

主 编 孔江联 黄河浪
副主编 郭 华 付华荣 黄海鸣

现代大学生

XIANDAI DAXUESHENG
RENWEN SUZHI YU XIUYANG

人文素质与修养



江西科学技术出版社

XIANDAI DAXUESHENG
RENWEN SUZHI YU
XIUYANG

现代大学生 人文素质与修养

主 编 孔江联 黄河浪
副主编 郭 华 付华荣 黄海啸

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代大学生人文素质与修养/孔江联,黄河浪主编. —南昌:江西科学技术出版社,2004.6

ISBN 978 - 7 - 5390 - 2499 - 8

I. 现… II. ①孔… ②黄… III. 大学生—素质教育 IV. G640
中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第027157号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjbs.com>

图书代码:J08105 - 104

现代大学生人文素质与修养 孔江联 黄河浪主编

| | |
|----|--|
| 出版 | 江西出版集团·江西科学技术出版社 |
| 发行 | |
| 社址 | 南昌市蓼洲街2号附1号 |
| | 邮编:330009 电话:(0791)6623491 6639342(传真) |
| 印刷 | 江西省人民政府印刷厂 |
| 经销 | 各地新华书店 |
| 开本 | 787mm×1092mm 1/16 |
| 字数 | 657千字 |
| 印张 | 27 彩图4P |
| 印数 | 24001 - 27700册 |
| 版次 | 2004年8月第1版 2008年2月第4次印刷 |
| 书号 | ISBN 978 - 7 - 5390 - 2499 - 8 |
| 定价 | 48.00元 |

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

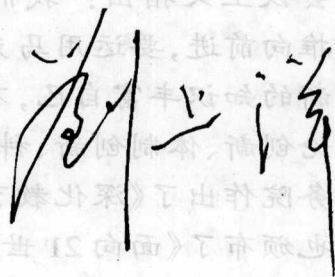
序

21世纪的高等教育正在发生着巨大的变化,建立个性化、人性化、多样化、终身化和国际化的教育体系,努力实现通才教育与专才教育的统一、授业解惑与启思导创的统一、人文教育与科学教育的统一、全面发展与个性培养的统一以及学校教育与社会教育的统一,是社会发展赋予教育的重要任务。为此,联合国教科文组织把现代高等教育的思想内涵概括为“四会”,即教会学生学会认知、学会做事、学会共同生活、学会生存。这一全新的教学理念推动着全球高等教育改革与创新的不断深入和发展,一个更高层次的追求质量观、人才观的教育主题正在兴起。并且,围绕着这个主题在教育观念、教育目标、教育体制、教学内容、教学方法、教学手段以及教育管理等方面进行了一场前所未有的革命。

我国政府一直站在这场革命的前列,江泽民同志先后提出了一系列关于教育创新的论断。2000年1月,他在全国宣传部长会议上又指出:“我们必须始终站在时代发展前列,不断把事业推向前进,要运用马克思主义的宽广眼界观察世界,运用当代最新的知识丰富自己,不唯本本,不守教条,与时俱进,不断推进理论创新、体制创新、科技创新。”为了推进教育创新,中共中央、国务院作出了《深化教育改革,全面推进素质教育的决定》,教育部也颁布了《面向21世纪教育振兴行动计划》。高等教育需要我们的教育工作者们积极参与到这一改革和创新中来。冷静思考我国高等教育的现状,仍与世界高等教育的发展态势和时代的

要求尚有距离,现实的进步和改革需要探索者们付出艰苦的努力。本书的编者正是在这样一种背景下,怀着把良好的愿望变为美好事实的动机编写了本书,对如何加强和提高现代大学生素质和修养进行了研究。作为一个身处这个时代关心和热爱高等教育的读者,通读本书倍感亲切,也深受启发。的确,我国当今的高等教育,由于教育的功利倾向和实用主义的影响,存在着重专业、轻素质,重教育、轻德育,科学与人文脱离的普遍现象,许多大学生缺乏人文素养和创新精神,许多毕业生难以适应社会、时代和市场经济的要求。因此,弥补和加强当代大学生的人文知识和修养,熏陶其人文精神十分迫切和必要。

本书从多层次、多角度、多形式上对大学生的人文素质与修养作了较为详尽的阐述,体现了对创新精神与实践能力的重视,体现了科学精神与人文精神的有机结合。作为教材,在编写中本书回避了现有教材中普遍已有的一些内容,强调了职业素质、文学、音乐、舞蹈、书法、摄影等内容,具有独特的个性。本书较好地体现了教材的风格,书中既有基本理论的阐述,又有生动的案例分析;既图文并茂通俗易懂,又具知识性、实用性和生活情趣;既可作为教材使用,又可作为自学读本。可以说,本书是一本值得普通高校、成人高校、职业专科学校、技校等教育部门借鉴和使用的必修课教材,它将为科教兴国、全面建设小康社会,培养与时俱进的高素质人才做出有益的尝试。



