

青／春／风／采／丛／书

仪表篇

迷人风采

陈冰清

海燕出版社
团中央宣传部编

青 / 春 / 风 / 采 / 丛 / 书

仪表篇

迷人风

陈冰清



海燕出版社
团中央宣传部编

(豫)新登字06号

青春风采丛书 仪表篇

迷人风采

陈冰清 著

海燕出版社出版

河南第二新华印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 36开本 4印张 70千字

1993年1月第1版 1993年1月第1次印刷

印数 1—5,360册

ISBN 7—5350—0799—6/I·218

定价 2.55 元

到生活实践中去读书（代序）

青年人是最注意自己的形象的——不仅是镜子里的形象，更重要的是在别人心中的形象。

但是有不少青年人也常常为自己的形象感到苦恼——其实这不是苦恼，而是对忽然展现在面前的熟悉而又陌生的世界无法把握的惶惑。

青年人以什么形象走入社会？有老师总比没有老师好，过来人毕竟有宝贵的体验。

可惜，愿当学生的人并不容易找到好的老师，能当老师的人又常常含而不露。

于是青年人只有向书本求教，几乎在世界各国的青年读者群中，谈论塑造自己形象的修养书刊都是他们追踪的热门。

但是很少有人光靠书本上的条条就能成为一个富于修养、有良好形象的人。因为真正的“条条”无法写在书本上，只能蕴舍在现实的社會实践中。一个有美好希望的青年人，必须把自己主观的向往

与社会客观对他的要求一致起来，才可能正确地塑造自己。而社会客观对青年人的要求总是在不断发展的。

书本上条条的局限性还在于人间社会的丰富多彩。用世上最美的颜色来装饰衣服，红的、黄的、粉的……如果人们都穿上一种美色，也就没有任何美感可言。倒是夏日街头各色裙衫随心所欲地搭配，才显出人类社会万紫千红的风采。同样，青年人的美好形象没有某种千篇一律的模式，每个人只能在自己个性的基础上剪裁，才能使自己有活的风采。

一个有风采的青年人应该有远大的理想和有社会价值的抱负。一个年轻人要是不能也不想为社会或他人做点什么，再有修养和才华也不会给人们留下好的形象。

我在这套谈青年人修养的书前写这么几句话，大有点“反其道而行之”的味道，其实我想的只是这样一个意思：把这套书带进你的真实生活中去吧，用你的亲身体验来检验立说者们的经验。

李源潮

一九九二年六月五日

目 录

第一章 仪表美的审视·····	(1)
一、构成仪表的诸要素·····	(2)
二、注重仪表美·····	(9)
三、仪表美与人的内在美·····	(15)
第二章 仪表与语言·····	(21)
一、仪表的透视镜——谈吐·····	(21)
二、排除语言障碍·····	(24)
三、语言的和谐美·····	(30)
第三章 仪表与举止·····	(37)
一、仪表的动态美——举止·····	(37)
二、无声的魅力——体态语·····	(42)
三、保持姿态美·····	(45)
第四章 仪表美的外在显露·····	(53)

目 录

一、服饰的社会功能·····	(53)
二、服装的类别·····	(61)
三、穿衣美学·····	(65)
四、衣着与T、P、O ·····	(70)
五、款式的挑选·····	(73)
六、服装的色彩与配色·····	(83)
七、服装的组合与搭配·····	(94)
第五章 仪表美与形貌美·····	(98)
一、发型的选择·····	(99)
二、头发保养·····	(107)
三、皮肤的保养·····	(109)

第一章

仪表美的审视

在希腊帕尔纳索斯的南坡，有一组石造的建筑，它就是著名的戴尔波伊神托所。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，就是人的外表。一般说来，它包括人的形貌、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。

爱美之心，人皆有之。美的服装，美的言谈举止能给人自强、自信的感觉。

仪表是一面反映社会生活方式的镜子。从这面镜子中，人的言谈举止，人的服饰装扮不仅反映着不同的时代风貌，而且反映着一个民族的精神风貌和文明的程度。

在人际交往中，仪表也起着十分重要的作用。当你家中来了一位陌生的客人时；当你班上来了一位新同学时；当你迎来一位新老师时，对方给你留下的最初印象是什么呢？是对方的气质、风度、谈吐、服饰，是仪表。反过来，你给对方留下的最初印象也同样是仪表。

