

風度美

高友德著 ● 上海人民出版社



● 翩翩風度從何而來 ● 氣質是風度的靈魂 ● 風度美的佳境 ● 風度成敗的關鍵 ● 男子漢的風度形象 ● 女性的風度魅力 ● 人際交往中的風度形象 ● 舉手投足中的儀表風度 ● 言談藝術中的風度展現

责任编辑 任余红
封面装帧 杨德鸿

2576/04

风 度 美

高友德 著

上海人民出版社出版、发行

(上海绍兴路 54 号)

新华书店上海发行所经销 南通二甲印刷厂印刷

开本 787×98 1/32 印张 4 字数 65,000

1989 年 9 月第 1 版 1989 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—17,300

ISBN7-208-00553-2/G·87

定价 1.65 元

目 录

[1]	一 风度美，青春的向往
[1]	1 什么是风度美
[4]	2 翩翩风度从何而来
[9]	3 多姿多彩的风度美
[14]	二 内在美——风度之魂
[14]	1 培养迷人的气质
[18]	2 人格·人品·情操
[22]	3 才识与智慧的显示
[28]	4 情趣的培养
[35]	三 自然含蓄——风度美的佳境
[35]	1 灿烂之极归于平淡
[38]	2 自然与含蓄
[42]	3 自然与装饰
[47]	4 自然之中融入自我创造
[52]	四 自信——风度成败的关键
[52]	1 自信，风度美的基石

[58]	2 人际交往中的风度自信
[63]	3 自信与自知之明
[66]	五 阳刚之美——男子汉的风度形象
[66]	1 什么是真正的男子汉风度
[69]	2 风流儒雅和粗犷豪放
[71]	3 男子汉的角色力量
[76]	六 典雅大方——女性的风度美
[76]	1 展示女性的风度魅力
[79]	2 训练典雅的风度
[82]	3 蓬勃大方的新女性
[85]	七 人际交往与风度形象
[85]	1 如何使人喜欢你
[88]	2 “第一印象”至关重要
[91]	3 眼睛,心灵的窗户
[93]	4 微笑的艺术

[98]

八 行为方式与仪表风度

[98]

1 举手投足的学问

[102]

2 姿态体现情感

[104]

3 养成良好的礼貌习惯

[108]

九 言谈艺术与风度展现

[108]

1 亲切感和信任感

[110]

2 聪慧和学识

[112]

3 幽默和机智

[115]

4 分寸感

[119]

结 束 语

一 风度美, 青春的向往

1. 什么是风度美

当今的时代, “风度”这个词儿竟然悄悄地走了红运。人们经常地谈论它, 尤其是青年人。

青年时代, 是人生的黄金时代; 青春年华, 是人生的一生中最灿烂、最美丽的年华。青年的风度美, 在整个社会生活中, 独放异彩。青春, 是风度美的诗章。风度美, 正以它独特的魅力, 吸引着青年人。每位少男少女, 谁都希望以自己优美的风度来获得人们的欣赏。他们在风度美的实践中思考着、探索着、追求着、创造着……

那么, 究竟什么是风度呢?

有的青年人认为自己长得不漂亮, 产生风度上的自卑感。其实, 这种“自惭形秽”大可不必, 因为风度和美貌不是一回事。

有的青年人认为风度就是服饰打扮, 就是穿着时髦, 打扮花哨, 殊不知盲目追求新潮流, 往往是

邯郸学步，弄巧成拙。

漂亮的容貌、时髦的打扮，其实并不等于风度。大街上，你常常会碰到一些很漂亮的姑娘，浓妆艳抹，穿戴入时，但并不见得就有风度，往往显得“俗”。

张海迪长得并不很漂亮，她大半身瘫痪，坐在轮椅里，戴着眼镜，镜片后闪着一双热情真诚的大眼睛，一泓瀑布似的黑发披在肩头——她有一种高雅的气质和独特优美的风度。北方某大学物理系有一个女学生许媛，学习刻苦、品行优秀，具有智慧的天资和吸引人的个性，还有着丰富的精神世界和高雅的审美情趣。虽然她长相普通、衣着朴素，但她却格外受到人们的赞赏。这个女孩后来被病魔夺去了生命，人们在怀念她时，常常谈起她的风度——

同学们说：一件普普通通的衣服，穿到她身上就显得合体、有味、舒服。

老师们说：在一大群女孩子中，人们最先注意到的，往往是她。因为她有着一一种特别的风度。

所谓风度，是指人们对于美的形体、举止谈吐、装束打扮的一种肯定的审美尺度。它是人们在漫长的社会生活历史中逐渐形成的。人在日常活动中所表现出来的表情、神态、姿势的总和，就形成风度。风度并不是指人的某一动作表情，而是指人的全部生活姿态所提供给人們的“综合印象”。

