



XIANDAI ●
NÜXING ●
CONGSHU ●



金 马

女性的风度

• 现代女性丛书 •

人民出版社

金 马

女性的风度

四川人民出版社
一九八七年·成都·



责任编辑：游仲伦

封面设计：戴卫

技术设计：夏志云



现代女性丛书

女性的风度

金马著

四川人民出版社出版（成都盐道街三号）

四川省新华书店发行

内江新华印刷厂印刷

开本787×960mm 1/32 印张6.125 插页4 字数112千

1987年10月第一版 1987年10月第一次印刷

ISBN 7-220-00108-8/G·9

书号：7118·840 印数：1—68,500

定价：1.16元

謹以《現代女性法中》 獻給未愛的姐妹們



每个了解一点历史的人也都
知道，没有妇女的酵素就不可能
有伟大的社会变革。

——卡尔·马克思

我们处在一个伟大变革的时代。伟大的社会变革呼唤着一代妇女，向现代女性提出了挑战。

作为现代女性，怎样开发自我，和男子汉一起，在改革的洪流中建功立业？

作为现代女性，怎样顺应时代潮流，为建立文明、健康、科学的生活方式推波助澜？

作为现代女性，怎样正确对待恋爱婚姻问题，为社会主义精神文明大厦添砖加瓦？

作为现代女性，怎样追求美，享受美，为美化生活增色添彩？

现代女性，作为妻子和母亲，怎样维护和增强家庭成员的体力智力发达健康？怎样促进家庭的民主和睦和有高度教养？

.....

凡此种种，都需要我们结合新时期的新特点，给出新的答案。

为此，我们编写了《现代女性丛书》。

愿这套丛书成为每位妇女的忠诚的朋友。

愿每位妇女都成为伟大的社会变革的“酵素”。

《现代女性丛书》 主 编：王行娟

副主编：楼静波

陶春芳

一九八五年七月

现代女性丛书

主编：王行娟

副主编：楼静波

陶春芳

第一批书目

- | | |
|----------|-------------|
| 蜜月后的思索 | 王行娟著 |
| 第二次爱 | 蒋元明著 |
| 女性生理和心理 | 方芳著 |
| 最新女子健美手册 | 丁芷林著
方彰林 |
| 妇女营养顾问 | 赵聚春等著 |
| 女子防身术 | 李泰良著
郑卫平 |
| 穿戴艺术 | 马建华著 |

第二批书目

- | | |
|----------|-------------|
| 学点家政学 | 夏邦新著
王翠云 |
| 女性的风度 | 金马著 |
| 获诺贝尔奖的女性 | 李曼编著 |
| 中老年服装审美 | 马建华著 |
| 女性的智力开发 | 何立婴著 |
| 女友信箱 | 王行娟著
楼静波 |
| 当你步入老年 | 刘达临著 |

· 目 录 ·

美的行踪

· 阿波罗都倾心维纳斯么

——女性风姿魅力探源····· 3

魅力之源——理想化的人生态度····· 3

美的精魂舞在群体之中····· 5

求美——魅力的伴侣····· 6

青春之美与美的青春····· 8

“媚就是在动态中的美”····· 10

簇拥着当代风姿之美的精灵们

——女性魅力的辩证····· 12

开放为美····· 12

革新为美····· 13

自然为美····· 14

新颖为美····· 15

态实为美····· 16

独特为美····· 16

明媚为美····· 17

勤快为美····· 18

流畅为美····· 19

富于弹性为美····· 20

朦胧为美····· 21

含蓄适度为美·····	22
你沿着美的道路姗姗而来	
——女性美的性别评价·····	24
女性度与女性美·····	25
女性美的生理特征·····	26
智慧星球的圣母·····	28
女性生命历程与风姿美·····	30
林泉女神与“琵琶反弹”	
——女性美的民族风情·····	33
体态美与“物种心理”·····	34
“蝇痣”和“神的眼睛”·····	34
“春江花月夜”与“马鸣风萧萧”	
——女性美的地域差异·····	37
南国少女与草原姑娘·····	37
亚文化与女性风姿的潜变·····	39
女性美的行踪	
——性美学文化的变迁·····	41
从强化、神化、美化到性文化·····	42
后蜀缠足——女性病态美的序曲·····	44
风姿美的历史“底色”与现代“流行色”·····	46

