

国家大学生文化素质教育基地（联合）系列讲座丛书



Elegant Girl

美丽女生

——女大学生素养系列讲演集

主 编 王 枏
执行主编 杨树喆 张 坚



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

国家大学生文化素质教育基地（联合）系列讲座丛书



「美丽女生」

女大学生素养系列讲演集

主 编 王 枏

执行主编 杨树喆 张 坚

图书在版编目(CIP)数据

美丽女生:女大学生素养系列讲演集/王柵主编;
杨树喆,张坚执行主编. —桂林:广西师范大学出版
社, 2010. 5

ISBN 978-7-5633-9815-7

I. ①美… II. ①王… ②杨… ③张… III. ①女性—
大学生—修养—通俗读物 IV. ①G641-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第055155号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路22号 邮政编码: 541001)
网址: <http://www.bbtpress.com>

出版人: 何林夏

服务热线: 0771-2092977

全国新华书店经销

广西民族印刷厂印刷

(广西南宁市高新区高新三路1号 邮政编码: 530007)

开本: 787 mm × 1 092mm 1/16

印张: 14.5 字数: 200千字

2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

定价: 28.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

国家大学生文化素质教育基地（联合）
系列讲座丛书编委会

主 任 王 枬

副主任 唐仁郭 钟瑞添

委 员 （以姓氏笔画为序）

韦焕雨 杨树喆 张艺兵 张 坚

邱祖平 陈 闻 陈湘如 陈雄章

唐 凌 曹辉景 梁启谈 梁 迪

梁福沛 覃干超 赖 仿

女性美是因为拥有了“闻过书香的鼻、吟过唐诗的嘴、看过字画的眼；这样的女性眼睛里产生了慧气，脸上染上了文气，身上一片静气”。

女性美还因为拥有了自己的事业、专业和专长，这是产生成就感的基础，把自己置身于整个时代的潮流中，才能体验到生活和生命的意义。

女性美还在于拥有良好的性格，不闭塞，不自怜，不甘堕落，努力进取，心存厚道，宽以待人，给彼此一点回旋的余地，也给自己留一片更大的天地。

因此，自尊、自立，自信、自爱将给女性带来幸福快乐的人生。

——王枬

女性特征与女性自立

王 枏

3

自尊、自立、自信、自爱将给女性带来幸福
快乐的人生

女大学生的生理特点与卫生保健

李志清

31

了解女性生理特点和卫生保健常识，之于女
生——懂得如何“爱”自己；之于男生——
懂得如何“怜香惜玉”

