

陆一帆 主编

仪表美

韩世华



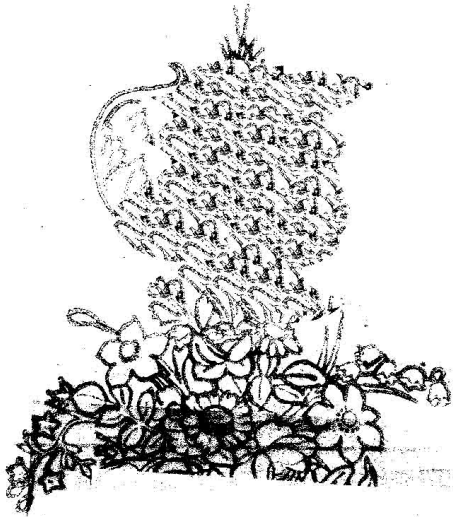
海南人民出版社

B034

主编 陆一帆

仪 表 美

蔡世华



海南人民出版社

仪 表 美 (美育丛书之一)

韩世华 编著

海南人民出版社出版、发行 海南军区印刷厂印刷

广东省新华书店经销

开本: 787×1092毫米32开 印张: $4\frac{10}{32}$ 字数: 90,000

1986年12月第1版 1986年12月第1次印刷

印数: 00,001—20,000册

统一书号: 7362·33 定价: 1.00元

按照美的规律 去美化自己改造世界

——《美育丛书》序

陆 一 帆

美不仅令人怡情悦目，而且能丰富人的感情，促使人的性格全面发展，开拓人的思维；美还能美化人的仪表，净化人的心灵。在文明社会里，人一刻也不能离开美。没有美，就会变成仪表丑陋、灵魂卑劣的人；没有美，情感就会贫乏枯竭，性格就会片面畸形；没有美，就会愚昧无知，冥顽不灵。一个民族一个社会也是一刻不能离开美。没有美的民族是野蛮的民族，没有美的社会是野蛮的社会。总之，美对社会人生十分重要。

虽然美到处都有，爱美之心人皆有之，但是并非所有的人都能欣赏到美。有些人对美的事物视而不见，听而不闻；有些人甚至以丑为美，对丑的事物十分赞赏，对美的事物却感到厌恶。这些现象在我们周围是屡见不鲜的。

因此，我们必须进行美育。所谓美育，就是通过生动的具体的审美实践活动，对人进行美的教育。目的在于提高人们的审美能力，树立正确的审美观和审美趣美；帮助人们懂得什么是美，如何欣赏美，如何创造美，使大家能够

充分获得美的享受，受到美的熏陶，按照美的规律去塑造自己，改造世界。

美存在于自然界、社会、日常生活和艺术等各个领域，丰富多采，千姿百态，所有美的事物都是我们欣赏的对象。因此，美育的内容和范围是十分宽广十分丰富的。当然，我们不可能也没有必要把所有美的事物都拿来作为美育的内容，只能选取其中一些重要的形态和品种进行分析和讲解，起举一反三的作用。

过去我国也有人提倡过美育，但从未得到大家重视，主要原因是过去我们尚缺乏开展美育的物质条件。美育要有一定的物质基础，人们先有生理需要的满足，然后才讲求美的享受。衣不蔽体焉能求丽？食不饱腹焉能求美？解放前人民处于水深火热之中，饥寒交迫。解放后生活虽有改善，但仍然艰苦。现在广大人民群众生活大大提高了，丰衣足食。这就为开展美育提供了良好的物质基础。

过去美育之所以未能开展的另一个原因是，过去大家受极左思潮的影响，对美育采取轻视甚至蔑视态度，认为只要心灵美就行了，服饰美、仪表美、语言美、环境美等等，都是奢侈品，讲求这些美就是资产阶级思想作风，要不得，谁讲求谁就挨批评。有些人甚至认为衣冠不整，不讲卫生，粗口烂舌，举止粗野，才是好的。至于心灵美嘛，有思想道德教育就行了，也用不着什么美育。现在一些极左思潮已受到抵制，人们对美的追求已经理直气壮，不象过去那样羞答答的了，但能否说现在开展美育已经没有思想障碍了呢？不是的。有许多人对美育的重大意义

