

北京市“211工程”重点建设学科出版专项



首都师范大学音乐学院教材系列

高校芭蕾形体 美育教程

胡伟 张玉萍 武巍峰 著



 **SMPH**
上海音乐出版社
WWW.SMPH.CN

4J0310

教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》

《全国普通高等学校公共体育课程指导方案》

高校芭蕾形体 美育教程

编著 曹晓燕 沈晓燕 王



北京市“211工程”重点建设学科出版专项



首都师范大学音乐学院教材系列

高校芭蕾形体 美育教程

胡伟 张玉萍 武巍峰 著

上海音乐出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高校芭蕾形体美育教程 / 胡伟、张玉萍、武巍峰著 - 上海:

上海音乐出版社, 2013.12

ISBN 978-7-5523-0371-1

I. 高… II. ①胡… ②张… ③武… III. 芭蕾舞 - 高等学校 - 教材 IV. J732.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 250737 号

书 名: 高校芭蕾形体美育教程

著 者: 胡 伟 张玉萍 武巍峰

出 品 人: 费维耀

责任编辑: 黄惠民 高 静 (见习编辑)

封面设计: 陆震伟

印务总监: 李霄云

出 版: 上海世纪出版集团 上海音乐出版社

地 址: 上海市绍兴路 7 号

邮 编: 200020

网 址: www.smph.cn

电子邮箱: editor_book@smph.cn

印 订: 上海书刊印刷有限公司

发 行: 上海音乐出版社

开 本: 787×1092 1/16 印张: 9.75 图、文: 156 面

2013 年 12 月第 1 版 2013 年 12 月第 1 次印刷

印 数: 1 - 2,000 册

ISBN 978-7-5523-0371-1/J · 0310

定 价: 35.00 元

读者服务热线: (021) 64375066 印装质量热线: (021) 64310542

反盗版热线: (021) 64734302 (021) 64375066-241

郑重声明: 版权所有 翻印必究

前 言

首都师范大学音乐学院作为北京市重点学科和北京市“211工程”重点建设学科,承担着为北京市和全国培养全面发展的艺术教育、艺术表演及创作人才的重任。首都师范大学音乐学院历经近50年的发展,已构建起以音乐教育、作曲与作曲技术理论、音乐学和舞蹈学为主体的学科框架。在近半个世纪的发展进程中,我院教师创作了一批优秀的音乐舞蹈作品,完成了多项教育部和北京市的研究课题,出版与发表了一批学术著作、学术论文,在学科建设、学术研究和人才培养等方面取得了丰厚的成果。

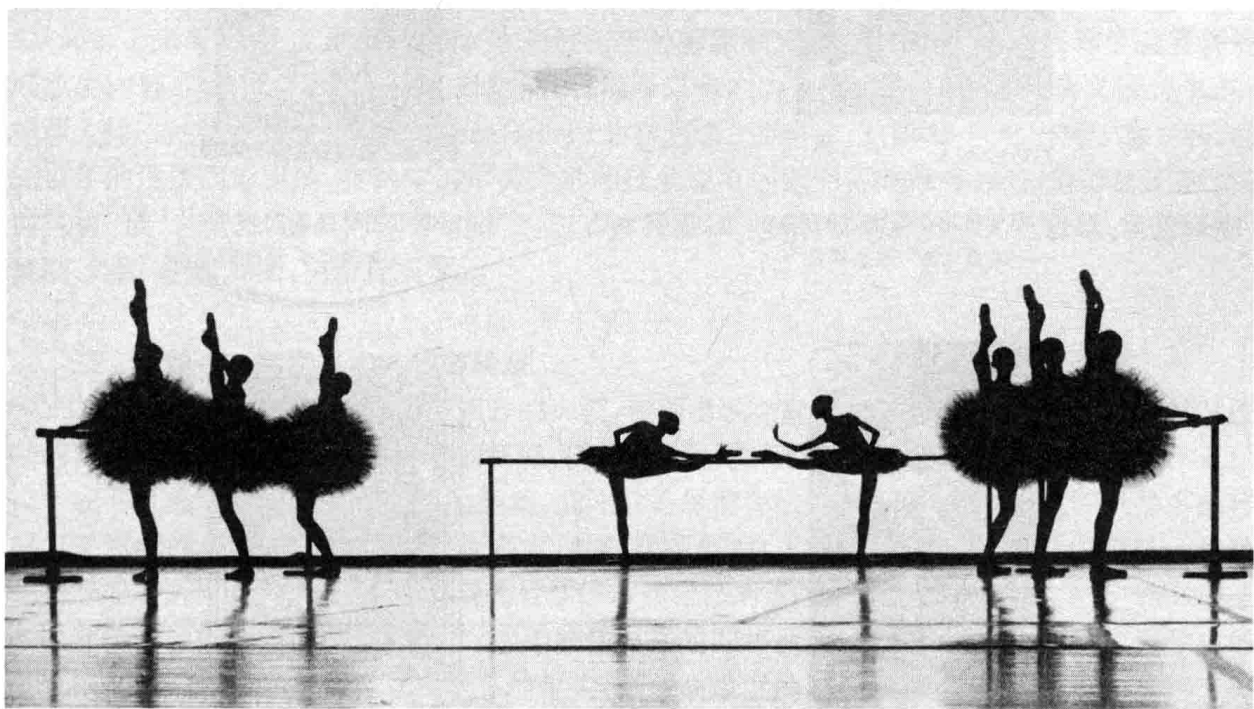
现在呈现在读者面前的是首都师范大学音乐学院“北京市‘211工程’重点建设学科出版专项”的部分成果,此项目包括:著作系列、教材系列、作品系列、音像系列和译著系列五个方面,是我院教师在音乐舞蹈教育、音乐舞蹈创作和音乐舞蹈理论等领域研究成果的集中展示。为中国音乐舞蹈教育事业的发展尽我们的责任,为中国音乐舞蹈艺术的繁荣尽我们的心力,是首都师范大学音乐学院全体教师的心愿所在。