也许，这段话比较难理解，那我们来看契诃夫的一句话吧：

“人的一切都应该美丽的：面貌、衣裳、心灵、思想。”

这里的“美丽”，并非单指漂亮，而是指这个“综合印象”。

换句话说，风度美，是一个人内秀外美的统一。怎样来理解这个关系呢？

其一，风度美较之外表美更含蓄蕴藉，更能显示出人的精神世界，所以它并不等于漂亮。它是人的精神状态、个性气质、品德情趣、文化修养、生活习惯的外在表现；

其二，风度美毕竟是感性的、外露的东西。它是通过服饰、发型、音容、笑貌、姿态等外在形式表现出来的。人们对风度的审美判断，往往在“第一印象”中完成。风度与思想、品德、性格、情操等这些内在的素质是有区别的。它可以是心灵美、性格美的外化，但不能代替思想的修养、性格的磨练。

风度，从不同的角度，还有不同的名称：

风姿、仪态——指仪表体态；

风格——指风度品格；

风采、神韵——偏重于精神面貌；

窈窕、风韵、绰约——专指女子的优美姿态；

此外，象气质（不是心理学上的气质）、气度、派头等，也都是风度的别名。

总而言之，一个人的风度是一个丰富的立体。在现代社会中，人们更加普遍重视风度美的训练，它意

意味着人们在认识和完善自我方面向着更高层次的追求。

现代西方国家举行国际雄辩赛，评分标准有三：立论、辞令、风度，风度成为雄辩之中不可缺少的因素；美国目前兴起了一门新的咨询业——仪表咨询业，有的咨询所门口挂着一个牌子：“优美的谈吐，优雅的举止、堂堂的仪表是职位晋升的关键”。美国、日本不少具有高等学历的青年男女求职，用人一方对他们的录取标准第一就是谈吐、风度。

一个具有现代风度美的青年，应该是既有身体的健美和服饰的和谐，又有思想的瑰丽和心灵的纯洁——做到内秀与外美尽可能和谐完美地统一。青年朋友们，向这个目标努力吧，风度美属于我们每个人。

2. 翩翩风度从何而来

也许，在你的眼里，风度美总是与鲜明的时代风采紧密相联的。说到风度美，你会联想起现代化的舞厅、丰富多彩的时装，节奏鲜明而富有时代感的音乐及种种大型现代社交场合……

可是青年朋友，你可曾想到，我们当今社会千姿百态的翩翩风度，渊源于人类几千年的文明史和美的创造史。从远古时代的那些神奇美妙的雕刻、壁画中，你就可以看到风度美的存在和发展。人类对

于风度美的追求，可以追溯到那遥远的年代……

我们说，风度美作为一种美的形态，是人类社会进入到一定阶段的产物。这里，包含着人类一种最珍贵的特性——自我创造。风度美之所以为人们所喜爱，所追求，也因为这里蕴含着人类的美的创造。“劳动创造了美”这一著名的美学原则也适用于风度美的形成。人们在风度美的自我创造中，体现出了自己的智慧、勇敢、灵巧和力量等等。

在石器时代，人们以采集、狩猎为生，用石块制作劳动工具。人类在劳动中开始了风度美的追求和创造。他们用兽骨、石块制成坠饰，用兽皮、兽毛制成服饰装饰人体，模仿动物的姿态翩翩起舞，这可以算是追求风度美的最早萌芽。

风度美作为人类把自身作为一种审美对象从而有意识地进行审美活动的产物，它是经过一个形成发展的历史过程的。早在考古学家发现的距今三万年的欧洲最早的史前洞穴艺术——西班牙阿而塔米拉洞穴壁画中，描绘着各种姿态的动物图像，而唯独没有人的图像。从动物图像所展现的绘画技巧看，并非当时的作画者不具备表现人体的能力。一些学者认为“这是一个极为重要的问题”，“人的这种自我消失在某种意义上正好就是把自身提高到一种人的标记”。这标示着人类的自我意识在不断加强。人类对于自身的审美意识也随着人认识世界的范围不断扩大、改造世界能力的不断增强而逐步发展起来。

而风度美则是人类自我意识高度发展的结果。

历史上，人类对于风度美的追求有哪些迹象呢？

在刀耕火种的原始社会，人们就开始用原始的方式进行美的创造。而自有文字记载的文明史以来，人们对风度美的追求创造则日趋丰富多彩。

我国最早的诗歌总集《诗经》，开卷第一篇《关雎》中就有关于风度美的记载：“窈窕淑女，君子好逑。”“窈窕”，就是人们对于风度的一种审美评价。战国时代伟大的文学家屈原在《九歌》中，也以优美动人的笔调，极其生动地刻划了一组风采各异，光彩照人的风度美形象。