还很缺乏认识，仍想用思想道德教育代替美育，不愿在我们的教育方针上加上美育。我以为这是当前开展美育的主要障碍，不消除它，美育就不能蓬蓬勃勃地开展起来。

德育是不能代替美育的。首先，美育是通过具体生动的审美活动去进行，其对象是美。爱美是人类的天性，人人都爱美。从美的欣赏中人们获得令人陶醉的美感，同时在喜悦当中开拓了思维，净化了灵魂。道德教育是说理教育，理论是抽象的，比较单调、枯燥。因此，人们宁愿花钱买戏票，却不愿花钱买德育报告入场票。也正因为如此，只有人出售戏票，没有人出售德育报告入场票。这种票都是派送的。其次，德育只涉及道德范围，它只塑造人的心灵美。美育涉及自然、社会中一切美的事物，不仅仅是伦理道德。美育除了培养心灵美以外，还让人们掌握仪表美、生活美等各种规律，使他们能按照这些规律去塑造自己，美化生活。再次，美的心灵不能只靠德育去培养。美的心灵是很丰富的，包括德和才两大层次，这两个层次缺一不可。人的思想必须合乎道德才美，有好心才想去做好事，但好思想靠才能方可付诸实现，否则就会好心办坏事。有好医德而无好医术的医生会医死人，愚昧的父母会让巫婆神棍折磨死自己生病的女儿。由此可见，要培养一颗美的心灵，除了靠德育以外，还要依靠知育和美育。美育能丰富人的想象力，开拓人的思维，并且能丰富人的感情。

为了促进美育的开展，海南人民出版社想出版一套美育丛书，约请我当主编，原来我亦有主编此丛书的设想，

所以欣然应诺。本丛书第一批选题有：仪表美、心灵美、语言美、爱情美、民俗美、景观美、日常生活中的审美心理，爱美名言和秩事一共八本，今年内可陆续完稿。以后还有第二、第三批选题。本丛书力图做到具有科学性，知识性、趣味性、生动性，图文并茂。

1986年8月30日于中山大学

目 录

按照美的规律去美化自己改造世界

——《美育丛书》序……………陆一帆（1）

风 度 美

- 一 美在风度……………（1）
- 二 风度的锁钥……………（4）
- 三 才智显风度……………（6）
- 四 革命风度……………（8）
- 五 主动养成……………（10）
- 六 姿态会说活……………（13）
- 七 保持风度……………（19）

气 质 美

- 一 良好的气质……………（21）
- 二 认识自己……………（23）
- 三 自我克制……………（26）
- 四 透明的美……………（30）

体 型 美

- 一 “神圣比例”……………（33）
- 二 各有优长……………（34）
- 三 南北差异……………（36）

四	健中求美	(37)
五	物质保证	(40)
六	巧膳增容美	(43)
七	长高与减肥	(45)
八	健美之路	(54)

附一：腰臀健美操 (55)

附二：产后操 (59)

附三：女子腿部健美操 (61)

服饰美

一	三个“一贯制”	(65)
二	弃旧难，求新亦难	(67)
三	体型与服装式样	(70)
四	最难的是选色	(73)
五	选择衣料	(83)
六	扬长避短 和谐统一	(86)
七	鞋、帽、围巾与手袋	(94)

美容美

一	从纹身到电脑美容	(99)
二	天生丽质	(100)
三	化妆品与肤质	(104)
四	化妆基本功	(108)
五	生活妆	(111)
六	发型	(116)
七	最后一笔润饰——首饰	(119)

一、美在风度

人美，美在哪里？

美在圆圆的脸蛋，明亮的双眼；美在高挑的个儿，苗条的身材；美在入时的打扮，红唇黛眉……。

脸蛋美、身材美、服饰美，都是美的要素，它使人愉悦，令人艳羡。

但是，在人身上还有另一种美，它使人精神振奋，动人心魄；它令人景慕，终身难忘；它唤醒美的意识，认识人的尊严；它是生活的灵秀，心神的凝聚。

它，就是风度美！

风度美是高层次的美，是内在的良好素质形之于外表的动人运动。所以，风度美是运动着的美，是只有在运动的时候才能被人赏识的那种难以言传，不可仿效的美。这里所说的运动指工作和生活中的言谈、行为、姿势和表情。