一、构成仪表的诸要素

人们追求仪表美，不同于对人类道德、政治、智力等一切非审美意义的鉴定。仪表美体现着不同时期内人们的审美情趣和心理，是一个人的思想、感情、性格、修养等内在美的反映。

每个人有着各自不同的风格特质，所以，仪表也多种多样。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美树立了光辉的典范。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，是仪表美的重要组成部分。

“千人千面，万人万相”。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。有俏丽的、活泼的、娇美的、明快的；也有粗犷的、倔强的、憨厚的、凝重的。

在人的相貌中，眼睛是最能够表露人的心意的器官，因而被称为“心灵的窗口”。那些美丽的、明亮的、清澄的、深邃的、聪敏的、有神的、会说话的眼睛，给人的仪容带来了美的神韵。

自古以来几乎所有的文学家在刻画人物形象时都在眼睛上下功夫，倾注心血。曹雪芹在《红楼梦》

第二回中，是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。”

小小的一双眼睛，表达的感情丰富而又富于变化。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、咪、睁、睹、瞥、窥、睇、瞰、眺、瞩、睽、觑、盯、瞄、瞋、瞻、眨等等。印度大诗人泰戈尔曾说过，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。”

一个人正面最引人的器官是眼睛，而侧面最突出的是鼻子。鼻子位于脸孔的中心位置。人的鼻子千差万变，它的形状突出了一个人的仪容特征。

嘴的表情之丰富，仅次于眼睛。嘴通过轻微的运动，可以生动地表达出各种程度的悲喜和毫厘之差的感情。

可见，容貌对人的仪表美，特别是女性美具有重要作用。“巧笑倩兮，美目盼兮”，是对女性貌美的赞颂。但容貌美有天生丽质和后天精神气质之分。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，就会以后天出色的气质、风度

弥补先天的不足，同样可以达到美的功效。反过来说，一个人即使天生丽质，但道德堕落、肤浅无知，那么，只会令人生厌，丝毫称不上“美”。

得体文雅的语言是仪表的美容师，它能使人的外在美发挥得淋漓尽致。举一个发生在身边的小故事。在一个春暖花开的季节，一群活泼的少年们在郊游。一位少女穿着素色衣裙，皮肤光滑细腻，双眼顾盼神飞，浑身散发着青春活力，成了大家瞩目的焦点。可当她张口说话时，声音粗俗刺耳，顿时女孩子那耀眼炫目的光彩消失了。大伙儿都很遗憾。有人喃喃地说：“嗨，可惜了那幅形象。”

古人云：“一言兴邦，一言丧邦”，说的就是语言的力量。当人类进入文明社会以来，一个人是否有魅力以及这种魅力能否充分表现出来，在很大程度上取决于他的说话能力。道理很简单，随着社会的进步，体力与智力在人们生活中的位置发生了根本的逆转。体力变得不再像在茹毛饮血、刀耕火种年代里那么重要了。相反，表现人类思想智慧的语言渐渐成为社会生活不可缺少的一部分，成为构成仪表美的重要因素。

在今天这个信息时代里，随着语言交流日益重要，语言表达不美、不准确或不机敏成为不容忽视的障碍。开放的社会需要人际间更多的交流，需要

用文明、准确和灵活的语言来沟通情感。所以那些认为说话是与生俱来的，没什么特别学问，无伤大雅的人实在大错特错了。我们不仅要在形貌、服饰上下功夫，也要在谈吐上下功夫。谈吐格调的高雅，表达的清晰生动会使得自己处理问题、应付交际的能力远比穿着流行服装更具魅力。

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”，而是精力充沛、干练精明的人。难怪罗莎·卢森堡曾风趣地说：“维纳斯所以迷人，经久不衰，就因为她不发言，要是她会说话，说不定她的魅力会大大丧失或早已丧失了呢！”这种风趣所隐含的意思是说要保持和发展自己美好的形象，就得学会掌握语言，净化语言，否则，美会从身边悄悄溜走。

