

美的自我设计

赵维东 主编

吉林美术出版社

119561

美的自我设计

MEI DE ZI WE SHE JI

赵维东 主编

山东美术出版社

鲁新登字04号

美的自我设计

赵维东 主编

*

山东美术出版社出版

(济南经四路227号)

山东省新华书店发行 山东人民印刷厂印刷

*

850×1168毫米大32开本 12.75印张 4 插页 297千字

1991年11月第1版 1991年11月第1次印刷

印数 1—2,300

ISBN 7—5330—0429—9/J · 430

定价：12.50元

前言

它象一位亲切可人的导游，夏日里偕你走出闷热的居室、喧嚣的街市，来到明丽的湖上一泛轻舟：轻风、斜阳、人体、交友……优雅的谈吐，倾心的交流，帮你唤醒自身的活力，在美的意义上悟出生命的奥秘！

它又象一盏绵甜甘冽的醇酒，在窗外夜雪纷飞的时候，为你驱散一天的劳顿，把盎然的情趣升起在你的心头：是啊，你我不管处在哪个年龄段上，都可以说生命只刚刚开头，不倦地在生活中创造美吧，人生还会几度风流！

它还会象一位现代意义上的良师益友，时而跟你开个玩笑，时而引你从历史文物博物馆，走向具有现代线条的大厦高楼，谈天说地，在精神世界里遨游。来吧，年轻的伙伴，年长的朋友，让我们共同创造美的世界、美的生活，把新世纪的门扉轻叩！——

我们希望，奉献在各位读者面前的，正是这样一本生活美学的书。它不是空泛地同你探讨一般的美学理论，而是与你携手一起把美带入生活，在自觉的追求中使生活审美化。我们的生活就应当是这样，因为美和健康一样，是人类生存意志的渴望，是发自生命内部的闪光。

美学家有言：生活美学和文艺美学是美学的两道浩荡的支流，而生活美学的领域又延伸到自然美学和社会美学，渗透到技术美学等许多更趋具体化和生活化的方面。这就是说，美学固然要把最集中、最强烈地表现和满足审美要求的艺术作为研究重点，但是，美学又决不能仅仅局限在这一点上。因为说到底，美是人的对象化，是人在设计和改造自己周围世界的过程中，把自己的情感、渴望、感觉、理想对象化地表达出来，这样，他才会在这个人化了的世界中感到愉悦和快感。所以，在人们的日常生活中，可以毫不夸张地说，就象水晶储满阳光一

样渗透着美的领悟、美的创造和美的欣赏。只不过，这类生活美学对于每个具体个人来说，还有自觉的程度问题、创造的活力问题，以及生活美的时代感问题。惟其如此，一本富有趣趣而见地独到的生活美学书籍，才更显其价值，才会很自然地成为你、我、他的生活之友。

几千年来，中国人所创造出来的美是令世人震惊的。从远古时代的龙飞凤舞，青铜时代的饕餮纹饰，到先秦理性精神，楚汉浪漫主义，再到盛唐之音，韵外之致，宋元山水意境，明清的市民文艺，一直到今天所形成的那变异而多彩的艺术巨川。但是，当我们进入了今天的大科学时代，人们不得不惊异地发现，尽管科学和技术使我们享有着历史上任何帝王都无法企及的物质财富和精神财富。但我们生活中的美学却还是踽踽独行在一个遥远的年代。有人作过这样的描绘：我们这些城里人，天天生活于长方形、正方形的建筑群落，习惯于斗室中居息，在台前、桌前操作，在大街上和公共车辆中挤来挤去，疲于奔命，穷于应付；习惯于自身上下被长长短短、宽宽窄窄、花花绿绿的衣物所装饰，并以各自的风范，或相互吸引，或自我陶醉。但这当中，究竟有多少是人们自觉地在美学意义上的追求和创造呢？难道大科学时代的现代人，还只能单靠已如此久远、早成陈迹的古典美学来感染、激励自己的精神，指导自己的生活吗？我们今天的心理结构，也不能只是浓缩了的历史文明。这如同人类能把飞船送入太空，而对人体自身却知之甚少一样，在今天的生活中，我们是多么需要对自身的人体美、性别美、语言美、行为美、环境美，以至服装、仪表、发式、饮食、爱情、家庭、社会交往等中的审美因素，进行科学地、合乎美学规律的研究和指导。或许，这正是本书有别于一般美学理论著作的又一特点。它不拘泥于对前人审美创造的总结，更着意去发现生活中刚刚萌发的新的审美意识的闪光；不满足于对已有的审美成果的玩味，更兴致勃勃地提出新的审美的构想；不为现实条件对你、我、他的束缚而气馁，更渴望和读者一起去超越自我，争取生活的审美化！