古代埃及法老祈求权力和威望的永恒，自然也希望生前的风度得以永恒。工匠们按照习惯中为人们崇尚的风范，塑造宁静、庄重、古板的法老像。这其中也包含了当时当地所共同依循的风度审美标准。

古希腊雅典城邦文化繁荣，商业发达；人们以优美的谈吐、善辩的口才、典雅的举止作为风度美的标准。而斯巴达城邦则崇尚武功、爱好竞技，因而，健美的体魄、轻捷的姿势、勇猛剽悍的仪态为人们所赞美……

从人类审美活动的历史中可以看出，风度美不是纯主观的东西，它是有客观依据的。凡是当时被人们认为风度美的仪容、姿态、服饰等等，其本身必

定具有美的客观属性。不过随着时代的变迁，社会的进步，文化习俗的沿革，这些属性在与人们审美体验的结合中，人们的感受角度、方式、形态都会随之变化。

比如，我国魏晋时代社会黑暗、政局动乱，士大夫们在黑暗残酷的现实生活面前，开始消极遁世，远离时政，他们崇尚清谈，追求一种飘渺的、带有理想色彩的风度。从北魏的雕塑中，可以看到那些佛像秀骨清相，长脸细颈、衣褶繁复而飘动。那种神情奕奕、飘然自得的姿态，似乎去尽人间烟火而达到理想的境界。这里完全寄托了魏晋士大夫的审美理想——那病态消瘦的身躯，不可言说的深意微笑，洞悉哲理的智慧神情，摆脱世俗的潇洒风度。这就是他们面对魏晋以来黑暗动乱、血腥残酷的现实，采用了以理想摆脱现实，解脱苦恼的方式，也表现了他们所向往的风度美的最高标准。

而到盛唐时代，社会出现了相对繁荣稳定的局面，人们对风度的审美评价也与前代有所不同。唐代的佛像雕塑中，以生活安定、体态丰满的上层贵族为标本，风度美的标准从理想转回到现实。盛唐壁画色彩艳丽，场面繁荣热闹，人物形象华贵富丽。这富有浓郁生活气息的风度美观念与魏晋那种远离现实，虚无飘渺的风格截然不同。

同样，对于今天的社会来说，古代人的风度美观念，随着时代的发展，有些被历史否定了，有些则被

去芜存精地继承了下来，成为现代风度审美的一部分。

如中国古代妇女的缠小脚，崇尚“三寸小金莲”的风度审美观念，早已被人们所抛弃；而清代妇女的旗袍，则被改造成能体现妇女婀娜多姿优美身段的现代服装，并作为时装推向世界；古希腊人提倡运动，讲究健美，而健美的风度仍被现代人所崇尚；现代西方社会不少青年男女皆以健康黝黑的肤色、健美结实的身材为美；又如早年欧洲宫廷及社交场合的繁琐礼节已经成为历史的陈迹，而那种欧洲绅士的讲究礼貌，彬彬有礼，温文尔雅的所谓“绅士风度”，在现代社交场合也为人们所欣赏……

总而言之，人们能按照客观规律改造自然，也能遵循美的规律改造自身。人是宇宙的精华，万物的灵长。人们很早就发现，人体的各部位之间，具有一种极为协调的比例关系；而人的声音、语言、表情、神态也具有极为丰富的表现力。也唯有人能以最佳的方式来表现极为细腻的情感。人能够创造美，善于通过服饰手段将各种色泽、质地的美的因素有机地转化为人体美，使之与人的天然丽质相映生辉。可以说，人的生理机制、天然丽质能进化发展到今天这个模样，人们的风度创造能达到今天这个水平，完全是人按照美的规律实现自我改造的结果。

随着时代的发展，当代青年在风度美的自我完善过程中，比之前人有着更优越的条件。科学的飞

速发展,文明的高度进步,美的规律也逐渐更多地为人们所掌握。人类在由美的必然王国向自由王国发展的进程中,比之前人已大大近了一步。青年朋友,愿你努力地增加自己美的修养,争取把握更多的美的规律,在风度美的创造中,达到一个更美、更完善的境界。

3. 多姿多彩的风度美

风度美存在于纷繁复杂的现实生活之中。现实生活的内容丰富,决定了风度美内容的多姿多彩,也决定了风度美形式上的千姿百态。

最突出表现风度美的多样性的无异是不同的民族所各具风采的传统风格。

如我们中华民族素以整洁、朴素、端庄、大方、热情的风度而著称于世。而古希腊民族则以矫健、恬静、肃穆、平和为自己理想人物的风度。希腊人特别注重身手的矫健,以发育好,擅长各种运动的人体为美。为了突出这种美,他们在练武、祭祀时,多赤身裸体。而这对我们中华民族,特别是汉族人来说,便不会被认为美,而是被认为有伤风化。