言谈是从声音中显示一个人仪表的个性，而举止则从身体活动中显示仪表的个性。人的一站、一坐、一举手、一投足，随时反映出一个人内在的气质和涵养。身体站得挺直，给人自信、庄重的美感，与探头、歪脖、挺胸等不良站态形成鲜明对照。

举止即仪态。培根曾对仪态美大加赞赏。他说：“相貌的美高于色泽的美，而秀雅合适的动作的美，又高于相貌的美，这是美的精华。”

在仪表四因素中，形貌是天生的，服饰是人为

的，而语言、举止既有“先天”因素，又有“后天”的培养，甚至“后天”的成份占有相当大的比重，可以弥补先天之不足。语言、举止并非简单的外在表现，而是人的思想、品德、情操等内在美的折射。要做到语言美、举止美，首先必须做到心灵美。只有这样，才能实现仪表的整体美、和谐美。

在构成仪表的四要素中，服饰是仪表美的基础。自从服饰不仅为了保暖，而且具有美观功效以来，服饰发挥着愈来愈重要的作用。与人交往中，服饰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”

“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，服饰就开始替自己“发言”了。

不妨看看自己的周围，就会发现那些留意自己外表的年轻人能激起周围人的注意和兴趣。富有青春活力的衣着，配上端庄的仪态、盎然的神情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，使仪表美烘托得多姿多彩。

古典个性的年轻人给人严肃、谨慎、自律的印象。他们看上去孤高离群，其实并非厌恶社交，而是有点自省内向，喜欢独自工作，静静地思考。这种人不分时间场合，服饰都十分得体整洁。他们从不刻意打扮自己，往往是“清水出芙蓉，天然去雕饰”。衣服对于他们来说，只是一种需要。

奔放个性的年轻人给人一种浪漫、豪放的印象。这种人服饰最赶时髦，而且常常喜欢标新立异，不惜在穿戴上花费时间和精力。他们穿着服装是为了赢得喝采。因此，服装面料新颖，设计上往往采用夸张的手法。

运动个性的年轻人活泼、好动、精力旺盛。穿着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、色彩鲜艳的便装都是运动个性的人喜爱的服装。他们好像随时都要走，哪里有时间去收拾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大而化之，任其自然。

自由个性的年轻人超凡、脱俗、自由。这种人在服装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、披肩会在他们手中获得新生。他们会从母亲的箱子底翻出一条滚着花边的旧式裙子，再配一件簇新的衬衫，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。

形体是固定不变的，而服饰可千变万化，丰富多彩。俗语讲“人饰衣，马饰鞍”，“三分长相，七分打扮”都是在突出服饰的重要性。

服饰可以掩饰形体的某些不足，化丑为美。如瘦人选用横破断结构的膨松服装，可以显得丰满；胖人选用竖破断结构的服装，就显得苗条；瘦高体型的人用宽横条面料，使人看上去丰满些；矮胖体型的人用竖窄条、有立体效果的款式，在视觉上会给人消宽增长的感觉。

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。

二、注重仪表美

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》之所以经久不衰地赢得了世人的喜爱和崇拜，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。当一位陌生客出现在一群人面前时，人们马上会根据他的仪容、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”。

大千世界有着多姿多彩的仪表美，有美丽大方的，活泼开朗的，优雅端庄的，英俊潇洒的，恬淡文静的，沉默寡言的，粗犷豪放的，温文尔雅的、风流倜傥的……。总之，仪表美展现出一种永不衰竭的生命力。

人们都有过这样的体验，一个商店的门面装璜华美，清洁卫生，色彩谐调，往往能吸引住更多的顾客；而一个人的“门面”好，即仪表美、形象美，往往易结交更多的朋友。在我们的生活中，注意自己的仪表形象，常常能赢得别人的尊重、获得更多的自信。若面容疲惫、不修边幅，则给人一种缺乏信心、萎靡不振的印象，反映出一种消沉的人生观。

仪表不仅能表现出人外观上的美与丑，而且能表现出人的内在品质、性格、志趣、修养的优与劣。