仪表小照

仪表美——状貌之美 + 优雅的动作之美	
——风姿美的“骨架”·····	51
“一种仪表一处仙境”·····	52
人体美——生命活力的赞歌·····	52

美在运动中完善	55
风骨采自松柏	
——体态与体态语	58
姿态——流动着的造型美	59
无声的魅力——体态语	61
“姸婉如春”与修饰艺术	
——女性自然美与美容	65
修饰之功贵在“美得自然”	66
愿君肌肤生辉	67
让五官构成活泼的“情思图”	70
美发的辩证	73
美容禁忌	75
平素淡妆，偶而浓妆	78
尽得风流服饰美	
——服饰、时尚与装束心理	80
服饰——女性的“第二皮肤”	82
追随流行服饰的利弊	84
“蜻蜓姑娘”迷人，“玫瑰姑娘”亦美	86
美服——绝妙的躯体模型	87
扬长避短，尽得风流	90
饰物之美梦幻曲	92
时尚与装束心理	94
温柔谦逊与稳重机智	
——体现女性风姿美的行为方式	97
如果你要讨人喜爱	98
如果你想做到“合群”	100

·	如果你愿获得赞美	101
·	如果你想美得机智	102
85	如果你想“仪态万方”	104
93	在性格的“魔棒”下	
	——仪态美的内驱力之一	106
	性格美基于健康性格的结构	107
	性格缺陷影响风姿美	108
	性格与风姿	109
	山口百惠的胜诉与“精神气候”	
	——影响仪表的若干多变因素	111
	伦理气候与梳妆打扮	112
	心理气候与风姿的矫正	113
	“突然事件”与服饰之功	114
	“第一印象”的适应艺术	116
	购物市场上的女士们	
	——女性消费形象拾零	118
	橱窗前的徘徊	119
	奇妙的消费期望值	120
138	女性购物的从众心理	120
140	她们为什么要购“男性商品”	122
142	“年龄亚文化”与消费形象	123
	气质凡论	
156	为什么“女儿能绣万种花”	
	——女性气质与希波克拉底的	
	体液说	127

气质类型与希波克拉底体液说·····	128
气质美是文明的象征·····	130
怎样使你的气质更可爱	
——女性气质与人际关系·····	132
气质形象的“良性”塑造·····	133
点缀女性气质美的五个“花环”·····	134
意向调节与社交姿态·····	136
女性择偶中的风姿魅力	
——气质组合与爱的风姿·····	138
“气质组合说”过时了么·····	139
“中年人和他的两个对象”·····	140
异性间产生“好感”的导演是谁·····	142

风度套曲

优雅风度自何来

——风度魅力初探·····	147
“一代人有一代人的美”·····	148
风度的优美没有模式·····	149
玫瑰美，它的香味尤美·····	150
风度是朴质与真挚的“二重唱”·····	151
风度与职业、年龄·····	152
风度与言谈举止·····	153
风度是“运动中的美”·····	154

绿荷曼舞清波扶

——风度自然美的典型风范·····	156
青春长驻与风度自然美·····	157

自然神韵的节奏审美	159
“返朴归真”·流行色与风度	160
向大自然撷取美	161
风度自然美需要自信	163
“舒卷开合任天真”	
——风度纯真美的外化	165
纯真——成熟化的“天真”	166
纯真的风度是情感的“喷射”	167
让风度美捧着微笑向世界发言	168
微睡着的纯真之神，请你醒来	170
气韵独秀蕴深沉	
——风度与生活智慧美	172
娇媚，如果再加上智慧	173
从“马赫条带”说到幽会	174
风度与“花语”的启示	176
分寸美·智慧美·风度美	177
意蕴·风骨·风度	179
万花丛中飘异香	
——个性美与风度独特美	180
鲁迅·《拾穗者》与“广告美人”	181
“不要肖似他人，但要肖似最高者”	183
“味欲其鲜，趣欲其真”	184
独特·独创与猎奇	185

