

REN SHENG ZH
LI CONG SHU

第二輯
人生哲理叢書



儀表與人生探秘

光彩照人

renshengzheli ●

congshu ●

袁暉 張力娜 著 ●

中国城市出版社



光照人

——仪表与人生探秘

袁 晖 张力娜 著



中国城市出版社

责任编辑：刘德远 刘小伟

责任校对：吴春艳

光 彩 照 人

——仪表与人生探秘

袁晖 张力娜 著

中国城市出版社出版发行

(北京东城区西总布胡同58号)

新华书店经销

北京市巨山印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：6.5 字数：140千字

1991年5月第一版 1991年5月第一次印刷

ISBN 7-5074-0393-9/G·137

印数：00001—17400 定价：2.70元

前 言

1990年春节，北京电视台推出了一台中老年时装表演节目，引起了强烈的反响。人们从这些中老年人美的服装、美的姿态之中，感受到了他们对自己和生活的信心，显示出他们对人生的执著追求。

的确，美的服装，美的姿态，美的风貌，表现出一个人自强、奋进的精神面貌，给人的感觉是对人生充满了信心。它反映出一种颇有朝气和生机的人生姿态。而一个面容疲惫、不修边幅的人，则给人一种似乎对自己缺乏信心，不堪于生活重负的感觉，表现了一种萎靡不振的精神面貌，反映出一种消沉的人生姿态。

人类追求仪表的美，有着悠久的历史。早在距今二三十万年左右的原始人类，审美意识便开始萌芽滋生。距今四五万年左右的“山顶洞人”，已经开始佩戴用兽骨、贝壳磨成的“装饰品”来美化自己。历史发展到现今，美的仪表，健美的形体，美的风貌，已经成为人生自我实现的必不可少的手段。

纵观历史，我们可以说，时尚—仪表从来都是反映社会生活方式的一面镜子。在这面镜子里，人们的服饰，人们的举止行为，以及妇女的梳妆打扮等，不仅仅反映出各个不同时代的风貌，而且也反映出人们在不同时期的审美情趣和鉴赏标准。不仅如此，更为重要的是，它还反映出一个国家、

一个民族的精神风貌，人民的素养、气质等文明程度，以及人际交往中的相互理解、友爱和高尚的情操。当今，它更是建设社会主义精神文明建设的重要组成部分。

因此，不要小看仪表的作用，它对你事业的成功、爱情的持久、机遇的获得都起着重要的作用。如何使服饰展示你的个性，如何使你的姿态赢得人们的推崇，如何通过健美的体形表露你旺盛的精力，如何通过仪表的美衬托你内心的美，怎样利用各种技巧和知识美化自我，发挥你的长处，掩饰你的先天不足，这就是本书所要让读者朋友了解的。

这本《光彩照人》，从人生哲理的角度，结合生活中的实际问题和世界上许多成功者通过美化仪表，塑造自我形象而获得成功的事例，详细介绍了人类追求仪表美的历史，仪表使人产生的心理感受，仪表美的表现方式和技巧，仪表与交际艺术，仪表与现代生活及生活中人们容易进入的仪表的误区等知识，阐述了其中的道理。

希望此书能给读者朋友一些启发，使你特有的气质，通过美的形象表现出来，向人们显示出你独具的魅力，去赢得人们的欢迎和事业的成功，同时也为生活注入更多美的色彩。

作 者

1990年8月

人生哲理丛书总书目

第一辑

错误与人生

批评与人生

成功启示录

妙语惊人——怎样富有幽默感

善解愁肠——怎样和烦恼作斗争

巧结人缘——友谊心理浅谈

克己制胜——竞赛中的高技巧对策

恰到好处——如何展示自已的魅力

迷彩人伦——艺术与人生的辩证思索

第二辑

异想天开——创造性思维的艺术

两性沟通——献给爱情十字路口的男女

左右逢源——控制时间和生命的艺术

察言观色——对话心理战

妙手回春——日常心理障碍的自我排除

稳操胜券——破译人际关系的密码

尽诉衷情——充分表达七情六欲

心领神会——迅速理解他人传递的信息

第三辑

- 独具慧眼——从身体语言猜解人意
- 铁腕雄心——事业成功的机遇与手段
- 侠骨柔肠——正确地对待生活中的碰撞
- 斩断情根——潇洒地同友人情人分手
- 佳音常随——音乐给人生的浪漫色彩
- 见机行事——巧妙地和上级相处
- 光彩照人——仪表与人生探秘
- 处变不惊——培养稳定的心理素质

