

女性与发展丛书

蒋爱群

编著



动人的风采

职业妇女形象的自我设计

农村读物出版社

42.69

1
女性与发展丛书

D242.69
6
2

动人的风采

——职业女性形象自我设计

蒋爱群 编著



女子学院 0080612

农村读物出版社

女性与发展丛书

动人的风采

——职业女性形象自我设计

蒋爱群 编著

责任编辑 宛秀兰 郭永立

农村读物出版社出版（北京朝阳区农展馆北路2号）

新华书店北京发行所发行 北京市密云县印刷厂印刷

787×1092mm32开本 3.75印张 70千字

1995年9月第1版 1995年9月北京第1次印刷

印数 1—6 000册 定价 8.00元

ISBN 7-5048-2648-0/C·111

前 言

只有美才能使整个世界幸福。谁要是感受到美，他就会忘记自己的局限性。

——席勒

美似乎是一个永远说不完的话题，为此人类至少已经探究了几千年。今天我们的生活水平不断提高，中国人民特别是现代职业女性，对“美”的追求达到了空前高涨的阶段，她们孜孜不倦地追求“美”。这种美不是简单的服装美，也不是低层次的外表美，而是一个完美的人生。女性应该是美的，女性有了美好的形象，可以使事业更成功，生活更幸福。

美，实际上有两层含意，一般人所理解的“美”是狭义的，指事物的感性形象能引起人愉悦感的一种本质特性，比如我们观花赏月，它们的颜色、香味、形状、光泽等具体可感的特征使我们感到愉悦，我们就觉得它们是美的。人外在形象的美也是属于这个层次。从美与人类社会的关系及其产生发展的历史这个角度来看，“美”意味着进步与完善。人类靠劳动创造才能生存，在社会实践中，人总是不满足于已经创造出的产品，为了使用的方便，努力去探求更加完美的形式、更加和谐的关系。正是这种永不满足的追求，才使得人类社会不断创造发展，不断进步。从这个意义上看，“美”就是世间万物存在的和谐规律。人们不断完善自身，同时通过追求和创造，使整个人类不断发展和进步。

别林斯基在谈到人的风度美时曾深刻地说：“讲究风度，

这种必要性不是来自社会身份或等级地位的虚假观念；而是来自崇高的人类称号；不是来自礼仪体面的虚假观念，而是来自人类尊严的永恒观念。”只有人是懂得美、热爱美的，但若把人的美只理解为外表的美和举止的讲究，那是最低层次的——只是感观的愉悦。通过这本书我一直想告诉大家的是：美是形象，但更是文化，是精神；女性美的实质在于自尊、自立、自强，品德高尚，学识渊博；女性美的最高层次在于内心美与外表美相交融，表现出迷人的气质风度。不过现在我进一步认识到，这种对美的追求实质上是人完善自身的过程。换句话说，这一切仍然是手段，通过这些，最终是要达到人生的完美。

我认为，人生的完美是一种很高的境界，不仅有事业上的成功，有家庭生活的幸福，也不仅在于身体健康和物质生活的丰裕，更不是权力和地位上的满足（当然有这样更好）。“完美”的意义在于人本身，是人们通过不断学习、陶冶，得到一种精神的超脱、理想的升华，一种心理上，人格上的成熟与圆满，进而达到淡泊而明智，宁静而致远的境界，成为一个真正的人。

让我们一起努力，从美化自身开始，去创造完美的人生。

目 录

一、女性美随想.....	1
(一) 人的美, 决不仅是外表	1
(二) 女性, 应该是美的	2
(三) 当代职业女性的美	4
二、心灵与外表, 女性美的内容和形式.....	8
(一) 外表美, 女性美的基础	9
1. 身材相貌的美	10
2. 姿态动作的美	11
3. 服饰美	12
(二) 内在美, 女性美的源泉.....	13
1. 理想美	14
2. 道德品质美	15
3. 学识美	18
(三) 美好的风度, 内在美与外在美的统一.....	21
三、身心健康, 女性美的保障	26
(一) 体健才能身美.....	26
(二) 保健原则.....	28
1. 合理作息	28
2. 讲究营养	29
3. 积极锻炼	32
4. 科学美容	35
5. 保持愉快	36

(三) 女性生理卫生·····	37
1. 经期卫生·····	38
2. 孕期卫生·····	39
3. 产期保健·····	41
(四) 女性心理保健·····	43
1. 心理健康的涵义·····	44
2. 心理健康者的特征·····	45
3. 常规心理测验简介·····	47
4. 自我心理调适方法·····	51
(五) 培养良好的社会适应能力·····	59
四、美的服饰, 为职业女性锦上添花·····	62
(一) 什么样的服饰才美·····	62
(二) 服装造型与服饰美·····	64
1. 造型, 服装形态美的基础·····	64
2. 造型对人体的修饰·····	67
3. 款式“性格”的选择·····	69
4. 款式巧搭配·····	70
(三) 服装的色彩与服饰美·····	71
1. 色彩的属性和性格·····	72
2. 色彩与肤色·····	73
3. 利用色彩的“性格”·····	74
4. 常用着装配色法·····	74
(四) 服装面料与服饰美·····	76
1. 面料与款式·····	76
2. 面料与色彩·····	77
3. 面料选择举例·····	77
(五) 饰物, 服装的眼睛·····	78

