

运动审美

教育实践与研究



Yundong
Shenmei Jiaoyu Shijian yu Yanjiu

杜文 许传宝 伍钰 张易 著

运动审美

教育实践与研究

Yundong
Shenmei Jiaoyu Shijian yu Yanjiu

杜文 许传宝 伍钰 张易 著



西南财经大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

运动审美教育实践与研究/杜文等著. —成都:西南财经大学出版社,2014. 1
ISBN 978-7-5504-1322-1

I. ①运… II. ①杜… III. ①体育运动—美学—研究 IV. ①G802

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 003322 号

运动审美教育实践与研究

杜 文 许传宝 伍 钰 张 易 著

责任编辑:汪涌波

助理编辑:江 石

封面设计:杨红鹰

责任印制:封俊川

出版发行	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址	http://www.bookcj.com
电子邮件	bookcj@foxmail.com
邮政编码	610074
电 话	028-87353785 87352368
印 刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	170mm × 230mm
印 张	14.5
字 数	240 千字
版 次	2014 年 1 月第 1 版
印 次	2014 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5504-1322-1
定 价	46.00 元

1. 版权所有,翻印必究。
2. 如有印刷、装订等差错,可向本社营销部调换。

序

每每课余与大学生们一起谈论运动、健康与美，他们都会迫不及待的问道：“老师，我好胖呀！老师我如何通过运动瘦腿、如何瘦脸？”“老师，我的身材不好看，上下比例失调，肩部太窄，髋部太宽，什么运动可以改善？”“我的小腿太粗，如何可以再细些？”“老师，我如何吃才不会胖？”……为什么现在的大学生，特别是女大学生，如此关注自己的身体之美？如此关心自己身体是否肥胖？他们对自己身体的外在形态与相貌外观为什么如此关注？当然，在当今的社会生活里，女孩子们追求相貌的美丽、身材的苗条、性感，追求个性的天性无可厚非，有的体型胖的学生想瘦，体型正常的学生想瘦、体型偏瘦的学生还是想瘦？我们时时反思，是什么样的社会审美文化，促使学生如此追求人体外在的以瘦为目的的美？当代人对自我身体的重视和关注超越了以往任何一个时代，特别是年轻一代的大学生，他们不仅想拥有一个健康的身体，而且想拥有一个时尚的身体（在他们的心目中时尚或许比健康更重要，谁站在时尚的尖端谁就是这个时代的弄潮儿）；不仅关注作为私人所有的身体，而且关注被他人所注视的身体；不仅想塑造一个完美的身体，而且想展示自己塑造好的身体（不管是关注他人的身体，还是想要展示自己的身体，这其中都存在着一个看与被看的机制）。此时，我们将身体的审美活动作为人类社会文化活动的一种表现形式，我们的身体已经自然而然地与社交、运动、休闲、消费、时尚有机地融为一体，成为一个人立足社会，彰显个人身份特质一个标志。在这种身体文化如此被看重的社会现象的背后，又潜藏了些什么与以往不同的健康人体、人体审美与人体运动之美的价值取向？这些价值取向又是如何影响我们的？

于是我们开始努力思考与探索，我们面对的世界是客观世界，我们生存的世界是社会和人群。我们对于这两个世界的认识是运用了不同的认知体系：世

界—认识—记忆—思考—知识—考试—改造，生活—感受—体验—情感—艺术—欣赏—生存。

由于长期以来的应试教育，我们的学生在学校接受的更多的教育是正面的说教。长期以来，我们教给学生们的都是正面的、应试的东西。背诵、记忆、练习、测验、课本和试卷——不断重复机械的学习过程，他们是有意或无意的作为学习的工具被管教的。被迫做学习的工具是为了将来做更能挣钱的工具。于是他们在被剥夺了生活的权利中一天天长大。学生生活中除了死记硬背公式定律、课文和喋喋不休的被灌输的经历，他们几乎没有体验、感悟、思考过的人生，这样的人生可以说没有多少快乐可言，知识的学习不能很好地与现实社会、生活、人生相关联，这样的学习哪有乐趣？于是学习便成为多数学生讨厌的负担了。