目 录

前 言

1. 仪表美的产生与追求	(1)
一、人的进化与装饰的产生	(1)
二、化妆艺术与性文化	(9)
三、服饰——权力、地位、财富的显示	(13)
四、健美身体崇拜与民族生存竞争	(19)
五、对形与神共美的追求	(22)
2. 仪表与人的内心世界	(28)
一、色彩的心理感受	(28)
二、线条、形体的心理感受	(38)
三、性格与相貌神态	(45)
四、姿态的心理感受	(47)
五、谈吐的心理感受	(53)
3. 仪表美的外在显露	(57)
一、服饰的配套艺术	(57)
二、男性仪表美的特点	(66)
三、女性仪表美的特点	(76)
四、勿入美的误区	(84)
4. 仪表与交际艺术	(100)
一、一见钟情的奥秘	(100)
二、神态姿态的光彩	(106)

三、语言的和谐与魅力	(115)
四、自我美好形象的塑造	(124)
五、消除塑造形象的障碍	(132)
5. 仪表与人生之路	(139)
一、仪表的象征和力量	(139)
二、机遇中的仪表因素	(145)
三、仪表与成功的启示	(151)
四、仪表与失败的借鉴	(160)
五、名人的仪表轶事	(165)
6. 仪表与现代生活	(172)
一、仪表与甜蜜的家庭	(172)
二、仪表与生活方式	(178)
三、仪表与饮食的选择	(184)
四、仪表与化妆艺术	(191)

仪表美的产生与追求

爱美之心，人皆有之。从距今四万年左右的“山顶洞人”佩戴的用贝壳、石子和兽骨制成的饰物，到现代人佩戴的各种金银珠宝以及塑料制品饰物，尽管在审美意识上发生了质的飞越，但这一串串饰物象一条不断的线，延续着人类的爱美之心。人类对自身美的追求，从对形体美的崇拜到内在高尚品德、精神的追求；从通过服饰显现社会地位和财富到通过服饰的高雅、脱俗而显现出精神世界的丰富和充实；从跪地求宠式的病态美——缠足、束胸，到充分体现个性和精神气质的着装和化妆，这一切都蕴含在人类自身的进化和发展之中，表现了人类仪表审美能力的提高和对仪表审美创造的进步。人类社会发展到现在，我们回首人类追求仪表美的足迹，它将会给我们以深刻的启迪。

一、人的进化与装饰的产生

现代人已经广泛应用色彩、装饰美化生活，打扮自己，去追求个人和社会都公认的美的表现形式，使自身能具有愉悦他人的外表。爱美，已成为现代人生活中的迫切需要。那么，人类对美的追求，特别是对仪表美的追求是从什么时候开始的呢？人类从什么时候起开始运用色彩和装饰来表现自己，产生了审美意识呢？从考古发现中我们得到了回答，人类朦胧的审美意识在旧石器时代晚期距今四五万年左右就开

始产生了。

原始社会是人类历史上最早的社会形态，是人类社会发展的最低阶段。在距今150万年左右的旧石器时代早期，原始人开始用天然的石块和树根进行简单的加工，进行生产工具的制造，这标志着人类征服、改造自然的初步的却又是巨大的胜利，它意味着创造代替了模仿，实践代替了本能的开始。

人类发展到距今二三十万年左右的旧石器时代中期，原始人在工具制作上有了很大的进步，打制石器的方法逐步改进，石器的类型也逐渐增多。人们制作和使用工具的自觉性大大加强，创造力也有了较大的提高。这些，为原始人的审美意识的萌生奠定了基础。

