

女性



大学生文化素质教育世纪文库

顾问：叶嘉莹 范 曾



行为修养

王
红
编著

河南人民出版社

◎顾问 叶嘉莹 范曾

大学生文化素质教育世纪文库

女性行为修养

◎王红 编著

河南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性行为修养/王红编著. - 郑州:河南人民出版社,
2004.3

(大学生文化素质教育世纪文库)

附 CD 光盘

ISBN 7-215-05294-X

I. 女… II. 王… III. 女性-修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 090565 号

河南人民出版社出版发行

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002 电话:5723341)

新华书店经销 河南永成彩色印刷有限公司印刷

开本 890 毫米×1240 毫米 1/32 印张 8

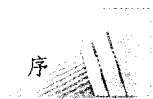
字数 203 千字

2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷

定价:22.00 元

大学生文化素质教育世纪文库
编委会

顾问	叶嘉莹	范 曾
编委会主任	陈 洪	马建标
编委会委员	刘 欣	沈亚平
	乔以钢	李瑞山
	王立新	杨 岚
执行主编	宁稼雨	
丛书策划	郑 荣	张前进



总 序

随着我国经济和文化的迅猛发展,国民个人整体素质的提高已经是迫在眉睫的问题。这其中,大学生文化素质教育又是连接现在和未来的关键枢纽。时至今日,关于大学生文化素质教育的问题已经由要不要加强转入到怎样去加强才更加有效的问题上来。事实上,全国各地关于大学生文化素质教育的教学探讨已经如火如荼,方兴未艾。基于这样的前提,我们认为,大学生文化素质教育的探讨过程也就是它完善的过程,“与其临渊羡鱼,不如退而结网”,应当积极行动起来,用众多的网结,织成我们文化素质教育的大网。同时,大学文化素质课教材在总体精神明确的前提下,应当允许百花齐放,探讨各具特色的教材模式。经过一段时间的实践验证,再总结各家之长,进行合理集中,使之逐步趋于合理化、系统化、科学化。为此,我们策划组织了这套“大学生文化素质教育世纪文库”,作为新世纪普通高校文化素质教育课系列教材,并极力突出以下特色:

一、注重兼容性。我们认为,提高文化素质不仅仅是大学生的事情,也是提高全民素质的需要。我们这套教材的读者对象为在校大学生和社会上有提高自身文化素质修养需要的普通读者。所以在丛书内容的设计上,既考虑到大学生在专业知识学习的同时提高其他



学科领域文化素质修养的必要性,又为社会上普通读者希望提高文化素养提供指导性读物。

二、加强普及性。针对以上读者对象,本套教材从提高具有中等文化程度以上的非专业成年人的文化素质角度出发,安排知识内容和难易程度。具体来说,我们这套教材不是为专业学习者写的,而是为非专业人员提高和加强自己的文化素质修养而写的。我们不是以学院派的架式向读者去灌输各个知识系列,而是以轻松的笔调,将各个知识系列中的基本轮廓和闪光点呈献给读者,进而达到提高他们修养和素质的目的。



三、体现时代性。尽管我们这套教材是普及性的,但我们却丝毫不会降低本套教材的知识水准,尽量在教材中体现出各知识领域的时代性。所谓时代性首先体现在知识内容上。参加写作的作者都是在该知识领域具有一定造诣和影响的专家,他们既有所在知识领域的系统知识,又能站在时代前沿,会把该知识领域的最新知识以深入浅出的方式呈献给读者。时代性的另一方面体现在教材的多媒体形式上。我们这套丛书中将有相当一部分配附 CD - ROM 光盘,尤其是那些声音和图像内容较多的教材。书本与光盘相配合的教学形式使教师以更丰富多样的形式向学生展示教学内容,使用方便,信息量大,学生在课后的后续学习中也能很好地利用,有传统教材无法比拟的优势。