我们以前和当下的教育，都比较少的关注学生们内心的真实体验：他们烦躁吗？无聊吗？快乐吗？兴奋吗？焦虑吗？忧伤吗？自信吗？苦恼吗？失望吗？渴望吗？愤怒吗？压抑吗？他们能经得起挫折和打击吗？他们能妥善地处理感情问题吗？更重要的，他们获得过被信任的感觉吗？他们获得过被他人需要的价值感吗？（这是除了对智商以外的情商的关注）如果没有这些体验经历，学生们的“生活”是多么地单调、乏味！他们进了大学，考分、考证、考文凭，终于有靠出卖劳动力挣钱的能力和机会了。他们工作了——可是，他们不会生活了！

随便看一下新闻，你就不时会看到有某某大学的博士自杀、某某硕士跳楼的消息，这已经不是高学历者自杀的首例，很遗憾也不会是最后一例。我们很为他们悲伤和惋惜，因为他们的死，只是向我们证明：高等学历只证明他们拥有丰富的专业知识，但仍然在工作和生活中寻找不到幸福，甚至摆脱不了痛苦、焦虑和生活对他的考验。

在中国应试教育的大背景下，审美教育并没有真正成为教育的有机组成部分，更没有取得与道德教育、智力教育、体育教育并列的地位，而仍然处于被动发展的境地。我们国家发展的目标就是要让每个个体体验到安康和幸福，那我们教育的目标就应当是：使人人获得全面的和谐的发展，获得生命的意义和具有幸福感的生活，所有的教育活动都应围绕这个目的，体育教育、体育文化教育也是如此。知识的学习不仅仅是为了找到一份好的工作，除了自我价值的实现，社会价值的肯定，我们还非常渴望寻求我们生活的意义，我们缺乏在

生活中去感受（体验）我们认知的客观世界和社会人群，缺乏在情感中凝聚感悟，用艺术的眼光欣赏我们生存的世界，寻求人生的意义和幸福感更应是当代人的追求。

人只要正常地活着，没有感觉能力是不可思议的。但是，当代人感觉能力日渐退化，变得粗陋、简单甚至麻木，这些问题正威胁着我们。人类感受和体验的能力正在退化，随着科技的进步，电话和网络提供了交流和表达的无限可能。我们不能理解“家书抵万金”（现在已经很少有“万金家书”了）。我们用的是“伊妹儿”，是即时的短信、微信。现代交通几乎消除了空间的隔阂。所以，离别变得可以风轻云淡。更可怕的是随着自然环境的被污染，沙尘暴、雾霾在各地经常出现，城市里的人们要见到灿烂星空、皎洁月光已是可遇不可求的一种奢望；在高楼大厦的水泥丛林里，在乌烟瘴气的尘嚣中，夜空已经被分割或者掩盖，夜空、星星和月亮所表达的人类情怀，在都市中被完全泯灭。当我们克服了空间，我们就不再理解“离别”；当我们开创了交流，我们就不再稀罕“思念”；当我们每天端坐在视频前，与外界在没有表情、没有肢体动作、没有眼神的交流、没有真实的环境和氛围的关联中，我们的感受能力渐渐变得迟钝，感受的空间渐渐变得狭窄，就算“物质极大丰富了”，没有感受能力，作为“感觉”的幸福又从何而来？

人类未来的福祉，是建立在物质产品极大丰富的基础之上的，这是人类能够得到幸福的外部条件，人类未来的幸福，还要建立在人人都能感受幸福，都有能力“感受”的基础之上，这是内因，内因才是关键。而唯一专职用来激发、保持、丰富人们感受能力的东西就是艺术、审美。^①

审美依赖的是心灵的敏锐、情感的丰富和充沛的想象力，而僵化的知识往往可以掩盖和扼杀敏感和想象力，在这样的教育环境里培养出来的只能是大量的具有丰富知识却不知人间烟火和人情冷暖的“机器人”和具有专门技能的没有创新精神的“劳动工具”。所以，当前通过艺术欣赏和审美教育，为学生们提供丰富情感的体验场所、经历，提高感受能力，已经成为大学人文素质教育的当务之急。

但是，现实中的人，我们的学生对美的需求却是强烈和渴望的，身为高校的体育教师我们也时常反思这样的问题。对此我们能做些什么？我们对于当代

① 刘长庚. 大学通用艺术欣赏与审美教程 [M]. 上海: 上海人民美术出版社, 2010.