女大学生的心理特点

文 萍

51

女大学生心理是一个不断发展成熟的过程，
大学期间女生要把握性别角色，积极发展和
完善自己，让自己活得美丽得体

女大学生的古典文学修养

张明非

67

中国古典诗词是素质教育最丰富生动的教
材，是传授传统文化、传递民族精神最直接
有效的方式，从其中所获得的滋养，将使你
一生受用无穷

女大学生的审美素养

白 云

91

审美是一面镜子，能够折射出一个人的品
味、修养和智慧。审美是现代人必备的素
质，是一个人幸福的奠基物

女大学生的人文素养

余 昱

109

女性的真正独立，并不是作为男性的对立面或反叛力量出现，而是作为个体所能显示的女性的独特性而存在

女大学生的科学素养

沈星灿

119

知性是一种境界，是女性综合素养在社会生活中的自然显现。科学素养是女性综合素养的重要组成部分

女大学生的学习特点与成才规划

于 青

133

成功的成才规划是适宜的人生目标加上为之不断地努力拼搏。别忘了，请时刻保持微笑。

法律与妇女保护

杨丽艳

155

在文明社会，法律不是万能的，但是没有法律却是不能的

魅力女性的成长

徐 莉

183

魅力是一种由内而外的复合体，是一种影响力；魅力是一种心灵的感应，是一种吸引人的力量

关照人生 参悟教育

耿涓涓

203

教育是为了每个人的幸福。

教育多一些前瞻，家长多一些淡定，教师多一些宽容

“女大学生素养”讲座何以轰动校园

光明日报

223



王枬
WANG NAN

王枬，女，1960年生，辽宁沈阳人。博士、教授，兼任南京师范大学博士生导师。2007年起任广西师范大学党委书记。

主要研究领域为“教育学”和“教师教育研究”。至2009年底公开发表论文80余篇，出版专著及教材15部（其中独著3部，合著12部）。主持国家社会科学基金一般课题1项，全国教育科学规划重点课题1项，自治区教育科学重点课题3项，参与教育部重大攻关项目和国家社科基金重点课题及教育部人文基地课题等5项。获省级社科优秀成果一等奖1项，二等奖3项，三等奖3项；其中，《智慧型教师的诞生》（合著）获广西第十次社科研究优秀成果一等奖，《美丽教师——教师职业美的研究》（独著）获广西第八次社科研究优秀成果二等奖。获广西优秀教学成果一等奖1项，二等奖2项，三等奖1项；获广西教育科学研究优秀成果一等奖1项。1997年获曾宪梓教育基金会授予的全国“高等师范院校教师奖三等奖”，1998年获广西“优秀教师”荣誉称号，2007年获全国“巾帼建功标兵”称号，2009年获广西“高校教学名师奖”、广西“高校杰出科技人才”称号。

现兼任教育部2006—2010年高职高专文化教育类教学指导委员会副主任委员，全国教育基本理论专业委员会理事，广西21世纪园丁工程专家委员会副主任委员。

人·生·感·言

用生命点燃生命，

用灵魂唤醒灵魂，

用智慧培植智慧，

用人格塑造人格。

1

女性特征与女性自立^①

王 珩

同学们好！非常高兴这一系列讲座已经在雁山校区掀起了同学们听讲座的热潮。听说同学们下午三点钟就开始排队。这种精神很好，也达到了我们预期的目的。以后我们会提供更多让同学们听“好讲座”的机会。“聆听智者声音，领略大师风采”，我们开设两大讲座的最初目的就是让同学们更近距离地感受和体验文化。

今天晚上我主要是谈女性话题。女性话题主要谈女性，但并不是只针对女性。我们也欢迎男生参加今天的活动。题目为：女性特征与女性自立。

这样的题目不知道大家会想到什么？我们先从一些基本问题开始。

①本讲稿以在雁山校区讲座的录音为主，同时补充了育才校区讲座中的部分内容。讲稿中的个别错误已在校对中给予订正。特别感谢为本讲座整理录音初稿的同学：钟瑞明、张燕敏、陈深凤、黄宝月。

提到女人，许多女生会拒绝“女人”这个概念。在我读大学的时候，学校过“三八”妇女节，辅导员说：“你们是妇女，妇女放半天假。”当时我就特别拒绝，我说女生就是女生，女人就是女人，不能等同。但是从大的概念来说，是一致的。那么，你们说女人是什么？谈到女性你首先想到的是什么？谁能说说看？

一女生：妈妈。

说到女人或是女性，她最能给人留下的印象一般是什么？男生说说看。我们的主持人说说看，谈到女性或女人时，你的第一个反应是什么？

男主持人：母爱。

好，谢谢。有谁还有补充？

一男生：我想到的是男人的另一半。

这个答案让我想到了一部小说，张贤亮的《男人的一半是女人》。它给我们这样一个答案，世界是由两部分人构成的：一半是男人，一半是女人，男人的一半是女人。

通常提到女人，人们马上想到的首先是容貌。同学们评校花、系花、班花，评论的着眼点就是漂不漂亮。所以这有可能是一个衡量女性的重要标准。

美丽的容貌是一个方面，身材又是另一个方面。一提到女性，总是说婀娜多姿、风情万种。大概也是女生留给人最美好的印象。

提到女性总是与温柔分不开，似乎温柔就等于女性。



此外，女性总是特别会操持家务，总是和洗衣做饭连在一起。将来男生要想娶一个好老婆的话，也许希望她能为自己打理家务，帮助自己走向成功。这是很多男性对女性的一个共同认识。

好，女性首先应该有美丽的容貌，具有“天生丽质”的条件；如果没有美丽的容貌，有曼妙的身材也不错；假如身材不算太好，有温柔的性格也行，这是作

为女人的一个重要标志；假如性格又不温柔，怎么办呢？最好是能干，洗衣服、做饭、买菜、收拾屋子……这就是通常人们对女人的理解，它代表了社会的共同看法。



我们这里展现的朱莉叶·罗伯茨、费雯丽、戴安娜王妃、赫本、小甜甜布兰妮等，这些都可以算是拥有美丽容貌和曼妙身姿的女性的代表。例如戴安娜王妃有非常善良的心灵，为社会慈善事业努力工作、奉献爱心，很美；又如赫本，就是主演《罗马假日》的女主角，被认为是美丽女性的典范。这样的女性就给人留下了不仅美丽、而且高贵典雅的印象。