目 录

| | | |
|-------------|-----------------------|-----|
| 第一章 绪论 | 第一节 重视人文素养是现代大学生的必然要求 | 1 |
| | 第二节 人文教育与人文素养的内涵 | 3 |
| | 第三节 开展人文课程教与学需要讲究方法 | 5 |
| 第二章 职业形象 | 第一节 职业形象设计 | 6 |
| | 第二节 职业人格与职业尊严 | 22 |
| | 第三节 职业道德 | 27 |
| | 第四节 职业礼仪 | 31 |
| | 第五节 职业服饰 | 61 |
| | 第六节 职业发型 | 81 |
| | 第七节 职业妆型 | 91 |
| 第三章 职业文书 | 第一节 基础写作概述 | 114 |
| | 第二节 应用写作概述 | 124 |
| | 第三节 应用文写作 | 128 |
| 第四章 文学鉴赏 | 第一节 文学的基本知识 | 149 |
| | 第二节 文学鉴赏的作用和意义 | 152 |
| | 第三节 不同体裁文学作品的鉴赏 | 155 |
| | 第四节 怎样提高文学鉴赏水平 | 165 |
| | 附录 范文五篇 | 172 |
| 第五章 书法艺术 | 第一节 书法发展简史 | 186 |
| | 第二节 文房四宝及其他文房用品 | 192 |
| | 第三节 书法基本技法 | 200 |
| | 第四节 书体介绍 | 205 |
| | 第五节 书法章法、款式 | 215 |
| | 第六节 书法艺术欣赏 | 219 |

| | | |
|--------------------|--------------------|-----|
| 第六章 音乐欣赏 | 第一节 怎样欣赏音乐 | 228 |
| | 第二节 中国传统音乐和器乐 | 231 |
| | 第三节 20世纪中国新音乐 | 236 |
| | 第四节 西方音乐概述 | 239 |
| | 第五节 西方音乐分期及代表人物与作品 | 245 |
| 第七章 舞蹈欣赏 | 第一节 舞蹈基础知识 | 261 |
| | 第二节 中国古典舞常用动作及图示 | 269 |
| | 第三节 舞蹈基本功训练 | 283 |
| | 第四节 舞蹈欣赏 | 303 |
| | 第五节 形体训练 | 313 |
| 第八章 摄影艺术 | 第一节 摄影常用专业术语 | 326 |
| | 第二节 摄影艺术的要素 | 328 |
| | 第三节 摄影构图 | 331 |
| | 第四节 摄影用光 | 335 |
| | 第五节 摄影艺术的主要类别 | 340 |
| | 第六节 摄影艺术的审美特征 | 345 |
| | 第七节 摄影艺术的欣赏 | 346 |
| 第九章 茶艺欣赏 | 第一节 茶文化的基础知识 | 352 |
| | 第二节 茶艺欣赏 | 354 |
| | 第三节 茶艺表演 | 369 |
| 第十章 手工艺术 | 第一节 插花艺术 | 378 |
| | 第二节 折纸艺术 | 400 |
| | 第三节 刺绣艺术 | 411 |
| | 第四节 中国结艺 | 416 |
| | 后记 | |
| | 彩图 | |

第一章 绪论

第一节 重视人文素养是现代大学生的必然要求

促进人文教育与科学教育的融合是当今各国政府、高等院校乃至全社会普遍关注的话题。1998年10月,在巴黎召开的首次世界高等教育大会发表的《世界21世纪高等教育宣言》中提出,能否进入大学应取决于本人的品行而不是优越的社会地位。国际21世纪教育委员会在《教育——财富蕴藏其中》的报告中,从21世纪对人的素质要求的角度,就培养知识、能力、素质提出了新的构想——21世纪教育的四个支柱,即学会认知、学会做事、学会共同生活、学会生存。这个构想无疑为当今高等教育改革与发展注入了新的内涵。于是,摆脱和冲破旧的教育观念与体制束缚,探索和建立一种新的理念与机制已成为当今国际教育发展的必然趋势。

