

美与爱河中的青年

王小松 马铁梅 王德洋 编著



海洋



美与爱河中的青年

王小松 马铁梅 成长春 编著

海洋出版社

1990年·北京

内 容 提 要

这是一本综合性的爱情美学读物。它从如何锻炼健美的体魄、选择最佳的衣着、培养优美的风度、掌握正确的交际方法出发，帮助青年朋友迈好涉足爱河的第一步。在恋爱的方法、婚礼的举行、家庭生活等方面和青年朋友一起探讨如何巩固、升华美好的爱情。

本书一改过去爱情美学读物的对生活、文学作品中的人物进行评述的风格，它将人体美、风度美、交际美、服装、居室、婚礼与爱情理论揉为一体，是根据当今社会现实、当代青年自身特点而编写的爱情生活指导书籍。

该书内容丰富，现代气息浓；条理分明，文字浅显易懂；理论与实践结合，指导性强，是广大青年工作者的益友。

美与爱河中的青年

王小松 马铁梅 成长春 编著

*

海洋出版社出版(北京市复兴门外大街1号)
新华书店北京发行所发行 昌平兴华印刷厂印刷
开本: 787×1092 1/32 印张: 8.5625 字数: 180千字
1990年8月第一版 1990年8月第一次印刷
印数: 1—3000

*

ISBN 7-5027-0988-6/Z·220 定价: 3.90元

目 录

第一章 塑造你的健美体魄 (1)

第一节 形体美的审美标准..... (1)

- 1 审美的流动性——时代与审美..... (1)
- 2 审美的区域性——民族与审美..... (4)
- 3 审美的层次性——分层与审美..... (6)
- 4 审美的共同性——谈人体比例..... (8)
- 5 审美的趋向性——现代与未来..... (10)

第二节 影响形体美的因素..... (13)

- 1 遗传的决定作用..... (13)
- 2 锻炼的健美作用..... (15)
- 3 饮食的保证作用..... (17)
- 4 情绪的调节作用..... (19)
- 5 职业的制约作用..... (21)

第三节 塑造你的健美体魄..... (24)

- 1 健美运动古今谈..... (24)
- 2 健美器械的演变..... (26)
- 3 如何锻炼肌肉..... (28)
- 4 如何锻炼曲线美..... (30)

第四节 几个细节不可忽视..... (33)

- 1 保持皮肤的健美..... (33)
- 2 头发护理与美容..... (37)
- 3 发型选择与保护..... (40)
- 4 美化您的腿和足..... (43)

第二章 衣着与装饰的功用 (46)

第一节 着装的美学原理 (46)

- 1 衣着与装饰的渊源..... (46)
- 2 衣服表现与掩饰作用 (I) (49)
- 3 衣服表现与掩饰作用 (II) (51)
- 4 装饰的表现掩饰作用..... (55)
- 5 内衣对于健美的影响..... (58)

第二节 最佳地表现自己 (61)

- 1 和谐比例均衡节奏重点..... (61)
- 2 个体的整体和谐..... (64)
- 3 个体与环境的和谐..... (67)
- 4 个体与时代的和谐..... (70)

第三章 培养你优美的风度 (75)

第一节 漫谈风度美..... (75)

- 1 何谓风度美..... (75)

- 2 形体与风度美.....(78)
- 3 姿态与风度美.....(81)
- 4 语言行为与风度美.....(83)
- 5 才智与风度美.....(86)

第二节 保持你的魅力(88)

- 1 青年男性的魅力.....(88)
- 2 青年女性的魅力.....(91)

第三节 风度美的训练(94)

- 1 心灵美是核心.....(94)
- 2 气质美是基础.....(97)
- 3 文化素养是条件.....(100)
- 4 站立坐行是起点.....(102)

第四章 交际与美(107)

第一节 交际与交际美(107)

- 1 和你谈谈社交.....(107)
- 2 社交恐怖症及其治疗.....(113)
- 3 社交的形象和礼仪.....(116)
- 4 社交必须做到品德美.....(119)

第二节 交际的语言美(121)

- 1 说话要学会说话.....(121)
- 2 谈谈相互介绍和自我介绍.....(123)

3	情人间的语言美	(125)
4	眼睛与微笑的功能	(128)
第三节 交际的行为美 (131)		
1	如何待人处事	(131)
2	谈谈交异性朋友	(134)
3	情侣相处的艺术	(137)
4	第一次约会和登门拜访	(139)

第五章 情爱之美 (142)

第一节 美在爱情中的位置 (142)

1	青年男女的内心世界	(142)
2	初恋的朦胧美	(146)
3	热恋的沉醉美	(148)
4	恋爱的节奏美	(150)

第二节 爱的表达方式种种 (152)