体育教育中的对人体生命的美、人体运动美、人体塑性美等的理解、感知、传授、引导、应用是否能与时俱进？我们高校体育教育中的人体审美、人体运动审美、运动与健康塑性等内容的理论教育与实践教育与当代大学生们需求的满足还有相当大的距离。这个距离不仅仅是对人体外在架构、胖瘦、高矮、身体比例、脸型等外在显性形态部分的认知、学习、体会、感悟的欠缺，更是对人的生命的美、人体美所包含的人性追求精神的自由与解放，不断追求真、善、美，不断促进人的全面发展的过程和促进人对美好、和谐、幸福生活的向往与实践的重要原动力的思考、理解、体会、感悟的欠缺。

因此，我们非常有必要从这些现象入手，在高校教育实践中对当代人体之美和人体运动之美的文化、教育进行必要的探讨与研究，并在此基础上对大学生的行为进行引导。

杜 文

2013 年 10 月

目 录

第一章 我们为什么需要审美 / 1

第一节 人的自由解放与幸福需要审美 / 2

第二节 人的全面发展需要审美 / 4

第三节 提升人生境界需要审美 / 5

第四节 培养高情商的人需要审美 / 7

一、感知能力的培养 / 8

二、高情商人的特质 / 11

第二章 人体美 / 14

第一节 人体美简述 / 14

一、人体美 / 14

二、人体美观念的历史发展 / 18

第二节 古今中外的人体美 / 26

一、西方不同历史时期同一个民族、国家、地区之间审美不同 / 26

二、在各个历史时期不同民族、国家、地区之间审美观的不同 / 31

三、同一时代, 同一民族、国家、地区的不同阶级和阶层之间的 审美差异 / 42

四、不同国家、民族、时代、地域、文化的审美差异 / 43

第三节 现代中西方人体美对照 / 44

- 一、人体美的一般标准 / 45
- 二、人体各部位的美 / 45
- 三、肌肉对人体健美的影响 / 52
- 四、现代人体健美的一般标准 / 52
- 五、现代女性健美的标准 / 53
- 六、现代男性健美的具体标准 / 55

第三章 人在运动中的美 / 57

第一节 人体运动的基本原理 / 63

- 一、上肢的基本运动形式 / 65
- 二、下肢的基本运动形式 / 68
- 三、全身基本运动形式 / 76

第二节 人在运动中的美 / 78

- 一、竞技运动 / 86
- 二、竞技运动分类 / 86
- 三、竞技运动的审美要点 / 88

第三节 健身运动中的美 / 100

- 一、健身运动 / 100
- 二、健身运动的分类 / 100
- 三、健身运动的审美要点 / 101
- 四、什么运动对塑身减肥最好 / 108
- 五、美的健身运动举要 / 111