我们认为,加强素质教育是一个系统工程。从文化素质的领域来说,社会科学、自然科学都应当包括。尤其在社会科学当中,哲学、文学、历史、艺术等各方面知识都应当系统了解和掌握。从文化素质的结构来说,它既包括对某一知识领域的全面系统了解,也包括对该知识领域的理解评价和操作能力等。出于这样的考虑,本套教材以人文社科方面的内容为主,同时适当兼顾自然科学方面的有关知识。大体上分为三个系列:一是通识概览类,主要系统介绍某一知识领域

的基本轮廓;二是分析鉴赏类,主要对中外名著名篇进行分析鉴赏;三是操作技能类,主要介绍某些知识领域的技能技巧。我们希望通过这三个方面的整合,读者能够从中获得系统的知识,培养敏捷的思维、娴熟的技能,进而达到全面提高个人文化素质的目的。每册教材15万—20万字,与音像有关的专业尽量配有多媒体光盘,以便读者浏览更多信息。

我们荣幸地邀请两位德高望重的学者和艺术家,蜚声海内外的叶嘉莹先生和范曾先生作为本套丛书的顾问,具体参写人员主要为南开大学的有关教学人员。此外,南开大学和文学院的有关领导也对本套丛书的策划和编撰倾注了许多心血,谨向他们致以衷心感谢!至于教材中的疏漏和各种问题,责任则要由丛书主编和各册编写者承担。欢迎读者提出宝贵意见,以期使本套教材更加完善,使我国的文化素质教育事业日益繁荣昌盛。

我们由衷地希望,更多的大学生和普通国民,能够达到这样的文化程度:无论他学的什么专业,从事什么工作,在任何场合,听到一段小夜曲,他能立即分辨出这是舒伯特的,还是莫扎特的;看见一幅名画,他能一眼认出这是《最后的晚餐》,还是《伏尔加河纤夫》。他可以认出马远和夏圭的笔法所异,也能背诵李白和杜甫的诗篇;能懂得各种场合的衣着礼仪,也能引吭高歌,抒发情怀。倘能如此,我们的大学生和国民素质就达到了令人欣慰和自豪的程度。中华民族国民文化素质的提高,也就不再是一句空话。

丛书主编

2003年2月

前 言

爱美之心,人皆有之。人们一直赞赏女性典雅的风范、出众的气质、温婉的性情、端庄的举止、得体的仪容仪表。女性这些良好的品行修养,为社会生活筑起一道亮丽多姿的风景线。

女性良好的品行修养,主要表现为具有良好的情操、品格、气质、道德、知识教养、创造才能、工作毅力和文明意识等。同时,也表现为女性所特有的美德与魅力,如感情细腻,做事心细,秉性贤淑,心地善良,富有同情心,乐于助人,具有忍耐力和奉献精神等。哲学家告诉我们,女性的品行修养,不仅需要良好的内在品质作基础,同时也需要良好的外在行为加以补充,才可能达到较为完美的境地。这也就是常说的内在美应与外在美的和谐统一。

本教程力图通过讲授女性外在行为修养方面的内容:女性应有的风范——优雅的气质、风度和举止,人际交往的规范和准则——礼仪,以及女性形体训练、美容美发和服饰美等方面的知识,以达到帮助当代大学生和青年女性,更系统、更科学地了解和掌握女性外在行为修养知识的目的,使她们在自己美好的人生中成为受社会欢迎的人。

人们常说,外在美与内在美是内容与形式的统一,缺一不可。所

以,我们在讲授外在行为修养的同时,自然不可能忽略内在品质修养的内容。因为只有对内在品质的理解越深刻,外在行为才会越丰富越具魅力。基于这种观点,我们把最能反映人内在品质修养的气质、风度和言谈举止放在第一章讲解,虽然篇幅不多,但至关重要。因为,气质高雅又风度翩翩,是所有女性追求的目标。而气质、风度靠长期养成,绝不可等闲视之。

