

女大学生 高雅气质 训练

● 大学艺术教育丛书

胡翎 著

中国林

大学艺术教育丛书

女大学生高雅气质训练

胡 翎 著



中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女大学生高雅气质训练/胡翎著. - 北京: 中国林业出版社, 2002.2

(大学艺术教育丛书/夏春麟主编)

ISBN 7-5038-3024-7

I. 女… II. 胡… III. 女性-大学生-气质-训练 IV. B848.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 009669 号

出版: 中国林业出版社 (100009 北京市西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn 电话: 66184477

发行: 中国林业出版社

印刷: 北京地质印刷厂

版次: 2002 年 2 月第 1 版

印次: 2002 年 2 月第 1 次

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 6.5

插页: 8

字数: 75 千字

印数: 1 ~ 5000 册

定价: 16.00 元

前 言

气质高雅对于女性来说是一笔用之不竭的财富，是每一个女性所向往的。因为它是一种精神美，高于天赋的自然美，女性有了这种气质美将会受益终身。

在生活的许多领域，训练都是启开成功之门的钥匙。气质美更是如此。如果一个女子没有“持之以恒”的训练毅力，你就会觉得，想美是极其困难的事。

莎士比亚在剧本《一报还一报》中曾写道：“没有德性的美貌，是转瞬即逝的，可是因为在你的美貌之中，有一颗美好的灵魂，所以你的美貌是永存的。”正是由于人物形象美具有这一特点，因此，中外许多杰出的艺术家都很重视人的精神美，他们深入观察、研究表情动作和人的内在品质的关系。这说明人的内在品质在人的形象中的重要作用。然而，黑格尔说：“美的生命在于显现。”意思是美不能离开形象，没有形象，美也就不存在了。事实正是这样，人的内在气质总是通过一定的外在形式得到表现。比如，气质可以通过人的感情、语言、动作等表现出来。培根说：“在美方面，相貌的美高于色泽美，而秀雅合适的动作的美又高于相貌的美。”为什么动作的美高于相貌的美？因为动作和感情直接联系，动作的审美意义在戏剧、舞蹈表现中体现得最鲜明……

所以，女性的高雅气质美，不仅要有内在的东西，而且还要通过形体、发型、化妆、着装来体现，这样才能达到一种内外结合、和谐统一的整体气质美。许多屏幕上的著名女士和著名电影

演员，整体气质都非常好，但这种非凡的气质都不是天生的，也不是轻而易举得来的，更不是专家创造出来的。她们这种美的获得与一般女子的区别就在于训练。好莱坞的绝代佳人奥黛丽·赫本让好莱坞那些艳星们黯然失色，她的美好形象能永远留在人们的记忆中。这除了归功于她精湛的演技外，还得益于她从小就有芭蕾舞训练的功底，有一套自我整体的健美方法，还有一颗热爱事业的心，乃至奥黛丽·赫本到了晚年都保持着令人羡慕的美丽动人的形体与仪表。

请记住，气质美是心灵的外显，而训练是伟大的平衡器。如果一个年轻的女子天生丽质，但缺乏训练的意识，她的美就会有一种缺少品味之憾，而且随着年龄的增长，就会很快丧失美丽；倘若一个容貌平平的女子，却训练有素，那么流转的时光反而会使她越来越美丽动人。

长期的声乐舞蹈教学，使我形成了一套独特的整体形象训练方法。这套训练方法给许多年轻的女子，特别是女大学生带来了财富，获得了高雅气质。比如，优雅的坐姿，亭亭玉立的站姿，婀娜美妙的行姿和着装化妆的色彩搭配。这套训练方法也给许多中年女子，特别是形体上有些毛病的女性增添了自信，她们当中，有些扛肩塌背，有些胸部里凹、腹部肥胖，有些臀部下坠，但经过一段时间的训练后，她们个个昂首挺胸，都从姿色平平的女人，变成了美丽动人、光彩照人的女性。最让她们高兴的是，练小腹不需做仰卧起坐也能瘦小腹，只需站直或坐直，收紧骨盆底部肌肉。当你收紧腹内肌肉时，同时收紧腹部，不要用吸气的方式去做，而是尽量使小腹收平靠近椅背。这种感觉会遍及整个小腹，而效果又是立竿见影，收腹时间越长越好，每天至少每隔一小时练习一次。最终自己的身体将记住这种感觉，无论在站、坐都会