到了距今四五万年左右的旧石器时代晚期，原始人已经掌握了间接打击和压制的技术，掌握了磨制和钻孔的技术，加工的石器已很均匀、规整和光滑。在发掘出的北京周口店“山顶洞人”遗迹中，不仅发现了打制的均匀、规整的石器，而且还发现了山顶洞人磨制的“装饰品”，这些装饰品的材料有石块、兽骨、兽牙和贝壳。贾兰坡在《“北京人”的故居》一书中对“山顶洞人”的装饰品作了详细的描述：

“装饰品中有钻孔的小砾石、钻孔的石珠、穿孔的狐和獾或鹿的犬齿、刻沟的骨管、穿孔的海蚶壳和钻孔的青鱼眼上骨等，所有的装饰品都相当精致，小砾石的装饰品是用微绿色的火成岩从两面对钻成的，选择的砾石很周正，颇象现代妇女胸前佩戴的鸡心。小石珠是用白色的小石灰岩块磨成的，中间钻有小孔。穿孔的牙齿是由齿根的两侧对挖穿通齿腔而成的。所有装饰品的穿孔，几乎都是红色，好像是它们的穿带都用赤铁矿染过。”考古还发现，世界各地在旧石器时代

晚期的原始人遗迹都发现了用野兽的牙和贝壳制作的装饰品，如法国加龙河上游图卢兹附近的奥瑞纳克山洞内的原始人遗址。我国还在其它许多地方出土了旧石器时代原始人用兽牙和贝壳制作的装饰品。从旧石器时代的原始人对装饰品的加工和佩戴上我们可以发现，那时的原始人“已经对形体的光滑规整、对色彩的鲜明突出、对事物的同一性（同样大小或同类物件串在一起）……有了最早的朦胧理解、爱好和运用。”（李泽厚《美的历程》）。

对北京周口店“山顶洞人”遗迹的考古中还发现，那时的原始人已经大量地使用红色，穿戴也多染红色。在“山顶洞人”的葬地发现，人骨周围散布有赤铁矿的粉末。而作为装饰品的小石珠的珠面被染成红色，它们散布在原始人的头骨附近，说明这些小石子是作为头饰陪同死者埋葬的。在世界许多地方，都发现旧石器时代的原始人利用天然矿石的颜色，主要是红色染色的遗迹。这说明，原始人已经开始对色彩的运用有了选择。但是，这个时期的原始人类对色彩的运用和装饰品的佩戴还没有明确的审美意义，并非是因为穿戴上染成红色的兽皮和饰物为了显现外表的美，给人以愉悦，而是为了从事原始的巫术礼仪的图腾活动。有人认为原始人在其同伴的尸体上及周围撒上红色的矿石粉末，是因为这些红色粉末象征血液，人死血枯，加上同色物质，是希望死者在另外的世界复活。

随着制造和使用工具的劳动的发展，这个时期原始人除了物质生活之外，已发展起精神生活。原始宗教、图腾崇拜、巫术活动，是精神生活的一部分。原始人对周围的洪荒世界感到神秘莫测，狂风暴雨、疾雷闪电、荒漠大川，这些具有巨大威力的自然事物、现象，由于原始人的无力抗拒，

无法躲避，常引起惊惧、骇怕。于是，原始人往往把视觉和听觉中的自然形象作为一种偶像来崇拜，并通过图像或假面来再现，或通过模仿性的动作和拟声性的声响来表现，他们戴上面具或化妆成某种狩猎对象，配上装饰，从事巫术礼仪活动。于是，原始艺术，如原始舞蹈——模仿性的动作，原始音乐——拟声性的声响随着巫术礼仪活动发展起来，而原始的仪表美——装饰、色彩、化妆也随之发展起来。

对旧石器时代晚期的考古，还发现了与骨制生产工具并存的更多的骨制装饰品。有骨制的头饰、耳饰，牙制的项圈和贝制的臂钏等。

旧石器时代晚期的人类，就已经会使用骨针缝制衣服了。最原始的衣服，它最简单的功能是遮羞，或保护身体。这可以从距今三万年左右的旧石器时期奥瑞纳文化中出土的裸女雕像上得到证明。在这些雕像的身体上，一些在腰部下面刻几条垂直的线，似乎是一种用草编成的系于腰际以蔽体的腰衣。