之所以这样说,是因为人们清楚地看到近代科学和人文分裂的严重状况。例如,在我国相当长的一个历史时期,甚至包括现在,从高中阶段的文理分班、高考中的文理分卷到大学的文理分家,致使学生的人文知识甚少,人文精神缺乏,在某种程度上表现出道德理性、审美价值、社会责任感、思想深度,以及法律意识和法规观念的缺乏或淡漠等等。从而使他们难以适应于社会,难以适应于时代。透过这一现象深入地分析,其原因在于:一是自然科学和技术愈演愈烈的学科分化和扩张,使人文科学的领地日渐狭窄;二是学问普遍的科学倾向和功利化,导致了社会科学的兴起,也使人文科学的地位进一步下降;三是重视培养专业人才的教育体制,人为地造成了科学与人文之间

的疏远和隔绝；四是自然科学自诩的道德中立，使得科学工作者轻视人文知识，甚至心安理得地拒绝人文关怀。此外，就我国教育发展的历史看，从孔子提倡的“君子不器”的儒家千年古训到“科学救国”（如“学好数理化，走遍天下都不怕”之说），不能不承认我们的教育存在着从一个极端走向另一个极端的倾向。（注：“器”就是专家，而“士君子”不是专家，专注和沉溺于某种专门的技艺，便有“玩物丧志”之嫌，实际上这种专门的技艺正是现代专业分工所需要的。）“君子不器”的儒家教育思想固然有着浓厚的人文色彩，但在其指导下的科举制度，在选拔和使用人才上是完全忽视或不考虑其科学知识和技术专长的。这种培育人才、选拔人才的长期制度所带来的弊端，到了明清时代就暴露无遗了，综合国力落后、民族衰败、遭受西方列强肆虐的屈辱历史至今人们不会忘记。痛定思痛的教训，自然使人们认识到惟有“科学救国”、“科学强国”的道理，才能使中华民族步入辉煌，这当然不错，而且许多事实也已经证明。然而，今天的某些事实又告诉我们，忽视优秀的中国传统文化，轻视科学与人文的完美结合，片面追求科学技术教育，就难免表现出当今教育令人窘迫而尴尬的局面。

作为高校的教师和学生都应该清楚地看到并清醒地认识到这一点。人文教育与科学技术教育两者不可偏颇，任何偏向一边的做法，对教育和人才的培养都是不利的。意大利诗人但丁有句名言：“一个知识不全的人可以用道德去弥补，而一个道德不全的人却难以用知识去弥补。”光有品行没有知识是脆弱的，但没有品行光有知识是危险的，是对社会的潜在威胁。这并不是危言耸听，教育的功利倾向和实用主义等所造成的某些负面作用和悲剧，我们并非陌生。

同时，从全球发展态势看，世界各国在人才方面的竞争、世界经济发展的特点、现代高新技术发展的特征等都告诉我们，今天比任何时候更需要加强人文教育与科学教育的融合，需要让弘扬人性、提高素质、完善人格的高等教育功能得到充分的体现，让人与人、人与自然、人与社会的关系更加融洽、更加和谐。基于这个前提，我国党和政府不失时机地提出了深化教育改革，全面推进素质教育的战略举措，为新形势下教育的质量观和人才观注入了新的内涵。同时，对解决目前教育发展滞后、教育内容与形式存在的种种弊端下了一剂良药。我们应该积极地站在教育改革的潮头，顺应历史的潮流，努力开拓或探索素质教育的新路子，把科学教育与人文教育两者完美地结合起来，并付诸于实践；把教育我们的学生怎样生存、怎样创造、怎样关心、怎样合作共事、怎样正确处理各种矛盾、怎样正确辨别各种是非和明辨历史使命、怎样坚定理想信念，如何以浓厚的优秀历史文化积淀构筑自己的精神支柱作为重要的内容。并且，在这个过程中，将他们真正塑造成具有高尚的情操、完美的人格，热爱生活、热爱祖国、热爱人民，追求真理、聪慧敏锐、爱岗敬业、勇于竞争、善于合作、乐于奉献、自觉地将个人价值与社会价值统一起来的高素质优秀人才，这种人才须自信而不狂傲、严格而不教条、具有刚正不阿而又从容不迫的境界与情怀，同时又能与时俱进。勿庸置疑，这个理想的境界是建立在以人为本的现代新教育理念之上的，在此，编写本书的目的和意义也就不言而喻了。