英国哲学家培根说：“相貌的美高于色泽的美，而秀雅合适的动作的美，又高于相貌的美，这是美的精华。”

难道事实不正是这样吗？

“一顾倾人城，再顾倾人国，倾城复倾国，佳人难再得。”

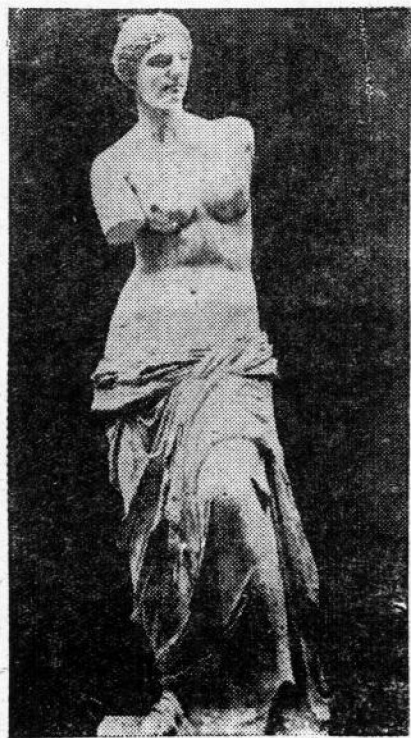
倾国倾城之美，在于顾盼之际。

“十四为君妇，羞颜未尝开。低头向暗壁，千唤不一回。”

羞涩之美，在于不肯回首之时。

米洛斯的维纳斯雕像美，并不止于匀称的三围，它动人之

处还在于少女贞静羞怯、娴雅动人的神态，有着爱神的全部风韵。法国著名艺术大师罗丹赞美说：“真好象是在接吻与爱抚的气氛中塑成的！抚摸这座像的时候，几乎会觉得是温暖的。……飘荡着一种沉醉的神往”。



图一 米洛斯的维纳斯 [古希腊] 大理石雕刻

是的，人美，美在风度。它是心灵充实的人对自己、

对客观的追求，是当代仪表的起点。

哥伦比亚《周刊》杂志曾对五十名女企业家、女教师、女艺术家和女部长，作过一次择偶标准调查，被调查的四十七人中，只有九人偏重于相貌，其余三十八人更重视文化素养所表现出来的风度。

单纯追求外貌的时代已经过去了，日本有个电影导演说：你们中国的女演员实在太美丽了，在我国没有这样漂亮的演员。人们熟知的栗原小卷、山口百惠和田中裕子等日本影星都不算标准美人，但她们的艺术素养和高雅的风度倾倒了无数观众。相反，即使容貌倾城，如果低格调、弱智能，不过是件摆设而已。

在一次大学毕业生舞会上，主人请每位青年即席填写求偶心理调查表。调查结果表明，有百分之十五的人希望找到外貌很美的对象，但几乎所有青年都要求对方有良好的风度。他们对风度的要求大致有以下五个方面：

举止：要求男性潇洒、大方、礼貌、稳重、文雅、充满活力。要求女性端庄、斯文、举动得体。

态度：要求男性诚恳、谦虚、体贴、果断。要求女性真诚、温和、耐心、善良。

作风：要求男性朴实、专一、坚定、不怕困难。要求女性正派、高雅、自重、贤惠、勤俭。

性格：要求男性温和、直率、爽朗、热情、勇敢、积极向上。要求女性活泼、温情、乐观、不计较小事情。

言谈：要求男性谦逊、文明、不夸夸其谈。要求女性有什么说什么，但不做长舌妇。

虽然，对风度的调查超越了一些界限，把属于气质的

作风，性格也包括进来，但这一调查说明：追求风度美的时代来到了。

二、风度的锁钥

良好的风度从何而来？

有人说，来自心灵美。

这话并不全对。心灵美指人的思想品质高尚，它属于人的内在素质。风度美是在待人接物时通过言谈、行为、姿势和表情表现出的美感，属于人的外表。应该肯定内在美决定了外在美，但内质与外在表现之间受到某种中间介质和审美观的制约，因此，两者并不总是一致。