美学研究认为，美学是以形象为出发点，美是从形象中展现出来的。所以本书首先自人体美开始，从人体的天然美、人体的文化美、人体的泛社会美，到男性的外形美、女性的姿态行为美等展开研究和论述，把人们置于现代的日常生活中，去研究它们恰到好处的协调和适中，去研究它们的和谐和比例的合度。让人们去领略法国大画家安格尔的话：“自然中的一切都是和谐的，多一点不行，少一点也不成，否则就会破坏音阶，产生不和谐音。”但是，还是哲人们的告诫：“身体的美，若不与聪明才智相结合，是某种动物性的东西。”从美的形体开始，再进一步，“应该学会把心灵的美看得比形体的美更为珍贵”。这就是为什么本书在各章中，又都以极大的篇幅论述了心灵美、气质美这个按美的规律塑造自己的核心问题。甚至以第4章专门论述性格美。其实，美好的外延，本来就应当是和美好的内涵和谐一致的。这种和谐，正是人生一种特有的美感。人们若能由此在观察和修饰社会，观察和修饰自然的同时，再用心地观察和修饰自己的精神世界，就能够得以心灵纯净高尚，生活充实欢乐。两千年前中国的亚圣孟子说：“充实之谓美，充实而有光辉之谓大。”这里的“充实”之谓，或许最重要的就是指人的思想、学识、人格的充实。孟子还说，“吾善养吾浩然之气。”此“气”也当指心灵、性格、气质修养之功——这就是确定本书的体例和内容的指导思想。

本书是由山东美术出版社命题的。该社社长耿本清等诸君，原以为我编《知识与生活》刊物多年，就非把主编此书的任务交我不可。其实，这真是天大的误会。办杂志的有多少人能有时间坐下来做点学问。先是纸张紧张，后是发行费率提高，然后又又是低谷。为他人做嫁衣裳也岂能做得安心！又加上这些年各种服装剪裁、化妆指南，以至美貌不衰、展露魅力、女性丰乳、防止皱纹、接近姑娘、系住男友、保护贞操、交媾和谐等等秘诀、大全之类的出版物，可以说已是汗牛充栋，早已一应俱全了，因此就颇踟蹰了一段时间。但是出版社诸君屡阐此书对精神文明建设的要义，于是只好用心去思索，在充栋的上述

著作中寻找空白点，终于有了上述种种设想和追求。然后拟出大纲，急急赴沪，恳邀诸位美学专家朋友解围。有幸这些朋友又都有志于此，一拍即合。为了保时、保质地完成书稿，尽快成书，便采取分击合围，分了题目，每人一章或数人一章。并共同商定，在保持全书风格、体例统一的前提下，各部分字数可多可少，题目、体裁不拘一格，介绍、论说都可，或谈观点，或作评述，但都需贴近生活，注重读者的实用，既要有美学的要义，又要解剖生活的实例，有新义，有深度，言之有物，实而不空。并言明，先放下各位手头一切大部头专著，两个月内把各章的稿子寄到泉城。谁知今年上海气候异常，持续高温，暑热难当。幸而我的这些学林友人们，富君子之风，一言既出，驷马难追，在汗雨中挥笔。稿子不但都按时寄到，且文论俱佳，使此书不但得以按时付梓，对生活美学来说，虽不必称之为斫榛辟莽之作，似也可以说是为这一领域积砖累瓦，所以我在这里要特别向这些朋友表示诚挚的谢忱。如果不是端赖他们卓越的专业知识和如此出色的合作，本书是不可能如此顺利完成的。这，或许也正是我们的生活美学如此富于生机，如此受到广大人民群众欢迎的重要原因之一吧！