自然收腹，这样身体的中间部位就会瘦下去。这只是形体训练中的一个例子，如果坚持全面训练，相信每一个女性都会获得高雅气质。

这本《女大学生高雅气质训练》，旨在提高 21 世纪中国普通女性的审美素养，并通过各方面的艺术训练，提高人们整体形象素质，使每位女性都有整体美的气质。女大学生更应重视气质美的培养，应该和内在的品质教育同步进行，因为她们是祖国的未来，人类的希望，任重而道远……

作 者

2001 年 12 月





女大学生高雅气质训练

Nü Da Xue Sheng Gao Ya Qi Zhi Xun Lian



①



②



③



④



女大学生 高雅气质训练

Nü Da Xue Sheng Gao Ya Qi Zhi Xun Lian



⑤



⑥



⑦





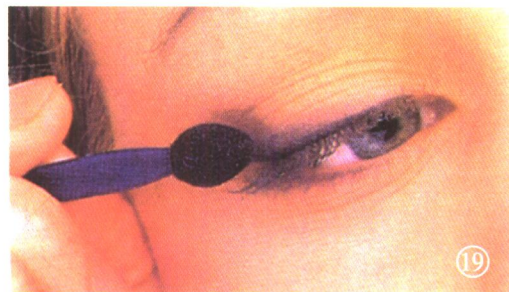
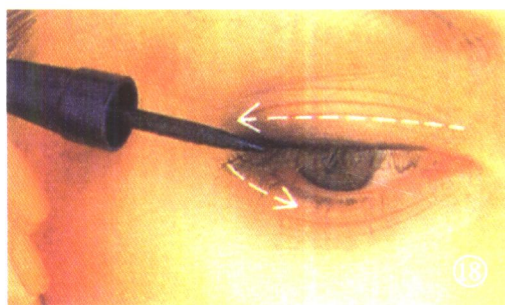
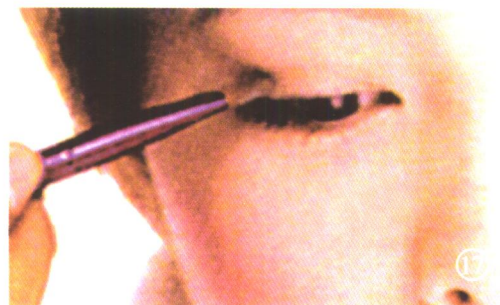
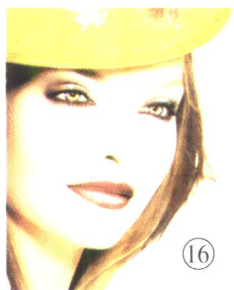
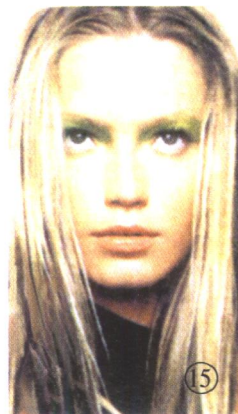
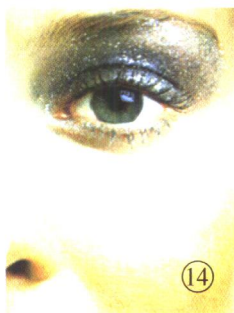
女大学生高雅气质训练