在中石器时期出土的雕刻上，发现有的妇女腰际系着腰带，有的下身穿着过膝长裙，男性雕像看上去象是穿着一条短裤，膝盖部则缠着一条饰带似的的东西。有的妇女腰际系有金钟式裙子，有的则披着象披肩那样的东西。此外，男性雕像的头上戴着象是用羽毛制作的头饰。

史前时代出现如此多种多样的打扮形式，证明了史前时代人类的意识中已经有了服饰这一观念。

当原始人类进入到距今一万年左右的新石器时代，原始人已经广泛地使用弓箭，狩猎业迅速发展起来。这个时期装饰已经作为一种美的表现形态，被广泛应用。狩猎者除了吃打死的飞鸟、野兽的肉外，还将羽毛、野兽的脚爪、牙齿、兽

皮、骨骼用来作为狩猎者力量、勇敢、灵巧和机智的证明和标记。如非洲原始部族的男子最喜欢的饰品是狮子牙。一些原始部落在狩猎完毕后，喜欢用打死的野兽的鲜血涂抹身体，作为勇敢和力量的象征。当一个狩猎者把兽角加在自己的头上，把兽牙挂在自己的颈项上，就意味着他比猛兽更有力量、更灵巧；意味着胜过那些不能佩戴兽牙或兽角的人，从而产生一种自豪的愉悦感。

肯尼亚土尔卡那族的男子，至今仍保持着这一原始美的遗风。这个族的男子只要戴了一顶狮鬃做的头套，那表示他至少杀死一头狮子，因为只有杀死狮子的族人才有资格佩戴它。在每7年才举行一次的新长老选举会上，只有佩有“狮鬃王冠”的族人才有当选的机会。它们还得从绝壁上刮下白粉来涂身，因为他们相信涂粉式样能展示勇士的英雄本色。

到了距今大约五六千年前的新石器时期晚期，原始人类已由狩猎转入农业和畜牧业生活，出现了彩陶和玉器。这个时期制造的各种彩陶，设计巧妙，造型优美，线条流畅，图案纹饰生动、洗炼，充分地体现了原始人对形式美的感受能力。随着陶器的广泛制作，陶器的造型、纹饰、图案由写实的、生动的、多样化的动物形象演化成抽象的、符号的、规范化的几何纹饰。在这个时期，制玉工艺兴起并兴盛。如我国长江下游新石器时期的南京北阴阳营遗址出土的玉石和玛瑙装饰品，已有了玦、璜、管、珠、坠等饰物。在黄河下游的山东泰安大汶口新石器时期墓葬中发现死者佩戴粗制的玉石饰物，还有随葬的玉铲等饰物。制陶和制玉的这一过程锻炼了原始人类的造型技艺，从而也发展了装饰艺术。发展起来的装饰艺术从陶器走向原始人的生活领域——服装、饰

物、化妆。在兽皮制作的衣服和鞋、帽上绘上各种几何图案等等。

原始人从最初佩戴用红色赤铁矿染过的装饰品及在尸体旁撒红粉等等用于种种原始宗教、巫术礼仪活动之中的未独立分化的审美活动起,到有意识地为了显示力量、勇敢、机智而佩戴以动物角、牙、骨等制作的装饰品或用动物的血涂抹全身独立的审美意识的形成,都是随着人类历史的进步而发展的,起源于人类对生产工具的制造和使用的劳动。原始人类使用天然工具的活动为美的诞生准备了前提,而制造工具的活动则标志着美的最初诞生。尽管原始社会的仪表审美和对仪表美的创造是粗糙的、低级的,经历了一个从功利到审美、从具体到抽象、从再现到表现、从写实到象征、从自发到自觉的漫长的演变过程,但它为人类的仪表审美和仪表美的创造奠定了基础。

二、化妆艺术与性文化

当你步入百货商场,走近五光十色、琳琅满目的化妆品柜台前,它是一块被女性簇围着的领地,许多女性在此流连忘返;而来此光顾的男性则不多,大多是作为丈夫或朋友的身份伴随而来。

当你在街上或公园里,你会为一位迎面而来的女性被口红装点的丰满而轮廓分明的红唇而赞叹,你被她经化妆而衬托出的明眸而吸引,但是,当一位将嘴唇涂得鲜红的男性向你迎面走来,你将会产生一种什么感觉呢?