1. 饰物颜色的确定	78
2. 饰物款式的选择	79
(六) 环境与服饰美	81
1. 穿衣的 T·P·O 原则	82
2. 服装的类别	83
五、礼仪修养, 使职业女性形象更美好	85
(一) 礼仪概述	85
(二) 工作礼仪	87
1. 正确运用人体语言	87
2. 办公室工作礼仪	89
(三) 生活礼仪	90
(四) 访接礼仪	92
1. 访问礼仪	93
2. 接待礼仪	94
(五) 餐饮礼仪	95
1. 一般餐饮礼仪	95
2. 西式餐饮礼仪	96
3. 宴请方式	98
(六) 服饰礼仪	100
1. 一般服饰礼仪	103
2. 工作服饰礼仪	103
3. 礼宴服饰礼仪	104
4. 化妆精要	105
(七) 乘车礼仪	106
1. 一般乘车礼仪	106
2. 国际乘车礼仪	107
(八) 馈赠礼仪	107

1. 馈赠原则	108
2. 馈赠礼节	109
(九) 礼仪象征资料选	109
1. 花的象征——花语	109
2. 宝石的象征	110
3. 诞生石及象征	111
4. 婚期纪念及象征	111
5. 国花象征	112

一、女性美随想

我们寻求的最高典型，是一种既有完美的肉体，又有高尚精神的人。

——丹纳

与女性朋友谈女性美，这是个美丽的话题；但同时，又是个复杂的话题。前辈美学家早就告诫我们“美是难的。”而美又是人类不懈追求的……。

（一）人的美，决不仅是外表

人们常说：“爱美之心，人皆有之。”特别是当代女性，谁能不对“美”动心呢？请看，化妆品柜台前总是挤满了女士，时装店里女性高档服装花样经常翻新。大街小巷美容厅、美发廊如雨后春笋……。再看迎面走来的那些女士们，姣好的脸庞、精心的化妆、时髦的着装、华贵的首饰、匀称的身材，谁能说当今的女性不漂亮？然而这就是美吗？这就是女性美的全部内涵吗？

一位朋友曾谈起他的一段经历：那是个冬日的雪天，他背起相机到某公园去拍照。厚厚的白雪，把大地变成了一个童话的世界，一切都显得美好、纯洁。忽然，在纷纷扬扬的雪花中，出现了几位妙龄少女。她们穿着各色漂亮、时髦的大衣，有的戴着帽子，有的披着长长的黑发，笑声悦耳，步履轻盈，好像和雪花一起从天外飘来。在一片银白色的背景上，显得格外鲜明绚丽。他的精神顿时为之一振，灵感突发，

觉得这真是一幅天赐的雪中美景。于是他饶有兴趣地仔细观察这几位女士，想把她们作为拍摄对象。但是很快他就感到有点失望，因为他看到这几个女孩举止张狂，在公园里旁若无人地大喊大叫、追打笑骂，还把果壳、废纸、吃完零食的塑料袋随手丢在洁白的雪地上。当他很有礼貌地走上前说明想为她们拍照时，这几位女士又表现得非常傲慢无礼，而且言语粗俗。这位朋友说，他当时的感觉，就像怀着敬意去欣赏名画家的大作，却发现只不过是幅并不高明的赝品；又像是在品尝一杯陈年美酒的时候，突然发现酒杯中有一只死苍蝇。顿时兴趣全无，扫兴而归。归途上不禁惋惜这几位小姐空有一副好外表。

或许每个人在生活中，都能发现类似的现象。有的人长得漂亮，穿着讲究，也自以为风度翩翩，多一些接触之后，却令人厌恶。另有一种人虽然相貌平平，衣着普通却能给人留下美好的印象。这说明人的美不仅仅是漂亮的外表，而有更深层、更丰富的内涵。换句话说，“美”和“漂亮”的意思是不同的。一般人们说“漂亮的姑娘”，只是指她的外表美，并不涉及她的行为、智力、道德和情趣。如若说“这个人很美”，就是一种由衷的赞赏了。这意思不仅是说她长得漂亮，或穿得时髦，而是表示她整体是美的，从相貌身材到言谈举止，都给人一种美好的感觉，显示出迷人的气质和风度。这才是人的美的最高境界。要追求，就要追求这种高层次的美。