1	表达方式的多样性	(152)
2	婚姻广告与介绍所	(154)
3	告诉你如何写情书	(156)
4	也谈一见钟情	(159)
5	红娘在昨天与今天	(161)

第三节 恋爱中的心灵美(I) (163)

1	恋爱中的掩盖心理	(163)
---	----------	-------

- 2 两性交往中的文明.....(165)
- 3 恋爱中切忌乱猜疑.....(167)
- 4 结婚前应互相交底.....(169)

第四节 恋爱中的心灵美(Ⅱ).....(171)

- 1 恋爱中的钱物交往.....(171)
- 2 你能否与离异者相恋.....(174)
- 3 奉献,才是爱的真谛.....(176)
- 4 无意充当了第三者时.....(179)

第五节 失恋是块磨刀石.....(181)

- 1 失恋缘由要弄清.....(185)
- 2 失恋表现种种.....(183)
- 3 失恋不失志.....(188)

第六章 婚礼之美.....(185)

第一节 新房之美.....(188)

- 1 新房布置的原则.....(188)
- 2 新房布置的个性美.....(190)
- 3 新房布置的装饰美.....(193)

第二节 婚礼仪式美.....(200)

- 1 形形式式的古今中外婚礼.....(200)
- 2 新式婚礼种种.....(207)
- 3 筵席婚礼如何举办.....(209)

- 4 永久纪念——喜庆照片的拍摄.....(211)
- 5 使蜜月更甜蜜.....(214)

第七章 家庭和谐美(216)

第一节 家庭和谐的保证(216)

- 1 做好婚前检查.....(216)
- 2 也来谈谈优生.....(218)
- 3 谈谈节育方法.....(220)
- 4 生男生女一个样.....(224)

第二节 夫妻感情的和谐(226)

- 1 美满婚姻十要素.....(226)
- 2 妻子怀孕后的护理.....(228)
- 3 当小成员诞生以后.....(233)
- 4 夫妻间的相互交流.....(234)
- 5 夫妻间的互惠原则.....(236)
- 6 也谈夫妻战争.....(239)

第三节 处理好家庭关系(241)

- 1 夫妻与长辈之间.....(241)
- 2 夫妻与保姆之间.....(245)
- 3 夫妻与家庭的同辈之间.....(247)

第四节 使家庭生活更愉快.....(250)

- 1 合理安排家庭时间.....(250)

- 2 家庭经济管理方法.....(251)
- 3 按美的规律建设文明家庭.....(254)

第五节 防止婚姻破裂的秘诀(256)

- 1 谈夫妻生活倦怠期.....(256)
- 2 如何对待婚姻破裂.....(260)
- 后记.....(264)

第一章 塑造你的健美体魄

第一节 形体美的审美标准

1. 审美的流动性——时代与审美

形体美通常指人的容貌和体态的美，这是一种自然美。因此，衡量它的尺度只能是比例、均衡、对称、和谐等形式美的规律。



人类对形体美的追求与欣赏由来已久。早在五万多年以前的原始民族中就产生了对图腾的崇拜与信仰，诞生了表现

形体美的艺术。人为什么会产生对形体美的追求与欣赏呢？有人认为，它源于人类原始的性爱本能，正如孔雀开屏是为了取悦异性，达到双方的结合一样。我们认为，人是自然属性与社会属性的统一体，人在本质上是社会的人。因此对形体美的追求最终是来自人的社会性的要求。

在人类历史的长河中，沿着社会发展的轨迹，人类对形体美的欣赏与追求也处于不断的变迁之中。

早在远古时代的母系氏族公社，由于生产力极其低下，人们过着“冬穴夏巢，茹毛饮血”的生活。他们崇拜图腾的威力，仿效其“祖先”进行纹身、穿鼻、凿唇、毁齿，出现了原始的形体美的追求。随着世纪的更替，人类进入了父系氏族时期，人们对审美的要求又有了进一步的提高。男人们因在外狩猎，为表现自身彪悍健美的体魄，他们用兽皮、鸟羽等装饰自身；女人因从事部落内部的生产活动，于是她们就用串石子、贝壳等饰物以表现自己的形体美。

从人类进入文明时代——奴隶社会起，随着生产力的不断进步，人类对形体美追求的内容、形式有了逐步提高。

在西方，古希腊时期，由于众多城邦之间的不断战争，使得体育竞技得以蓬勃发展。婴儿初生下来便要经长老检查，根据他体格健壮与否决定他是否有生存下去的权利。儿童至七、八岁，一律集中接受跑、跳、投掷等体育项目的训练。青年男女一律到各自的训练场上进行裸体训练，城邦定期举行比赛，并为优胜者塑像。因此，这一时期，男子以虎背熊腰、胸部宽阔结实、全身肌肉浮凸、四肢粗壮有力为美；女子以身材匀称、体态丰腴结实、四肢修长为美。