第二节 人文教育与人文素养的内涵

不要讨论人文内涵,首先应该在理论上弄清楚什么是人文、什么是人文教育、科学教育与人文教育之间是什么关系等问题。人文(Humanity)是指人类社会的各种文化现象;中国古代的“人文”则指“礼教文化”。人文的内涵是对“价值”和“善”的追求,是解决“应当怎样”的问题,强调“以人为本”。人文教育是将人类优秀的文化成果、人文知识通过知识传授、环境熏陶使之内化成人格、气质和修养,成为人的相对稳定的内在品格。这种品格在为人处事上表现出个人的人文素养。科学(Science)是指反映自然、社会、思维等客观规律的分科知识体系;其内涵是对“事实”的“真”的追求,主张解决“是与非”的问题;科学教育的主要内容包括科学知识的传授,科学能力的培养,科学方法的训练和科学精神的陶冶等几个方面;让学生掌握基本的科学知识,形成科学的实验方法和思维方法,从而养成实事求是、开拓创新、坚持不懈地追求真理的科学精神。

人文学科博大精深,并有其自身的完整体系。然而,尽管如此,深入地分析其内涵,不难发现人文与科学是相融的,也就是说,我们在强调人文教育的过程中不可脱离和削弱科学教育。因为:①人文精神和科学精神都依赖于人的能动性和创造性,两者有内在的同一性,即科学精神与人文精神的结合就是真、善、美的统一;②科学与人文都十分重视思维的方式与能力,一个是强调逻辑思维,一个是强调形象思维,两者缺一不可。人文有科学的基础与珍璞,科学中有人文的精神与内涵。科学教育与人文教育的融合是科学、技术、社会和教育发展以及人的全面发展的要求和必然结果;③科学教育与人文教育的关系其实也是真理与价值的关系,真理的原则和价值的原则是人类活动的两大原则,是人类整个实践认识活动的发展史所包含和体现出来的带有根本性的原则和准则。

以上简单阐述了人文教育和科学教育两者的关系,现在我们有必要对本教材的编写和内容作些说明。在高校(尤其是理科学院校)如何开展素质教育,如何开设人文课程,他们目前的教学现状如何,已经开设了的课程是否充分体现了人文内容,他们还需要什么,将来走向社会需要什么等等,这些无疑是本书编写过程中应该加以考虑的。另外,从目前传统的高等教育课程体系看,不论是理科还是文科的学生,都不同程度地开设了社会科学等课程,且中学阶段的基础教育也包括了类似的内容,所以在本教材中也无需重复。但值得提出的是,社会科学尽管包括在人文科学之中,但严格地讲,人文科学与社会科学两者又是有区别的。社会科学包括政治学、哲学、法学、心理学等,而人文科学包括语言学、文学、艺术学、历史学、哲学等。如果说人文科学和社会科学都是以人为中心,比较起来,人文科学则更贴近人,甚至可以说是研究人本身的科学。曾有人说,语言是人的思维工具,文学是人的幻想,音乐是人的心泉,历史是人的记忆,

哲学是人的思维成果。本书的编写正是抱着这样一种动机,以填补法的方式从以下三个层面选择了人文教育的内容。

第一层,本着教育为社会服务这一最基本的职能,本书用较大篇幅阐述了职业形象和道德教育,作为一种大众的生活哲学(文化),体现在人们日常生活的衣食住行中,是每个人的行为或职业活动所需要的,且时时刻刻都能接触或感受到的,如礼仪中的“微笑服务”就蕴含着丰富的内容。一位著名的医学教育家曾对“微笑”作出过如下表述:“微笑”是一种表情,微笑更是一种定量表情,对狭义的服务人员来说,微笑是一个职业性要求。你到旅馆要一个房间,服务人员说,‘对不起,都住满了。’你到饭店要一种菜肴,服务人员说,‘很抱歉,这种菜卖完了。’尽管这些都肯定会让顾客失望,而他们都应该微笑着回答,但不能用‘微笑’来同样要求医生。比如,病人急需一种药物,而医院没有,或者病人经抢救无效死亡了,医生没有任何理由笑。相反,一个曾被怀疑患恶性肿瘤的人最后被查明为良性,医生不仅可以微笑,即使开怀大笑也为尝不可。关键是医生要体现出与病人休戚相关,感情相融合,在面对一些重要情况时,医生说话的严肃表情,也许是比微笑更高得多的要求。”这个例子说明在我们的日常生活工作中,即使是一个小小的“微笑”也大有学问,怎样应用它都必须讲究。