有些人的思想品质相当好，有的人还十分高尚，但他们并不都具有良好的风度。相反，有的人外表相当讲究，甚至到了气派潇洒的程度，但思想品质却很低劣。可见外在美有相对的独立性，风度有它自己的表现形式和形成规律。以为有了心灵美，其它便自然具备，并不符合生活实际；想用心灵美取代仪表美，放弃或轻视对外在形式的探索，也是片面的想法。

有人说，风度来自姿态、服饰、谈吐。

这种说法亦有问题。应该说，姿态、服饰、谈吐与风度密不可分，但它们毕竟只是风度的流，是风度的具体形式，而不是源。如果只在姿态、服饰、谈吐方面下功夫，就会使人虚有其表，不能对风度的质感增加厚度和力度。比如，穿笔挺的西服不等于风度翩翩，相反，会衬托某些人的粗俗；善于言辞不等于谈吐不凡，相反，暴露某些人知识贫乏；善于摆姿势不等于气宇轩昂，相反，会显得故

作姿态。有位驻海外采购电子器材的干部，十年动乱后期曾被荐入大学，但没有学到多少专业知识，工作后未认真补课，在服装、姿态、言谈方面倒下了不少功夫。回到内地，见人叫“哈啰”，分手呼“拜拜”，谈话不断耸肩、摊手掌，大谈海外花絮，问他科技新动向，对不起，以后奉寄说明书。这样的人，矫揉造作，谈得上风度潇洒吗？

良好的风度也不来自职务，靠装也是装不出来的。历史上曾有这样一个故事，有一次，匈奴使臣谒见曹操，曹操让身材高大的崔季珪穿上丞相服装坐在堂上，而曹本人扮作卫士，站在崔季珪身旁。谒见毕，使者回到客馆说：

“魏王的威望非常崇高，然而座位旁边握刀的人，才真是英雄啊！”这使人联想到一些虚有其表、业务差、机缘好而指挥全局的人，不也类似崔季珪吗？

那么，良好的风度究竟从何而来？

良好的风度来自知识与才干，即平常所说的才智。

知识是人类社会生产斗争和阶级斗争经验的总结，一个经过刻苦学习或艰苦实践的人，理性知识和感性知识作为一种经验系统存在于头脑中，如果在实践中不断运用这些知识，技能也得到提高，那么，会相应提高他在知觉、表象、记忆、思维等方面的能力，他的智力在敏捷性、灵活性、深刻性、独创性和批判性方面，也会得到发展。能力和智力的提高，直接影响到与外界交往的态度、言词、表情、作风和姿态，从而获得谦逊温良、果断明智、大度豁达的气派。所以，经过刻苦学习和艰苦实践的人与缺乏这种学习和实践的人在，风度上有了质的区别。

知识和才干是开启良好风度的钥匙。

三、才智显风度

古往今来，凡以风度传为美谈的人物，大多有过人的才智。曹孟德横槊赋诗，即兴作《短歌行》；诸葛孔明羽扇纶巾，三分天下，有前后《出师表》；毛泽东重庆谈判，赋《沁园春》；周恩来面对皖南事变，在新华日报挥笔题诗。这些人物在知觉、表象、记忆、语言表达和思维等方面表现出较多的优势，他们的知觉迅速而准确，全面而概括；注意力集中而稳定，灵活而周密；记忆迅速而正确，巩固而周详；想象丰富而奇妙，活跃而富于创造性。思维上的过人之处加上熟练的语言表达和文字表达能力，使他们具有超常的风度。

