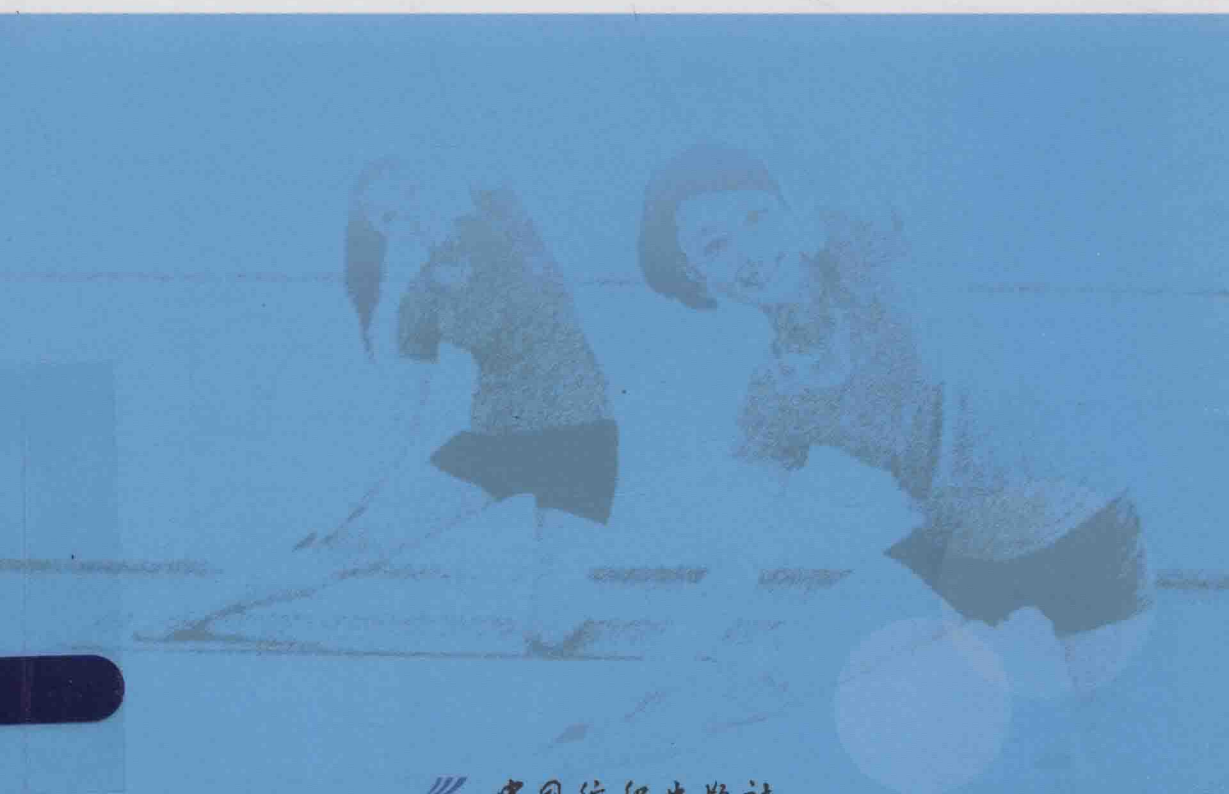


美学角度下 女性健身行为审视与思考

任秋君 朱襄宜 王红梅 著



 中国纺织出版社

美学角度下女性健身行为审视与思考

任秋君 朱襄宜 王红梅 著



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美学角度下女性健身行为审视与思考 / 任秋君, 朱襄宜, 王红梅著. — 北京: 中国纺织出版社, 2017. 3

ISBN 978 - 7 - 5180 - 2579 - 4

I. ①美… II. ①任… ②朱… ③王… III. ①女性—健身运动—研究 IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 088046 号

责任编辑: 汤浩

责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地 址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

[http: //www. c - textilep. com](http://www.c-textilep.com)

E-mail: [faxing@c-textilep. com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京京华虎彩印刷有限公司

各地新华书店经销

2017 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 17.5

字 数: 372 千字 定价: 62.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

当今，女性群体已经成为现代社会中一个重要的、不可忽略的组成部分。她们有着独特的社会定位，也在此影响之下逐渐发展出独特的文化特征与流行倾向，既是来自于大众媒体的影响，也作用于大众媒体，影响着大众文化的前进方向。

在女性流行文化中，当下最受到热议的莫过于女性的身体美及其改造。女性向来执着于捕捉时尚、追求时尚，当现代女性身体美的标准成为大众共识，女性便将这一标准视为潮流风向标，开始追求身体塑造，以求达到理想的美。追求身体美的途径众多，有人执着于整形整容，有人执着于化妆与衣着打扮的讲究，而健身作为塑造良好身体形态的重要途径，也得到了爱美女性的关注。

健身是现代人在忙碌的工作生活中得到的最好的运动方式，人们一开始是追求身体健康而进行健身活动，但随后发现它不但能给人们带来强壮的体质，更能带来漂亮的体型、愉悦的心情。可以说，女性参与健身活动的行为，与她们的审美文化是息息相关的。身体人类学认为，身体是生物的，对身体的处理却是文化的。身体作为一种话语符号和隐喻，是在历史、社会、文化中被建构起来的。因此，基于美学的角度对女性健身行为进行审视与分析，能更好地透视体育文化与大众文化之间的相互关系，更利于为大众体育事业指出正确的发展道路。