到了封建社会，在神学统治占绝对地位的中世纪，人们

的思想行为受到很大的压抑和限制，维纳斯被当作“女妖”清除，教会要求人们精心修炼，以享所谓来世“天国”的快乐，人们根本不敢也想不到追求形体美。在文艺复兴时期，形体美的追求再次成为狂热的社会流行，并且，有不少人对此开始了理论上的研究，于是各种形体审美的规范应运而生。

进入资本主义社会，由于生产力得到了前所未有的发展，人们在精神上获得了较大的解放，形体美的审美观念在得到更新的同时，变得千奇百怪，纷繁复杂。到了本世纪七十年代后，才逐步确立起了为多数人所公认的、以运动员的健美体格作为形体美标准的审美标准。继之，各种健美比赛、选美比赛此起彼伏，掀起了一股罕见的健美运动狂潮，现代女性甚至喊出了“宁要肌肉，勿要漂亮”的口号。

在我国，早在先秦时代，诸子百家就开始注重健美研究了。孔子提出了“尽善尽美”的至理名言；荀子在《非相篇》中写道：“形相虽恶而心术善，无害为君子也；形相虽善而心术恶，无害为小人也。”将形体美、心灵美辩证地结合了起来。春秋时期的楚灵王认为，人腰细才美，因而不问男女，将腰粗者一律视为眼中钉，选美女更是非细腰不行，使得宫女为求细腰，饿死不惜，因此留下了“楚王好细腰，宫女多饿死”之说。在战国时代，对形体美的追求与欣赏可以从宋玉的《登徒子好色赋》中略见一斑，他描述“东家之子”：“增之一分则太长，减之一分则太短；著粉则太白，施赤则太赤；眉如翠羽，肌如白雪，腰如束素，齿如含贝，嫣然一笑，惑阳城，迷下蔡。”长沙马王堆三号墓曾出土一卷绘有人体各种运动姿势的帛画，说明早在汉代，人们就懂得了健美训练。到五代时，南唐后主李煜令一宫嫔窈娘以帛缠足，于金制莲

花上起舞。“步步生莲花”，美妙之极。从此以后，妇女三、五岁便开始缠足，以求“三寸金莲”，以至使有的姑娘最终成了“抱小姐”。到了唐代，人们开始崇尚以胖为美。从留下的画卷可以看出，不论男女，一样都是面庞圆润，体态丰腴。在元代，形体美的追求并未中断，杭州灵隐寺的飞来峰上，至今还留有当时塑造的一尊健美少女裸雕。明清时期，尤其到了清代，形体美的追求受到了一定的禁忌。比如，女性以纤瘦、削肩、平胸、小脚为美，奉行藏而不露的原则。近代，刘海粟、徐悲鸿等一代艺术大师大力提倡人体美的塑造，勇敢地向死寂的封建社会发出了挑战，有力地触动了大众深层的形体美审美意识。今天随着人们物质生活水平、文明水准的提高，人们对形体美有了更为正确的认识。形体美并不是资产阶级的“专利品”，美并不是臭的代名词，我们具有一样的追求形体美的权利。健美表演、人体艺术画展在引起人们一阵骚动不安之后，终于因其无与伦比的艺术魅力征服了当代人，一股势不可挡的健美狂潮在这古老的华夏大地上勃勃掀起。

2. 审美的区域性——民族与审美

时间在流逝，社会在更替，对形体美的追求不同时代的人有不同的审美观，但是，即使在同一时代，不同的民族也有不同的审美标准。

在古希腊时期，古希腊城邦的成员崇尚健美，以至为人类留下了灿烂的形体艺术雕塑瑰宝，而同时期的其他民族却并非如此。

在十六世纪，威尼斯的女人曾以金发为美，她们用一种

特殊药物将头发染成金色，结果不少人因阳光照射作用而得了日射病，继发性脑炎也时有发生，在历史上曾轰动一时。

在十八世纪，欧洲妇女酷爱过一种怪发型，她们将头发全部向上梳起，并弯曲成圆球型。为了固定发型，不得不在里面加垫子、装假发。因这种发型极不易梳，所以妇女懒得洗头，恶臭呛人也不在乎。

在中国，南唐后主李煜喜爱小脚的怪僻，使妇女逐代养成了以小脚为美的审美观，流传几百年，世代的女人们不惜为追求这种畸形美而折骨腐肉。这在同时代的民族中也是绝无仅有的。