说到美丽，我们不难想到国内的演员和影星。我们来看一组剧照：



这是电视连续剧《红楼梦》中陈晓旭扮演的林黛玉，林黛玉的形象不就是多愁善感女人的典型吗？

这是《射雕英雄传》中翁美玲扮演的黄蓉，黄蓉不就是武侠小说中敢爱敢恨的女性典型吗？

这是国际巨星章子怡，五官虽然算不上漂亮，但是她的演技及她演绎的那些绝色女人，把中国电影推向了国际舞台。

这是才女徐静蕾。说她漂亮吧，似乎算不上。但她是很多人公认的才女，有了才气她也就具有了一份特别的美丽。大学生们尤其喜欢徐静蕾，徐静蕾的粉丝团叫“静盟”。

被称为“玉女”的徐静蕾，文气、才气、大气集于一身，演员、编剧、导演一一尝试。她的博客的点击率已达到2亿多^①。徐静蕾有一个很符合实际的自我评价，她说：“漂亮不是冒出来的，关键要有特点，可能我更接近平民形象吧，像

①老徐<http://blog.sina.com.cn/xujinglei>，再访问时发现，博客访问达265,384,254，浏览日期：2010-1-11。

一邻家大女孩。其实我长得不怎么好看，黑里吧叽的。小时候，从来没有人说好看，后来有一大堆人说我好看了，虚荣心就有点膨胀……其实那是因为我比较上镜的缘故，自己长得好看不好看，每天照照镜子就知道啦。”^①在电影镜头面前，她的演技和才气超越了她的长相。这样的女性形象让人感觉到美是可以贴近的，也是自己通过努力可能达到的。

这是我们为大家展示的一些美丽女人的形象。那么，女人到底是什么呢？

有人说，女人仅仅就是一个子宫而已。而子宫的重要作用是什么呢？是具有怀胎生育和哺乳能力的男人的另一半。当然，现代科技也开始尝试让男人来怀孕，这虽然有违人类的生理规律，但是在现代科技条件下没有什么不可能。

也有人说女人是一种附属的人类，她是附属属于男性的另一半，所以女人可以定义为：“她不是男人”。

也有人说女人只是一个性感的尤物，她给这个世界增添了一种快乐，增添了活力，俗话说：“男女搭配，干活不累。”有了女性的存在，这个世界就充满快乐、充满温馨。因此，作为一种性感的尤物，任何地方都不能缺少女性。

还有一种定义，说所谓女人就是制造小孩的工具。制造小孩需要有另一半，哪怕试管婴儿，它也需要另一半。

这里有两个很典型的日本女演员，一个是20世纪80年代红透日本、红遍中国内地的山口百惠，一个是现在当红的女星藤原纪香。这是两个不同时代的美丽女人，但她们都代表了日本人心目中的理想女性形象：温柔、热情、恭俭、细腻。



那么，中国人理想的女性形象是什么呢？

中国人理想的女性形象在《诗经》里被这样描述：关关雎鸠，在河之洲，窈窕淑女，君子好逑。从字面上看，“窈”即幽雅恬静的、温柔的、羞羞答答的意思；“窕”是迷人的，轻松快活、殷勤有礼的；“淑女”则表示一个纯洁或贞洁的少女或妇女。理想的中国女性是纯洁的，是羞涩腼腆而有廉耻的，是轻松快活而迷人的，是殷勤有礼而优雅的。

这就是美丽女性。

^①参见新浪首页>伊人风采>精致生活 徐静蕾：自然美丽不留痕，<http://eladies.sina.com.cn/o/2004-01-30/5333.html>，浏览日期：2010-1-11。

在男性和女性的相互评价中，对对方的要求是不一样的。在女性眼里，理想的男性往往是坚毅的性格、博深的学识、开阔的思想、远大的抱负、宏伟的事业的象征，男性应勇敢、坚定，具有毅力。在男性眼里，理想的女性是自信心强、知书识礼、聪明伶俐、活泼开朗、温柔体贴的象征，女性应自立、果断，具有魄力。这表明，男女两性确实有着不同的性别特征，有着不容忽视的性别差异。

