子。人的鼻子千变万化，它所勾勒出的人的仪容也是那样地万千变化。

嘴的表情之丰富，仅次于眼睛。嘴通过轻微的变化活动，可以生动地表达出各种不同程度的悲喜和毫厘之差的情感。

容貌对人的仪表美，特别是女性美更具有重要作用。“巧笑倩兮，美目盼兮”，是对女性容颜貌美的称颂。但容貌美有天生丽质和后天气质之分。虽然没有天生丽质，难以“回头一笑百媚生”，但对生命充满热爱的人，则会以后天的气质、风度弥补先天的不足，塑造出一副生动活泼的形象，同样可以达到美的功效。退一步说，即使天生丽质，但缺乏气质，那么，只会是一尊雕像，甚至会变成令人生厌的妖容。

语言的风采是仪表的美容术，它能使人的仪表美发挥得淋漓尽致。在一个春暖花开的季节，一群欢快的人们在郊游。一个穿着素色裙裤，双眼顾盼神飞，皮肤光滑细腻，浑身散发着青春活力的女性，立刻成了大家注目的焦点。不幸的是当她张口说话时，声音刺耳难听，瞬间那耀眼夺目的光彩被难听的声音掩盖掉了。其他人丧气地挤挤眼，喃喃地说：“嗨，可惜了那副形象”。

古人云：“一言兴邦，一言丧邦”，说的就是语言的力量。的确，当人类进入文明社会以来，一个人是否有力量，及这种力量能否表现出来，在很大程度上取决于语言的能力。道理很简单，随着社会的进步，体力与智力在人们生活中的地位发生了根本的逆转。体力不再像茹毛饮血、刀耕火种年代里那么重要

了。相反，表现人类智慧的语言越来越成了衡量个人在社会中的地位和作用的准绳，成了人们仪表美的重要部分。

如果我们把语言比作心灵的窗口，那是再贴切不过了。透过这个窗口，可以洞察一个人的精神世界，展示一个人独特的风采与魅力。

在今天这个信息时代，一方面语言交流日益重要，另一方面语言表达不美、不准确或不机敏的情况时时出现。开放的社会需要人际间更多的交流，需要用准确、机敏的话语来沟通情感，开辟途径。假如认为说话是与生俱来的本领，没什么特别学问，那实在是幼稚的。我们不仅要在形貌、服饰上下功夫，而且也要在谈吐上下功夫。谈吐格调的高雅，使得交际能力上的魅力远比服装样式的时髦更具魅力。

实际生活中受欢迎的人物，不是那种沉默不语、静态永恒的“维纳斯雕像”式的人物，而是活生生的人，具有鲜灵灵的美。要保持和发展自己的形象，还得净化语言，否则，美好的仪表会从身边悄悄溜走。

言谈是从声音中显示仪表的个性，而举止则从活动上显示仪表的个性。人的一站、一坐、一举手、一投足，都能表现其内在的气质。古人云“坐如钟，立如松，行如风”，就包含着一定的审美意味。身体站得挺直，给人庄重、有教养的美感，与探头、歪脖、挺胸、耸肩、塌腰等站态形成鲜明对比。

举止也即仪态，在仪表中起着重要作用。培根曾对仪态美大加赞赏，他说：“相貌的美高于色泽的美，这是美的精华。”

在仪表之中，形貌是天生的，服饰是人为的，而语言、举止既有“先天”的因素，又有“后天”的养成，特别是“后天”的培养对于弥补先天之不足起着至关重要的作用。语言、举止并非仪

表的静态的显现,而是人的思想、品德的动态表露和折射。要达到追求美的仪表,美的风貌的境界,就要达到语言美、举止美,而它的前提则必须首先做到心灵美。只有心灵美的人,才能够最终实现仪表的整体美与和谐美。

在构成仪表的四要素中,服饰是塑造仪表美的基础。人的衣着向人们传递着一个清晰而响亮的信息:

“我喜欢我自己。”

“我对我的样子很留意。”

“我是一个值得结识的人。”

或者:

“我并不怎么喜欢自己。”

“我不关心自己看上去如何,因为没有人喜欢我的哪一点。”

“我是一个平淡无奇的人。”

当第一次与人相见时,还未等开口说话,你的外观形象就已经使对方对你有了一个初步的了解。

不妨看看自己的周围,就会发现那些留意自己外表的人能激起周围人的注意和兴趣。富有青春活力的衣着,端庄的仪态和盎然的精神风貌,一定会给人留下深刻印象。

每个人都有自己鲜明的性格和气质,衣着能够将它们充分地表现出来。简洁中求魅力,写意中出风格,色彩中讲意境,使仪表美展现出丰富多采的魅力来。

具有古典个性的人是一种严肃、谨慎、自律的形象。他们看上去索然离群、高深莫测,但并非厌恶社交,只是有点自省内向,喜欢独自工作,静静地思考。这种人干净整洁,不分时间场合,服装都十分得体。他们从不刻意打扮自己,往往是“清水

