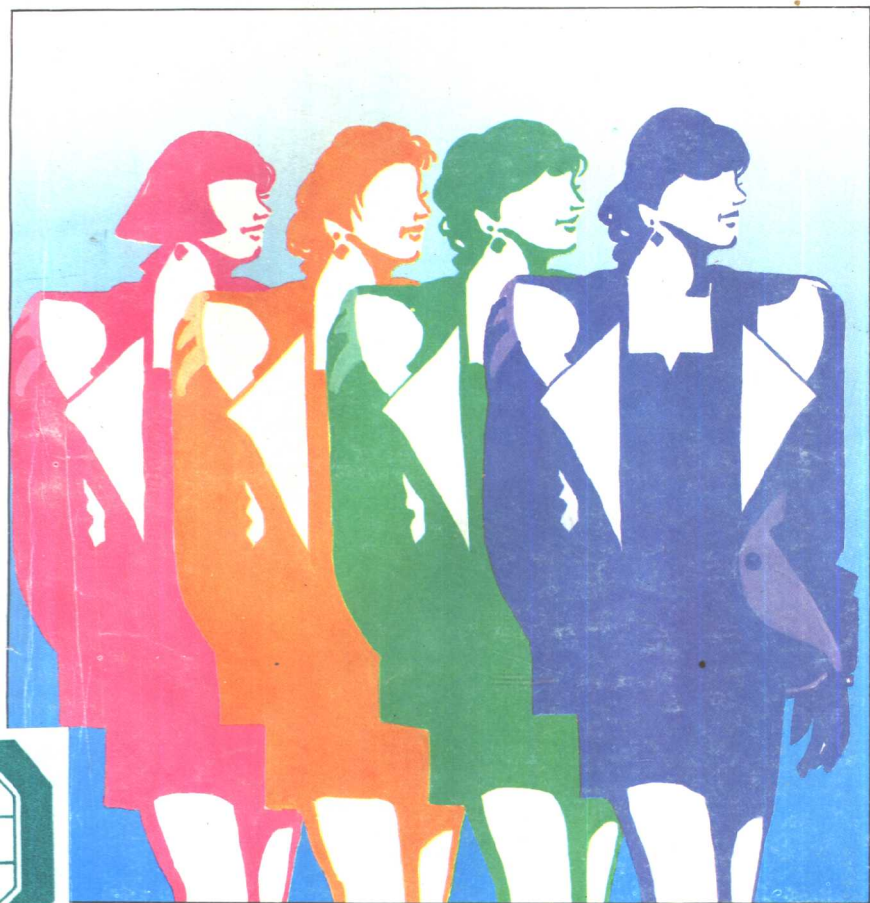


妇女形象美的塑造



张丽芳 周季平

中国妇女出版社



妇女形象美的塑造

张丽芳 周季平

中国妇女出版社

(京)新登字 032 号

图书在版编目(CIP)数据

妇女形象美的塑造/张丽芳等著. —北京:中国妇女出版社, 1995. 9

ISBN 7—80016—487—X

I. 妇… I. 张… II. 女性—形象—健美—塑造
IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 16032 号

责任编辑:杨南莺

妇女形象美的塑造

张丽芳 周季平 著

中国妇女出版社出版发行

北京东城史家胡同甲 24 号

邮政编码:100010

各地新华书店经销

河北省饶阳县印刷厂印刷

787×1092 1/32 印张 5.25 字数 115 千字

1995 年 9 月第一版 1995 年 9 月第一次印刷

印数:1—4000 册

ISBN 7—80016—487—X/G · 291

定价: 6.80 元

目 录

一、美的观念	(1)
1. 女性美的构成因素	(1)
2. 观察、认识、完善自己	(16)
二、举止姿态和风度	(22)
1. 最基本的姿态——站、坐、行	(22)
2. 手势、致意、鞠躬	(27)
三、皮肤的保养与护理	(32)
1. 好皮肤的标准	(32)
2. 正确认识自己的皮肤	(34)
3. 保养皮肤的秘诀	(35)
4. 皮肤的休息与运动	(39)
5. 皮肤需要营养	(43)
6. 季节与皮肤保养	(45)
7. 年龄与皮肤保养	(47)
8. 谈谈护肤佳品——面膜	(50)
四、美容化妆程序与技巧	(54)
1. 了解自己的五官	(54)
2. 化妆品介绍	(56)
3. 选择化妆工具	(58)
4. 化妆常用术语	(61)
5. 一般的化妆程序	(61)
6. 化妆与季节	(81)