第二层,作为美化生活、陶冶情趣的风雅文化,如书法、摄影、茶艺、手工艺术鉴赏或欣赏,在社会文明不断进步的今天,创造一个适应人的情趣、爱好的优雅的人文环境,以便人与环境的和谐,无疑是必要且富有意义的。例如,插花、折纸、刺绣等某些手工艺术,就体现了中国传统文化和哲学的基本精神。和谐性、象征性、灵动性、工巧性等往往是某些作品的丰富内涵。古人云:“天有时,地有气,材有美,工有巧;含此四者,然后可以为良。”一个好的手工艺术作品,不仅可以美化我们的生活,更重要的是像其他社会事物一样,担负着体现包括自然和人文在内的宇宙之“道”的神圣使命;表现出顺乎自然,物以载道,器以象生;重道体、讲关系、求和谐的倾向。

第三层,即表现人生价值、审美取向、伦理观、世界观的高雅文化,如文学、音乐、舞蹈的鉴赏或欣赏,它从不同的角度弹拨着人们敏锐的神经之弦,并引起心灵共振,激活人们从更深层次的领域去感受这滚世界,进而提高评判美丑是非的能力,振奋意志、陶冶情操和去创造美好的人生。例如,20世纪50~60年代,在读者中有着广泛影响的《钢铁是怎样炼成的》、《牛虻》、《青春之歌》等一批优秀的文学作品,其所产生的积极意义,曾使身处那个时代的人们难以忘怀,这是不争的事实。

另外,还需要重申的是,人文教育的内容是多方面的,本书中所涉及的内容只是沧海一粟,残缺以及某些内容或观点欠正确无疑是难免的,作为一种尝试,在编写的某些章节中,比较注重它的实用性、趣味性,且选用的实例也较多。因为考虑到本书与众不同的特点,如在介绍舞蹈、茶艺、手工艺术各自如何欣赏的过程中,更多地注重介绍如何学习这些艺术的基本知识和技能,尽可能体现理论与实践相结合,但愿这种尝试能为大家接受。编者的动机在于抛砖引玉,在于为继续深化教育改革、全面推进素质教育做一点尝试和有益的工作。迄今为止,尚未见专门类似的人文教材问世,当然这并

不等于没有开展人文教学实践。事实上,许多兄弟院校都在以各种不同形式和手段开展丰富多样的人文教育,而且成绩斐然。本书就是在这一实践感召下而编写的,如果说在当前的人文课程教学实践中,能起到微不足道的参考作用也就不违编者的初衷了。

第三节 开展人文课程教与学需要讲究方法

人文教学如同其他学科一样,人文学科不仅已有丰富的知识和内涵,而且仍在不断发展之中,因知识的不断积累和不断更新所给予我们的推动力和压力,可以说当今每一位教师和学生都无不感受到和体会到。的确,即使在当今的一流大学,也难以给在校的学生提供与现在社会发展和科学进步完全同步或者完全相适应的知识与技能,以致今天全球教育界都在讨论这样一个问题——学校该教什么?多数学者认为最重要的是两大科目,即教会学生怎样学习、怎样思考。美国一位名叫 Jeannette Vos 的教育家说得好,“我们怎样学习比我们学习什么重要得多”。

作为人文课程的教学,也应该同自然学科课程教学一样,不仅是要向学生提供“黄金”(知识),即选择精华部分进行讲解,使学生从中发现人文的“价值”和感受到求“真”、求“善”、求“美”所带来的精神力量;而且在这个过程中还要授予学生“点金术”(能力),即激发学生的求知兴趣,活跃其思维,开阔其视野,提高其为人处世的能力等。总之,在授之以“鱼”的同时更重要的是授之以“渔”。本书作为教材,容量较大,但不可能一一讲授,在内容上应根据学生的专业特点和爱好等加以选择。譬如,理工科专业的学生可以选择“职业形象”、“文学鉴赏”、“音乐欣赏”、“书法鉴赏”等章节作为授课重点。在教学形式与方法上,可采取课堂讲授、讨论(案例分析)、现场演示、作品展示、实践体验、自学等不同形式进行。如果有兴趣者,还可以阅读和参考一些课外读本,如由华中理工大学出版社 2000 年出版的《中国大学人文启思录》(1~6 卷),人民出版社 2002 年出版的全国干部培训教材《古今文学名篇》(上下册)、《中国艺术》(上下册)、《21 世纪干部科技修养必备》,以及由美国著名中国问题研究专家列文森著(郑大华、任菁译)、中国社会科学出版社 2000 年出版的《儒教中国及其现代命运》等书。这些读本从不同层次、不同角度、不同专业深入地阐述了提倡人文教育对一个人、一个国家、一个民族的重要性和必要性,其丰富的内容,可以说对我们进一步学好人文课程大有裨益。同时,我们还可以通过网络这一形式来学习和了解相关的知识和内容等等。