礼仪一直是人们遵守的人际交往的规范和准则。现代社会对女性的要求有时到了苛刻的地步,尤其是在女性求职方面常显不公,更多的女性也体会到不懂礼仪有时寸步难行。所以,本教程用较多的篇幅介绍常用礼仪,以帮助女性更好地适应社会。

现在很多女性都在追求形体美,这不能不说是生活质量的提高、社会的进步。本教程较详细地介绍了女性健美的标准,也介绍了当代女性较为关注的问题——减肥瘦身的一些方法和减肥瘦身的一些误区,以期对爱美的女性有所帮助。

美容、美发也是女性展示自己魅力最直接的外在行为表现形式。如今,美容、美发已经不是该不该做的问题,而是如何做好做得体的问题。本教程将美容和美发各设一章进行讲授,内容是皮肤的保养,皮肤在不同季节的护理,不同职业者在不同场合的装扮,以及护发和发式等,相信能为你提供感兴趣的信息。

“人靠衣装,佛靠金装”,服饰和配饰是女性装扮中最引人注目的部分,它集中体现出女性文化、道德、美学修养的品位。有魅力的女性应当对此有一个比较全面的了解,从而提高着装品位,穿出与众不同的风度。

总之,只要我们在不断提高内在品质修养的同时,恰到好处地追求外在行为形式,追求健康、崇高的美,就会生活得更充实,工作得更潇洒,在修养和修饰中逐渐成为一个有魅力的女性。

目 录

前 言	1
第一章 女性风范	
——优雅的气质、风度和举止	1
第一节 风度翩翩来自内在气质	1
第二节 文雅端庄的女性风度	6
第三节 优雅的姿态和举止体现着女性魅力	8
第二章 女性社交的第一要求	
——规范的礼仪	13
第一节 礼仪总论	13
第二节 见面礼仪	18
第三节 访送礼仪	30
第四节 交谈礼仪	38
第五节 体态礼仪	48
第六节 餐桌礼仪	56
第七节 其他礼仪	69

第三章 塑造女性美的身姿

——健美的形体	89
第一节 女性健美的标准	89
第二节 健身塑造美好身材	91
第三节 减肥还你苗条身姿	103

第四章 富有活力的仪表

——恰当的美容	109
第一节 冰清玉洁的护肤美容	110
第二节 讲究化妆的技巧	126
第三节 如何打扮你自己	141
第四节 因人因场合而异的化妆法	149
第五节 风格各异的季节妆	155

第五章 梳出女性风采

——适度的美发	159
第一节 美发常识	159
第二节 根据脸型选择发型	165
第三节 根据身材选择发型	170
第四节 根据职业选择发型	175
第五节 根据场合梳理发型	177
第六节 根据服装选择发型	182
第七节 发式与季节要搭配	187

第六章 女性魅力的体现

——得体的服饰	191
第一节 提高服饰美学修养	191
第二节 掌握服饰美学的基本原理	194
第三节 不同体型的着装	199
第四节 不同场合的着装	209
第五节 画龙点睛的映衬——配饰美	219
主要参考书目	240
后 记	241

第一章 女性风范

——优雅的气质、风度和举止

第一节 风度翩翩来自内在气质

女性良好的气质是一道亮丽的风景线。一个有魅力的女人令人赏心悦目。但如果只单纯要求悦目,相对来说这比较容易,或天生丽质,有漂亮的外表;或靠后天的修饰,靠服装、首饰、美容、化妆,都可以使自己变得漂亮。但要真正让人赏心,这就不是那么简单了。一位让别人从心里欣赏倾慕的女人,必须具有外貌以外的吸引人之处,这就是我们常说的高雅的气质和文明的举止。

一、注重内在气质修养,塑造气质美

气质是指人相对稳定的个性特征和风格。性格爽快、潇洒大方的人,往往表现出一种聪慧的气质;性格开朗、温文尔雅的人,多显露出高洁的气质;性格爽直、风格豪放的人,气质多表现为粗犷;性格温和、风度秀丽端庄的人,气质则表现为恬静……无论聪慧、高洁,还是粗犷、恬静,都能产生一定的美感。相反,刁钻奸滑、孤傲冷僻,或卑