杨 青

2012年7月

于北京,首都师范大学音乐学院

绪



如果说舞蹈是艺术的皇冠,那么芭蕾则是皇冠上的明珠。芭蕾——一个令人心醉的名字,在人们的心目中,是典雅与高贵的象征,是超凡与脱俗的美致,是遥不可及的童话。

当今,具有高雅气质的芭蕾舞已不再为职业舞者所独有,它已渐渐融入每一个人的生活中,为现代高校大学生开启一道独特的风景线。

舞蹈不是身体的专利,更不是舞者的专利。

不是所有的舞蹈家都是天生的,不是所有学习舞蹈的人都要当舞蹈家。

一、芭蕾——优雅的代名词

一部芭蕾史,上下五百年。芭蕾孕育在 15 世纪文艺复兴时期的意大利,成型并兴盛于 16 世纪至 19 世纪中叶的法兰西,鼎盛于 19 世纪末期的俄罗斯,然后从 20 世纪初的俄罗斯走向世界各地。



LOUIS XIV
RIGAUD
GUYANA \$50

“卢浮宫博物馆开馆 200 周年——路易十四”纪念邮票^①

Cuba correos 2003 65



“国家芭蕾舞团 55 周年——《吉赛尔》”纪念邮票^②



“国家芭蕾舞团 50 周年——《天鹅湖》”纪念邮票^③



“国家芭蕾舞团 30 周年——《创世纪》”纪念邮票^④

随着意大利公主卡特琳嫁到法国,芭蕾作为一种陪嫁而冠冕堂皇地步入法国宫廷,从此具有了法兰西的浪漫主义色彩。世界上第一部芭蕾舞剧《皇后喜剧芭蕾》诞生于 1581 年法国太阳王路易十四时代,共耗资 350 万法郎,据说舞剧中的大型彩车喷泉上喷的是巴黎名贵香水。

- ① 1993 年圭亚那发行了一枚“卢浮宫博物馆开馆 200 周年”的纪念邮票,票面是路易十四。这是法国画家森特·里戈的一幅绘画作品,画面中呈现了早期宫廷芭蕾的演员服饰,雍容华贵但繁琐臃肿,不便于舞蹈,这也从另一个层面说明了早期芭蕾的舞蹈特点。
- ② 2003 年古巴发行了一套“国家芭蕾舞团 55 周年”纪念邮票,票面是舞剧《吉赛尔》。这枚邮票表现了浪漫主义芭蕾的演员服饰,上身紧身胸衣、下身长裙、脚立足尖,体现一种轻盈飘逸的舞蹈特点。
- ③ 1998 年古巴发行了一枚“国家芭蕾舞团 55 周年”的纪念邮票,票面是舞剧《天鹅湖》,这枚邮票呈现了天鹅所特有的舞裙并代表了古典主义芭蕾的风格特点,便于观众欣赏到舞者修长挺拔的腿型和曼妙柔美的腿部动作。
- ④ 1978 年古巴发行了一套“国家芭蕾舞团 30 周年”纪念邮票,票面是《创世纪》,这枚邮票表现了当代芭蕾的风格特点,采取兼收并蓄的美学观念,主张多元化的审美标准,包括动作、服装、舞鞋、道具、布景等各个方面寻找可能性。

当时芭蕾成为贵族自娱自乐的一种奢侈方式,弘扬皇家风范,炫耀国力富足。同时在这个时期,建立了世界上第一所正规的芭蕾教育机构——法国皇家舞蹈学院,统一了芭蕾的基本手位和脚位及大量程式化的舞姿,整理了芭蕾的法文术语及美学规范,从此法文成为了芭蕾世界里名副其实的世界语。