第四章 日常生活中的人体形象审美 / 124

第一节 优雅的仪态 / 126

一、真诚的眼神 / 127

二、学会微笑 / 129

三、站姿 / 129

四、坐姿 / 133

五、行姿 / 138

第二节 认识彩妆 / 139

一、了解彩妆 / 140

二、了解化妆步骤及方法 / 143

第三节 色彩与服饰搭配 / 152

一、认识色彩 / 152

二、服饰色彩搭配的原则与方法 / 155

第四节 着装礼仪与服饰搭配 / 158

一、什么是正装 / 158

二、西装的配饰及搭配 / 159

三、着正装的注意事项 / 163

四、西装的时代元素 / 165

五、西装的总体色彩搭配 / 165

六、女士职业装的总体色彩搭配 / 166

第五章 时尚健身运动与人体美 / 168

第一节 运动与美 / 168

一、运动与人体美 / 168

二、运动与人的皮肤美 / 168

三、运动与人的肌肉美 / 169

四、人体运动与骨骼美 / 170

五、健身活动的合理安排原则 /	170
六、在健身活动时感觉身体异常的处理 /	173
第二节 生活中徒手类健身运动对人体美的塑造 /	175
一、利用椅子进行塑形健身的方法 /	175
二、具体练习的动作与方法 /	176
第三节 时尚健身运动与人体美的塑造 /	179
一、健康活力操（拉丁健美操、校园青春健美操） /	179
二、街舞 /	180
三、踏板操 /	181
四、现代形体练习 /	181
五、瑜伽 /	183
六、拉拉队 /	184
七、有氧搏击操 /	184
八、肚皮舞 /	185
九、爵士舞 /	186
第四节 水中健身运动对人体美的塑造 /	188
一、水中运动的优点 /	189
二、水中健身操的形式 /	189
第六章 健康养生保健中的人体健康美 /	191
第一节 健康与人体健康美 /	191
一、中国传统的健康之美 /	192
二、健康、养生之美 /	192
三、传统养生方法的种类 /	193
第二节 健康的评价指标 /	194

第三节 健康睡眠与人体美 / 196

- 一、什么是睡眠障碍? / 196
- 二、睡眠分为哪几种类型? / 197
- 三、为什么说睡眠是一种生理需要? / 198
- 四、熟睡中人的意识就完全丧失了吗? / 198
- 五、睡眠时人的灵魂就离开躯体了吗? / 199
- 六、睡眠和学习与记忆有什么关系? / 199
- 七、学生在考试前为什么要睡足觉呢? / 200
- 八、睡眠基本原则 / 201
- 九、科学睡眠四要素 / 201
- 十、失眠者的自我心理行为调适 / 202
- 十一、克服失眠的心理调适方法 / 203
- 十二、消除脑力疲劳的健身法 / 203

第四节 减肥与人体健康美 / 204

- 一、体重控制为什么很重要? / 204
- 二、造成肥胖的原因 / 204
- 三、衡量肥胖的标准是什么? / 205
- 四、减肥的误区 / 205
- 五、减肥的十要素 / 206

第五节 正确面对压力与人的健康美 / 209

- 一、大学生所面临的压力前十项 / 209
- 二、压力可能会导致的严重后果 / 210
- 三、自我放松 20 法 / 211

第六节 合理均衡的膳食与人体健康美 / 212

- 一、人体组成与营养 / 212

二、皮肤组织与营养 /	213
三、蛋白质 /	214
四、水 /	214
五、肌肉组织与美容 /	214
六、骨骼组织与营养 /	215
七、维生素 /	215
八、导致维生素缺乏的原因 /	216
九、合理膳食的原则 /	216
第七节 保健按摩与人的健康美 /	217
一、什么是按摩 /	217
二、按摩治疗作用原理 /	218
三、按摩疗法须知 /	218
四、按摩的手法 /	220
参考文献 /	221

第一章 我们为什么需要审美

黑格尔说过：审美带有令人解放的性质，它让对象保持自由和无限，不把它作为有利于有限需要意图的工具……在审美状态中，人的社会的分裂状态得以修补，物质和形式、有限和无限、必然和自由等一系列相割裂的现象重新统一在一起，人们在审美的天地中看到了一个完美的世界，他们的感觉及社会关系得到了和谐与自由的发展，而独特个性也得到了充分的肯定，因为审美的国度是自由的国度，审美的王国是人的全面解放、发展的王国。

在《1844年经济学——哲学手稿》中论述美与美感的本质的时候，马克思提出了著名的“美是人的本质力量对象化的观点”^①。并指出人与动物的根本区别就在于：动物只是按照它所属的那个物种的尺度和需要来进行创造，而人则懂得按照任何物种的尺度来进行生产，并且随时随地都能用内在固有的尺度来衡量对象；所以，人也按照美的规律来塑造。^②