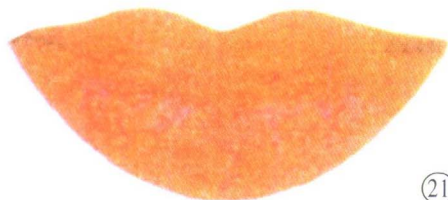
Nü Da Xue Sheng Gao Ya Qi Zhi Xun Lian



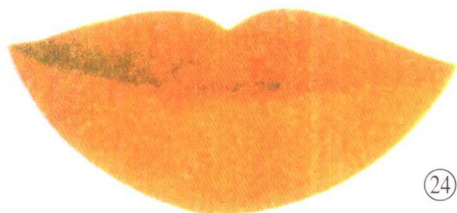
女大学生高雅气质训练

Nü Da Xue Sheng Gao Ya Qi Zhi Xun Lian

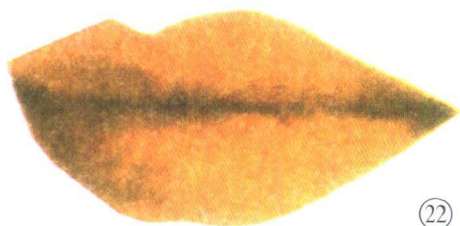




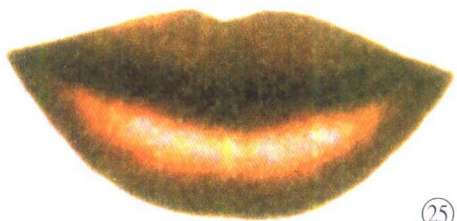
②①



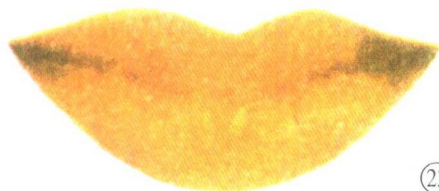
②④



②②



②⑤



②③



②⑥





27



28



29



30





女大学生高雅气质训练

Niu Da Xue Sheng Gao Ya Qi Zhi Xun Lian



31



32



33



34



35



36



37



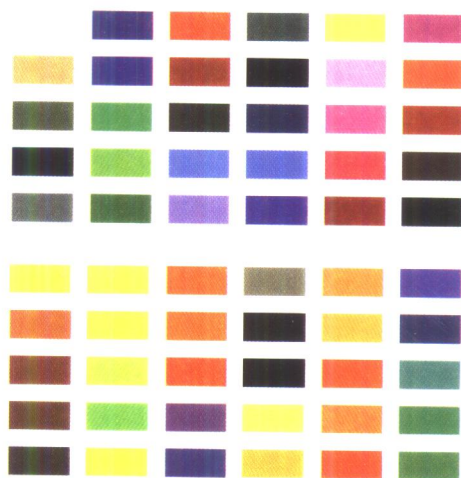
38



39



40



41



目 录

女大学生气质

前 言	(1)
一、高雅气质的标准	(1)
(一) 气质	(1)
(二) 不同时代女性美的标准	(2)
(三) 不同民族对人体美的标准	(7)
(四) 气质美是心灵的外显	(9)
二、形体美	(13)
(一) 形体美的概念	(13)
(二) 形体美与舞蹈	(13)
(三) 形体美的训练方法	(16)
1. 优雅的坐姿	(16)
2. 亭亭玉立的站姿	(21)
3. 婀娜美妙的行姿	(25)
4. 健美的诱惑	(43)
5. 芭蕾的魅力	(54)

三、造型美	(57)
(一) 美发造型	(57)
1. 头发的种类	(57)
2. 中国发型的变迁	(59)
3. 秀发造型方法	(65)
(二) 化妆造型	(77)
1. 古代化妆	(77)
2. 素面朝天与化妆的效果	(78)
3. 化妆的基础知识	(79)
(三) 服饰搭配造型	(86)
1. 中国服饰的变迁	(87)
2. 西欧服装的变迁	(88)
3. 服饰色调的搭配	(88)
4. 服饰与化妆的搭配	(91)
5. 服饰与形体、年龄、场合	(92)
结束语	(95)

一 高雅气质的标准

(一) 气质

18世纪法国启蒙思想家孟德斯鸠说：“一个女人只有一种方式才能够是美丽的，但她能够通过十万种方式使自己变得可爱。”我国古人说：“充内形外”，“秀外慧中”等，都认为一个女性外在的美和内在的美统一、谐调才是真正的美。

气质，是指人的一种典型、稳定的心理特点，是一种精神面貌，是人的外在美与丰富的内秀统一谐调的表现。比如，面对外界事物，反应有迅速和缓慢之分，思维有敏捷与迟钝之分，情绪有强烈与淡漠之分，表现有内向与外向之分。从心理学角度讲，多血质的人情绪丰富，工作能力较强，容易适应新环境，但注意力不稳定，兴趣容易转移。抑郁质的人在工作中耐受能力差，容易感到疲劳，但感情比较细腻，做事谨慎小心，观察力敏锐，善于觉察到别人不易察觉的细小事物。所以，气质并不能决定一个人的价值的成就。我们所说的气质美，主要是指人应当扬长避短，充分展现自己气质中的优点，克服弱点。比如，对于粘液质的人来说，安静、稳重固然可取，但行动缓慢、沉默寡言的表现就需适当改变；而胆汁质的人应当保持热情、直率、精力旺盛的状态，需要克服情绪容易冲动，不够沉稳的缺点。

人的内在美最多的是体现于性格美。性格美同心灵美密不可分。如果说气质是性格形成的基础，心灵则决定了性格的导向。