被内心的渴望所燃烧，
将渺小的生命投入创造，
于是，我们又一次出发，
尽管两手空空，一身辛劳！

赵 维 东

1990年10月于泉城

目 录

第一章 美在人体	1
第一节 人体的天然美	1
生物的几何与非几何美	1
人体的有序美	6
人体美与性选择	13
人体美的精神性特征	18
第二节 人体的文化美	26
人体美与人格修养	26
人体美与文化差异	34
人体美与性别优势	44
第三节 人体的泛社会美	52
大科学时代的人体审美观	52
人体艺术的泛社会化倾向	60
人体艺术和现代消费	65
第二章 男性美的自我设计	75
第一节 在历史的时空中自我设计	75
男性美自我设计的历史发展	75
现代男性美的完美理想	81
第二节 男性的外形美	86
容貌英俊	86
身材魁梧	90
体魄健美	94
第三节 男性的心理美	99
充实之美	99
勇毅诚实	103

感情深沉·····	107
第四节 男性的行为美·····	110
谈笑自若·····	110
文明潇洒·····	114
意蕴丰富·····	117
第五节 男子的事业设计·····	120
立志高远·····	120
敢于竞争·····	123
自强自信·····	125
第三章 女性美的自我设计·····	128
第一节 少女的执着追求——青春美·····	128
奇妙的爱美心理·····	128
校园维纳斯透视·····	131
第二节 女性的魅力之源——气质美·····	138
内秀来自知识和修养·····	138
美感、性感和“不象个女人”·····	141
恬静、温柔和气质的民族性·····	146
第三节 女性的“美的诀窍”——姿态举止美·····	151
美的诀窍就是自我完善·····	151
健美和美的要素·····	155
第四节 女性的永恒话题——自我美化·····	159
你有美丽的权利·····	159
美化原则和整体设计·····	164
美在善于打扮·····	168
穿着是一门艺术·····	172
第五节 女性美的新概念——现代美女·····	178
改变美女的传统规范·····	178

人人都能成为美女·····	180
现代美女：独立、成熟、自审·····	182
第四章 性格美的修养 ·····	185
第一节 性格探涵·····	185
快慢动静皆性格·····	185
性格的生理基础·····	188
性格的社会烙印·····	191
性格发展中的“我”·····	194
第二节 性格的优化组合·····	197
性格底色·····	197
扬长补短·····	200
模式评估·····	203
第三节 现代性格结构·····	206
独立性·····	206
进取性·····	209
坚韧性·····	213
开放性·····	217
灵活性·····	220
第五章 生活中的色彩设计 ·····	225
第一节 生活中的色彩畅想曲·····	225
第二节 生活中色彩的普遍性·····	229
第三节 服装的色彩美·····	236
第四节 菜肴的色彩选择·····	245
第五节 家庭的色彩环境·····	251
第六节 化妆中的色彩学·····	259
第七节 音乐欣赏中的色彩学·····	265
第八节 疾病治疗中的色彩学·····	272
第六章 夫妻感情美 ·····	280

第一节	学会在爱的平衡木上腾跃	281
第二节	寻找感情沟通的渠道	288
第三节	情人眼里永远出西施	293
第四节	掌握性格的协调原则	296
第五节	心理健康是感情美的源泉	305
第六节	让感情充满浪漫色彩	309
第七节	语言是美好感情的载体	312
第八节	挖掘潜藏的感情金矿	317
第九节	感情贵在感应和交流	321
第十节	排除信息传递中的干扰	326
第七章	现代人际关系中的自我形象美	333
第一节	人际交往与自我	333
	“自我”是一个复杂的概念	333
	人际交往与自我发展	336
第二节	人际交往的三大要素	340
	人缘——人际关系	340
	交往主体（传者）的素质	342
	两种媒介	347
	有的放矢——注意受者的差异	350
第三节	语言交往美	353
	析“不善讲话”	353
	聆听——交谈的第一要素	355
	交谈技巧种种	358
	幽默——交往中的润滑剂	364
第四节	体语交往美	368
	透露真情的体语	368
	面部表情	371
	眼神	373

仪表和姿态·····	377
第五节 人际交往中时间、空间的运用·····	381
时间交往·····	381
空间交往·····	384
交往中空间方位的意义·····	387

第一章 美在人体

第一节 人体的天然美

生物的几何与非几何美

山中的老虎，
美在背，
树上的百灵，
美在嘴，
海里的虹鱼，
美在尾，
青春的人体哟，
何以令我醉？

千百年来，人类无数次咏唱过自己的形体，无数次设计过人体之美，也无数次追求过形体的魅力。

中国最古老的诗歌之一《诗经·硕人篇》就以“领如蝤蛴”的名句，咏叹过女性的颈项美。领是颈，蝤蛴是天牛与桑牛的幼虫，色乳白，长而丰满，“领如蝤蛴”要求颈项如蝤蛴那样洁白而丰满，可谓最古老的美女颈项标准吧。