（二）女性，应该是美的

“女性，应该是美的。”也许会有人问，“难道男性就不应该是美的吗？”是的，男性也应该是美的，万事万物都应该是美的，但“女性更应该是美的。”

在世界各个民族的文化中，都不约而同地把“美”和女性联系在一起，并作为对理想女性的基本要求。神话中那些善良的女神女仙，无一不是美丽绝伦的。欧洲人干脆把爱和美之神的圣位送给了女性，即使到了现代社会，女性仍然享受着许多“美的特权”。大街上、商店里那五光十色的时装，琳琅满目的化妆品，款式繁多的鞋帽，精美绝伦的首饰，大多数都是为女性设计的。虽然有人认为这是男性社会的产物，是因为男人将女人视为“观赏对象”的结果，表现了两性不平等。但从另一个方面看，这也是女性自身的生理和心理独具的特点的体现。

人类对美的事物的认识，总是从感性认识开始，它比科学认识活动、政治认识活动更多地凭借直觉。当人看到一朵花、一处山水、欣赏一幅画或者听一首乐曲的时候，总会先观察到它的线条、形状、颜色，听到它的声音，嗅到它的气味，然后便会对这些被观察的事物的个别特征产生知觉，同时感受到它的美。这个过程通常不需要很复杂的分析和严谨的推理。

研究表明，女性往往比男性心细，对外界信息的感受力较强，比男性更长于感性思维和直觉判断。所以，女性对各种美的事物也就更敏感，好像有一种与生俱来的爱美的本能。另外，女性体态婀娜多姿、线条轻柔，动作和缓，语音优美。而男性则是体态魁伟，线条冷峻，动作有力，语音低沉。所以人不分男女都有共识，即女性有阴柔之美，男性蕴阳刚之俊，换言之，女性的美是一种优美，而男性的美是一种壮美。优美是可亲的美，壮美是可敬的美。因为女性的可亲更容易让人接受，所以女性自然也就成了美的化身。对此连马克思都说，男性为“刚强的一半”，女性是“美好的一半”。

美，实在是女性特征的一部份，不美的女人，不懂美的女人，不爱美的女人都不能算真正的女人。所以说女性，应该是美的。

（三）当代职业女性的美

当代职业女性应具备一种充满女性魅力又洋溢着现代气息的美，一种人的灵与肉，内在与外在美的和谐统一。

美的观念中必然有其社会和历史的内涵，因此不同的民族，特别是不同的时代，人类对女性美的看法是不相同的。

一九六八年在法国南部克罗马农山洞中发现的4万年前古人遗物中，有很多女性雕像，这些雕像的头和手脚与其身体相比显得很很小而且不完整，而她们的乳房、腹、臀部却被强调夸大。很显然那时女性美观念是与人类繁衍联在一起了，女性身体上与生殖、哺乳有关的部位成了古人审美崇拜的对象。

当人类进入到父权制的阶级社会，女性失去了经济地位和社会地位而成为男性的附属品。这时女性美的标准，完全是男子眼中的标准，以男性的好恶为原则，以男子的兴趣为转移。女性甚至要采用摧残自己身体的办法来达到男人喜爱的标准，迎合男人特别是那些统治者的嗜好。如我国春秋时代楚灵王喜欢体瘦腰细的美女。每看见腰粗体胖的女人从面前走过，他就大发雷霆，于是宫女们都节食缠腰，使不少人病饿而死。这便是史书所记的“楚王好细腰，宫中多饿死”的人间悲剧。又据说，南唐李后主有一宫女名窈娘，她不善于吹拉弹唱，也不长于琴棋书画，因此无由得宠。一天忽生一计，她用绢帛把脚紧紧缠起来练习跳舞，虽疼得汗泪俱下，跳得东倒西歪，仍坚持不懈。一次李后主观看宫女们群舞，发

现其中一人舞姿婆娑轻盈十分可爱，从此对窈娘恩宠有加，还命人做了一朵六尺多高的金莲花，让窈娘在上面翩翩起舞，并名之为“三寸金莲”，从此宫女乃至百姓纷纷仿效。缠足，这种严重摧残妇女肉体 and 精神的“酷刑”，竟然流行了近千年，反而作为女性美的重要标准，成为女子特别是汉族女子的必须具备的婚配条件，相应的男性对女子品德的要求。这一点东西方社会都是大同小异的，这时期西方社会，特别是上层社会也常对女性的描绘为纤细、苍白和弱不禁风。

当代人类社会进入了文明、民主的新阶段，在全球范围内，妇女都在争取和男子一样拥有各种权力。她们不再把自己禁锢在家庭中只做贤妻良母和装点男性世界的花瓶，而是走出家门，参与社会的发展，也更全面地发展自己。于是出现了“职业女性”这一新的社会群体。当代女性的美，更具体地体现为当代职业女性的美，它是一个崭新的形象，是历史上任何时代的女性都无法达到的。