出芙蓉，天然未雕琢。”衣服对于他们只是一种需要，而不是一种艺术的形式。

个性奔放的人是一种浪漫、豪放的形象。这种人服饰最赶时髦，而且常常标新立异。他们对自己的仪表非常讲究，不惜在穿戴上花费时间和精力。因为他们穿着服装就是为了赢得喝彩。这些服装面料新颖，设计上往往采用一些夸张的手法。

个性好动的人是一种活泼、好动、精力充沛的形象。舒适是他们对着装的唯一要求。宽松的衬衫、飞行员穿的肥大的裤子加上色彩鲜艳的便装都是运动型的人喜爱的服装。他们好像有更重要的事情要做而无暇去顾及那些成串的钮扣和繁琐的装饰。在户外，他们喜欢穿不加装饰的牛仔裤和T恤衫。他们对自己的仪表往往淡而化之，任其自然。

个性自由的人是一种超凡、脱俗、自由的形象。这种人在服装的花色样式上富于创新精神。他们会独具匠心地穿出一套飘逸的服装来。过去总是强烈地吸引着他们，老式服装、钮扣、披肩和一些装饰品在他们手中获得了新生。他们会从母亲箱子里翻出一条镶着花边的旧式裙子，再配上一件簇新的衬衫，嗨！完全是一副潇洒、自由的形象。他们对自己的仪表十分精心，总是不同凡响地创造出光彩夺目的形象来。

形体是单一不变的，而服饰可千变万化，多姿多采。俗话说讲“人恃衣，马恃鞍”，“三分长相，七分打扮”。这都是在突出服饰的重要性。服饰的款式、质地、色彩的组合搭配，创造出丰富多采、缤纷绚丽的艺术美，使人的仪表倍加生辉。

服饰可以掩饰形体的某些不足，化丑为美。如瘦人选用横条结构的蓬松服装，可以显得丰满；胖人选用竖条结构的服装，就显得苗条；瘦高体型的人用宽横条面料，使人觉得比本

身形体宽厚些；矮胖体型的人用竖窄条，有立体效果的款式，在视觉上会使人觉得略有消宽增高之感。

服装随季节的变换而变换。春装、夏装、秋装、冬装的明显区分，使人在不同的季节里显示出不同的风采。

服饰不仅为了保暖，而且还具有美观的功效，因此服饰在仪表中就发挥了愈来愈大的作用。

二、注重仪表美

从古至今，在人们的生活中，仪表美都是那么重要地展示着独特的风采。

娇好的容颜、优雅的举止、楚楚的神韵、潇洒的风度、堂堂的仪表，为人们赢得了美的赞誉。

爱美之心人皆有之，对美的向往，对美的渴望，好似“挡不住的诱惑”，强烈、鲜明地体现在人们对仪表美的追求之中。

达·芬奇的《蒙娜丽莎》经久不衰地赢得了世人的喜爱和崇拜，这离不开画中人典雅的气质、端庄的神韵、娇美的容颜和那永恒的微笑。仪表美是一面镜子，它能展示出一个人的精神风貌。一位陌生客出现在一群人面前时，人们会根据他（她）的仪容、仪态，勾勒出一个大体的轮廓，而这“大体的轮廓”就是人们常说的“第一印象”。

仪表美不仅仅代表着漂亮的脸蛋。大千世界有多姿多采的仪表美。俊秀大方的美，活泼开朗的美，优雅端庄的美，英俊潇洒的美，恬淡文静的美，沉默寡言的美，粗犷豪放的美，温文尔雅的美，风流倜傥的美……仪表美展示出一种永不衰竭的生命力。

人们都有过这样的体验，一个商店的门面好、清洁卫生、色彩谐调，那么往往能吸引更多的顾客；而一个人的门面好，即仪表美、形象美，往往能给人以好感，赢得人们的重视，并且容易结交更多的朋友，同时也获得了比他人更多的自信。它反映出一种颇有朝气和生机的人生姿态。而一个面容疲惫、不修边幅的人，则给人一种似乎对自己缺乏信心，表现了一种萎靡不振的精神面貌，反映出一种消沉的人生姿态。