总之,重在于效果,并以真正达到丰富我们的人文知识、提高人文素养、促进科学知识

第二章 职业形象

大学学习、生活的时期是我们职业准备的重要阶段。在这个阶段,除了完成专业知识、技能的学习外,还必须充分地了解未来职业特点,并根据未来职业要求来完善自己、塑造自己,设计自己未来的职业形象,这对我们来讲是必不可少的课程。

本章结合人文学科的有关内容,将介绍职业形象设计、职业人格、职业道德、职业礼仪、职业仪表等内容,旨在帮助学生熟悉职业形象设计特点,从而根据职业要求来完善自己、塑造出自己优异的职业形象,为适应将来的职业生涯、开创美好未来而奠定良好的基础。

第一节 职业形象设计

职业形象设计可以说是在追求真善美和谐统一中的人格教育;是对潜在的内在美与外在美的发现、开掘和展示中,表现美与科学一体、美与人文同在及爱美、审美与创美并进的美学教育;是在关注人的整体素质和个性自由全面发展上的素质教育;是在学会生活、提高生活质量、提高生命质量上的身心关怀教育;是在职业生涯中不断追求、不断完善、不断实现自我价值的职业教育。

一、职业形象

(一)什么是职业形象

职业形象是在一定时期和一定环境下,社会或者公众对个人在工作中的外在形象和内在素质的印象、看法、认识的综合体现。它是现代社会中个人的无形财富,谁拥有了良好的社会形象,谁就在职业生涯中迈出了成功的一大步。

(二)职业形象的基本要素

职业形象的基本要素包括两个方面。

一是内在美。即人的内在素质,内在素质是我们日常生活、学习、工作中所表现出的气质、道德、人格、心理、修养、文化、才学等方面的基本品格,是一种以人的生理条件为基础,在自然环境和社会生活中,逐渐发育、形成、成熟的“生理—心理—社会—环境”的品格特征。

二是外在美。莎士比亚曾说过:“如果我们沉然不语,我们的衣裳与体态也会泄露我们过去的经历。”人的外在形象,是内在素质显现意蕴和特性的表现形式,实际上外在美是内在美的载体。

职业形象美是人的内在美与外在美的统一。人的所有外在形象都从其内在素质中获得依据和动力。换句话说,即内在美决定外在美,秀内才能华表。人的内在素质主要通过言谈举止展现出来,但也能从人透射于外在的神韵、气质而被人直观。“诚于衷而形于外”、“腹有诗书气自华”,就分别道出了道德修养和文化素质对外在形象的影响。所以,我们必须从文明礼貌、文化修养、道德情操、知识才能等各个方面来不断提高个人整体素质和修养。如果只有外表的华美,而没有内涵作为基础,一切都会使人感到矫揉造作,甚至会使人感到“金玉其外,败絮其中。”

个人职业形象的范畴,可以引申为外在形象和内在素质两个基本要素。

1. 外在形象

外在形象主要可以概括为:

- (1)视觉形象。①外貌形象;②仪表形象(发型、妆型、服饰等)。
- (2)社交形象。①礼仪形象;②人际形象等。

2. 内在素质

内在素质包括:(1)政治形象;(2)人格形象;(3)心理形象;(4)才学形象;(5)财力形象等。

视觉形象表达的是相对静止状态的外在形象,是令旁人产生第一印象的直接因素;社交形象是内在素质的外在表现,它建立在热爱自己所从事的职业、对他人尊重与关心的基础上,涵盖了一切社会交往活动中所应遵循的行为规范,展示着自身承担和完成社会工作的才华和能力。内在素质是决定因素,是建立整体形象美的基础和支柱。在个人职业形象设计中,这三个问题一个也不能忽视。

内在素质是每个人在一生中都在不断完善的。恩格斯说过:“一个人高尚品德的养成是不可能在学校学习的过程中完全实现的。在学校里的学习,我们更多的是从外部获得了一种道德上的认知,具备一定的非判断标准,对人之为人所应该具备的品德素质有一定的了解,对一个从业人员所应该具备的职业道德素质也有一定的理性认识。但是,这些认识要最终内化为一种道德品质,外化为一种道德实践活动,必须是在进入社会以后,即只有当社会为每一个人提供一个实践的舞台时才可能实现。”

内在素质在我们进入社会,或者说进入职业状态后,主要表现为职业素质。职业素质为具有社会职业特点的现代人全面发展的政治思想道德、品格、才学、能力的特征,它包括价值取向、政治立场、思想观念、思维方式、知识结构、心理素质、职业技能、