美的行踪

· 阿波罗都倾心维纳斯么 ·

——女性风姿魅力探源

在大千世界中，女性的风姿、美质是人类千百万年来进化的精品之一，她们的风姿，她们的魅力，引人瞩目，令人倾倒，促人神往。优秀的女性，和女性所拥有的优美的素质，构成了人类两性伦理世界中最生动、最活泼、最美丽、最深刻的画卷。以卓绝的女性文化历史积淀为基石的母亲形象，历来被视为哺育我们这个智慧星球的乳母；她们世代不断流传、不断升华的美质，历来被视为推进人类美学价值的乳泉。世界上几乎一切的人们，都把大地喻为母亲。我国人民则把黄河——哺育中华民族智慧的摇篮喻为黄河母亲。在黄河之畔，人们为她塑造了含有永恒意味的肖像：她那流泻着聪慧和慈爱的面孔，微笑地俯视着揽在怀中幸福的婴儿，象揽着祖国的今天，象揽着民族的希望。

因此，女性美的魅力值得探究，值得珍视，值得发扬。

魅力之源——理想化的人生态度

女性美的魅力表现在风姿，即女性的风貌与仪

态，即代表着社会进步和对美的追求的形象，即表达着高尚情操的仪表和热情向上的人生态度。

马克思说过：“社会的进步就是人类对美的追求的结晶。”富于魅力的女性，正折射着这样的最丰富、最绚丽的辉光。

苏联著名教育家苏霍姆林斯基认为：“人类美的标准——这同时也是道德的标准。健康的身体，崇高的道德，高尚的美感——这正是我们通常说的那种和谐。”优美迷人的女性风姿，正是这种和谐的形影。

作为个体的女性来说，能否生发这辉光，拥有这和谐，归根结底取决于是否具有理想化的人生态度。

热心肠的“阿波罗”，不会倾心冷面孔的“维纳斯”。

天赋优美的女性体态，可以构成生理解剖型的人体模特儿，但却不可能生发持久迷人的魅力。

热情向上的人生态度，善于动员潜在的美质，使外在的美更富于灵性，也更加瑰丽。

热情向上的人生态度，善于弥补形体的平凡和缺憾，使人们的视线更富于穿透力，能够看到心灵中活跃着的那个倍加可爱的天使。

理想化的人生态度，是人生态度最壮丽最美好的追求。虽然，通常看来，“理想属于教育学和伦理学的范畴，似乎与美学并无直接的联系，但是理想既有崇高与卑下之分，除了教育学和伦理学

的评价外，我们认为也还存在一个审美评价的问题。……”比如，“象共产主义理想，它是对于社会发展规律的科学认识的结果，因而是真的；它的目标是要解放全人类，因而是善的；它将给人类带来幸福和快乐，因而是美的。因此，树立了坚定的共产主义理想的人，不仅是最高尚的人，而且是最美的人。”（《人，怎样才美》，第72页）。

理想化的人生态度，是美好的人生态度的典范，是使人达到美得卓绝、美得脱俗、美得极致的基石。它以推动全人类的美的进化为己任。具有这样的人生态度的女性，是当代的普鲁米修斯，是现实世界中活着的圣母。正是在这个意义上，伊卜拉欣说：“女人的魅力并不完全是生活赋予她的，而是她献给生活的最美好的东西。有魅力的女人向社会索取甚少，而对社会的贡献却甚多。”

美的精魂舞在群体之中

真实可感的女性魅力，不是那种不食人间烟火的神韵，不是鹤立鸡群的独舞。

真正迷人的女性美，是时代所推崇的风度、气质的赋形。它的精魂喜欢舞在美的环境和美的群体之中。

可以这么说：富于魅力的女性是女性群体美的个性表现。女性群体美是女性个体美的最称职的奶母。