

广东省本科高校教学质量与教学改革工程精品教材
华南理工大学“十三五”普通高校教育规划教材

大学生 形体 与 形象 塑造

主编 樊莲香

汤海燕
陈向平

高等教育出版社

Shape
Image



广东省本科高校教学质量与教学改革工程精品教材
华南理工大学“十三五”普通高校教育规划教材

大学生 形体与形象 塑造

主编

樊莲香

汤海燕

陈向平

高等教育出版社·北京

Shape
Image



内容简介

本书分为形体训练、礼仪塑造、形象塑造三篇，主要内容包括形体训练概述、科学的形体塑造、形体基本训练、形体舞动训练、形体健身计划、日常礼仪、坐立蹲行训练、造型美姿塑造、礼仪组合训练、日常礼仪常识 50 问、好的形象从头开始、色彩搭配、款式风格塑造、扬长补短的装扮等。本书理论与实践相融合，针对性、实用性强。本书还通过二维码链接的方式关联丰富的内容，如动作技术视频、图片等，有助于大学生主动学习与练习。

本书可作为高等院校公共体育教材，也可作为高校教师教授形体课程的教学参考书，还可作为形体培训的培训用书。

图书在版编目（CIP）数据

大学生形体与形象塑造 / 樊莲香，汤海燕，陈向平
主编. -- 北京：高等教育出版社，2018.11
ISBN 978-7-04-050559-7

I. ①大… II. ①樊… ②汤… ③陈… III. ①形态训练-高等学校-教材②个人-形象-设计-高等学校-教材 IV. ①G831.3②B834.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 203354 号

大学生形体与形象塑造

DaXueSheng XingTi Yu XingXiang Suzao

策划编辑 范 峰 责任编辑 易星辛 封面设计 赵 阳 版式设计 徐艳妮
责任校对 刘娟娟 责任印制 赵义民

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 中国农业出版社印刷厂
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 14.25
字 数 360 千字
购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.hepmall.com.cn>
<http://www.hepmall.com>
<http://www.hepmall.cn>
版 次 2018 年 11 月第 1 版
印 次 2018 年 11 月第 1 次印刷
定 价 36.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题，请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 50559-00



樊莲香

教授，博士，博士生导师，艺术体操国际裁判，华南理工大学体育学院院长。教育部全国高等学校体育教学指导委员会委员，加拿大西安大略大学、美国春田大学访问学者，入选广东省高等学校“千百十人才工程”，中国形象设计协会导师。研究方向为学校体育改革与发展、身体美学。

近年来，主持及参与省部级课题、厅局级课题18项，在《体育科学》等重要学术期刊发表文章33篇，获广东省哲学社会科学成果奖及省级教学成果奖各1项。主持广东省精品资源共享优秀课程。出版《形体与形象塑造》《形象美姿塑造》等教材。《羊城晚报》“形体课堂”专栏撰稿人。

[编委名单]

主 编：樊莲香 汤海燕 陈向平

副主编：李 菡 任 道 陆颖娜 李家齐

参 编：邓 兵 王素娥 刘 畅 李 茜 韦宇婧 胡 美
孙传方

[序]

一种善的力量

《大学生形体与形象塑造》是樊莲香等老师，集他们 20 多年的教学经验与研究的基础上完成的；也是在他们继《形体与形象塑造》（2004）、《形象美姿塑造》（2010）之后，第三部写给大学生尚美、求美、自美的实用性教材。该书集形体、礼仪、形象于一体，融合了上述两本教材的精华，并新增了礼仪篇，包括坐立蹲行的姿态美、日常礼仪以及面试礼仪等，更符合当代大学生对美的诉求。

编者把多年教学实践加以总结，把自己在健与美事业中的成长加以升华，把无形的美的素质教育从有形的形体美、礼仪美、形象美的训练和培育中引导，这是奉献给大学生美育的一份追求。

美是什么？其实每个人的心中都有自己的一个定义，一种理解。我想起奥古斯丁说过的一句话：时间是什么？如果没有人问我，我知道时间是什么，如果有人问起我来，我却不知道时间是什么了。我对这句话的解释是：我们都知道在普遍的意义上，时间是光阴的刻度，时、分、秒是其基本的刻度单位。但当我们把时间和人联系起来的时候，时间的内涵就变得极为丰富、多元了，因为在同样的光阴刻度里承载着不同的历史、不同的人生……对美的追问何尝不是如此呢？如果对问题没有限定的话，答案一定是无穷的。

以个人之浅见，对美的解读可以从不同学科的立场，也可以从世俗生活审美主体的角度去把握。譬如艺术中的美，强调对称美、和谐美；体育中的美，注重的是运动健康美；哲学中的美，常常是意象美、生命美。虽然不同学科有不同审美的关注点，但凡以人为对象的审美活动，都无一例外地可分为内在美和外在美。

形体美可以说是外在美的一种重要的表现方式，它也是形象美的基础。形体美主要包括体态美、仪态美。体态和仪态自然受遗传因素影响，体态还会受年龄增长的影响，但通过后天的“整形”和“形训”可以调整和克服某些生理的遗憾和不足，可以改变某些不美的习惯姿态和动作。而在这个训练的过程中，外在形体的趋美性会转化为人内心美的深刻体验，给人带来自信。反之，人内心的美感对人的形体美又会增加活力和魅力。正是在这个意义上，如果说外在美和内在美是相互转化的，不如说它们是相互激发的。

我们常说人是美的，人来到世界就这么神奇般地对称、和谐；自然是美的，那千姿百态与五彩缤纷让人们感为叹之；生活是美的，它的博大与丰厚，使“来生”变成一种追求。这些“美”是客观的，有人感受得到，有人感受不到。于是，智者就用艺术这种超越个人生活阅历、认识局限性的至高表达方式来凝聚美的力量，有

心人就将此奉献给需要美、追求美的人。樊莲香老师等就是智者和有心人。我和樊老师是同事，是她对体育教育事业追求与热忱感染了我，也激励了我。以上所云，仅表达一种敬佩之情。

追求美是人之天性，是人生最高的境界，亦是人生最完美的享受。因为生命的意义不在于贪恋地占有和消耗自身，而在于不断地提升生命的存在方式，我认同生命最高的存在方式就是达到生命的审美境界。大学阶段是人生最富有发展力的时期，希望同学们珍惜并充分地运用大学的资源和养料，全面地丰富自己、发展自己。

心理学家说，“地球不会因为你的自卑而停止转动，却会因为你的自信而转动得更好”。愿“整形”与“形训”带给你更多的自信。

哲人说，“岁月的流逝会使人的皮肤起皱。失去生活的热情，就会使人的心灵起皱”。对生活充满热情的人，必是追求生命之美的人，愿这美的追求带给你不老的青春，永远的活力。

我说，美是一种善的力量，能将美传播给别人的人，一定是更美的人，愿美与你同行。

李 萍

2018年7月

[前言]

《大学生形体与形象塑造》是一本塑造美和传递美的书，它既可面向高校学生，又可面向社会学习者。

本教材由三大核心内容组成：形体塑造、礼仪塑造、形象塑造。这三部分相互影响、相互促进、相互激发。

第一部分：形体塑造

形体美可以说是外在美的一种重要的表现方式，它也是礼仪、形象美的基础。一个人的形体美主要包括体形美、姿态美、动作美。通过形体训练的“整形”和“形训”可以调整和克服形体的某些遗憾和不足，可以改变某些不良的习惯、姿态和动作。在形体训练过程中，我们以训练下肢开、绷、直，上体提、挺、立为教学思路，设计了简单易学、优美的形体基本功训练、把杆训练、形体中间部分训练、形体舞动训练等内容。

英国哲学家培根说：在美的方面相貌的美高于色泽的美，而秀雅合适的动作美又高于相貌美。

人之形体美，美在人之形体，美在人之形态，美在人之形象，美在人之行为，美在人之力量，美在人之心灵，是人类外在美和内在美的高度自然的和谐统一。

第二部分：礼仪塑造

礼仪是提升个人形象的行为条件，是有文化教养、道德境界的外部表现。如果说形体美能够使人外表更美的话，那么良好的礼仪能够塑造出更美好的个人气质。我们要知礼、讲礼、懂礼、行礼。在我们的价值观里，行为模式乃至言谈举止都讲究礼仪，这样才能不断地在美的世界里提升个人品位、陶冶个人情操。

在这一部分，我们将会指导大家在实际生活中，该如何拥有优雅而端庄的坐姿、立姿、行姿和蹲姿，如何按照日常礼仪规范来约束自己的行为，尤其是在待人接物方面，该如何表现出良好的礼仪教养。

通过这一部分的学习，我们期待大家能够做到“诚于中而行于外，慧于心而秀于言”，把内在的道德品质和外在的形体礼仪之美有机地结合起来，内外兼修，真正将礼仪融入日常习惯，融入生活。

第三部分：形象塑造

美的形象表现在形体美、仪表仪容美、言行举止美、服饰美等方面，这些都要注意礼仪、讲究美感，通过外在形式体现内在思想和文化修养。

人的美感，是由其内外素质统一协调产生的，一个人言行举止得体，那么就会给人以舒适感。产生美感的外在条件是具备形象美的基础；适宜的装扮也是表现美的必要条件；得体的服装既可展示优美的体态，也可掩饰形体的不足，还可映射肤色，凸显气质。形象学家英格丽·张说：“这是一个两分钟的世界，一分钟让别人

认识你，一分钟让别人欣赏你”，可见形象塑造的重要性。

在形象塑造篇中，我们将教会大家如何辨别色彩，如何判断自己的款式风格，如何做到着装的扬长避短，以及如何选择职业装、发型，如何化妆，如何掌握丝巾的系法等。通过学习这一部分内容，你会发现只要找对了方法，任何人都可以在“美”的领域里找到一席之地，进而掌握美的规律，展现自己的美。

让学习者拥有外在美和内在美，即拥有美好的心灵，正确的审美倾向，丰富的知识和智慧，以及美的形体、礼仪和形象，用内涵精神价值表现自己的特质，这种追求的实现，是我们撰写这本教材的初衷。

认识自己，找到自己，突破自己！

让我们一起塑造美的形象！

编 者

2018年8月18日

[目 录]

绪论	1		
但见琢磨美玉成——形体塑造篇	7		
/第一章 形体训练概述	8		
第一节 形体训练的内容与特点	8		
第二节 形体训练的功能	14		
/第二章 科学的形体塑造	17		
第一节 形体测量与评价方法	17		
第二节 身体各部位塑形方法	20		
第三节 科学饮食 健康控体	29		
/第三章 形体基本训练	34		
第一节 形体美基本训练	34		
第二节 把杆训练	35		
第三节 形体中间部分训练	46		
第四节 形体地功训练	49		
/第四章 形体舞动训练	63		
第一节 形体舞蹈训练	63		
第二节 形体瑜伽训练	75		
第三节 形体素质训练	89		
/第五章 形体健身计划	105		
第一节 室外健身计划	105		
第二节 室内健身计划	114		
第三节 形体健身注意事项	119		
		进退有度美容止——礼仪塑造篇	121
		/第六章 日常礼仪	122
		第一节 微笑礼仪	122
		第二节 接待礼仪与面试礼仪	125
		/第七章 坐立蹲行训练	131
		第一节 坐姿	131
		第二节 站姿	135
		第三节 蹲姿	138
		第四节 行姿	140
		/第八章 造型美姿塑造	142
		第一节 步态造型训练	142
		第二节 步态转体训练	144
		第三节 步态组合训练	147
		/第九章 礼仪组合训练	150
		第一节 礼仪操组合训练	150
		第二节 坐姿组合训练	153
		/第十章 日常礼仪常识 50 问	156

要眇宜修美型现——形象

塑造篇

	163
/第十一章 好的形象从头开始	164
第一节 化妆	164
第二节 发型	174
第三节 眼镜	179
第四节 丝巾	183
/第十二章 色彩搭配	189
第一节 色彩特征分析	189
第二节 色彩搭配方法	192
第三节 肤色与色彩搭配	195
/第十三章 款式风格塑造	198
第一节 不同风格特征的 款式塑造	198
第二节 男士四类风格塑造	205
/第十四章 扬长补短的装扮	208
第一节 了解你的身材	208
第二节 扬长补短的装扮 技巧	210
/参考文献	214
/致谢	215



绪论

一、什么是美

在每一个时代，对每一种文化，人们都在以不同的方式谈论美、追求美。“美是什么？”这个看似简单的问题，却成为人类不断追寻的问题。古往今来，无数思想圣贤都从不同角度言说了美的本质。例如，孔子说：“里仁为美”；毕达哥拉斯说：“美是数的和谐”；柏拉图说：“美在理念”；黑格尔说：“美是理性的感性显现”；车尔尼雪夫斯基说：“美是生活”；现代的桑塔耶那说：“美是客观化的快感”；克罗其说：“美就是表现”；等等。为回答“美是什么”这一问题，近代中国学界也先后形成了四种观点：主观派、客观派、主客观统一派、客观社会派。他们或从哲学角度，或从艺术角度，或从伦理角度；或用思辨方法，或用实证方法，或用语义分析方法，都在试图揭开这个谜底。但由于“美”的多义性、游移性、模糊性和差异性，迄今为止，仍不能得出公认的论断，许多美学家对此发出了无奈的叹息。例如，18世纪的文克尔曼说：“美是自然的一种最伟大的秘密”；19世纪的哈比吕认为，探索美的本质是一项“困难和难以接受的任务”；当代的比特则说：“美是一项最难以捉摸的特质”；现代分析美学更是不耐烦地宣称：“美的本质是一个假问题”。

难道美的本质真的不存在了？如果真是那样的话，为什么人们总是可以感受到在审美中共同和永恒的东西呢？如果真是那样的话，人们的审美追求还有什么意义呢？看来，美的本质是无法以正名的形式来获取的，它只能是在具体的时代、具体的文化中，以具体的方式逐渐显现出来。由此，美成了人类永恒的追求。而且，人们在不同时代对美的不同方式的言说和解读的追寻过程，其意义就远远超过了答案本身。

从美的产生和发展历程上看，美作为一种价值，一种社会现象，离开人类社会就无美可言。所以，美的本质更多地只能从其社会属性的角度去言说。马克思主义认为，生产劳动不仅创造了整个世界，创造了一切物质财富和精神财富，而且也创造了人，创造了美，创造了艺术。美是人类劳动实践的产物，伴随着人类劳动实践的产生而发展。美是人的本质力量的对象化。所谓“人的本质力量的对象化”，指人为了生产和发展，根据自己的需要，以自由自觉的实践活动去认识世界和改造世界，人自身的力量不断外化到对象，又不断从对象反馈回来，最终在对象中凝结的过程。在整个过程中，对象留下了人的意志的印记，它体现了人的思想、情感、愿望，又体现了人的意志和智慧。由此，人的本质力量迸发了、显示了、实现了、确证了。这种凝结着人的意志与智慧的产品就像一面镜子，从中可以“直观自身”，并从这些可感的对象中，确证和实现自己，美和美感也由此得到确证和实现。正是

从这个角度讲，美是人的本质力量的对象化。

二、形体之美

古今中外，女性在追求形体美的道路上向来多得不可计数。宋、元、明、清时期，中国有缠足陋习，“人生不幸作女子身，更不幸而为中国之女子！戕贼肢体，迫束筋骸，血肉淋漓……偶有水火盗贼之灾，则步履艰难，坐以待毙”。清末民初的思想家郑观应一语道出缠足对女性身心的双重折磨。19世纪的欧洲盛行束腰，紧身胸衣压迫肋骨，轻则造成呼吸困难，如有炽热的刀子插入两肋，重则使内脏受损，危及性命。21世纪的今天，抽脂失败导致皮肤下垂、肢体变形，削骨手术不当致死等整形失败的案例常见于报端。从缠足、束腰到抽脂、削骨，多少年过去了，愿意以健康为筹码，用运气下赌注，历尽千辛万苦只为追求“美”。科学家说，这是本能的冲动，是对繁殖机会的渴望；心理学家说，这源于人际交往中对得到他人关注与好感的需求；社会学家说，这是性别意识与社会分工对女性审美的影响……日渐深入的研究为人们的疯狂找到了解释，却对疯狂本身束手无策。谁让趋易避难是人的本性，而且现代科技恰好提供了方便快捷的问题解决方案呢？人们对形体美的认知是否随着技术的进步而更加深入了呢？在大众传播媒介的影响下，越来越多的女性，容易把形体美等同于“身材好”，甚至有人把形体美与“瘦”画等号，然而事实并非如此。一旦对形体美的追求与健康脱节，人们总要为自己的愚昧与盲目付出惨痛的代价。

人的形体美主要包括体态美、仪态美。二者既与先天遗传、年龄增长等自然规律有关，也受后天训练的影响。大量事实证明，与基因、时间等不可控因素相比，后天训练对人的形体产生的影响更为重要。一方面，“整形”和“形训”可以纠正不良的习惯姿态和动作，弥补、改善某些生理上的遗憾与不足。另一方面，在训练过程中，外在形体的趋美性会转化为人内心对美的深刻体验，给人带来自信；而植根于内心的美感又能反作用于人的形体，增加人的外在活力与魅力。在这个意义上，与其说外在美和内在美是相互转化的，不如说它们是相互激发的。

康德说：“美是无利害的愉悦”，意思是美是一种不带功利性质的愉悦感受，人对美的追求事实上是对愉悦的追求。培根在《论美》中写道：“形体之美胜于颜色之美”，因为前者体现了人的意志与主观努力，而后者仅仅是上天所赐。违背自然规律、借助外力而获得形体美往往以健康为代价，且囿于僵化标准的美总是千篇一律，外表的准确精致难掩内里的贫瘠单薄。相比之下，通过学习、训练所获得的形体美让人体魄强健、心灵愉悦，因强调内外兼修而更具深度和广度，因个体差异而更显得生动独特。

形体美是由内向外散发出来的美，真正的美乃肉体与精神美的结合，而精神之美则又包括了温柔、情爱、雅量、娴静、静养等因素。因此，形体美不但要展现体形美、姿态美和动作美，还要充分展现精神之美。形体美是外在美的一种重要的表现方式，它也是礼仪之美、形象之美的基础。

三、礼仪之美

中国是礼仪大国，素有“礼仪之邦”的美称。《春秋左传正义》云：“中国有礼

仪之大，故称夏；有服章之美，谓之华。”在古代，礼仪是用来祭祀天地、求神祈福的仪式，以维护封建统治秩序为目的，带着浓烈的封建色彩。随着社会不断的演化与发展，现代礼仪继承了古代礼仪的文明成果，重在追求人际交往过程中的和谐与顺利，更多地表现为高尚的道德情操、良好的文明素养等。在西方，“礼仪”一词由法语“Etiquette”演变而来，原义是写有法庭规则的法庭通行证。在英语中，“Etiquette”演变为“人际交往的通行证”，也就是我们所说的礼仪。可见，在很久以前人们就已经把礼仪作为人与人相处的必要模式了。

孔融四岁让梨，刘备三顾茅庐，程门立雪求学，曾子避席求教……古人恭而有礼的故事流芳百世，不可尽数。然而，随着时间的推移，礼仪却有被人们淡忘的趋势。无论是生活中还是工作中，因为失礼而酿成大祸的案例屡见不鲜。在震惊全国的马加爵杀人事件中，双方都因不懂交往礼仪而付出了沉重代价，同窗之间偶有冲突本是再正常不过的事，然而，冲突双方都没能保持克制，既没有礼貌地表达自己的感受，也没有理智地寻求解决问题的方法。恶语相向使矛盾激化，最终酿成恶果。在人际交往时，言行举止上的失礼哪怕再微小，也可能造成不可挽回的损失。

目前，大多数人对“礼仪”的概念仍然没有清晰的认知，不少人认为只有在面对特定的事物时或是在特定的环境中才需要讲究礼仪，这种观念亟待转变。事实上，礼仪无处不在。随着社会的不断发展和进步，各行各业对人才综合素质的要求越来越高：既要拥有过硬的专业知识与技能，也要懂得为人处世、待人接物的基本礼仪。新人入职，必须掌握一些基本的职场礼仪。职场礼仪如同战场，有些人工作几年，也未必了解职场礼仪的潜规则，一不留神就会踏入社交禁区。总之，作为人际关系的纽带，礼仪是办公室文化的体现，更是个人素质的展现。因此，在就业竞争日益激烈的背景下，学习礼仪的重要性不言而喻。中山大学原校长黄达人曾提出：“礼仪文化是大学文化的重要组成部分”，他强调要重视礼仪制度的重建和规范，构建大学的礼仪文化。自2005年以来，中山大学每年都会举行学士学位的授予仪式，要求学生聆听孙中山先生1934年在学校第一次毕业典礼上的致训，这同样是出于加强大学生的礼仪教育、构建大学礼仪文化的考虑。

学习礼仪知识有助于学生的成长与成才。良好的礼仪修养对人们的工作也有着重要的辅助作用。礼仪能够使冲突各方保持冷静，缓解矛盾。如果每个人都能够自觉地遵守礼仪，按照礼仪规范约束自己，人与人之间就容易建立起相互尊重、彼此信任、友好合作的关系，进而有利于事业的发展。此外，作为礼仪之邦的一员，每一个人都有责任与义务学习礼仪，传承中华文明古国源远流长的文化精髓，建立自尊、增强自信、学会自爱，展现德才兼备的国家形象。

礼仪不但有助于提升个人形象，还是有文化、有道德的表现。孔子曰：“不学礼，无以立。”作为修身之本，礼仪必须通过学习、培养和训练，才能成为人们的日常行为习惯，进而才可能内化成优雅的气质、高尚的情操。如果说良好的形体美能够使人的外表更加鲜活有气质，那么良好的礼仪则在讲礼、懂礼、知礼、行礼中塑造美好的个人形象，在美的世界里陶冶个人情操。

四、形象之美

个人形象,是指能够引起人的思想或情感活动的具体形态和精神风貌,是对人的内在美与外在美整体印象的概括。个人形象不仅仅是指一个人的相貌,也指一个人的言谈举止、穿着打扮等。只要与人交往,个人形象就必定会展现在他人眼中。当今社会,人们对个人形象的重视程度与日俱增。在重大盛典等正式场合,人们都会精心打扮,力求个人形象符合仪式要求,并最大限度地展示自己的美。例如,大学生在实习之前,几乎每个同学都会为衣服和妆容犯愁。从舒适、随性的校园环境步入快节奏、高强度的工作环境,同学们都希望自己能少些稚嫩,多些成熟、稳重,而又不至于太刻板、太老气。

大学生重视形象是好事,然而,由于缺乏必要的指导,容易陷入盲目模仿的误区:参加面试时画了舞会浓妆;选择紧身裤;觉得“贵的就是好的”,因此斥巨资购置职业装……这些失误都可以通过学习形象塑造而避免。

形象塑造教育不但是大学生职业发展的基石,也是促使大学生了解自我的重要途径。苏格拉底用一句“认识你自己”向世人强调自我认识的重要性,而形象塑造恰恰是认识自己的最佳方法之一。形象塑造不是教人如何模仿他人之美,而是教人如何发现、放大、提升自己的美。通过学习形象塑造,任何人都能够在“美”的领域里找到自己的一席之地。时尚博主莉安德拉·梅丁的五官并不精致,但她结合自己的特点,通过混搭展现狂野的个性,最终站稳时尚圈。澳大利亚时尚博主 Margaret Zhang 身材矮小、皮肤黝黑,五官也不是大眼挺鼻樱桃嘴。貌不惊人的她凭借独特的时尚触觉和阳光自信的态度让人一眼记住了她,成为时尚界的宠儿。只要遵循形象塑造的基本法则,认识自我、掌握规律、扬长避短,每个人都能展现独一无二的美。从最开始对自己一无所知,到逐渐了解自己的五官、脸型、肤色、身材,再到认识自己的性格、气质和风格,进而思考自己希望以何种形象示人……大学生对自己外在和内在的认识都会随着形象塑造的完善而完善。

马克·吐温曾经说过:“不修边幅的人在社会上是没有影响力的。”美国心理学家梅拉比安的实验结果显示,在整体印象的构成中,形象所占比例高达 55%,这包括个人面貌、服装、体型、发色等,其次才为语气、手势、姿态等自我表达方式占 38%,而一个人所说的话仅占 7%。由此可见,形象决定了第一印象,而好的第一印象是成功的第一步。杨澜在留学期间曾经因为不注重个人形象而失去工作机会,她在回忆这段经历时发自内心地感叹:“没有人有义务必须透过连你自己都毫不在意的邋遢外表去发现你优秀的内在。”尽管人人皆知不可“以貌取人”,但是在现实生活中,人们往往会通过以貌取人来降低选择的成本。作为人类欣赏彼此的永恒标准之一,形象与形体、礼仪一样,在个人发展中起着举足轻重的作用。

五、国家形象与大学生之美

国家形象是一个国家的内部和外部公众对其历史和现实的经济、政治、文化及其活动成果的综合印象和评价认知体系,是国家软实力的重要组成部分。习近平强调,要注重塑造我国的国家形象重点展示中国历史底蕴深厚、各民族多元一体、文

化多样和谐的文明大国形象，政治清明、经济发展、文化繁荣、社会稳定、人民团结、山河秀美的东方大国形象，坚持和平发展、促进共同发展、维护国际公平正义、为人类作出贡献的负责任大国形象，对外更加开放、更加具有亲和力、充满希望、充满活力的社会主义大国形象。这四个方面的国家形象，维系起来的是一条纽带，就是文化形象。“各美其美，美人之美，美美与共，天下大同。”习近平文化形象蕴含着的深刻道理。习近平在向全国青联十二届全委会和全国学联二十六大发来的贺信中指出，当代中国青年要在感悟时代、紧跟时代中珍惜韶华，自觉按照党和人民的要求锤炼自己、提高自己，做到志存高远、德才并重、情理兼修、勇于开拓，在火热的青春中放飞人生梦想，在拼搏的青春中成就事业华章。习近平评价即将走进高校校园的青少年，他们朝气蓬勃、好学上进、视野宽广、开放自信，是可爱、可信、可为的一代。对当代高校学生，党和人民充分信任、寄予厚望。

大学生既是独立的个体，也是其所在院校、地区，乃至整个国家的代表。因此，大学生的穿着打扮、言谈举止不仅是个人文明的表现，还是社会文明的表现。以“内外兼修、德礼相济”的整体形象观为指导，从形体、礼仪、形象三方面塑造大学生之美，这不仅是大学生对国家和社会的责任，也是时代使命。美具有时代性，审美的标准必然受时代文化的影响。现代社会生活丰富多彩、节奏很快，所以积极向上、乐观坚强的时代主流精神成就了不同以往的现代美感。换言之，健康第一，美丽第二，健是美的物质基础，美是健的客观反映。新时代，大学生形象特征表现为聪慧、灵敏、勇于进取和成熟睿智、精明干练、富于开拓。大学生之美是内外美的统一，而心灵美是决定人美与不美的主要因素，心灵美表现在人的思想修养、道德修养、文化修养等方面。

2016年12月7日，习近平在全国高校思想政治工作会议上强调，“正确认识时代责任和历史使命，用中国梦激扬青春梦，为学生点亮理想的灯、照亮前行的路，激励学生自觉把个人的理想追求融入国家和民族的事业中，勇做走在时代前列的奋进者、开拓者；正确认识远大抱负和脚踏实地，珍惜韶华、脚踏实地，把远大抱负落实到实际行动中，让勤奋学习成为青春飞扬的动力，让增长本领成为青春搏击的能量。”