同时，随着大众传媒的发展，大众文化正不断地塑造着女性的身体审美，女性身体成为大众传媒文化的主角，使得身体美相关消费无限膨胀，任何事物几乎都可以成为美的消费品。这种宣传的副作用就是现代女性对身体美的追求是不择手段的，过度追求“以瘦为美”、崇尚纤弱的形体外表，导致她们忽视了身体的健康以及身心和谐发展。更加严重的是这种病态审美也影响着尚未成为职业女性的中学、大学女生，十分不利于树立她们正确的健身观，给“终身体育”“全民健身”的思想的培养带来阻碍。由此看来，树立正确的女性形体美学观，并充分发挥学校体育的育人功能，加强建设女性体育锻炼环境，以及各种措施的现实需求都迫在眉睫。

本书基于美学的角度，对当代女性的健身行为进行全面分析与思考，并提出促进女性健身行为与女性体育产业发展的建议。前五章内容包括美学角度下女性身体美的理论审视、女性身体美及健身行为的历史演进、女性健身行为产生的原因、女性身体美再造与健身的现状、女性参与健身行为的缺失，系统阐述了美学视角下的女性身体美的相关理论，并对女性健身行为的历史发展与现状进行调查研究；后五章内容则包括美学角度下女性健身行为的理论构建、女性健身健美体育文化的培育、女性体育健身生活方式的构建、不同职业女性健身行为分析、高校女大学生身体美课程的建设，根据不同角度、不同女性群体特点，对促进女性健身、推动女性健身健美体育文化发展等建设性问题进行了分析与展望。

本书由任秋君、朱襄宜、王红梅共同撰写完成，具体分工如下：

任秋君（石家庄学院）第一章、第八章、第九章、第十章；

朱襄宜（湖北工业大学）第二章、第四章、第七章；

王红梅（中南林业科技大学）第三章、第五章、第六章；

最后由任秋君、朱襄宜、王红梅进行串编、统稿与定稿。

本书在撰写的过程中参考和引用了大量的参考文献和研究成果，在此表示由衷的感谢。由于作者的水平有限，书中难免会出现错误和瑕疵，敬请各位专家和读者提出宝贵意见，以便日后修订和完善。

作 者

2016年1月



目 录

第一章 美学角度下女性身体美的理论审视	(1)
第一节 现代体育美学的身体转向	(1)
第二节 女性身体审美研究综述	(6)
第三节 美学角度下女性身体美的判断标准	(12)
第四节 女性身体美与自我认同	(19)
第二章 美学角度下女性身体美及健身行为的历史演进	(25)
第一节 女性身体美的演进形式	(25)
第二节 女性身体再造的历史轨迹	(29)
第三节 古代妇女体育与现代女性健身体育	(34)
第三章 美学角度下女性健身行为产生的原因	(38)
第一节 女性身体审美文化的发展成熟	(38)
第二节 社会变迁对女性审美与塑造的影响	(43)
第三节 社会的发展推动了女性健身消费市场的繁荣	(47)
第四节 体育自身具有的身体美育功能特点	(54)
第四章 美学角度下女性身体美再造与健身的现状——以职业女性为例	(57)
第一节 女性身体美再造及消费概述	(57)
第二节 现代女性健身消费状况分析	(67)
第三节 现代女性健身行为参与程度分析	(72)
第四节 现代女性自我健康管理现状分析	(87)
第五章 美学角度下女性参与健身行为的缺失	(96)
第一节 当下女性参与体育健身的现状	(96)
第二节 女性参与体育健身行为不理想的原因	(98)
第三节 女性身体美参与的制约因素	(107)
第四节 发展适应女性健身的体育文化产业的必要性、迫切性及其创新	(110)
第六章 美学角度下女性健身行为的理论构建	(116)
第一节 女性健身健美体育	(116)
第二节 对身体美的追求是女性的权利及社会对其的要求	(125)
第三节 女性参与体育健身行为的特征	(129)
第四节 女性健身健美理论的构建与实现	(135)
第七章 美学角度下女性健身体育文化的培育	(156)
第一节 走向未来的女性身体美	(156)



第二节	女性健身健美体育文化追求的发展方向	(158)
第三节	女性健身健美体育文化的培育	(171)
第四节	女性身体美的未来走向	(181)
第八章	美学角度下女性体育健身生活方式的构建	(185)
第一节	女性体育生活方式研究概述	(185)
第二节	女性体育生活方式的理论基础	(197)
第三节	现代女性体育生活方式现状分析——以珠江三角洲为例	(206)
第四节	美学角度下女性体育生活方式的构建路径	(215)
第九章	美学角度下不同职业女性健身行为分析	(231)
第一节	北京市不同职业女性健身的特点	(231)
第二节	北京市不同职业女性体育消费现状分析	(234)
第三节	美学角度下北京市不同职业女性体育健身现状分析	(239)
第四节	促进不同职业女性体育健身行为的方略	(240)
第十章	美学角度下高校女大学生身体美课程的建设	(244)
第一节	女大学生身体消费现状及分析	(244)
第二节	我国普通高校体育课程发展现状	(250)
第三节	高校女大学生身体美育课程的理论构架	(265)
第四节	高校女大学生身体美育课程的内容体系构想	(268)
参考文献		(273)