为什么女性被涂妆的轮廓分明的红唇会被人赞叹,而换到一个男性身上竟会被人厌恶呢?这种对男女不同的审美要求,是以生理原因为基础的。男性和女性扮演着不同的性

别角色，而这两性角色首要的差别是一个简单的事实，即只有女人才能生育和哺育子女。以此为基础产生了性文化。

原始社会，作为个体的人要生存下来，因此，他需要衣、食、住、行、性，需要基本的生活条件；另一方面，作为群体的整个人类需要生存下去，因此，它需要生殖，以保证种的繁衍。在充满恐惧与威胁的原始社会里，人是第一个可宝贵的，有了人就有了一切；失去了人则将失去一切。因此，原始先民们在维持自身基本生存需要的同时，把一切希望都寄托在人自身的生产上。而生殖在原始先民们看来又是一种神秘的、不可理喻的事情。这种活动只有女性能进行，因此，具有生殖力的、神秘莫测的女性便成为了人们崇拜的偶像。

人类社会最原始的社会组织形式即母系氏族公社，是以生殖为基础而形成的血缘亲属集团。在那时，生殖既是社会形成的自然基础，又是社会交往的主要目的和主要手段。由于生殖活动成为人们自然活动和社会活动的核心，因此，在人的精神存在中生殖也就占据了至高无上的地位。它以其神秘性和不可思议性引发了人们的无限崇拜之情，从而在人的社会心理中形成了一种以生殖为核心的文化氛围，而母系氏族社会的文化主要特征就是生殖文化。生殖文化产生了对男女外形的不同审美标准。

在原始社会，男子外形的美在力量、勇敢、雄健威武。原始社会晚期，男性就开始使用最原始的自然化妆品——鲜血，他们用打死的动物的鲜血来涂抹身体，因为鲜血的红色是勇敢和力量的象征，只有勇敢和有力量的男性，才能征服和取悦女性。在狩猎为主要食物来源的原始社会，只有勇敢和有力量的男性才能猎到野兽，才能为女性提供生存必需的

食物。

女性的外形美则因为原始人的生殖崇拜而将女性的性特征大大地夸大了。对女性颜面的审美意识则要晚于对女性性特征的审美意识。早在距今3~1万年左右的旧石器时代晚期的原始人，就已经开始表现出他们对女性曲线——性特征美的审美创造了。在挖掘的当时许多精美的小雕像中，尤以妇女小雕像最为著名。这些妇女的小雕像都体态丰满，有特别肥大的乳房、臀部、腹部和大腿，阴部也采用夸张的手法加以渲染。它们多赤身裸体、面目不清，有的用头发把整个或部分脸部掩盖，或不刻眼睛和口、鼻；有的两腿合并成锥形；有的象棒状物，只在中上部垂下两个大乳房。这些小雕像是当时母系社会的偶像。从这些小雕像中我们就可以看出当时原始人由生殖崇拜而发展起来的对女性外形美的审美标准了。

随着母系氏族社会的发展，随着社会生产力的提高，随着农业、畜牧业的进一步繁荣，随着农业和畜牧业劳动强度的增大，身强力壮的男性逐渐成为了社会生产主力，从而取代了女性占据了人类生活资料生产的优势。与此同时，人类自身生产的不可思议性也随着人类认识的发展失去了它固有的神秘，使男性确立了自己在人类自身生产中的地位——比女性更重要的地位。男性在两种生产中优势的获得，就使母系氏族社会逐渐衰落，父系氏族社会开始确立。于是男性掌握了性别优势的权杖，人类进入了由男性主宰的历史时期。而这个时期的文化的主要特征则是物质文化。

在这种文化中，女性成了从事生命生产的非生命的工具。丧失了文化的主体性。男性淡化了她作为文化存在的其它意义，而着力强化了她固有的文化功能即生殖功能。与此