7. 化妆与个性	(83)
8. 化妆与环境	(86)
9. 重视手的美化	(89)
五、美容治疗法与美容整形术	(95)
1. 黄褐斑的形成与治疗	(95)
2. 生了痤疮怎么办	(97)
3. 癣及湿疹的防治	(99)
4. 皮肤的衰老及其护理	(101)
5. 黑眼圈、眼袋的成因及护理	(103)
6. 皮肤磨削术	(105)
7. 面部除皱术	(106)
8. 眼部美容术	(109)
9. 激光医学整容术	(111)
10. 超声波在美容中的应用	(113)
11. 隆鼻术	(115)
12. 隆乳术	(116)
13. 纹眉术	(117)
六、头发的护理与造型	(119)
1. 了解自己的头发	(119)
2. 护理头发的正确方法	(122)
3. 选择适合自己的洗发、护发用品	(126)
4. 染发和烫发	(129)
5. 正确使用电吹风	(131)
6. 发型与发质	(132)
7. 发型与脸型	(134)
8. 发型与身材	(136)

9. 发型与年龄	(137)
10. 假发的使用与保养	(139)
11. 头发的问题	(140)
七、服装	(146)
1. 根据身材选择服装	(146)
2. 颜色是服装的生命	(148)
3. 妇女职业服装	(149)
4. 妇女休闲服装	(150)
5. 妇女社交服装	(152)
6. 妇女旅游、运行服装	(153)
7. 谈谈内衣的选择	(154)
8. 鞋子与服装的搭配	(155)
9. 帽子与围巾	(157)
10. 发饰、胸饰与首饰	(159)
11. 手袋与提包	(161)

一、美的观念

1、女性美的构成因素

美丽的女性，是上帝的杰作。爱美之心人皆有之，谁不希望自己是美的呢？也许你的脸型不是标准的鹅蛋脸，也许你的眼睛不如电影明星那样顾盼有神，也许你的肤色偏黑偏黄，也许你的个子太矮……总之，你不是个出众的美女，但是你不必烦恼，也决不能因此失去自信，要知道，你仍可能是美的，这就要看你自己的努力了，因为女性的美是多方面的因素构成的，外貌的美仅仅是其中一个因素，而且是最不能保持长久的。人不是雕塑，要说话，要活动，这一言一行，举手投足之间，就能反映出一个人的文化水平、修养程度。内在素质高的女性，原来美的则可以锦上添花，丑的也不会让人觉得丑，因为人们会被其内在魅力所吸引；素质低的女性，原来美的也会降低她的魅力，让人为她深深遗憾，而不美者就更不用说了。而且随着时间的流逝，外貌的美丽就渐渐衰减，这是不可抗拒的自然规律。繁华落尽后，你能否仍然很充实地生活，做出自己的一番事业？能否快乐地生活，并让你的家人同享这样的快乐？这都不是凭借外在的美所能解决的。美国的林肯这样说：“四十岁以上的人，要对自己的面孔负责。”也就是说，人的修养、阅历、性格等等因素，都会造成外貌的改变，构成你特有的气质。

我们大家都知道宋庆龄吧。她是举世公认的 20 世纪最伟大的女性。在她身上体现了女性内在美与外在美的和谐统一，对于她的美，无论怎样颂扬和推崇，都不会过份的。女诗人柯岩写了一本宋庆龄评传，题为《永恒的魅力》，在里面，作者详

尽地写出了她的美：

“没有一个第一次见到宋庆龄不震惊的，因为她实在太美了。美到什么程度，美到令你一时说不出话。”

作者采访了宋庆龄身边的工作人员，大家的回答都是：

“第一印象……，哦，她太美了。”

“真没想到，她那样美，简直是漂亮极了。”

“她是那样文雅，那样平易近人，又那样美。”

“我怎么也没有想到，她看起来那么年轻，又那么美。”

“我决想不到她是那样纤丽，那样美……”