第一章 美学角度下女性身体美的理论审视

第一节 现代体育美学的身体转向

美学从它诞生的那一天开始,始终以人文关怀为己任。这是美学的精神内核,是美学的本体价值,同样也是美学对人类文化所做出的最大贡献。如果今天还有人愿意讨论体育美学的使命问题,那么我们首先应当讨论的绝不是体育美学的经济化与商品化,或者体育美学如何为体育科技革命或运动员的争金夺冠服务,而应该讨论在当下体育美学将如何体现自身的人文关怀。

一个世纪以来,身体日益成为人们关注的焦点。无论是社会科学还是人文科学,都开始讨论社会生活中人们的身体。从尼采用刻薄的语言为人类身体做出了令世人震撼的正名之后,梅洛·庞蒂、福柯、舒斯特曼等人提出的美学角度下的身体意识,可谓在身体的文化和符号意义上有了更深层次的发展,为现代身体社会学的来临奠定了理论基础,并促成了整个文化哲学研究的“身体转向”。正如舒斯特曼所指出:“我们的身体——从前被贬低为仅仅只是现实的媒体或手段(因此是从属的、反映的、变形的)——作为最重要的媒介,现在被提高到了建构者和事实场所的地位……身体自身成了一种真实的价值。”在现代城市文化中,体育馆与休闲中心代替了博物馆与图书馆,成为更受欢迎的地方,同时更多的金钱、时间与关注投向了化妆品、饮食、服饰与美容手术上,身体似乎变得越来越紧要。然而,体育美学对于身体的重新确认,完全不同于这种消费语境下的身体形象,而是指向主体性身体感觉的品质。

一、身体转向:体育美学的人文关怀

(一) 体育美学中“身体”研究的客体化倾向:肉体显美

体育美学作为一门年轻的学科,对于“体育美在哪里”这一问题进行了深入地剖析。从20世纪80年代以来,众多美学爱好者对比已有许多论证。目前国内外体育美学界基本达成共识,即认为体育美主要有人体美、技术美、精神美三种表现形式。为了突出作为审美对象的体育运动中的人,提出“身体美”和“运动美”是体育美学的基本研究内容,其中对“身体美”普遍欣赏的是体型美、筋骨强壮美与肌肉力量美等三个方面。

尽管体育美学对身体美表现出越来越多的关注,但是这种从外观角度对身体美的研究好像缺少了重要特征。身体美、健康美或各种运动美,虽然都是基于运动中



身体展现的各种美的形式，看似身体是核心，其实此身体是一种客体的身体，或称之为“肉体”“躯体”。“肉体”或“躯体”是纯生物概念，可以理解为作为客体的身体。“肉体”表现的是作为自然科学研究对象时“身”的一个侧面，是可以从多方面来衡量的，如骨骼、力量或者生理机能以及健康状况等。这种建立在肉体客体上的运动美、健康美其实只是“肉体显美”，仅停留在身体的外在形态而已。在受到肉体制约的同时，在其基础上还有作为主体的“身”。我们一般将其称之为“身体”。所谓身体是无法作为空间形式存在，也无法被量化的作为主体的“身”。“身体”涉及无形的精神、心灵、情意，是生理、心理相容而成的共同体。但是在现今的高科技时代，我们的“身体”已附着上浓重的现代色彩，在很大程度上被视同为肉体了。“从学校教育里的健康教育、生物、护理等课程，乃至运用到医疗保健上，生活习惯中所理解的‘身体’，大都无涉于心、神、灵魂等课题。换言之，现代意义的‘身体’乃局限在其具体形貌，可透过解剖、扫描来观察的血肉之躯”。

不但如此，在种种的消费领域中，身体甚至被异化为肉体的修饰。诸如种种化妆品和护肤品的广告让所有人的注意力都集中在皮肤的表层，我们必须时时呵护着自身这种脆弱的防护层以免除各种外来和内在的侵害——细菌、灰尘、紫外线、衰老等；而各种时装广告与各式化妆品则又让我们为自己身体的修饰费尽心机。那么，我们应该怎么把握自己的“身体”呢？那种表现肉体的艺术思维可以给我们明晰的思路。艺术的雕塑与绘画，最重要的是要找出人身体最重要、最稳定的特征。“首先，时兴的衣着显然是一个很不重要的特征；每两年，最多十年就有变化……那是一个外表，一种装饰，一举手就能拿掉。在活的身体上，主要的东西是活的身体本身，其余的都是附属品，都是人工的。另外一些特征，即使是属于人体本身的特征，例如技艺和职业的特点，也不大重要”。我们要采取另一途径，指导我们的应是“某一特征何以更重要，是因为其更接近事物的本质；特征存在的久暂取决于特征的深度。所以我们要在肉体上找出它所固有的特征”。肉眼所见活的身体的本质，“无非是一副附有关节的骨骼和一层骨肉，全部很严密的连在一起，构成一架能做各种动作的灵巧的机器”。而有形生命的第2个元素，则是盖在肉上的一张透明的网——皮肤。雕塑与绘画对身体的把握给了我们很大的启示：身体就是运动机体，是各种感觉的实践体。梅洛·庞蒂提出：我们是以身体在世，身体是现象的身体而非传统意义上客观的身体；舒斯特曼为身体美学展示了全新的视野：他认为身体美学应该对人作为感官的身体进行审美欣赏，对其经验和作用进行批判、改善的研究。因此，他致力于构成身体关怀或可能改善身体的知识、话语、实践以及身体训练。