学习能力、创新能力、形象意识等。内在素质需借助于我们在日常工作及生活中的言行举止、社交礼仪、服饰、妆型、发型等得到应有的显示。当我们在社会活动和生活方式中,强烈地表现出优秀的道德品质时,就会使我们具有更加神采焕发的形象美。在这种场合,人体先天的某种欠缺,可以由积极的道德品质、直接的外在表现来弥补;而消极的道德品质常常导致形象美的退化。我们的职业形象美不仅追求外在美,更重要的是内在美的塑造。

因此,青年大学生要养成良好的学习习惯,通过大量的阅读、大胆的实践,不断地丰富自己、提高自己。在未来职业的专业学习中,不断地培养职业认知、职业技能、职业情感、职业理想、职业意志、职业道德,努力塑造并不断完善自己的职业形象。与几十年来的精神道德教育相比,我们在社交礼仪、文学、艺术欣赏、妆型、发型、服饰等美学方面的教育却是太少,几乎等于零。高文化层次并不等于就懂得礼仪知识、文学知识、美学知识、艺术修养,更不等于就能潇洒自如地运用妆型、发型、服饰等来创造恰到好处的美。工作中当我们面临白皮肤、黄皮肤、黑皮肤的多元文化团体时,能友好地沟通、自如的交往吗?生活当中这类现象不胜枚举。例如:大学里的教授勤于耕耘,埋头教学,成果丰硕,但可能从未去看过书画展、听过交响乐;接待人员不懂礼宾次序、不精通迎送礼仪;多少人居家过日子,既没有茶香,又没有花香;在正式场合用西餐无从下手;男士不会打领带,穿西装总是保留袖口上的商标;不懂“女士优先”的礼节;上小车时错将头先钻入车内,而臀部对着准备关车门的主人;走路总习惯随地吐痰;公共场合,目中无人似的大声接听手机;与女士见面,握手长达数分钟令对方尴尬异常;求职时,笔试夺魁,面试时竟不知如何介绍自己……凡此种现象,都给我们的个人职业形象带来了大小不等的负面影响,同时也降低了我们的生活质量、生命质量。

我们明白个人形象对获得一个理想工作的重要性,尤其是当我们还没有这方面的经验时,就更需要我们依靠自身良好的素质,并通过良好的外在形象的展现来让人接受。一个人的外在形象就是其内在素质的反映。有调查表明,35%的人是因为自己不良形象所导致失败的;调查还表明,面试中最重要的因素是,大方得体的穿着,良好的健康状况、精神面貌,高雅的言谈举止,吸引人的发型,恰到好处的妆型。

个人职业形象的建立和完善是一个良性循环的过程。我们的职业形象越好,就会越自信,更加注重自己的价值,从而工作也更加出色,得到别人敬重的程度也就越高,这样又会促使我们更加注重个人职业的自我形象。

二、个人职业形象设计

(一)什么是个人职业形象设计

个人职业形象设计是把一个人的内在素质和外在形象通过认知提高,不断改善,不断充实,精雕细琢,紧密结合而形成的一个适应社会工作需要、突出个性的整体形象。它是大学教育的一个重要组成部分,是人类多学科综合的最高境界。

职业形象设计是对大学生整体素质的提高,既提高美学认知、审美能力和创美能力、陶冶道德情操,同时也开启心智之门。

个人职业形象设计要素包括个人外在形象、个人内在素质两个方面。我们在校期间或者说我们处在职业准备状态期间,应该认识个人职业形象设计的重要性,认真塑造良好的自我形象,为未来职业形象打下基础,并不断完善与提高。个人职业形象设计从微观讲是一个大学生职业准备状态,需要学习、了解、掌握的职业基本技能;宏观地讲,又是我们提高国民整体素质和形象的一个新课题。

职业形象设计对于处在职业准备状态的大学生是十分重要的,这不仅是因为通过职业形象设计,可以使个人塑造良好的社会形象,而且职业形象设计过程其实就是大学生提高自身素质的过程,是增强相关学科(如美学、审美学、文学、法学、艺术学、心理学、管理学、公共关系学、社会学等)必备知识的过程,是调整言行、完善自我的过程。完美的自我职业形象设计可使自己更适合社会需求,更适合未来职业需求,使自己能够加快成熟和发展的过程。

(二)个人职业形象设计的基础

个人职业形象设计的基础,关键在于个人自身内在素质,内在素质决定了个人职业形象设计的成败。个人职业形象对于绝大多数人来讲,基本是靠自我设计。因此,个人内在素质越高,外围知识越丰富,设计的形象就越完美,品味越高,越贴近工作、生活和社会。