那么，女人到底是什么呢？前面只是一个开场白，接下来才是我们要讲的主要内容。我主要讲三个问题：一是谈谈女性的性别角色，再一个是谈谈女性的心理特征，最后再谈谈女性的自信、自立。

一、女性的性别角色

我们先看看女性的性别角色。

马克思曾对两性进行过这样的分类：男性是刚强的一半，女性是美好的一半。那么，什么是刚强呢？它体现在男性所具有的坚强、力量、责任、事业的特质上。什么是美好呢？它体现在女性所具有的多情、温柔、含蓄、端庄的特质上。就像《阿里山的姑娘》这首歌里唱的，女性“美如水”，男性“壮如山”，男性的刚强就体现在山的辽阔、厚重上，女性的美好就体现在水的细腻和温柔上。这两个部分共同构成了完整的人类。

从性别来看，大家已经是成年男女了，可是你了解自己吗？男生或女生，你知道自己的一些基本需要、兴趣或者性别特征吗？我们请教现场同学一些问题：你最喜欢的运动项目是什么？

一男生：网球。

一女生：羽毛球。

选的都是球类，但是也可以感觉到，网球和羽毛球在运动量上有差别。网球运动量更大，羽毛球相对平和一些。这是随机抽取的两个同学的回答。

我再问一个问题：你最喜欢读什么类型的书？

一女生：古典诗词。

一男生：诸子百家。

这也可以看出差异，男生喜欢读诸子百家，诸子百家是什么概念呢？它带来更多的思想内容、哲理内容。女生喜欢读古典诗词，古典诗词表达的是怎样的一种意象呢？它更加浪漫，更具有情感关怀。

我再问问：你最喜欢什么颜色？

一男生：蓝天的颜色。

一女生：蓝色。

男生和女生都喜欢蓝色，男生喜欢蓝色的理由是蓝天，那么女生说说你喜欢蓝色的理由。

同一女生：天空和大海都是蓝色的，都是宽广的。

好的，如果问“你最喜欢的音乐类型”的话，我们问问校团委的毛副书记。

毛副书记：民乐。

一男生：摇滚。

两者有一点小小的代沟，毛副书记也很年轻，相对于90后来说，在喜欢音乐方面可以看出差异。

我们也问问女生：如果喜欢音乐，你喜欢什么类型的？

一女生：抒情的。

喜欢抒情的，有一种回旋感觉的，这和男生喜欢摇滚有了差异。

我再接着问：你最喜欢讨论什么话题？

一男生：道德伦理。

一女生：生活。

好，问到这里，从男女生不同的回答中，我们已经看到了男女有别。

那么，我们应该怎样看待性别呢？性别到底是怎样一种现象？

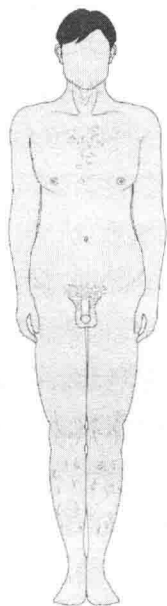
性别首先是一种自然现象，但是它具有社会属性，同时也具有心理属性。我就按照这个思路给大家做一个简单的分析。

（一）性别是一种自然现象

自然现象也就意味着它是先天的。当精子和卵子结合的一刹那，人的性别就已经决定了。出生以后不管你怎么抱怨，“为什么要把我生成一个女孩，如果我是男孩该多好啊！”从先天的性别属性来说已经不可改变了。而且这种先天具有的性别属性具有稳定性，它会陪伴人一生。等一会我们会说到社会属性。有人对自己的性别不满意，通过变性来改变自己的性别，那已经不是自然属性而是社会选择了。