人自出生之日起，注定要受到各种各样的限制，无法满足自己的各种要求，无法施展自己所有的聪明才智，无法得到解放，即无法全面实现自己的本质力量。人之所以为人，主要表现为他与其他人一起在摆脱各种限制的过程中，创造了文明、创造了社会、并创造了对人自身的限制，同时也创造了人自身摆脱各种自然限制和社会限制的能力。人的一生，就是不断地突破限制，解放自己、实现自己，从而面临更高层次的限制，在更高层次上解放自己、实现自己的不断循环过程。人类孜孜以求的美，就产生于人自身的解放，产生于人

① 马克思. 1844年经济学——哲学手稿 [M]. 北京：人民出版社，1979：78-79.

② 马克思. 1844年经济学——哲学手稿 [M]. 北京：人民出版社，1979：50-51.

类实现自己的聪明才智、实现自己本质力量的过程和结果。从这个角度来说，黑格尔的美学理论其实是马克思主义实践论美学观的主要源头。^①

第一节 人的自由解放与幸福需要审美

孔子的《论语》是中国传统文化——儒家文化的精髓，在这部经典文献中，他对个体人格和人生境界进行了深入的探讨。在孔子看来，人生可分为四种境界：凡俗境界、功利境界、道德境界、审美境界。孔子认为人生的最高境界是审美的境界，即乐的境界。在《论语》中，仁、德、诚、礼、乐是孔子特别强调的，它们共同奠定了中国礼、乐文化的基础。孔子对礼乐文化重要性的强调，开启了中国文化重视仁爱教育、道德教育和审美教育的传统，也开启了中国文化政治与伦理结合的传统。它对中国传统的道德至上主义和近代的审美救世主义潮流都产生了深远的影响。正因为如此，我们认为，以《论语》为核心的传统儒家文化是关于真、善、美的文化，更是关系到人的自由解放的文化。^②

“仁”是儒家思想的核心与基础，“仁”字是“从两个人的关系”开始，这里自然蕴含着“对方”。所以，笔者个人认为整个儒家哲学最宝贵之处在于对“对方”的重视。仁者，爱人也，一切从对方的理解和同情开始，“己欲立而立人，己欲达而达人”“己不欲，勿施于人”，这里的关键就是以自己的内心揣测他人的内心，自己想得到的，先给别人，自己不喜欢、不想要的，绝不给别人。所以，就这个思想的内涵来看，大家只要按照儒家的教义行事，就是我为人人，人人为我，整个社会就进入到“大同的世界”，我们就会立刻感到全面的幸福与和谐。“义”是“仁”的进一步引申，是人与人群之间的关系，当个人利益与集团的利益冲突时，舍己而利于群，这就是正义、大义。这就是孟子学说提倡的“舍生取义”、“浩然正气”。

在现代工业文明社会中，劳动一方面为人类创造了生活所必需的物质生活资料，同时，繁重的工业生产却又剥夺了人类生活的自由与幸福，使人异化。

① 王坤. 走向文学的美学——从审美带有令人解放的性质说起 [J]. 中山大学学报：社会科学版，2004（6）：57.

② 王小平. 审美与人的解放：孔子的审美人生境界 [J]. 中华文化论坛，2008（3）：67.

人对自由和内在价值实现的渴望，迫使人们从精神、从心灵方面去寻找出路，而只有审美这一广阔的发展空间，才能给将要被完全物化的人提供一个广阔的精神天地，让人们从“第二自然”中去认识现实的人生。2009年6月美国哥伦比亚大学的哲学系博士霍华德·金森，在《华盛顿邮报》上发表了一篇《幸福的密码》论文，在该文中指出：所有靠物质支撑的幸福感，都不能持久，都会随着物质的离去而离去。只有心灵的淡定宁静，继而产生的身心愉悦，才是幸福的真正源泉。心灵的淡泊与宁静，与内心和精神世界的满足、超脱息息相关。