劣萎靡的气质,除了使人厌恶以外,绝无美感可言。

在现实生活中,有的人只注重外表的穿着打扮,不太注重自己内在气质的修养,也不考虑如何塑造自己的气质美。诚然,美丽的容貌、时髦的服饰、精心的打扮,都能给人一定的美感。但是这种外表的美总是肤浅而短暂的,如同天上的流云,转瞬即逝。如果你是有心人,则会发现,气质给人的美感不受年龄、服饰和打扮局限。一个人真正的魅力主要发源于良好的内在修养所表现出来的气质上,这是一种真正的人格魅力。

气质美首先表现为一个人有丰富的内心世界,其核心当然表现为有理想,因为理想是人生的动力和目标,没有理想的人,内心空虚贫乏,就谈不上气质美。品德是气质美的一个重要方面,为人诚恳,心地善良是做人最不可缺少的品德。文化水平也在一定的程度上影响着人的气质。气质也受职业的影响,如军人有军人的气质,教师有教师的气质。此外,气质还受心理素质的影响,胸襟开阔,内心安然,才可能表现出仪态端庄的气质。

气质美看似无形,实为有形。它是一个人内在修养的外在表现。换言之,是通过人的生活态度、个性特征、言谈举止等所表现出来的,于举手投足、待人接物之间,就能给人以深刻的印象。朋友初交,互相打量,有所好感,关键就在于言谈举止中的气质令人愉悦。热情大方而不轻浮,稳重矜持而不傲慢,所表露的就是一种高雅的气质。狂热浮躁或自命不凡,则是低劣气质的表现。

气质美还表现在一个人的性格上,开朗的性格往往透露出大气凛然的气质,而富有感情的人,在气质上则细腻入微。因此,平时要开朗豁达,忌郁郁寡欢;要谦虚忍让,忌怒忌狂;要关心他人,关心社会,忌自私自利,怨天尤人;要热爱生活,忌敷衍度日。

高雅的兴趣也是气质美的又一表现。例如,爱好文学并有一定的表达能力,欣赏音乐且有较好的乐感,喜欢美术又具有基本色调感

觉,等等。

注重气质修养,塑造气质美,应该说是当代女性生活的目标。现代社会要求我们每一位热爱美、追求美的女性从生活中领悟气质美的真谛,把美的外貌和美的气质、美的德行与美的语言结合起来,展现出一个完整的美好形象来。

二、完善自我,增加人格魅力

2000年美国的一次选美,一位63岁的妇女当选。原因是她那最具女性的人格魅力使其美丽的外表经久不衰。由此可以看出完善自我,增加人格魅力的重要性。

(一)要做一个高尚的女性,不断提升人格力量。高尚的女性,必然有高尚的人格力量。这种内在的、高尚的人格力量是女性心灵世界的自然流露,是一种靠多年修养与自律获得的内在品质。它具体表现为有同情心,宽容,豁达,与人交往不卑不亢,正直但不固执,善良而不软弱,能干而不逞强。女性高尚的人格力量还体现在人格的独立性上,即依靠自身的付出,努力奋斗,去创造属于自己的人生。这种自尊自信的品格是女性最为宝贵的魅力之源。

(二)要做一个有才能的女性,把自己定位在具有较高的文化水准和智慧上。所谓的才能,没有高低贵贱之分,关键是要自立自强,努力学习,丰富自己的头脑。只有这样才能使自己具有机敏的头脑和广博的见识,才不会在工作和生活中出现知识匮乏的窘况,才能游刃有余地胜任所面对的一切,才会真正具有隽永的超凡魅力,为人们所瞩目。