在现代社会中，女性首先是人，是在人格上与男性完全平等的独立的人，所以当代职业女性的美，首先要符合社会中人的美的基本标准——是内在美与外在美的统一。

另外，当代职业女性应具备女性特有的美，女性的美应不完全同于男性美。

虽然有一些偏激的女权主义者认为，女性以阴柔为特征的美，是男性社会以男人的需要不断塑造的结果，它使女性变得软弱、依赖性强的，长期被禁锢在家庭里，象家畜一样温顺和吃苦，容易满足现状，不善竞争，致使心智低下，受男性压迫。女性要发展，要男女平等，就要改变这种习惯上的性别模式。所以她们要求烧掉化妆品、高跟鞋和胸罩，用以抗议男性把女性作为“欣赏性娱乐的对象”。还有人着男装、

剪短发，甚至连动作表情、说话姿态都向男性靠拢，追求刚强、坚毅、好斗和孔武有力的形象，以此表明女性与男子一样，认为这就是男女平等。

但大多数人是不会同意完全消除女性美和男性美的差异的。因为大自然创造了两性，赋予阴性与阳性各自的特点，世界才能如此美丽，人生才会这般多采。一个现代女性，需要的是自尊和自信，不能甘心做男人的附庸和花瓶，但也没有必要去羡慕男性，甚至去摹仿男性，而应该努力塑造好当代职业女性独特而美好的形象，这才是自强、自立。

最后，当代职业女性的美，要比一般女性美更深刻更丰富。这种美不再是给别人看的摆设，而是职业女性所拥有的对自身的发展极有价值的资本，也是当代职业女性风采的自然流露。所以职业女性的美还表现在有良好的知识素养，有较强的参与意识和竞争意识，有宽阔的胸怀和多方面的能力，既不依赖男性又能与男性和谐相处。同时具有美丽的仪表、高雅的谈吐、潇洒的举止，能够大方自如地应付各种工作和社交活动。

同样身为一名职业妇女，我深知在这个群体中有许多聪明、能干又美丽温柔的女性；同时我也感受到，在大家对美好生活的追求中，也伴随着几分艰辛、无奈和茫然。你看，有的年轻姑娘，明明拥有最宝贵的财富——青春的美，却不知很好地珍惜，偏要用厚厚的脂粉和矫揉造作的举止掩盖起来。还有的女士本来天生丽质，却不知美需要提高修养、充实内心、锻炼能力，终日庸庸碌碌，不学无术，只知打扮，把自己从一个人，变成了一个漂亮的空壳子。更有许多职业女性，工作辛苦，家务劳累，生活紧张，认为美是年轻人的事。她们一天忙里忙外，为丈夫，为孩子，为工作……就是顾不上

打扮自己。

在这本书里，我首先想说明女性是应该也是有权力追求美的，然后我提出自己对女性美的内涵看法——迷人的气质风度来源于健康的心智和丰富的学识，接着三章分别介绍健康保健、服装美学和礼仪规范，希望广大妇女朋友学会根据自身的特点，正确修饰、美化自己，塑造独特而美好的个人形象。

二、心灵与外表，女性美的内容和形式

身体美与心灵美的和谐一致，是最美的境界。

——柏拉图

美，是人类永恒的追求。可以说，人类的历史就是一个不断用艰辛的劳动去创造美的历史。在这不懈的追求和创造中，人类发展了高度的理智和情感，建立了丰饶的物质文明，也创造出了万物之灵——人类自身。

自从人类与动物揖别，走上独特的发展道路，我们不仅学会了欣赏自然美、创造艺术美，而且也不断地追求着自身的美。据专家研究，早在距今大约40万~50万年以前的旧石器时代，人类就开始用兽皮作衣，包裹身体。从一万八千年前山顶洞人的遗留物中，可以发现用染色、穿孔的兽牙、兽骨做成的装饰品。在人类社会的早期，人们对于美的认识还停留在外表上，为了美化自己，常用各种色彩涂画面部、身体，甚至不惜用一些痛苦的、摧残肉体的办法，对躯体进行各种方式的“加工”、“改造”。比如用刺青、制造瘢痕等方式纹身，用木板把头夹扁，穿透鼻子、耳朵并配戴耳环、鼻环、鼻杭，^①将唇穿孔做成“盘形唇”^②等（有些方法至今仍保留

① 以彩画的木棍、羽毛柄等细长棒状物穿透鼻中隔，做为装饰。

② 东非土著人在唇上穿孔后塞入木棍等扩充物，逐渐增加扩充物的直径，将唇孔撑开，最后塞入一陶盘（木盘），形成盘形唇。