审美是一种认知自己的镜子，审美是一种静心的力量，审美使人的精神解放与自由。在审美的世界里，人们暂时斩断了与现实的纯功利性联系，采取一种审美观的态度对待自己面临的一切，无拘无束地遨游于精神王国之中，想象、情感等各种心理机能处于高度和谐一致的状态中，体验到一种在现实生活中所难以体验到的自由。因此，真正的审美体验，真正的审美需要的满足，对审美主体而言就具有一种给予他自由体验并由此而培养他自由精神的价值功能。这是一种塑造人的“自由自觉”的本性的价值，它是最高层次的个体价值，它使真正的审美活动获得了永久的魅力。^①

现代人，在喧嚣、浮躁与快节奏的生活之下，恰恰又缺少发泄的途径，容易产生诸多心理问题。因而对当代社会和个体而言，审美教育的普及与实施，是个人身心康健、家庭和睦进而促进社会和谐极为重要的途径之一。

审美作为人类精神活动的高级形态，能把人们从现实的束缚中解放出来，能唤起人们对自由的感受。人以审美的方式来体验幸福，能解决人的幸福向现实层面的转化，体现了人对自由的精神追求，从而促进了人的全面解放和发展。整个人类发展的历史，就是一幅人类在征服自然的同时不断发展完善人自身的历史画卷。从这个意义上可以说，一切为了人的发展和完善，是人类漫长历史征程中的主旋律。正因为这样，历来伟大的思想家总是以完美的人的理想唤醒着人们。马尔库塞说：人的全面发展意味着人的思想道德的进一步完善。而这些渴望与本能，即人的本能的解放，实质上是一条通往审美的道路。

^① 潘智彪. 美育与人的审美需要 [J]. 学术研究, 2000 (12).

第二节 人的全面发展需要审美

从人类需求角度看,审美与审美教育与人的各个层面的需求与满足有关。马斯洛的需求理论把人的需求分为:生理需求、安全需求、归属需求、爱的需求和自我实现的需求,它们都被称为“缺失需求”。该理论的意思是,如果缺少这些需要会影响到人的生存与发展,换句话说这些需求是人生存与发展的必要因素。除了上述几种需要外,在马斯洛需求理论之外还有自我认识的需求、理解的需求、审美的需求和自我完善的需求,它们又被称为生长性需求,其意思是对人的完善有着积极的作用。在马斯洛看来,审美活动是与自我完善密切相关的,是高峰体验的方式之一,同时可以反映出审美主体的价值。因此,审美教育是作为主体的人的全面发展中不可缺少的一部分。^①

我国古代伟大的教育家孔子曾把美育作为教育学生的重要内容列入课程表,制定了“六艺”,并把“礼”、“乐”置于首位,他在《论语》中提出了人格的完善应“兴于诗,立于礼,成于乐”。中国儒家美学思想与美育密切相关,儒家谈“美”不离“育”,孔子在《论语阳货》中讲“诗可以兴,可以观,可以群,可以怨,迩之事父,远之事君,多识于鸟兽草木之名”,这便是艺术与教育的统一,即美育。20世纪初期,王国维、蔡元培等先驱者又从启蒙的角度介绍了西方现代美育观念。近代教育家蔡元培先生认为,人的一生从家庭到学校、再到社会,都离不开美育,美育可以使人达到新的境界。新中国成立后,特别是改革开放以后,国家对美育发展采取了一系列重要措施,特别是从素质教育的高度将其列入国家教育方针,在原来十分薄弱的基础上取得非常明显的成绩。在西方教育史上,古希腊对人的培养注重德、智、体,也注重美,要求“身心既美且善”。古希腊哲学家柏拉图认为音乐有潜移默化、美化心灵的功能,主张把文学和音乐作为教育的基础。文艺复兴时期许多人文主义思想家、教育家都很重视美育,要求儿童学习音乐,提倡到大自然中去观察、学习。18世纪的启蒙思想家把文学艺术作为宣传的重要工具,席勒还发表了《美感教育书简》。席勒认为:“美把两种对立的状态结合在一起,这样美也就

^① 李诺实.论审美教育在人的全面发展中的意义[D].黑龙江大学,2012.