所以，风度的培养，首先在于智力开发：

1、大智，才有大勇，才能临危不惧，赴命犯难毫无忧色。东晋大司马桓温怀疑谢安和王坦之向简文帝进言，要削自己的兵权，于是，设宴伏兵，阴谋杀害二人。这个阴谋被谢、王看穿了，王坦之惊慌地问谢安应该采取什么对策，谢安说：“晋朝的存亡，就决定于我们两人在宴会上的举止了。”到了桓府，谢安从容不迫地入席，边走边与人谈笑，朗诵“浩浩洪流”这样豪迈的诗句。桓温被他旷达坦荡的风度所慑服，连忙撤退甲士。

谢、王两人在当时地位相当，齐名东晋，由于才智不同，而分出了风度的高低。

2、才智过人，使人具有凛然不可侵犯的气势，即使形体有某些缺陷，同样风度翩翩，令人不敢侧视。齐相晏

子是个身材矮小的人，有一次出使楚国，楚大夫囊瓦嘲笑说：自古以来，做大事业的人，都由于相貌魁梧，勇力过人，才可以立功于当时，传名于后代。您身不满五尺，力不能缚鸡，枉费口舌，自以为能，岂不可笑吗！晏子望了他一眼，微微一笑说：“称锤虽小，能压千斤；舟桨空有长度，始终受水的驱使。侨如这个人长得长吧，他无智无谋被鲁国杀掉；南宫万这个人力气大吧！终究被宋国除去。足下生得高大，又有力气，讲起话来不懂礼貌，又不明智，结局与他们两人恐怕差不多吧！我明白自己的短处，但我做到有问则答，不敢失礼，怎敢象你那样卖弄口舌呢？”囊瓦瞠目结舌。

3、才智过人，使感情意蕴深长，富于哲理，给风度的质感赋以厚度与力度，使之格调高雅。《红楼梦》中的林黛玉寄养在贾府，对未来充满忧伤，用她自己的话说：“我们不过是个草木人儿罢了”。但她绝顶聪明，诗文俱佳，感情曲折委婉，风度超凡脱俗。曹雪芹是这样描写她的：

“两弯似蹙非蹙笼烟眉，一双似喜非喜含情目。态生两靥之愁，娇袭一身之病。泪光点点，娇喘微微。闲静似娇花照水，行动如弱柳扶风。心较比干多一窍，病如西子胜三分。”

笼烟眉指细密而黑的眉毛；蹙就是皱，似皱非皱，在皱与不皱之间；眼睛清秀才显得泪光点点。她的眉眼流露着捉摸不定的多变的感情。似喜非喜表明这种感情的基调是忧伤，当两个小小酒涡出现的时候，竟也生出愁态。所以“态生两靥之愁”。

林黛玉的面部流露出层次丰富的感情，就因为聪颖过人，才情高则感情丰富，忧伤的蕴意也比人深奥得多。电影美学家巴拉兹曾说：“这是孤寂的忧伤，由于与其他人找不到共同语言而感到陌生的忧伤。这是一个不苟言笑的贞女内心的高贵忧伤，是一种敏感的植物因受到粗鲁的抚弄而瑟缩的忧伤。”由于她带着忧伤和孤独的痕记，这种美“是一种更优雅，更高贵的美”，“一种忧伤受难的美、对肮脏的世界表示畏惧的姿势，要比微笑和狂喜更能表达出人类的崇高品质和纯洁高贵的灵魂。”

才情不高，决没有黛玉那种孤傲忧思、娴静飘逸的风度。当然，我们不提倡黛玉式的忧伤，这里只是印证才智使风度的质感具有厚度和力度。）

四、革命风度

高度的才智使美好善良的内质得到充分发挥和表露，那么，美好善良的内质究竟指的是什么呢？它就是辩证唯物主义的世界观、高尚的道德情操和良好的思想作风。人的才干有大小，美好善良的内质却是都应具备的。完美的风度必然是内质与外质在正确的审美观这个高度上的统一。

这种完美的风度存在不存在呢？存在，它就是人们所称赞的革命风度。按照风度的格调来说，革命风度的思想内涵最深刻。

革命风度反映了无产阶级先进思想与艰苦朴素作风在个人仪表上的一致，由于革命者个人的性格、形象、职务不同，又形成多种风格。