由于在身体运动中，“身”既不是他人操作我的“身”，也不是我将我的“身”作为客体予以操作，我是作为“身”而动的，或者说我就是身，身就是我。因此，对“身”的思考必须要从主体方面来予以明确。

（二）身体的主体性转向：体育美学的服务主旨

“身”之动，才产生具体的体育运动，为了阐明体育运动就必须首先明确“身”自身是什么。同样，要阐明体育之美也必须首先明确身体意义上的美感是什么。体育，



基于其身体运动的体验特点,无法用言语“表达”出什么来。但是,体育运动却使人的身体得到许多在日常生活中难以得到的感受。身体在运动中通过跑动、跳跃、翻腾等动作,强烈刺激人的神经系统和感觉器官,引起其特殊的兴奋和快感。这些感受是人的全面发展所必需的,也是通向审美境界的初级阶段。身体运动强烈刺激着机体的神经系统和各种感觉器官,引起运动感、节律感、时空感、立体感……对力量的震撼,对速度、灵敏度的惊奇,对柔韧性、协调性、耐力的赞叹……人们在运动中不仅使这些感官获得充分的体验,而且在身体运动中还常常伴随着种种良好的感觉,如舒畅、坦然、冷静、专注、投入、自信、自如、活力……体育运动最鲜明的特征是突显感性而不是理性。体育作为一门专门处置感性的学问,要凭主体对自己的身体进行感觉、体验。因而,作为研究身体感性之美的体育美学,运动中身体的各种感觉特别是运动系统的快感、美感为其提供了广阔的探索空间。

身体的审美不完全是精神层面的,而是由多重感官的体验来完成的。当我们去审美时,视觉、听觉、味觉、触觉、嗅觉等各种感官就会一起被使用,组成一个共同的审美体。“人对世界的感觉,不仅依靠视听,也不仅依靠其他感官,而是整个身体向运动对象的全方位敞开。它涉及人的每一个神经、每一个毛孔。这种审美体验的身体性,就是现代汉语为审美体验规定的‘以体去验’的属性”。美学专家刘成纪对审美体验的诠释,使我们对桑塔耶纳的观点有了进一步理解。桑塔耶纳认为,“给我们带来审美基础的首先是我们自己的身体。人体的一切机能都对美感有贡献”。可见,只有从对身体的外在形态转向对身体感觉与体验的关注,体育美学研究才能实现从“无身”向“有身”转化,从而真正体现该领域的人文价值。

总之,体育美学应致力于为身体的各种感觉,尤其是运动感觉在运动中的充分滋养与发展提供美学依据。一旦明确这一点,不仅体育美学的人文价值得以凸显,而且关于“体育美在哪里”等诸如此类的无休止争论将迎刃而解,踌躇于瓶颈中的体育美学将获得全新的生命力与广阔的研究空间。

二、源自身体的感觉:体育审美的三重体验

体育运动中各类项目构建着各式各样的形式美。比如:跳水健儿腾空跃起,在空中一番眼花缭乱的转体后,疾箭般插入碧波之中;一场精彩的球赛中,球员们精湛的技艺与巧妙的配合;体操选手在地毯上腾跃,凌空飞旋,那流畅美妙的动作给观众留下深深的印象;武术动作形神合一,威武强健,复杂多变,尤其是手、眼、身、法、步、精、神、气、力、功的协调配合,讲究意与气合,气与力合,手与足合,肘与膝合,肩与胯合;运动会的开幕式和闭幕式,成千上万人的团体操表演,编排精美,规模宏大,气势磅礴……这些都充分表现了体育运动的直观形式美。但是,我们若仅仅是从观赏者的角度去惊叹运动员高超的体能、技能、技巧,甚至毅力时,我们所体会到的美可能并不是真正意义上的体育美感,而只是一种主体对客体对象的“欣赏”罢了。“从前的一切唯物主义(包括费尔巴哈的唯物主义)的主要缺点是对事物、现实、感情,只是从客体或者直观的形式去理解,而不是把它们当



作人的思想活动，当作实践去理解，不是从主观认识方面去理解”。马克思超越此前一切唯物主义者的过人之处，就在于他能够将“事物、现实、感情”从人的主观认识和实践方面去把握与理解。这对我们研究体育美学，不也是一条通往真理的道路吗？

体育运动既是身之动，那么体育之美就得从身之动的主观体验来把握了。体育运动的身体美感，有着三种不同水平的审美体验：一是身体在运动中，源自肌肉运动系统产生的并伴随着情感体验的“运动快感”；二是建立在第一反射运动快感基础上，源自对技术动作“内模仿”的“运动联想”，由于身体运动的优雅“形式”过于触目以至触景生情，通过相应肢体经验的回忆、唤醒，进而激发出情感反应；三是超越二级反射的身体感官共鸣体验，是一种心灵走出感官，与运动意义世界相融相忘的“身心通感”。

（一）源自肌肉系统的“运动快感”