在十八、十九世纪，大清的男性臣民们以脑后拥有一条又黑又粗又长的辫子为美。必要时，先将它在脖子上绕上几圈，或头一甩，将其衔到嘴里，活动极不方便，外国佬也蔑称其为“猪尾巴”。可是在“革命”时革去这条辫子却不容易，影片《孙中山》中曾描写，革命军给人剪辫子前首先供应一碗面，上面盖浇大肥肉还不能起到足够的诱惑作用，还得用一点强制手段，似乎没有辫子就丑得不能见人了。

就人的外貌东西方作一比较看，西方人以白皮肤、蓝眼睛、黄头发、高鼻子为美，中国人则以黄皮肤、黑眼睛、黑头发、悬胆鼻为美，作为龙的传人而自豪。西方人认为黄色是病态的表现，因而在我们民族落伍之际，便送了一个侮辱性的称号“东亚病夫”。中国人认为，黄中泛红是健康的标志，苍白、没有血色才是病态的表现。

在西方，女性认为衣服紧、透、露可以表现自身的形体美。因此，西方的女性多袒胸露臂，以便人们对其形体美进行欣赏。在中国，过去一贯主张女性应“肩不露腋窝，领不露

锁骨。”以藏为美。人们习惯于对形体美进行含蓄地欣赏。

现在，东西方形体美审美观正逐渐趋于一致，人们普遍认为，人体美的标准应该是健、力、美的结合。人应当在人体各自不同的自然状况的基础上，依照科学的训练方法，通过不懈的锻炼，使之达到运动员健美体格的标准。

不同民族的人们有不同的审美观点，同一民族的不同地域的人们审美观点也不同：处于太平洋南部的汤加王国，人们评价一个人形体美不美便是看他胖不胖，肥胖才美，其国王陶法阿豪·图普四世，因其体重有一百九十九点七六公斤之多，位居全国男性之首，而被认为是最美的男子。美女子也必须是短脖子、没腰身、啤酒桶式的。在非洲，有一些部落还有专门为待出嫁少女而设置的增肥屋，女子到将要出嫁的年龄时，家长便将她安置进仅能供一人居住的小屋，让她只吃不做，养肥了才好出嫁，因为养肥了才美，而且，重量也是索取聘金的唯一根据。再比如，尼日利亚伊博族姑娘也是以胖为美；缅甸巴洞族地区的妇女以用垫铁环拉长了的脖子为美；印第安人以周身涂满红色油彩为美；印度的女性则喜欢在眉心点上一点朱砂……

不同民族之间存在的审美观念差异，是由多种因素综合作用形成的，诸如一个民族的物质文明、精神文明的发展水平，一个民族所受的地理、气候等自然环境条件的制约，生产生活方式，长期形成的风俗习惯、民族特性等等。

3. 审美的层次性——分层与审美

分层一词原属于地质学的概念范畴，后为社会学引入使用，表示由于人们社会地位的差别使人们在一定的社会环境

中形成高低有序的等级层次。社会分层决定着不同层次的人们的形体美的审美水平、审美标准的层次性和差异性。这种层次性、差异性可以从阶级根源、职业限制、文化素养等方面去探究。

在阶级社会里，压迫阶级与被压迫阶级有着根本不同的形体美审美标准。楚灵王好细腰，于是“宫中皆饿死”，这是寄生者的审美观点。劳动群众如果将此作为审美追求目标，那岂不是要“举国皆饿死”？李煜好“三寸金莲”、“弯弯纤月”，劳动群众亦并不以此为美。“普通群众不是也都裹小脚的吗？”也许你要问。是的，要不然姑娘是嫁不出去的呀！这只能是统治者阶级毒害、束缚、同化的结果。事实上，劳动人民并不欣赏连路都不能走的“抱小姐”。在剥削阶级眼里，男性美的形象应该是，或肩不能担担、手不能提篮的文弱书生，或四肢健壮、头脑简单的粗鲁武夫。女性的美应该是纤秀、弱柳扶风，应该是完全依赖于男性、不能自主的男性的玩物。俄国革命民主主义思想家、哲学家、文学批评家、作家车尔尼雪夫斯基在谈到审美的阶级差异时说，农家少女作为美人的条件必定是面色红润、体格强壮、身体结实、粗手大脚。弱不禁风、动辄晕厥的是上流社会的美女，因其历代依靠剥削为生，饱食终日，无所事事，血液循环很慢，于是逐步形成细手纤足，这种美人在乡下人看来是不美的。不是吗，在我国农村，即使在城市，有哪一个青年愿娶一个绿豆芽型的、整天病恹恹、禁不住风吹的林黛玉式的女性做妻子呢？鲁迅先生说得好，林黛玉只有诸如贾宝玉这类公子哥儿才会痴心去爱，而象焦大这类人物是不爱林妹妹的。

现实社会里，职业的不同，也会导致人们对形体美产生