有人说：她有纯净的美。

有人说：她有圣洁的美。

有人说：她有端庄的美。

有人说：她有典雅的美。

有人说：她有多样的美。

有人说：她绝无所谓政治家的派头，她是那样柔美，那样书卷气，温文尔雅。

1927年，宋庆龄34岁，可是记者文森特·希恩采访她时，却把她看成了小姑娘，他写道：“那扇门打开了，进来的是一位娇小羞怯的中国女子，身着黑色绸衣。她是那样轻柔优美，声音出乎意料的甜。她究竟是谁？难道孙夫人有一个我从未听说过的女儿？我万万没有想到眼前这个袅袅婷婷的女子就是她本人。我本以为要见到的是一个使人望而生畏的大人物，谁知今天站在面前的却是一位极其娇丽动人的小姑娘……”

记者根舍采访宋庆龄时，她已经45岁了，记者写道：“我想象中的孙夫人有点象维多利亚女皇，孀居服饰，心如死灰等

等。但是我见到的孙夫人，看年龄仍象是一位 28 岁的姑娘。她尽管纤弱，却雍容华贵，明丽活泼，身材好象一尊完美无瑕的雕像。她给人的印象不像是一位历史性的革命人物，倒像是一个刚刚跨进事业门槛的生气勃勃的少女。”

宋庆龄是美的典范。她的美更表现在她的高尚的情操和理想上面。

她嫁给孙中山时才 23 岁，而孙中山已经 50 岁了。他们的婚事是破除了重重障碍才办成的。宋庆龄之所以选择孙中山作为伴侣，是因为她这样理解幸福：一是孙中山值得她爱，二是嫁给孙中山可以更好地拯救中国。在婚后，她全力辅助孙中山的革命工作，孙中山逝世后，她继承了孙先生的遗志，把自己的一生都贡献给了拯救中国的革命事业。所以她才能受到千百万人的赞叹和敬仰。宋庆龄的确是一位具有高风亮节的美丽女性，内在美和外在美在她身上达到了和谐的统一。

我们常说，女子要能秀外慧中就非常好了，也是说要内在美与外在美统一的意思。

内在美包括：

①高尚的道德品质

一个人如果不重视自己的道德品质的修养，常做损害别人利益的事情，即使她长得再美，也不会受到别人的喜爱。

道德有两方面：一个是社会道德观念，是作为一定社会的行为规范提出的要求。任何社会都有自己的道德规范，以保证社会秩序的正常。比如说：要求人们要爱护公共设施，不要偷盗等等。二是人的伦理观念，是作为个人的内在的行为规范。比如说，不要撒谎欺骗别人，要尊敬父母，爱护孩子，我国古人就特别注重人伦关系，提出“老吾老以及人之老，幼吾幼以及

人之幼”的主张，即是把家庭中的伦理道德规范推及到社会上去，以期在更大的范围内达到和谐。

不同的社会制度有相同的道德观念，也有不同的道德观念。每个社会制度中的道德观念不是凭空产生的。是社会的经济、政治制度的产物，也是对旧有的道德观念扬弃的结果，是对过去的继续和发展，个人的道德品质的形成，既受生活环境的影响，也靠本人的努力和追求。

一个人道德水准的高下，是常常从平凡的小事中反映出来的。比如在公共汽车上能不能给抱小孩的妇女或残疾人、老年人让座位？是否主动买票，还是能“蹭车”就蹭？有的人是靠外在的压力才遵守公德的。报纸上有过这样的报道：公安局抓住一个强奸杀人犯，经过调查，非常惊讶地发现，罪犯在他的单位里还是个先进人物，周围的人对他印象不错。他的行为为什么这样不一致呢？最后，还是罪犯自己做了解释，他认为在单位表现得越好，别人就越不会怀疑他在外面干坏事。也就是说，他的种种所谓“先进”的举动，都不是发源于内心，只是一种表象，一种计策，这是一个极端的例子。在我们普通人中间，并无干坏事的意识而却常违反社会公德的事也是屡见不鲜的。比如，在看到街上站着卫生检查员的时候，我们是不会往地上扔废弃物或吐痰的，因为要被罚款，丢面子。至于像人们传说的那样，被罚5角时递上一元钱说别找了，再往地上吐一口痰者，毕竟是个别的。但当旁边没人监督时，往地上乱扔废纸、吐痰的就不是一两个人了，君不见公园里那肮脏的湖面，草坪上飞舞的塑料袋和垃圾！也许有人会说，这些不过是小事一桩，何必那么较真儿。那么，我们就拣大的看一看，那些贪污国家财产的人，动辄就是几百万、几千万地拿，除了钻国家法