汪济生认为一切精神活动都可以称之为反应或反射活动，而所有的反射活动在逻辑结构上可以归为三个级别：第一级反射，它指的是直接服务于生命体感觉需要的行为，以生命体的生理性好恶直觉为动因，它的行为方式和执行过程往往是自动进行的，相当于无条件反射；第二级反射，它是第一级反射的延伸，相当于经典的巴甫洛夫条件反射，这级反射和一些较复杂的审美形态关系很大；第三级反射，主要指的是神经系统的理性活动，语言就是凭着这一层次反射的结构而诞生的，而且语言的诞生又反作用于三级反射，使它的速度空前提高。

生命体在自己内在需要的推动下，通过上述的反射级别，把对周围环境的认识 and 反应之“手”越来越长地伸出去，这里就出现了一个与我们美学问题有关的现象，即生命体的智力程度越高，越能远距离、大范围地看到周围事物和自己内在需要的满足与否的因果关系。简单地说，快感就是一级反射机制所引发的肯定性感觉；而美感是由二级、三级反射机制所引发的肯定性情感。或者说，前一种快感称作实感态的美感，而后一种美感称作情感态的快感。因此，所谓美感和快感的区别，说到底也就是由反射引发机制级别不同而区别开来的不同层次的快乐体验罢了。

人类在几百万年的进化过程中，身体的各种感觉器官在为人类生命谋生活动不停地工作着。除了不断从自身和外界获取各种与生命生存有关的感觉信息以外，也会不时地从外界获取令自身肌体和感官满足、兴奋、美好的感觉。这种感觉随着人类精力和余暇的增多而被有意识地再现与再创造。由此人类的美感活动由原先的自然自在形态逐渐走向了自觉自为的形态。我们今天的各种游戏、体育、艺术活动，正是这种自觉自为的美感活动。但如果我们略加留神，就会发现这些纯然超越物质世界的艺术与游戏活动，其美感依然来自机体和感官的快感。

当个体抛弃各种多余的动作，摆脱各种束缚协调自如的运动时，往往会惊奇地感受到生命力充分发挥和表现的自由状态。不仅他的身体在运动，他的情感也随着流畅、协调的运动形式充分地表现出来，从而在身体运动的和谐形式中产生了流畅、合乎节奏的美感体验。肌肉感觉也有体验美的可能性，在锻炼身体的自由活动中，



在一位短跑运动员的冲刺中，在一位训练有素的体操运动员的自选或规定动作中，即刻扩散至整个身心的、作为一种身体健康适意和技能灵活性标志的情感在特定的瞬间是可以成为美的享受的。从心理学角度说，就是神经—肌肉活动，这种运动能使人体本身及活动具有获得美的可能性。

（二）源自对技术动作“内模仿”的“运动联想”

如果说人在运动时引起运动器官、肌肉系统适宜的感觉与随之相伴随的情感叫作“运动快感”，而这种“运动快感”被视为第一级反射的话，那么，那些使人联想起肌体动觉快感的行为方式或形式则就有了较复杂的审美形态。这是第一级反射的延伸，是由于某种形式、动作或行为方式与第一级反射有着间接的关系而建立起来的反射系统，与经典的巴甫洛夫条件反射相当。体育给人的美，源自直接或间接（观看运动）人的肌肉系统的动觉快感，而运动员健美的体形、流畅的线条、结实有力的肌肉、灵活敏捷的弹跳、优美的旋转、高速的奔跑与器械的和谐相融等，恰恰是诱发人的肌肉系统动觉快感的美的形式……我们不妨称之为“运动联想”，可以归入第二级反射。当我们观看运动员在比赛中表现出波动的曲线、弧线、折线、斜线、蛇形线；欣赏到运动员天生的身体素质与一种非凡天赋的精准结合，在恰当的时机表现自身能力的精彩瞬间……这些身体运动的优雅形式，通过相应肢体经验的回忆、唤醒，进而激发出观者的情感反应。这一条件反射形态是在第一级反射快感的基础上形成的第二级反射形态，由于其“形式”（动作）过于触目以至触景生情。由于这一反射形态的快感不再是拘泥于身体某部分的快感，而是忘我地将注意力引向外界，因此这一形态的快感可以认为是一种美感。

具有生理快感的动作实际上很难有纯粹的形式出现，而在生存要求满足后产生的游戏要求，从谋生和劳动中借用一些使主体曾产生过快感的技术动作形式。这些技能“形式”一旦从谋生、劳动中解脱出来，又被游戏按着自己的审美要求大大地加以改变、发展，就获得了自己的独立性和自主发展能力。这种自主发展由于有着自身的内在动力和指向，可以“走”得非常远。就像将沉重的“铅球”抛出后一样，对于我们来说似乎已没有任何意义，就是在战争年代也是如此，但是铅球比赛所规定的这些规则与技术动作，正是远离日常生活引导观众全神贯注欣赏的前提条件。又如各种手倒立、吊环十字支撑、平衡木动作等，这些运动项目均是以急剧的起动、转体和突然加速来改变身体的位置。从整体观察空间结构上的变化，从这些技术动作中很容易感受到平衡美。肌肉骨骼运动感官所带来的快感升华到美感的过程需要一个“形式”的提炼过程，而运动技术之美就是这些“形式美”的体现。

三、与运动意义相融相忘的“身心通感”

更具有审美意义的是比第二级反射更复杂的第三级反射活动。它是在第二级反射建立的基础上，对第二级反射的条件联系进行比较，以想象力为触角和探针，找到了这些条件联系中具有一致性的东西。有如在运动中感受到了人类对身体极限的挑战，对精湛技艺的炫耀，对人体健美的膜拜，对交流、和平、友谊、公平、竞争、



负重、拼搏、奋战等的追求……这种快乐不是运动中的舒适感觉，而是在感悟和体验运动的意义与精神中获得的快乐。我们将这种更具有审美意义的快乐感觉称之为“身心通感”。“身心通感”不拘泥于肉体的自由，审美快感的器官必须是无障碍的，它们必须不隔断人们的注意力，而直接把注意力引向外在的事物。好比打网球的快乐，不是体验在流汗的持拍手臂或跑动的双脚中强烈的感受，而是以由衷的酷爱和专注的心神去玩这个游戏。“我们的灵魂仿佛乐于忘记它与肉体的关系，而且幻想自己能够自由自在地遨游全世界，正如它可以自由自在地改变其思想对象。心灵可以从中国走到秘鲁，而绝不觉得身体哪部分有丁点儿紧张变化。这种超脱的幻觉是使人高兴的，而沉湎于肉体之中，局限于感官之内的快感，就使我们感到一种粗鄙和自私的色调了”。

自古以来，人们就十分热爱体育，不仅仅是因为体育能让人更好地生存、劳动或强身健体，而是体育自身所承载着真、善、美的文化精神给人无尽的美的享受。在健壮身体的较量背后，体育运动不仅体现了人类对摆脱物质世界的束缚而不懈创造的精神；同时也传递了人类对友谊、和平、平等竞争的共同理想。百年传承的奥林匹克运动，正是传承着人类为增强体质、磨炼意志和发扬体育精神并使之全面发展的一种生活哲学。而我们对体育运动背后这种人类久远情感与奋争的感悟，已然超越了对运动员高超运动技能的感觉联想，逐渐向着普遍意义的境界之美“身心通感”接近。“观众都渴望将自己的能量与运动员的身体能量融为一体，并以此来增强自己的能量。这里所说的体验不是指精神上的统一，而是身体上的一致。作为观众，人们一直怀着紧张的心情期待着自己的能量与运动员的能量相融那一刻的到来，尽管谁也不知道这一时刻究竟何时到来。这一时刻一旦到来，观众与运动员之间的距离便随即消失”。这种接近相融和超越的过程应该说就是主体审美素质不断优化、审美能力不断提升的过程，而无数主体的不断提升，就构成了群体的提升。这样，在体育运动中，任何一个主体都意识到了自身的存在，同时又认识到他和其他主体因为共同沐浴着体育之美，而一起归属于一个充满公平、竞争、拼搏、渴望、挑战的环境中。然而伴随着现代奥林匹克运动的发展，其自身异化和演绎出的为争名夺利而呈现的“商业交易”“政治追求”等现象令人触目惊心。运动员肆无忌惮地服用药物和消极比赛，个别裁判被定性为“黑哨”，教练员与运动员之间，运动员与俱乐部之间的纠纷，以及在奖励机制作用下，一些运动员和教练员表现出严重的个人主义、享受主义、拜金主义的思想，为了个人利益而急功近利等，使奥林匹克精神几乎化为泡影，也使奥林匹克价值理念受到冲击。这种异化现象，正是反映了“身心通感”的审美境界在现代体育中的不足与缺失。

第二节 女性身体审美研究综述

一、女性身体审美研究

对身体美的认识与研究，人类有着悠久的历史。可以追溯到人猿相揖别之时，



人类从那时起就开始了对身体美的探索历程。虽说起初仅仅停留在经验的基础上,没有上升到理性认识,但当人类发展到一定阶段,就逐步由经验提升到理性认识,从对现象演绎上升至对观念和规律的总结。

(一) 女性身体美理论

在中国古代关于身体美及其相关的理论,大都是以人体部位及功能同文学艺术的审美相比拟,建立在对人体的外部构造和肉体功能了解的基础上。该理论常见于文论、画论与文学典籍等,如文论史上的气、韵、味、风骨等范畴的命名,这种中国式的审美理论具有具象性与意象化特点,难以上升到系统的逻辑分析和推理的理论总结阶段。而在哲学认识论中,西方发展了丰富、系统的人体艺术理论,其中最具有代表意义的为19世纪法国艺术批评家丹纳的《艺术哲学》一书,它是一部艺术通史性质的人体艺术理论著作,至今仍然对西方的人体美学与艺术批评产生着深刻影响。其实西方早期的人体美理论在很多经典著作中就能清晰可见,如波利克托斯的《规范》、罗马学者维特鲁威的《建筑十书》等。中国的身体美研究自长期停滞之后,于20世纪90年代有了一定的发展。代表人物有学者陈醉,他从艺术史、宗教、美学和文化角度对人体艺术进行解读,1988年撰写了《裸体艺术论》。随后就有高小康、张节末、方漳林、姜世正撰写《人体美学》,尤其是王德胜1993年撰写的《形体美的发现——中西形体审美意识比较》等著作,著述或予身体美研究以实证,或从理论归纳的角度对人体美进行探讨,为后来对身体美的研究奠定了良好的理论基础。然而通观中西方古、近代的身体美理论,仍缺乏对影响中西方身体美观念与表现形式的追本溯源以及对女性身体美理论的系统研究,这些现象足以引起社会相关学界的重视。

(二) 女性身体审美意识及其表现形式

首先,在对女性身体审美的认识与表现形式的研究中,学者胡敏认为中西方关于人体美和人体艺术的观念是不同的:西方从自然科学的角度去阐释人体美;中国传统文化则注重伦理道德方面的因素。人体审美的趣味也不同:西方人似乎比东方人更加重视美女的身体,重视美女的第二性征;中国文化中的美人大多是“貌美”,所谓貌若天仙;西方文化中的美人同时也需“体美”,所谓魔鬼身材。如16世纪意大利作家费伦佐拉在《论妇女的美丽》一书中,高度概括了西方以往的作家、艺术家对女性美的描绘,或是把一些局部的美综合在一起成为一种理想的美。注重的是“美女的身体”。其次,受时代变迁的影响。不同的时代,人体美的标准是不一样的,美女的特征也不同。同时,对于某些不同时代看似相同的人体美标准,却有不同的审美解读。再次,人体美的本质。人们从不同的角度对其有丰富和精到的阐释:一方面人体美积淀了生物进化和文化进化的丰富内涵;另一方面身体的美就是欲望、技术和大道的游戏显现。王德胜在1993年撰写的《形体美的发现——中西形体审美意识比较》,书中关于中西方形体美的不同审美意识分别是从小伦理精神、文化模式、理论表现等角度指出中西形体审美意识的差异源自文化精神和意识的差异,但也存



在着共性，即以健康为美；由于受中西方文学碰撞交融的影响，带来了现代中国女性审美标准的嬗变，突出表现是反中国传统文学中以柔弱为美的女性审美标准，到以刻画女子丰满健美为艺术准则的变化。学者马子新从身体写作的视角，自觉地把女性身体之美放进审美空间，追寻女性身体自然的美丽。这表明他对女性身体的写作虽然是文学性的，但却以感性的方式与对身体的美学考察进行相互印证。

（三）女性身体审美价值

“女性只能局限在这种审美的法则之内，不能对自己蓬勃的生命力进行自由地表达和书写。”在美学史写作和传统美学的研究中，女性自身的审美基本上是整体性的不受关注，占据美学话语中心位置的都是男性的审美话语，而女性独特的审美经验、审美理念却没有得到应有的书写。然而随着人类文明的发展，人的独立意识日益增强。女性美，尤其是作为独立的审美客体被现代人重新认识和挖掘，渐渐显示其新的价值取向。易健在《谈女性美的审美价值及其鉴赏》中从女性美巨大的审美感染力、召唤力、向上性、自由性、净化功能、导善功能等多个层面阐述了具有极高审美价值的女性美是一种“无与伦比的美”，同时他认为就女性身体审美问题应从两个方面进行强调：一方面，正确欣赏、看待女性美就是要把女性美看作一个整体，鉴赏时作整体的观照。另一方面，女性的形体美是人们普遍追求与欣赏的一种女性的外在美。它包括女性的身体美、姿态美与服饰美。女性的身体美主要是指身材相貌的美，这是女性人体的一种形式美，具有极高的审美价值。因此，陈望衡在《审美历史演化中的身体境遇》研究中认为：“身体作为被观照的美的对象，重要的是身体在美的感受、评判中的主导功能和内在机制，身体属性在审美创造活动中具有不可忽视、不可替代的独特价值”。这在西方学者的一系列研究中也有体现：如德国古典主义美学时期，康德、歌德、黑格尔、席勒都曾称颂过身体之美及其价值。而身体之美的实现来自理性（精神）与感性（形式）的和谐。特别是尼采“自恋”式的观点在一定程度上具有人性解放的意义。如果没有这样的“自恋”观点，那么真正的“自我”将会消失。值得一提的一个重要的观点是除了女性在历史上地位低下之外，女性更强的自恋性也使得女性身体更容易成为被注视的审美客体。

（四）消费时代女性身体审美

在人类进入消费文化时代，女性在大众文化语境下被广泛消费的身体美学具有强烈的时代特征。刘羽、赵行专等从大众文化的视角研究认为，大众文化特别是媒体对女性身体审美的扭曲及其身体的束缚表现为：一方面，美丽着、性感着，才是符合时尚的美人，只有性感才能俘获大众审美眼光，才能迅速让大众得到审美愉悦的快感。追求完美精确的美丽于女性而言，变成了宗教式的绝对命令。另一方面，女性下意识经受着广告反复的鼓噪，逐渐放弃了自己独立的身体美学意识，认可、赞同、归并了大众媒介所宣扬的身体美学。女性身体在大众文化下深陷于美丽的困境。女性也因此置身于“审美主体”与“被观照的客体”之间的两难情境中。

（五）社会性别视角审视下的女性身体美

在社会性别视角审视下的女性身体通过男性中心文化，构建了美的标准。即便



是在妇女解放已经取得了巨大成就的今天，男权文化仍然可以通过社会审美标准完全控制女性的生活方式和思想意识。中外学者从性别逻辑、社会认可、社会控制等方面进行了颇多的研究。