在所有影响风度美发展演变的因素中,民族传统(或者称之为地域性的人文习惯)的因素是最深厚最稳固的。这是因为人们赖以生存的生产、生活的物质条件各不相同,所以在此基础上形成、发展起来

的人的生活习惯就不一样。而风度美的观念在任何时候总是紧紧傍依民族、地域的传统习惯而发展的。德国人的严肃、法国人的浪漫、英国人的自信、美国人的诙谐，无不带上民族、地域、历史环境的特有色彩。我们可以从拜占庭、哥特式艺术的形成和消亡，理解僧侣与骑士风度的盛衰；我们也可以从孕育了五光十色的近代文学艺术流派的法国文坛，来理解雨果笔下那扑朔迷离的社会风情和多姿多彩的人物风度。我们可以从英国漫长的殖民主义统治历史，从“这个岛国上的人，每个人自己就是一个岛”（勃兰兑斯语）这样的评价中，追溯英国“绅士风度”的由来；我们也可以从开拓美洲新大陆的历史，认识美国式幽默风度的突出意义。

中国是世界文明的发祥地之一，中华民族的风度观念是中国文化传统的一部分，它具有鲜明的民族特色，那就是注重风度内在美，即东方民族特有的含蓄之美。“温柔敦厚”——这大致勾画出了中国几千年来形成的传统风度特点的轮廓。

同一国度里的不同地区，风度也各有异：山里人憨厚好客、举止利落，透过他们的风度，你可以看到山泉的清纯、山乡的多情；渔民们坦荡开朗、坚毅豪放，他们的笑声如大海的波涛，他们的步履稳如船锚；草原牧马人的身姿比骏马更矫健；江南水乡姑娘的情影似荷花婷婷玉立……

人们生活在四季如春的昆明，就不容易理解藏

族同胞的那种潇洒的装束；如果你了解高原气候的瞬息万变，你就能对藏族服装上那只垂挂的袖筒作出圆满的解释。

假如我们来到风光旖旎的南国边寨，就能看到我国各少数民族多姿多彩的漂亮服饰：这是一种带有浓厚地方特色的装饰美，它是构成南国那如同修竹、芭蕉一样柔韧的民族风度美的一部分。

从事不同职业的人们，也具有不同的风度。学者有学者的风度，教师有教师的风度，医生有医生的风度……三百六十行，行行有风度。在我们的国家里，职业没有贵贱，风度各显其长，这便是职业风度。比如教师，他们的形象“是孩子们心中的偶像”（黑格尔语），他们不仅是知识的传播者，而且应是文明与美的化身。教师的风度应该是：学识渊博，心灵美好，语言文明，仪态优雅，举止端庄。

甚至不同的性格也反映出不同的风度内容。曹操的“老骥伏枥，志在千里”，是悲壮、刚毅的风度；李煜的“问君能有几多愁，恰似一江春水向东流”，是敏感、纤柔的风度；李白是潇洒飘逸的“诗仙”风度，陶渊明是淡泊的隐士风度；“见礼俗之士，以白眼对之”的阮籍，是情绪外露的“青白眼”风度；闻一多的“拍案而起”、鲁迅的“横眉冷对”，具有一种铮铮铁骨的风度……个性不同，风度迥异，这是风度见之于性格的美。

一般来说，性格孤傲的人，风度傲慢、清高；性格

软弱的人，风度纤细、委婉；性格强悍的人，风度大略、粗犷；性格文静的人，风度文雅、恬适；性格活泼的人，风度洒脱、豪放；性格刻板的人，风度就滞重、沉郁……

现实生活中，不同的年龄、性别也显示着不同的风度。老年人德高望重，有持重、端庄、慈祥的风度，当然也有稳健、开朗、诙谐的风度，但老年人的开朗诙谐绝不会同于青年人。女性的风度多半是温雅端庄、灵秀柔美的，但也可以是潇洒活泼俊美的；而这与男性的潇洒又迥然有别。男性一般具有坚毅豪爽的风度，但亦有俊逸儒雅的风度；而这儒雅，则切不可似女性之柔软而变得不男不女。

考察一下人的风度表现，还可发现，任何一个人的风度总是一种类型风度的共性与个性特色有机统一的显现。同是浪漫诗人的风度，李白潇洒飘逸，郭沫若雄放激荡；同是开国元勋的风度，朱德具有农民的淳厚本色，而陈毅具有儒将的风采。

艺术也与风度美的风格关系密切。音乐会上，我们看到指挥家那如痴如醉地陶醉在旋律之中的神情，或者看到钢琴大师那仿佛被琴键和音符所鬼使神差般的疯狂姿态，定会被这特殊的艺术家风度所感染。如果我们观看相声、滑稽戏或哑剧小品，又会为演员们那极度夸张的幽默与诙谐忍俊不禁。这就是表演艺术的风度美。

青年朋友一定喜欢欣赏著名的维纳斯雕像、古