18世纪中叶，法国一位有名的艺术大师普南登，他根据古希腊以来欧洲文化对人体美的看法，加上自己表现人体美的经验，列出人体美尤其是女性美的30个条件：一定要白嫩处有三：

①皮肤、②双手、③牙齿；一定要漆黑处有三：①眸子、②睫毛、③双眉；一定要修长处有三：①身材、②头发、③四肢。

20 世纪，一项跨越国界和种族的新型体育运动——健美运动风靡了全球。这一追求形体美的运动不仅融“健”与“美”于一体，而且得到了高层次社会职业和社会道德方面的评价。美国电影《健美》中的女主人公黛安娜·罗恩原是个缺乏自信心的姑娘，她说：“我真沮丧，从没有一次让爸爸妈妈为我感到骄傲。”通过健美训练和健美比赛，她获得了人的自信和自尊。尽管男朋友和爸爸妈妈最初很不理解，她却以顽强的努力赢得了他们的赞许，显示了人在塑造自身方面的巨大潜力。最后，她作为优秀的健美运动员被并列于本州出色的经济和法律人才之列。

从古到今，从东到西，从太平洋两岸到环地中海地区，人们追求形体美的努力令人感动。它是高度现实的，一切立足于人自身的形体条件，它又是充满理想的，折射着人类的科学之光、文化之识，热情之火；洋溢着人类超越自身重塑自我的激情与渴望。

什么才是真正的人体之美？人类怎样去设计和实现这种美？人体之美的历史源流和未来前景又是什么？让我们振起思想的双翅，在辽阔的时间和空间中作一番遨游吧！

我们先来环视一下自己生活的空间。它大体上由无机世界、有机世界和人类世界这三部分构成。在无生命的无机世界中，有两大类事件及其外形，一种如飓风、海啸、地震、泥石流，它们以混乱、任意、偶然的样式出现，与其说有规律，不如说只有统计学上的随机意义；另一种如风暴过后波光粼粼的河湾，大气中水分冷凝成的雪花，等等。在这类物体的形态背后有某种结构性规律，表现为确定的运动节奏，在外部直观上常常是以几何形状出现的。古人用肉眼观察天空，近代人用光学望远镜

观测星星，惊讶地发现宏观宇宙的天体，大多具有球形、椭圆形、锥形的外观和圆形、椭圆形、抛物线形的轨道。难怪古希腊时代的大学问家柏拉图，惊叹创造自然的上帝，简直就是一位了不起的几何学家！

宏观的无机世界是这样，那么微观的无机世界呢？1986年11月15日，上海社会科学院情报研究所、科研处与中国科学院上海硅酸盐研究所共同举办了“社会科学与自然科学汇流专题信息交流会”。会上，电子显微镜专家温树林当场展示了千分之一以下毫米的微观世界的照片。微观世界的有序美使在场的自然科学家和社会科学家感叹不已。虽然它没有色彩，却仿佛是用圆规和曲线板画出来那样，具有严整的几何形状。那氮化硅的结构，类似精巧的蜂巢，呈规则的6角形，是硅原子和氮原子相互成键构成的；另一张照片是发电厂大烟囱里的烟尘，它又黑又丑，但在微观上却是很美的，一层小小的微球，它们之间孕藏着更小的微球，在这些更小的微球中还有更小的微球。当投影仪用变焦距镜头把照片逐渐放大时，使观众产生了一种奇妙的幻觉，仿佛这个微观世界在膨胀，一圈一圈的微球以同样的速度长大了，而我们自己在缩小，越来越快地深入到这个球形世界的核心中去。

这些无机世界的几何美，虽然匀称端庄，但毕竟简单了一些。至于高一层次的有机世界，如婷婷的荷花，灿灿的大波斯菊，高高的向日葵，则有了复杂的结构，呈现出更加微妙的有序美。许多植物身上著名的黄金分割——列奥那多·斐波那契数就是一例。

列奥那多·斐波那契是中世纪意大利比萨——著名的比萨斜塔所在地——最杰出的数学家。1202年，他写了一本题为《算经》的书，在这本书里，斐波那契将印度——阿拉伯数字系统和运算方法，介绍到当时仍在使用繁琐罗马数字的欧洲，特