1. 充分地了解自己

职业形象美是一种整体的美,是一种和谐的美,也是一种与周围环境相协调的美。真正懂得美的人,会综合考虑自身的相貌、个性、身材、职业以及所处的环境等,将色彩、线条、样式合理地运用于服饰、妆型、发型,使美协调地统一于一身,并与所处的环境相称,这样才可能塑造出整体和谐美的形象。当然,这种设计能力,需要良好的修养并经过长期的生活实践才能培养出来。

职业形象美在一定程度上体现着人的兴趣爱好、性格气质、审美观点、创美能力,每个人不必强求一致,更不必随波逐流。例如,对服装、化妆、发型等不能被动地接受,而应主动选择,选择能表现自己独特魅力的装扮方式,以充分地展现自己的活力与个性,增强在社交场合下的吸引力。

(1)保持个体的本质。充分展示自己的长处和特点,惟有符合个体气质、风度、个性、年龄、体型、体重、脸型、肤色、职业、职务、心理状态、经济状态以及受教育程度等因素的职业形象设计,才能让个体原本美好的特点更鲜明。在个人职业形象设计中,不追“星”、不赶“潮”,抓住自身的亮点,突出自我、突出个性,才能创造出“独一无二”的个体职业形象。

(2)充分考虑个人面对的外部环境。如社会环境、家庭环境、工作环境、职业特点、服务对象等因素,只有个体的职业形象融于社会、工作、公众、集体,才能创造出迈向成功的个人职业形象。

2. 充分地了解未来职业的角色内涵

职业形象设计离不开对未来职业的角色内涵的思考。一是对角色的全面认知,即对职业角色的了解,对角色的职业技能及其角色环境、公众的认识、感觉、解释;二是对角色的心理准备,即为适应未来社会、环境、公众需求,我们个人对角色需要具备的状态,即职业心理、职业情感、职业意志、职业道德的培养与提升;三是对角色的技能准备,角色需要具备的职业技能,即专业及其相关专业知识和技能进行系统地学习、实习、实践;四是角色实现,角色实现的成败取决于我们个人对角色的全面认知和角色的心理准备及角色的技能准备的程度。

3. 努力学习一切相关知识

在我们职业准备状态时期,需要学习的相关知识很多。譬如,美学(爱美、审美、创美),文学,社会学,教育学,心理学,公共关系学,法学,伦理学,管理学,天文、史地,艺术学,经济学,哲学,辩证法知识等等。相关学科知识的学习和掌握的程度,将在自我形象设计的过程,去应验这样一句话,“书到用时方恨少”。

毛泽东同志曾说过:“读书是一种学习,使用也是一种学习,甚至是更重要的学习。”职业形象设计的过程也是个人不断学习、大量汲取各种知识,不断认识自己、提高自身素质及完善自我,不断了解职业特点,培养职业情感、职业道德、职业意志、职业技能,不断使用学到的知识,丰富职业形象的过程。这个过程周而复始,永无止境。

(三)个人职业形象设计的内容

职业形象设计是个人事业成功的基石。一个人的成功离不开成功的职业形象设计,好的形象设计,能使个人在最短的时间树立起良好的形象,为成功打下坚实的基础。古人云:“先谋后事者昌,先事后谋者亡”,意思是先谋划好再行动,事业就会成功和兴旺。

个人职业形象,是一个人让他人可以看得见、可以感觉得到的综合印象。包括视觉形象、社交形象、政治形象、人格形象、心理形象、才学形象和财力形象七个方面。

1. 视觉形象

视觉形象是指一个人通过其外貌、服装及饰物、举止、言谈、礼仪等方面表现出来的形象。它主要由下列要素构成。

(1)外貌形象。由神韵、年龄、相貌、身材、表情等因素表现出来的形象。神韵,就是一种魅力、气质,它是职业形象之源。譬如,年轻人的仪表堂正、青春活力、英姿勃勃、开朗性格、健康体魄、乐观情绪、快乐表情、广泛兴趣、健美身材等,都是取得人们良好的第一印象,建立富有吸引力的形象要素之一。

【例】宋庆龄主席的仪容与魅力给我们后人的形象设计留下了不少的启迪。她的仪容与魅力的永恒,始终有美的神韵相伴,始终体现在眼睛所表达出的内在力量上,始终反映在举手投足之中,始终离不开动人的微笑和动人的语音——感染力、吸引力、征服力,始终取决于女性创造个性的品格。

(2)仪表形象。一个人的仪表形象体现出他的文化素养、审美观和欣赏水平,而且