律、制度的空子之外，根本原因不就是因为道德的沦丧吗？在他们第一次侵吞公款时，心里肯定“打鼓”，怕被发现，但当没被发现或是觉得发现了又能奈我何时，他们就肆无忌惮了。当外在的压力起不了制约作用而内心又没有健全的理智和道德信念支撑的时候，“利令智昏”是不可避免的。

讲了这么多，实际是讲的道德的自律和他律的问题。靠外部的舆论、规章来约束自己的举止行为的人，他的道德行为是他律性的，靠自己的理性和良知来约束自己、指导自己行动的人，其道德行为是自律性的。那么哪一种体现了更高的境界呢？当然是后者。我们在生活中不是更喜欢这种表里如一、人前人后都一样的人吗？

其实我们的古人就已深知人性中的这些弱点的，提出人应该注意“慎独”。那么在热闹的大街上，拥挤的商店里，需要“慎独”吗？答案是肯定的，因为那些匆匆过往的行人与你没有什么关系，他们知道你是哪个单位的？住在哪儿？叫什么？所以干点“出格儿”的事，不会被人知道（这个“人”是指的熟人）。这种心理，就使人容易放纵自己，干出一些“缺德”的事来。

当然，有他律性道德总比毫无道德强得多，总还是有所顾忌、对自己有所约束的。如果一个女子自恃于自己姣好的外貌而全不把道德品质的修养放在心上，尽干伤害别人的事，那么她的风度气质定会受到影响，从而使其外貌变形。

②较高的文化修养

文化修养涉及许多内容，包括艺术修养，也包括人类文明的各种知识。

封建社会强调“女子无才便是德”，为什么呢？女子读书多了，眼界必定就会开阔许多，追求的东西也就多了，被围困在

家庭里的平庸生活怎么能让她们满足呢？于是便会干出与封建的伦理道德相违的事来，破坏家庭的稳定性。

现代社会中的女性，不论是职业女子还是家庭妇女，如果缺少相应的文化修养，都是难于应付这个瞬息万变的世界的。

在我们这个社会，实际上的某些男女不平等是确实存在的。妇女参政的比例极低，招工时只要男性不要女性的现象已是见怪不怪了。单位分房以男方为主的规定好象是天经地义，更不用提一些女婴的被弃、被溺了。

那么，我们靠什么在社会上站住脚呢？靠男人们的觉悟吗？指望有朝一日他们能自觉地绅士风度地让出一块地盘吗？这大概在近期内是指望不上的。看一看挤公共汽车时的男士吧，谁要是想讲绅士风度，对不起，请等下辆车吧，他们自己也都自顾不暇呢！所以，我们的女性要想取得事业上的成功，就必须机智和顽强的精神，努力学习，提高自己的实力，靠自己的本领在社会上与男性并肩而立。

丰富的内心世界，可以使人气度不凡，更有魅力。你知道法国的拿破仑吧？他被作家司汤达称为“是自凯撒以来世界上从未曾出现过的最伟大的人物，他的一生是从亚历山大以来最令人震惊之人物的一生”。那么，在19世纪还有一位女性是与拿破仑齐名的，你知道她是谁吗？那就是美国姑娘海伦·凯勒。

海伦是个不幸的姑娘，在她19个月大的时候，因为重病失去了看、听、说的能力。对于一个又聋又哑又盲的残疾人来说，人世间一切美好的事物几乎都和她绝缘了，这是多么痛苦啊！不幸之中的万幸是，她在6岁时遇到了一个好老师——沙利文小姐。沙利文小姐给海伦·凯勒以超乎寻常的爱心和耐