仪表不仅能显示出人的外观上的美与丑，而且还能显示出人的内在品质、性格、志趣、修养，从而给人留下一个内在与外在相联系的、综合的印象。关于人的仪表，有这样一个文坛趣话。据说，有一天俄国作家高尔基、安德列耶夫和布宁在一家饭馆吃饭。三人边吃边谈到文学创作中的观察问题，于是高尔基提议，共同观察一个人，看谁观察得细致入微，能抓住人物的特征，并从外表推断出人物的心理及思想感情。正巧，外边走进来一个人，他们三人都作了三分钟的观察，观察后，高尔基说：他是一个脸色苍白的人，身上穿的是灰色西服，长着一双细长的、发红的手。安德列耶夫只是胡诌一通，连西服的颜色也没注意到。布宁观察得最细致。他从这个人的服装看到他结的是带小点的领带，小指上的指甲有点不正常，连他身上的一个瘰子也详细描绘出来。最后，布宁断言，此人是个骗子。他们叫来饭馆的侍者一问，果然这个人来历不明，经常流落街头，声名狼藉。

不同的仪表、形象会给人留下不同的印象，好的仪表会留下好的印象，不好的仪表会留下不好的印象，这其中的道理十分简单。每个有志塑造自我美好形象的人，都要注重仪表美。

在仪表的显示中，还需要注意把握时机和讲究策略，根据

不同的情况,来决定自己服装的色彩、款式,决定自己的言行举止,以富有个性特点的仪表、形象来影响他人,从而取得成功。

日本著名女影星山口百惠,十分注意每天所穿衣服的颜色与式样。有一次,她遇到一场官司,准备出庭。在出庭前,她在黑色西服和粉红色连衣裙之间进行选择,最终选择了后者,她感到粉红色连衣裙能鼓起自己的激情,坚定信心,同时还能给人一种强烈的印象。果然,她的粉红色连衣裙在法庭质朴的黑色西服海洋中,显得格外鲜艳夺目,唤起了许多人的美好感情,纷纷同情和倾向于她。最后,山口百惠在这场官司中胜诉。

林肯是美国历史上最著名的总统之一。他出身于一个拓荒者的家庭,本人是律师,竞选总统时名气并不很大。他在竞选过程中,收到一个小姑娘的来信,信中说,你的相貌太平常了,而你的下巴又光秃秃的,不够威严,不像男子汉,如果你蓄上一撮大胡子,那么我们全家都会投你的票。林肯采纳了小姑娘的意见,蓄上了一撮大胡子,使他的形象增添了几分光彩,赢得了许许多多选民的好感。

美国前任总统布什,能够坐上总统的宝座,成为美国“第一公民”,也与他的形象分不开。在1988年的总统选举中,布什的对手杜卡基斯,猛烈攻击布什是里根的影子,没有独立的政见,而布什在选民中的形象也的确不佳,在民意测验中一度落后杜卡基斯十多个百分点。不料两个月以后,布什以光彩照人的形象扭转了劣势,他反而领先十多个百分点,创造了奇迹。

布什原来有两个毛病,一个是他的讲演不好,身体动作不

美,以后布什接受专家的指导,纠正了尖细的嗓音、生硬的手势和不够灵活的手臂摆动动作,结果他有了独特和新颖的魅力。另一个毛病是布什待人接物过于谦虚,在当今之世,谦虚虽然是一种美德,但是作为一位大政治家,如果言谈举止不能成为万人瞩目的中心,那么别人就不会正确地判断他,因此布什在以后的竞选中,竭力表现出强烈的自我意识,改变了人们原来对他的评价。为了吸引选民,经化妆师设计,布什还常穿浅色调西服,配以蓝条子卡其布厚衬衫,以示“平民化”,以图削减他的保守色彩,从而获得了最后胜利。

契诃夫说过:“人的一切都应当是美的,面貌、衣裳、心灵、思想……”

一个人的精神面貌、道德修养以及行为规范的善与美,可以从仪表美上得到体现。

“余幼好此奇服兮,年既老而不衰,带长铗之陆离兮,冠切云之崔嵬。”

“制茱萸以为衣兮,集芙蓉以为裳。”屈原的很多诗句都是用服饰美象征人品德的高尚。

天津“南开学校”老校舍的大门左侧有面明亮的整容镜,上面的木匾上写着这样的告诫之言:

面必净	发必理	衣必整	纽必结
头容正	肩容平	胸容宽	背容直
气 象	勿 傲	勿 暴	勿 怠
颜 色	宜 和	宜 静	宜 庄

周恩来总理曾就读于南开。他仪表堂堂,温文尔雅,风度翩翩,不能说不得益于这块整容镜吧。在一篇回忆周总理的文章里,有过这样的描述: