



花

王晟之 著

季

人生

——青少年形象美漫谈



海天出版社

花季人生

——青少年形象美漫谈

王晟之 著



海天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

花季人生：青少年形象美漫谈/王晟之著. - 深圳：
海天出版社，2000. 4

ISBN 7-80654-190-X

I. 花… II. 王… III. 美育-中学-课外读物
IV. G631

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 06193 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518026)

<http://www.htph.com>

责任编辑：周海彦 周鸣琦 封面设计：李 萌

责任技编：陈 炯 责任校对：陈敏宜

海天电子图书开发公司排版制作

深圳建融印刷包装有限公司印刷 海天出版社经销

2000 年 4 月第 1 版 2000 年 4 月第 1 次印刷

开本：850mm × 1168mm 1/32 印张：10

字数：223 千 印数：1-10000 册

定价：16.00 元

海天版图书版权所有，侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

序

到二十世纪末，人类不仅实现了太空行走的梦想，而且，克隆技术、因特网已使我们步入了知识经济的时代。但是，在我们创造了无比灿烂的物质文明的同时，我们也遭遇到了另一种尴尬：理想和信仰的失落，学问与人格的背离，是非美丑的颠倒，创造力的萎缩，意志的退化。跨进二十一世纪的门槛，我们在拥抱知识经济时代的时候，还不能说这种尴尬已经离我们远去。校园本是一块净土，但绝不是世外桃源，大千世界的影响无处不在。一方面，莘莘学子，风华正茂，指点江山，激扬文字；另一方面，也勿庸讳言，不少人精神空虚，迷失自我，性情怪僻，行为乖张，以丑为美。就在人们忧心忡忡地注视着这一片“美”的混乱而茫然失措的时候，我们欣喜地看到了王晟之撰写的《花季人生——青少年形象美漫谈》。真可谓“好雨知时节，当春乃发生”。

作者选择的是一个务实的话题。在众多美学家纷纷引经据典阐释美学原理、讲授美学知识并以为大功告成、鸣金收鼓的时候，作者避开潮流，避开喧闹，把思想的触角冷静地延伸到青少年这个特殊的群体，谈青少年的仪表设计和灵魂塑造，不仅独辟蹊径，避免了与其他谈





美著述的雷同，而且以一种轻松活泼而又浸润着严肃思考的方式，告诉了你从外表到灵魂，怎样按照美的规律来塑造自我，使美真正渗透到人的言行和灵魂。作者不仅表达了对自身仪表、语言、风度、举止等外在美好形象的无限珍爱，更表达了对崇高理想、坚定信念、高尚情操、坚韧意志和美好情感的无比推崇。体现了对真善美的不懈追求。对于启发你辨别美丑，明了是非，规范你的行为，帮助你找回失却的精神家园，健全心智，达到自我认识和自我教育的目的，增强创新能力，提高精神境界，具有十分直接而显著的作用。从这个意义上讲，这也就不只是一个单纯的美学命题，也可以说是一本内涵十分丰富的素质教育的蓝本。

我们再回过头来，看看书名。《花季人生——青少年形象美漫谈》，一个“漫”字，便是与你促膝而谈了。其间，一个个和气而清爽的小话题将你需要去追求的“美”由浅入深、由表及里地向你娓娓道来，或讲几个古今中外的小故事，或引几首优美的诗词，或摘几句恰到好处的人名言，或干脆拿一篇精致的小文章分析给你听：“美”就是这样去追求的。有充满哲理的论述，晓之以理的劝导，也有生动的比喻，充满深情的描绘；时而让你徜徉在历史的长河，时而又引领你飞越现代高科技的高峰。文笔流畅，字字珠玑，谈天说地，妙趣横生。真正做到了“随风潜入夜，润物细无声”。

一年好景君须记，最是姹紫嫣红时。我们是花季，

11AF02/01

正是姹紫嫣红之时。在新世纪晨光初显的时候，青少年朋友，只要你能扬帆航行在《花季人生》中，你就会得到智慧的启迪，哲理的思考，思想的陶冶，行为的警策，美学的享受；你就会拥有美丽的人生，你就会像莎士比亚那样满怀激情地赞美人生：

人类是一件多么了不起的杰作！多么高贵的理性，多么伟大的力量！多么文雅的举动，多么优美的仪表！在行为上多么像一个天使；在智慧上，多么像一个天神！宇宙的精华，万物的灵长！

这是一个永恒的话题。

这是一本让你终身受益的好书。

黄华东

2000年1月18日

3



目 录

上 篇

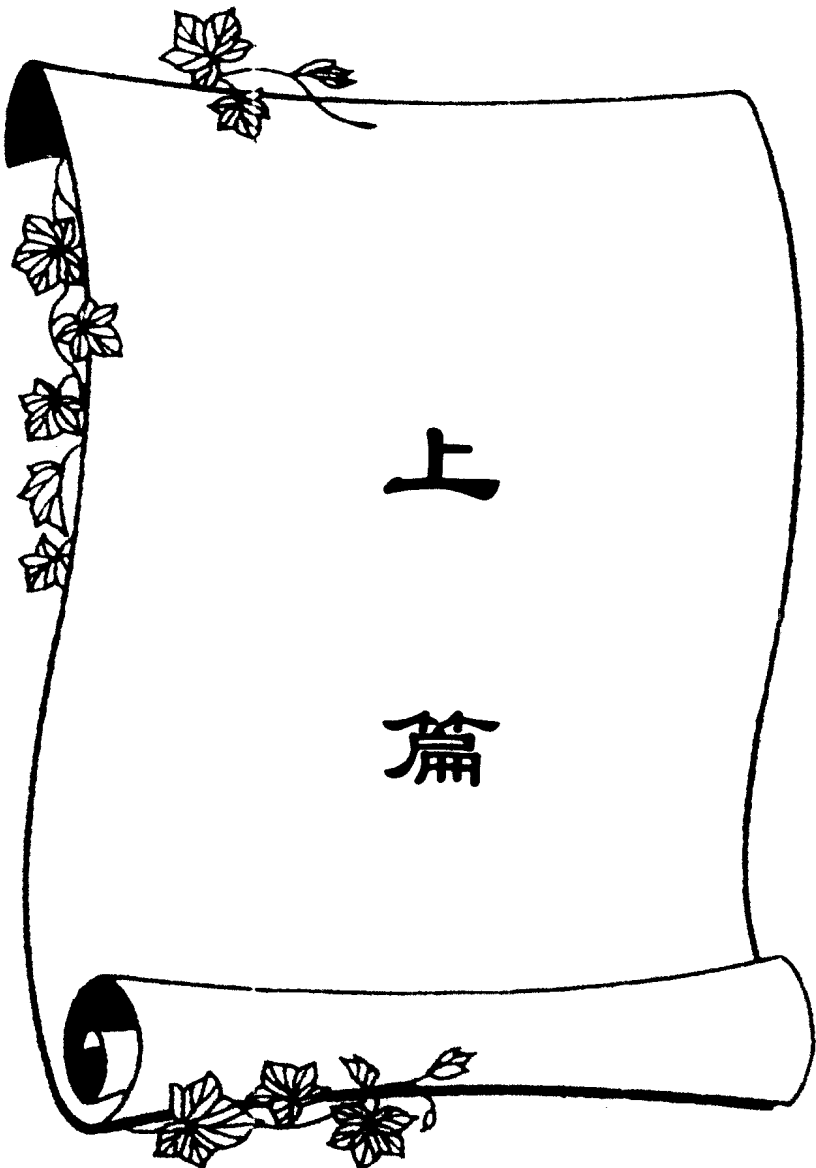
云想衣裳花想容	(3)
要健美, 跑步吧	(15)
人靠衣妆, 佛靠金妆	(23)
站如松, 坐如钟, 行如风, 卧如弓	(34)
扬长避短气质优	(45)
良言一句三冬暖	(59)
“世纪之咬”话风度	(73)



下 篇

志当存高远	(83)
凡是我們想到的, 我們就能做到	(96)
梅花香自苦寒来	(109)
鸟美在羽毛, 人美在勤劳	(126)

给永远比拿愉快	(141)
知识就是力量	(155)
创造是民族进步的灵魂	(176)
礼多人不怪	(200)
谦受益，满招损	(214)
一粥一饭当思来之不易	(224)
“最重要的事是诚实”	(237)
高山流水贵在相知	(253)
从心所欲不逾矩	(269)
棋琴书画显风流	(284)
木体实而花萼振	(296)
后记	(313)



上

篇

云想衣裳花想容

俄罗斯伟大的小说家、幽默大师契诃夫有句至理名言：“人的一切都应该是美的，容貌、衣服、心灵、思想。”此话不错。向往美，追求美，拥有美，这是人之常情，也是人生乐趣，更是人与动物区别的标志之一。而在所有的美中，仪表美又往往先声夺人，先入为主。三国时候，张松拿着西川地理山河图去献给曹操，西川沃野千里，富甲天下，得到地图就可以轻而易举拿下西蜀，这不能不说是一份厚礼，但张松却因形貌的猥琐而吃了闭门羹，在万不得已的情况下，把这份厚礼拱手交给了刘备。曹操虽为自己的无礼付出了代价，但张氏也与当初汲汲以求的功名失之交臂。一个人美不美，给人的第一印象就是仪表。人们的审美，首先是从仪表开始的。而仪表中，容貌又首当其冲成为审美对象。

美，首先表现在心灵美，即人的内心世界的美，这是最根本的美。缺乏内在的美，即使仪表堂堂，或相貌英俊，或花容月貌，也不会使人产生真正的美感。同样，一个人只有心灵的美而缺乏以容貌为主的仪表



的美，也是不完善的美，或者说是令人遗憾的美。《巴黎圣母院》中塑造的一个引人注目的形象便是加西莫多，他心地善良，知恩图报，忠于职守，为自己所爱的人赴汤蹈火，在所不辞。但他到底没有得到爱斯梅哈尔达的爱情，因为他长得实在太丑了，勉强像个人样子。他丑陋的容貌，不能不令人感到遗憾万分。

在现实生活中，一个正常的人，谁不希望自己有美的容貌呢？尤其是风华正茂的青少年朋友。青年男子，谁不希望自己英俊潇洒，仪表堂堂？青年女子，谁不希望自己亭亭玉立，如花似玉？正所谓“云想衣裳花想容”。



中华民族是爱美的民族。我们的祖先是十分注重对容貌的审美的，他们在对容貌美的追求中，给我们留下了不少佳话。早在战国时期，齐国有个大臣邹忌，每天早上穿好衣戴好帽，总要在镜子面前自我欣赏一番。当时齐国有个美男子叫徐公，闻名遐迩，邹忌总是想与徐公比美。他的妻、妾、客人都顺着他，说他比徐公美。后来，徐公到他家里来了，邹忌在镜子里照着自己，与徐公面对面比较，觉得自己没有徐公美。这个故事出自《战国策》，刘向辑录这个故事的目的在于说明纳谏除蔽的重要，并不是谈容貌审美，但是却从另一个角度给古人追求容貌美作了注脚。我们可由此窥见古人对容貌美的追求以及以美为荣的心态。

魏晋时期，政权交替，血雨腥风，高人雅士遁迹



山林，狂歌浩唱，崇尚虚无。尽管如此，人们却并没有忘记美的存在。这便有了“濯濯如春月柳”的王恭；“轩轩如朝霞举”的王来；“朗朗如日月之杯”的夏侯太初；“萧萧肃肃，爽朗清举”的嵇康；“飘若游云，矫若惊龙”的王羲之。也就有了“掷果潘郎”和“看杀卫玠”的逸闻趣事。“掷果潘郎”讲的是风流才子潘安仁的事。潘安仁容貌漂亮，当他出门时，女性前后追逐，争相目睹他的风采，以此为快，以此为乐。她们还不自觉地向他投掷水果，表示一厢痴慕。以至于他每次空手而出，满载而归。卫玠的美貌，远近闻名。一次他去下都，人们众星捧月，出现了争相目睹尊容的火爆场面。他被牢牢地围在中间，不得脱身。可惜这位美男子，竟被热爱他的人们弄得疲惫不堪，以至生病，卧床不起，最后一命呜呼。这两个故事有些夸张，但却能说明人们对容貌美的狂热追求。

至于女性的容貌美，那更是人们关注的。“沉鱼落雁”和“闭花羞月”便是对古代四大美女的推崇。“沉鱼落雁”讲的是美人西施和王昭君的故事。传说西施在溪里洗弄她的纱巾，她的美貌倒映在水中，连游鱼也陶醉了，沉在水底一动不动。王昭君远嫁匈奴，在出塞的路上，去国怀乡，不禁忧从中来，在马背上熟练地弹起了琵琶，在蓝天翱翔的大雁也轻轻地落到她的身旁，欣赏她的琴声和美貌，久久不愿离去。“闭花羞月”讲的则是美人貂蝉和杨贵妃的事。皎皎明月见到了美貌的貂蝉，也自愧不如，羞涩地躲到云里去。



洛阳牡丹，花中之王，雍容华贵，无与伦比，但在杨贵妃的玉颜面前，自惭形秽，合上了舒展的花朵。

以上的故事都是生活中的事，只是有些夸张罢了。至于文学作品，对女性美貌的描写则更加灿烂。我国最早的诗集《诗经》中写到的“硕人”，脖颈像天牛的幼虫那样白嫩，牙齿像瓠子的果仁那样洁白整齐，前额像螭虫的额头那样方正，眉毛像蛾须那样细长弯曲。她自然地笑着显得多么甜美，还用那双漂亮的眼睛瞧着你呢。以后历代作品中描摹美人的更多。“眉如黛山，眼似秋水。脸不脂而桃花飞，腰不弯而杨柳舞。”简直呼之欲出。间接描写的“行者见罗敷，下担捋髭须。少年见罗敷，脱帽著悄头。耕者忘其犁，锄者忘其锄，来归相怒怨，但坐观罗敷。”令人遐想。

正因为古人追求美貌，因此他们十分希望自己的子女也是美的，他们的做法颇值得玩味。为了生个美貌的孩子，在古希腊时，怀孕的妇女来到神的雕塑前，凝视神那端庄秀丽的面庞；在街上遇到丽人，一定要跟踪追击，她们认为这样可以生个美貌的孩子。成吉思汗的后人、元代的忽思慧更是煞有介事地教人怎样生个美貌的孩子：“欲令子女美丽端正者，宜佩白玉和珍珠。”用心之良苦，可见一斑。

我国是个追求美的国度，但同时又是儒教占统治地位的国度。在人们追求容貌美的同时，摧残美、虐杀美的事也时有发生。即使在现代，由于封建流毒未肃清，再加上极左思潮的影响，有时对容貌美讳莫如

深，甚至谈“美”色变。尽管夹杂着一些不和谐的音符，但是，“青山遮不住，毕竟东流去”，任何人都挡不住这道美丽的风景。

近几年来，美学界对人的容貌美是这样界定的，这里笔录于后，仅供参考。

鼻子。鼻根部鼻梁的高度，一般不能低于9毫米，正常女性约为8毫米，男性约为12毫米，过高过低都不美。鼻面角以30~33度为最理想，女性可稍小于30度。额上角尖线与鼻梁线，和前额形成一个三角形。鼻梁较高的人，三角形的顶点在两眼内眦边线稍上方；鼻梁较低的人则在下方。鼻背与眉间形成的角，一般为120度左右，这个角度关系到鼻形的曲线美。

眼睛。眼睛对于容貌审美十分重要。一般来说，以大而亮、黑白分明为美，正如文学作品中描写的那样：“如秋水，似繁星，像白水银中的黑水银。”具体地说，两内眼的间距应为两外眼间距的三分之一。内眼角的距离约为30~36毫米，两外眼的距离为90~100毫米，两外眼角与颜面侧缘间距离为19~24毫米，上睑缘与眉毛间距离约为10毫米。睑裂上下径为10~12.5毫米，睑裂左右径为30~34毫米，角膜露出率为80%。角膜直径为12~13.6毫米，内眼角睑裂角约为48~55度，外眼角睑裂角约为60~70度。

眉毛。正常人的眉毛，在眼脸上1.5毫米左右，并与上睑缘基本平行。眉毛的形状，因人而异。但眉



毛也能抒情，它与眼睛一起，直接影响人的容貌。在古代，中国男子以浓眉大眼为美，女子以蛾眉细眼传情。

嘴唇。美丽的嘴唇形，应是双唇闭合时交结笔直，下唇比上唇厚，嘴角两端略斜向上挑起。上唇一般稍突出，在下唇的前方，较下唇略宽。红唇并非越薄越好看，而应有一定的标准，一般上唇平均为 8.7 毫米，下唇为 9.1 毫米，男性比女性稍厚 1~1.5 毫米。嘴唇过薄或过厚，或有兔唇，都不美。

牙齿。以坚实、洁白、整齐为美，正所谓“皓齿”。

耳朵。从整体角度看，耳朵的美也是不可忽视的。耳上点到耳下点的距离为 62~65 毫米；耳前点到耳后点的距离，女子为 29~33 毫米，男子为 31~34 毫米；耳廓长轮与鼻梁线平行；耳廓上缘与眉毛等高。

以上的标准太数据化了，也太成人化了，有点像拦路大盗达玛斯忒斯的铁床。一个人的容貌长得如何，合不合乎这些数据主要由先天决定。但是，容貌美还远不止这些内容。如果仅凭这些标准去评定容貌的美丑，那么合乎这个标准的动物也丝毫不比人逊色。人是万物之灵，这个“灵”表现在容貌上，主要是通过折射内心感情的表情表现出来。表情在容貌审美过程中是十分重要的。美的表情既可以给你雪中送炭，也可以使你锦上添花。





据估计，人的面部表情在2万种以上。人的许多内心活动，一般都会在脸部反映出来。容光焕发，春风满面，这是喜；脸红脖粗，肌肉紧绷，这是怒；愁云密布，双眉紧锁，这是哀；笑逐颜开，和颜悦色，这是乐。正是在这个意义上，瓦西列夫认为：“人的面孔是美的集中表现。”

美的表情，给人以无限的愉悦，无限的美感。俄罗斯伟大的作家列夫·托尔斯泰在他的名著《安娜·卡列尼娜》中这样描写少女吉提：“长着一双清纯的绝对不会说谎的眼睛。由于她，一切都生了光辉，她是照耀周围一切的微笑。当她向列文微笑地点头，使他感到她比他原来所想象的还要美。金发的头显得很有魅力。她那孩子气的表情，加上她的身材的纤美，构成了她特殊的魅力。使他意外惊倒的，是她那双温柔、静穆和诚实的眼睛的表情，特别是她的微笑，会把他带进一个魔术的世界……”

人的表情是千变万化的。美的表情在《最佳女性描写词典》一书中就列有185种，非常丰富。但是，在诸多表情中，最能给人美感的，首推微笑。笑是美的姐妹，人在笑的时候，要使用13块肌肉；而在皱眉蹙额时，则用47块面部肌肉，因此，谁都会觉得笑的时候快乐而自然。

美国希尔顿旅馆的董事长康纳·希尔顿经常问他的下级“你今天对顾客笑了没有？”并说：“无论旅馆本身遭遇如何，希尔顿旅馆服务员脸上的微笑，永远是

云想衣裳花想容