心，并教给了她丰富的知识。海伦·凯勒以顽强的毅力与命运搏斗，创造出了前所未有的奇迹。她学会了认字，经过基础教育后又上了大学，成为世界上盲聋哑人中第一位也是唯一的一位获得大学学位的人。她能够流利地使用八国语言，她毕生都在从事写作，著书立说，硕果累累，是许多健全的女性也无法比拟的。所以美国作家马克·吐温以极为赞赏的口吻说：“19世纪世界两个最使人感到兴趣的人物，就是拿破仑与海伦·凯勒”。拿破仑征服了整个欧洲，打垮了封建反动势力，建立了新的资产阶级政权，功勋卓著，万世不朽；而海伦·凯勒一生病残，却同样在人类文明史上写下了突出的一页，不仅为残疾人，也为我们健全的人树立了榜样。在海伦·凯勒面前，世俗的美与丑的标准完全没有效用，她的精神所发出的光芒照亮了她的一生。

海伦·凯勒是伟大的，可是谁愿意用自己的健康来换取这份伟大呢？恐怕没有人吧。对比之下，我们会由衷地感到，有着健全的身体是多么幸福。那么还有什么必要戚戚于自己外貌的不美呢？还有什么理由沾沾自得于自己外貌的美丽呢？在这上面消耗过多的时间与感情实在是无聊的事。只有内心世界丰富的女人，才能展示出自然优雅的风度，才能长久地拥有美丽。

③积极的性格特征

一提到性格，人们可能就会想到活泼还是拘谨，泼辣还是柔弱，外向还是内向等等。心理学上对性格的界定比我们通常的理解要宽泛得多，所谓性格，就是人在现实生活中表现出来的惯常的心理特征，包括态度特征、情感特征、意志特征和理智特征。如果把态度和情感合为一体，就可概括为知、情、意三

个方面了。

一个人性格的形成有先天的因素，但后天的影响才是更重要的。有人对离婚家庭的子女的性格做了调查，发现在这些孩子当中，性格忧郁、暴躁或多疑，不能与人很好合作者占了很大比例，这说明外在的环境会对人性格产生较大的影响。也是基于这样的认识，许多专家学者及有识人士才大力提倡办好教育，以教育兴国的。

自信心是积极的性格中很重要的内容。有一位美国心理学家进行了这样的试验：从一个班中选出一个相貌平平、比较愚笨、柔弱自卑的姑娘，要求同学对她改变以往的看法，对她多关心多照顾，向她献殷勤。大家都认真地去照办，假戏真作，让她认为她自己是位漂亮聪明的姑娘。结果这大大增强了她的自信心，不到一年的时间，她的言行举止变得落落大方，人也变得漂亮起来，以至于有的小伙子真的爱上了她。可见自信心对人有多么重要。

具有顽强的、坚韧的意志，也是一种积极的性格特征。人来到这个世界上，一帆风顺地走完自己的人生旅程的人大概是极个别的。绝大多数的人都要经历各种磨难才能达到人生的某个目标，就象《西游记》中的唐僧取经，要经过九九八十一难才能取到真经。唐僧虽然有时胆小、糊涂，分辨不出人妖，几次冤枉了孙悟空，但他的意志很坚韧，历尽磨难而不改初衷，终于取到了真经。没有他，徒弟三个早就散伙了。

据说，女性多比男性更能承受苦难，更坚韧。这是女性性格中的长处。但不是所有的女性天生就具备这一优点，需要有意地培养和锻炼。我国的城市女性不论婚前婚后，很少有在家呆着不出去工作的，通过参加工作，我们的独立意识增加了，

能力增强了,遇到困难、有了问题,只有自己想办法解决或咬着牙承受,没有后退之路。因此,出国留学或工作的我国女性大多有较强的适应能力,比西方国家的妇女更能吃苦,更具有生存本领。

随着经济的发展,对外的开放,国外富裕的生活方式对一些年轻女性产生了难以抗拒的诱惑,她们认为靠自己的努力工作一辈子也难以达到那样的生活水平,于是转而寻找一条捷径——嫁人,嫁给有钱的男人。这不是什么新的发明,在人类数千年的文明史中,在男权社会里,女人只能通过这一办法改变自己的命运。因为要依赖男人,就丧失了独立性,从人格上就低男人一等。虽然在西方国家,女权运动已经进行了多年,在我国,自建国以来,党和政府就一直强调要男女平等,给女性创造许多就业机会,但是数千年来的影响是难以一下改变的。法国女作家西蒙·诺娃在她的名著《第二性——女人》中非常清醒地指出:“结了婚的女人有丈夫供养生活舒服,对辛苦追求事业的女人看来是一个诱惑;后者会觉得她在故意惩罚自己走上最困难的路,每当遇到挫折的时候她就会怀疑她是不是应当走一条不同的路。”这对于今天中国的女性来说,也是有现实意义的。如果没有顽强的意志和坚定的信念,走回到老路上去是很不奇怪的。