别是对一组数字进行了详细研究，这就是现在人们熟知的斐波那契数列，即 1、1、2、3、5、8、13、21、34、55、89……

这个数列有两个非常有趣而奇特的特性，第一是前面两个数之和等于第三个数；第二是一个数与后一个数之比，随着数列的延伸，越来越接近 $1:1.618$ 这个黄金分割。古希腊人曾在他们的艺术作品和建筑物上广泛采用黄金分割比，以使作品的外观更为和谐匀称。然而，当世界各地的植物学家辛辛苦苦采来各种植物标本时，他们也惊讶地发现，无论是菠萝的球果，雏菊头上小花的排列，还是最普通的向日葵籽盘中籽粒的排列，甚至高大的棕榈树杆上的叶痕，都是以顺时针或逆时针方向的螺旋形排列。如果数一下顺时针方向的螺旋数和逆时针方向的螺旋数，就会发现，这两个数恰好就是斐波那契数列中相邻的两个数。比如雏菊，其花序排列螺旋数顺逆之比为 $21:34$ ，向日葵为 $13:21$ ， $34:55$ ， $89:144$ ，甚至是 $144:233$ ，菠萝球果则排列成三组螺旋，其顺逆之比总是落在 5、8、13、21 和 34 中。

精巧的构造，奇妙的数列，它的奥秘何在？植物学家发现，对于植物来说，斐波那契叶序是最节约能量、最有利于植物生长的，也就是说，这种美丽的图形是植物在外界刺激下，本能反应感性冲动的结果。

著名德国学者舍勒曾提到：所有有机界：植物、动物、人都有生命冲动，这种冲动可分为三个层次，最低级的层次便是感性冲动，它是生命最基本的表现，无意识的需求，无对象的趋向，无客体的感觉。向日葵籽盘的排列，雏菊花瓣的螺旋，正是这种低级有序美的表现。

到了较高一层次的动物界，如游动的眼镜蛇，矫健奔跑的猎豹，臃肿笨拙的大熊猫，它们的体形，则表现着不那么规则的、随环境、动作、机体反应而随时变化的曲线形状，呈现一种“波动——平衡”不断交替变化的非几何美。这就牵涉到生

命冲动的第二层次——本能行为和第三个层次——习惯性行为，本能行为在生物中表现为某种合目的的有效行为，本能行为天生地适合着动物的自然需求，如觅食、逃避危险、寻找配偶、抚育后代等，使感性冲动的多样性和无对象性，逐渐转变为专一性和定向性；而习惯性行为恰恰相反，它通过联想记忆——习惯来建立一个又一个新的心理动力定型。这是生物适应环境变化所必须具备的能力。正是这种能力使生命的丰富化和多样化成为可能。这就使动物形体成为一种对立统一，一方面，生存本能使它不断发展有利于生存的那些机能，使它在外形上越来越成为适应生存的特殊形状，也就是特定化、加强化。在美国佛罗里达州南部有一个闻名远近的沼泽地，被当地塞米诺尔族的印第安人称为“深草茂盛的水域”，其中栖息着珍奇的玫瑰色阔嘴鸭。它发育得非常古怪，完全不像我们常见的家鸭或野鸭那样体态匀称。究其原因，还是生存的本能、欲望的本能重新设计了它的形体。远远望去，它个头较小，颈伸直时体长还不到一米，却长着一张汤匙形的巨大嘴巴，简直令人耽心它会失去身体平衡。殊不知，这大嘴巴兼有网兜、过滤器、磨碎器的功能。当阔嘴鸭在浅水中摇摆着头前行时，那张大嘴正好在水下面迅速地打捞小虫和小鱼虾。

另一方面，动物又要时时应付变化的环境，越是高等动物，越能够随环境变化动作，时时变换自己的形状。擅长画动物的美国画家庚·赫尔脱格仑曾特别指出：要把握动物为生存而强化的骨骼形状和变化规律，如牛生来就适合载重，宽阔的胸骨和髌骨支撑起脊椎，就象一辆载重卡车的车厢，又象一只有4根立柱的石槽。又如袋鼠的尾巴用处极大，蹲伏时可以作为支架，而跳跃时可以作为舵，栖息时又可以作为清扫场地的扫帚，所以袋鼠的尾根部非常肥大，整个身体接近于一个下大上小的卵形。还有那呈圆柱状又能灵活地缠绕、弯曲、甚至弹射的蛇，