福柯曾说：“不需要其他形式的制约，只需要一个凝视，……就会使人变得卑微……”用这种“凝视”模式来分析女性身体的审美，从表面上看，是女性“自发”的选择，然而，如果把这种选择放进福柯的“凝视”模式，不难发现那是凝视所产生的效果。这种凝视实质上是把女性存在的意义引向单一形象的身体。这种单一形象背后的深层原因是社会性别制度建构的审美取向——女性一直是供男性观赏并属于男性的角色定位。当代媒体与舆论也在不断地强化和渲染这种不合理的刻板印象，在男性强势文化的引导下，女性把其内化成了自我价值的评判标准。男权意识将女性的价值限制在容貌、年龄、体形上，且将女性美的标准冠以健康、科学、性感等修辞话语，更加具有迷惑性，使女性心甘情愿地认同。但是不管审美的标准如何改变，审美文化的本质没有改变，即男性永远是美丽意义的赋予者，而女性只是美丽的载体。

目前西方最盛行的关于女性理想身体研究的理论是斯蒂斯提出的理想身体内化理论，即女性有意识的通过特定的行为达到社会所定义的理想身体标准。如在理论上，女性受他人影响将瘦身理想内化为个人的生活行为。特别是受大众文化影响，瘦身审美追求，无形中强化了理想身体的作用。接受即认同、认可，在对待女性身体审美的问题上，从古至今大家都知道这不仅是个人的需要，也是整个社会的需要。“……女性只有达到了社会所要求的美才会被认可”。张兴霞在对女性的社会性别认同研究中指出：在男权文化中，女性逐渐由被动的被凝视、被观照转向了自我凝视、自我观照，一旦进入审美领域，压迫或奴役一类的问题就销声匿迹，女性心甘情愿地以男性的审美观自觉地进行“自我审视”和“自我塑造”，她们认同了各种各样的男权文化下的身体审美对自身的压抑和束缚，由此而使男权文化更加坚不可摧。因为女性只能按照男权社会定下的标准来发展自己才能被社会认可，而自己只有被社会认可了也才能获得自我认可感，而社会本身同时也获得了利益。特别是随着社会的发展，女性在对身体的关注与审美中获得一种陌生化的新感受。李华林等在研究日常生活审美化与当代女性身体审美的陌生化时指出：目前，那些对女性身体所进行的复杂化、标准化改造是当代女性身体审美追求新奇与快感的需要。

英国学者迈克·费瑟斯通（Mike Featherstone）认为，这是直接将身体审美引进现实生活，使女性身体各部分都成为大众的审美设计对象，如美容、美发、美甲到美体无一不是如此。日常生活审美化的审美泛化、民主化难掩当代女性身体遭遇的美学暴力和两性权利的影响，揭示了现代社会女性自主性的缺失和仍处于从属地位的现状。它将给女性自身和社会带来极大的危害。

综上所述，在这些对女性身体审美的研究中，女性身体审美是多元的、动态的，特别是现代女性把对身体的保养和美化作为人生追求的目标和快乐的源泉，她们对身体的关注尤其是对身体外观的重视超过了以往任何一个时代，认为身体美是通向



幸福的钥匙，或许甚至是幸福的本质……为此，我们只有通过综合的视角对女性身体美进行研究，才能使女性身体审美达到一种逾越。

二、女性身体美再造现状研究

（一）女性身体再造现象的表现形式

纵观人类的女性身体审美历史，那些施于女性身体的暴力美学比比皆是，美丽与残酷并存、热情与摧残并存是女性身体再造的生动写照。

1. 愉悦的囚禁——束腰

欧洲有鲸骨束腹、钢骨胸衣、电子束腰等，她们通过用装置来强化纤细的腰肢，以此证明女人的本色。它是道德的表征，也是休闲阶级的一种标记。

2. 张扬的乳房——隆、丰胸

当人们欣赏小而结实的乳房，以大乳房为丑时，妇女通过穿着短小的紧身胸衣、管状紧身胸衣、两片式胸衣来达到目的；当有许多女人为了“挺”好时，不惜在乳房上动刀隆胸。

3. 血腥的魔鞋——纤足

在西方，人们崇尚女人精致小巧的脚，女人为将双脚塞进又尖又窄的鞋子里，不得不将小脚趾切除；在中国，缠足曾是一种“国粹”。

4. 刀下的美丽——整容

“美丽是可以争取的”，女人为了美丽而接受拉双眼皮、隆胸、抽脂、打针吃药、换肤漂色、按摩挤压、镶水晶牙，甚至喝毒汁，也在所不惜。

5. 厌食的怨女——瘦体

随着竹竿美人的崛起致使许多女人崇尚瘦体形，因追“瘦”而患上厌食症，最终还危及生命。

如各类减肥方法令人眼花缭乱，无所适从。为此，许多学者特别是姜秀花、武斌等学者，从文化的视点切入，分析女性身体美的文化控制了女性的生活方式，反映在审美关系中两性权利和地位的不平等。其表现为：身体美是女人的价值所在；对身体美的追求成为一些女性极端的生活方式；对身体美的追求使女人一生与自己的身体为敌；女性道德美和形体美双重标准演化的结果，促使了女性在审美文化中主体地位的丧失。

（二）女性身体美消费

1. 消费社会与女性身体美

在消费领域女性从过去的消费客体转变为现代社会暂时的消费主体，其最终在审美暴力和大众传媒的双重压迫下成了被束缚、被诱导的消费者。身体化的凸显是消费社会的一个典型特征。“身体化是消费社会对女性形象的建构，女性的最大价值就在于她们的身体，而非其精神内涵。女性在消费社会被最大限度地身体化，成为被观赏、被利用的对象”。这种消费主义文化按照艾莉斯的说法是“围绕身体而展