富于积极进取的精神,也是非常好的性格特征。有这种性格的人往往不安于现状,总是希望追求新知识,做出新成绩,人类文明的发展是依靠着这样的人的。大家都熟悉的两次获诺贝尔奖的居里夫人,其一生就是不断进取,不断努力的一生。她是放射性元素镭的发现者,现代原子物理学的奠基人。被誉为科学王国的女王,20世纪杰出的伟大女性之一。她和

她的丈夫比埃尔·居里一起进行探寻新元素的研究工作,经过无数次失败和无数次反复,苦干了3年多,共熔炼了四百多吨矿物,终于发现了后来被命名为镭的这种放射性元素,获得了诺贝尔物理奖。在她的丈夫因车祸突然死去后,居里夫人强忍悲哀,独自担起抚养两个女儿的重任,同时还承担了繁重的教学和科研工作。由于她的不断努力,做出了很大成绩,在1911年又获得了诺贝尔化学奖。此外她还八次获得国家级奖金、十多次高级奖章。直至年逾花甲之时,她还坚持每天工作十余个小时。居里夫人正是以不断进取的精神来生活的。她把自己的奖金全部捐献给了穷困的科学家或资助了各项科学事业。爱因斯坦称赞她说:“在所有的著名人物中,居里夫人是唯一不为荣誉所颠倒的人。”居里夫人的美丽,是举世公认的,并且她的美决不仅见于外貌,更表现在她有一颗为人类谋幸福的博大胸怀,为科学献身的高洁灵魂。所以她得到了人们的崇敬。

积极的成熟的性格还表现在许多方面,如:能够正确地看待自己和别人,能与别人很好地合作;有创新精神;能够明确看出事物的本质,正确妥善地处理问题;对人看重的是其本身的品质、能力,而无门第、地位的偏见等等。

总之,成熟的、坚韧的、积极向上的性格,会对一个人的心理、行为以及生理都产生积极影响,使人更加完美。

④必要的礼仪常识

也许你是一个很自尊的人,希望别人尊重你的人格,那么你必定也会以同样的标准去对待他人,尊重他人。这种态度在人际交往中被称为懂礼貌。

为了正确地表达你对别人的诚意、善意,还应该懂得一些

礼仪知识。否则也许因为你这方面缺少修养,影响了你与他人的交往,给别人造成误解。比如,当你遇见一位你熟悉的外国朋友,你向她打招呼:“你去哪儿?”她就会很不高兴,认为你侵犯了她的隐私权,“我去哪儿是我自己的事,你有什么权利问呢!”

有人说:“知识必需礼貌来装饰,并抚平它在世间的道路,没有它们,知识就像一颗硕大而粗糙的钻石,为了好奇与它实质上的价值而收置在橱里固然好;但是琢磨之后却更为珍贵。”

是的,礼仪可以使人的品德、文化修养和性格都发出光彩,使人显得更高尚,更有教养。这一点,我们将在后面的一章里专门介绍。

女性的外在美包括:

①形体美

什么样的形体是美的呢?首先是要健康。健康的、充满生机的形体是最美的。(像《红楼梦》中林黛玉那样的病态柔弱的美已经不符合现代社会的审美眼光了。身体各部分均称,肌肉柔润富于弹性,背直腰细,胸部丰满而不下垂,臀部结实微呈上翘,下肢修长笔直,双肩骨肉均衡,双手柔软,十指纤长,肤色红润,充满健康的色彩。脸部五官端正,眼睛有神,脸型与五官搭配协调。这样的形体就符合多数人的审美眼光,被认为是美的。

根据我国 1979 年 16 省市体质调查,我国 2/3 以上的男性成人身高在 165 厘米——175 厘米之间,女性在 154 厘米——164 厘米之间,男性胸围在 81——89 厘米之间,女性胸围在 75—83 厘米之间,男性肩宽介于 37——39.4 厘米之间,