(三)要做一个完整的女性,做到刚柔相济。一个女人如果把工作场合的形象照搬到家里,依然是一位“女强人”的面目,那就是一种角色错位,而且会活得很累。在家里,女性的角色是妻子、母亲,那就应该培养自己的生活情趣,担负起对家庭的责任。这样内外兼修,

才能在事业和家庭两个人生坐标上找准自己的位置。

(四)要追求高尚的情操,这也是个人魅力的核心。现在,有高文化、高成就的女性不少,但有高尚情操的却不多,这不能不说是我国经济转型期的一种悲哀。但可喜的是很多女性已经认识到这一点,正在追求高尚的情操,因为她们懂得了只有追求高尚的情操,才会使女性的美永不褪色。

(五)要自尊自信、宽容善良,这是女性人格力量和心灵美的重要标志。现代人不欣赏孤芳自赏、不食人间烟火的超凡之士,而是用心去寻找那淹没在平凡与喧嚣中,却常常闪烁着光辉的高尚人性。但是,无论现代人如何现代化,自尊自信、宽容善良始终是女性品格的核心,是人们评价优秀女性的重要标志。如果你有意识地用高尚的品格来要求自己,就可以日日有所长进,情操得以升华,自身修养得到提高,逐渐塑造出一个更加完美的你!

三、培养优良的道德观,为气质定向

优良的道德观是人们为人处事的基本准则的总和,它也是一个人气质的核心内容,决定着气质的方向。其主要表现在为人善良、真诚,办事公平,处事正义公正等诸方面。作为女性,善良、真诚最为重要,也最具女人魅力。因此,现代女性不可忽视培养自己优良的道德观,让气质在善良和真诚中发光。在今天,确立具有反映时代先进思想和潮流的道德观很有必要。

◆由世故老成向锐意进取转变。我们敬佩有才华、有事业心和独立思考、工作上有创造性的人,但不赞成做事刻板、墨守成规、盲从轻信的人。

◆由依赖尊长向自尊自立转变。我们提倡自强自立,为了美好的生活去拼搏奋斗,如主动搞勤工俭学,把社会实践作为锻炼自身成长的舞台等。

◆要求自身的劳动获得尊重和回报。“君子喻于义”，“小人喻于利”的道德观念根深蒂固地存在于中国的传统道德中。而今天，我们要辩证地看待物质文明与精神文明的关系，既讲求奉献，但同时又要维护自身的经济利益。

◆由谦恭退让向善于交际转变。我们应培养自己乐观开朗的性格，在与同学、同事和朋友的积极交往、真诚相待中开阔眼界和胸怀，而不是在社交场合郁郁寡欢，消极等待。

◆由自我设计向为社会做贡献转变。个人价值主要依据对社会贡献的大小，不存在完全脱离集体和社会的个人价值。因此我们要具有奉献精神，树立“我为人人，人人为我”的思想，为社会多出一份爱。

四、博览群书，培养艺术鉴赏力

女性的气质是文化修养、内在智慧的体现，因此应该博览群书提高自身艺术鉴赏力，使自己的气质更具书卷气。平时应经常坐下来，捧起书，你会从书中发现，一个理性与智慧的世界就呈现在自己面前。你的思想会追随哲人的思绪驰骋，你的目光会穿透历史的尘埃探寻，你的情绪会被诗人的浪漫所感染。在静谧的读书氛围中，你会远离尘世的烦恼与喧嚣，摒弃空虚与浮躁，一心一意地体味心灵的润泽与充实。

现代女性首先应勤奋好学，不断丰富自己的知识量。这样她就可以得心应手地完成各项工作任务，又具有了女性内在魅力的文化基础。文化知识可以从学校教育中获得，也可以通过不断的自学获得，而后一点更为重要，因为离开学校以后，许多知识和经验是若干年逐渐积累的结果。女性不可忽略自学，不断学习是一个人不断进步成熟的阶梯。

现代女性应具备多方面的才学与修养。现代社会物质生活的优