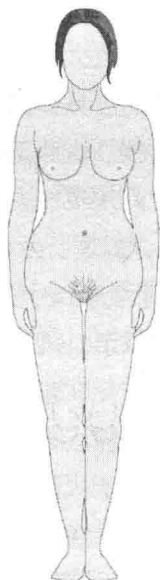
其实这种性别差异在整个自然界中非常普遍。植物也有性别。植物的性别往往通过授粉的方式，自花授粉或是异株授粉来实现它的繁殖。动物性别往往是用雌雄来识别，很少用雌雄来形容人的。孔雀开屏，开屏的是雄孔雀，为什么只有雄孔雀才开屏？因为它要吸引雌孔雀，展现自己亮丽的一面，从而赢得异性的好感。这是一种展现自己、炫耀自己的标志。“公母”也是我们常常用来形容动物的，比如公牛、母牛。人用“公母”似乎有点不太恭敬。形容人往往用男女的方式。男人和女人的差别，生理上已经呈现出来。

我们来看一看，这是一张男性的图。



说到男性的生理特征，我们会想到：喉结、胡须、宽肩、粗腰（这里的粗腰是相对于女性而言）、男性生殖器、腿毛、胸毛，男性的毛发可能会发达一些。很多男生在青春发育期就开始锻炼身体的各种肌肉，比如，三角肌、胸大肌、腹肌等，让人感觉到他的力量，阳刚之气是从肌肉表现出来的。

女性呢？这是一张女性的图。



跟男性相比，我们可能马上想到的是：骨架相对较小，皮肤比较柔润。乳房是女性的一个突出的标志。细腰，它形成走路时的婀娜姿态。还有女性生殖器，

以及丰臀。古时候看一个女人能不能生孩子，就看她的骨盆大不大，骨盆大就说这个人能生育，所以会成为婆婆选择儿媳的标准。另外，皮下脂肪比较多，男性因为好运动，皮下脂肪相对较少，而女性的生理结构特点决定了她的皮下脂肪比较多，所以女性比男性更能挨饿。

这是男女两性生理上大体的特点。

为什么会形成这种生理上的差异呢？

首先是染色体的遗传作用。染色体的主要成分是脱氧核糖核酸，也就是俗话说的DNA，而脱氧核糖核酸是生物遗传的物质基础。人类的染色体一共是46条，相互组成23对，其中前22对称为常染色体，是完全一样的；第23对称为性染色体，出现了差异，女性的性染色体由XX构成，男性的性染色体由XY构成。于是我们看到，女性的卵子和男性的精子结合，如果是XX就是女孩，如果是XY就是男孩。因此，性染色体作为一种遗传特征直接决定了人从受孕那一刻起是男孩还是女孩。

再就是大脑两半球功能发展的性别差异带来的。男女两性大脑两半球功能专门化在发展速度和水平上有显著的性别差异。与男孩相比，女孩的大脑左半球发育要早一些，而大脑左半球的发育程度与语言发展有着密切联系；到12—15岁时，女孩的大脑右半球的发育要快一些，相对表现出联想和思维的能力开始提高。这种差异导致男女的脑半球功能有了特殊化发展的倾向，表现在加工对象的性质和加工方式上的不同。女性的大脑左半球特化的成熟度和优势化方面要优于男生。左半球支配着什么呢？左半球具有高级、抽象的言语作用，支配着说话和将信息顺利译成词语的处理过程。男性大脑的右半球在特化、成熟和优势化方面明显优于女性。而右半球具有形象的、具体的非言语的作用，支配着空间信息和其他难以译成词语的资料的处理过程。这些差异形成了一种表现，即女生的口头表达能力要优于男生，而男生的空间知觉能力要明显优于女生。很少看到一个男孩子走到一个地方摸不着北的现象，但是女生不知东南西北转向的现象非常多。

此外还跟性腺激素有关。性腺激素是由生殖器官的主性器官性腺分泌的。性腺激素的分泌受中枢神经系统的调节，同时对中枢神经系统的功能起反馈性影响。性腺激素不但能引起生理上的变化，也能引起心理上的变化。雄激素和孕激素通过对大脑的影响能提高智力。性腺激素也能对两性的气质性格产生影响。一个从形态上说是女性的胎儿，如果处于代谢功能异常、从肾上腺分泌出更多的雄激素的子宫中，其出生后就会表现出男性的兴趣；反之，如果男性胎儿生活在雌激素分泌过多或因病在孕期服用过多雌激素的母体中，出生后攻击性的行为更少，脂粉气更重。人们所说的“奶油小生”可能与这个原因有关。

这是一个方面，性别是一种自然现象。这种自然现象是先天带来的，是由脱