19世纪后期,芭蕾在俄国达到鼎盛时期,最具代表性的是古典芭蕾的三大代表作:命运坎坷的伟大杰作——《天鹅湖》、华丽的芭蕾珍品——《睡美人》、美丽的童话故事——《胡桃夹子》。意大利、法兰西、丹麦学派,20世纪初从俄罗斯走向世界各地,之后再形成了英国、美国等学派。

芭蕾这个词是法文“Ballet”的音译,词源来自于意大利文“Ballo”和由此发展而来的“Balletto”(芭蕾托),意为“跳”或“跳舞”,最初的意思只是跳某种样式的舞蹈。朱立人教授说:“从词源上来考察,广义地说,Ballet本来泛指各种舞蹈或舞蹈剧,凡以人体动作和姿态表现戏剧故事内容或者某种情绪心态的舞蹈演出,都可以称之为Ballet,即‘舞剧’。狭义地说Ballet是西方的一种特定的舞种,是Classic Ballet(古典芭蕾)的略称,专指15世纪出现于意大利,经三百年的发展而形成的,有特定的审美标准和技术规范的欧洲古典舞蹈,亦即通常所说的‘古典芭蕾’或‘芭蕾舞(剧)’。”^①“Ballet”可以有多种翻译,包括跳、跳舞、芭蕾、芭蕾舞、芭蕾舞剧、舞剧、舞蹈、芭蕾舞团、芭蕾音乐等。

二、芭蕾——高雅艺术的华丽转身

“芭蕾”——一个点击率日渐飙升的词汇,频频出现在高校大学生的词库中,衬托着朝气蓬勃的青春舞曲,点缀着学习与生活的枯燥,折射出“为美丽而舞蹈”的时代宣言。

或许只是随心而舞稍纵即逝的触动,或许只是尽情挥洒热忱真挚的情感,或许只是多愁善感万千思绪的游走,或许只是“心有多大,舞台就有多大”的承载。“芭蕾形体”以自己一种独一无二的表达方式风光乍现,牵引着高校学子表达自己对于美的青春主张。

穿梭于绿树成荫的校园舞台,存感于懵懂时光的即将流逝,芭蕾已然成为每一位大学生的青春记忆,穿上洁白的纱裙,立起漂亮的足尖,做着高难度的旋转,摆着优雅的造型。善感于舞台上翩翩起舞的芭蕾天使,感念于留存心中的芭蕾印象,感受它所带给我们的美丽大方,触摸着高雅艺术带来的一份身体体验与精神享受。

三、芭蕾——形体训练的艺术

芭蕾是一门通过身体动作表现的艺术,讲究从身体技术的认知到艺术技巧的运用,同时必须经过长期的实践体验才能掌握的一项艺术技能。芭蕾形体训练主要是以一堂古典芭蕾的技术训练课程为基础,经过扶把训练、中间训练、跳跃训练、脚尖训练等四个环节,同时根据高校大学生的情况增加了热身训练和素质训练等等。

热身训练是形体训练之前的准备动作,让身体的各个关节都活动开,为扶把训练打基础,充分的热身可以避免身体局部的受伤。

扶把训练能够保证技术的掌握并促进技术的进步,同时为把下动作做准备。扶把动作练习必须循序渐进,通过动作的难易程度和速度的渐快过程交替进行,先单一动作训练再复合动

^① 朱立人. 西方芭蕾史纲[M]. 上海: 上海音乐出版社, 2011: 绪论.

作训练,先慢节奏进行再加快速度频率。扶把训练组合可以千变万化,但是动作训练顺序却始终保持一个科学的规律,就是由小到大、由局部到整体、由单一到综合的练习方式。

素质训练是形体训练的重要内容,通过跳类动作、足尖动作和行礼动作组成,主要增强身体各个关节的控制能力、动作的协调能力及塑身者的肢体感觉等,强调芭蕾动作的正确性与准确度。由一个简单的小跳、中跳、大跳到腿部技巧的击打及足尖技术等,都可以使全身的肌肉在外开的状态下收紧,达到提臀收腹,肌肉能力加强的目的。在时间的流程中反复训练,通过动觉的经验累积来掌握动作的特质,真正达到芭蕾的形体训练目的。芭蕾形体主要侧重训练身体的柔韧程度、各关节韧带的开度、动作幅度、身体的平衡协调性、局部的控制能力、身体的灵活程度、音乐的旋律和节奏等方面。

《高校芭蕾形体美育教程》一书主要有三个特色:第一是结合“芭蕾教学法”的相关理论知识,包括动作的缘起、动作的解构分析、动作的发展变化及动作的规范等;第二是结合“身体语言”的多方面知识来丰富芭蕾形体的训练,比如头的角度决定了人的生活方式和心理状态或者眼睛的视线决定了人的社交关系等;第三是结合“舞蹈鉴赏”的内容,增添训练的趣味性和知识性,拓展形体的艺术性和文化性,体现了高校舞蹈美育的功能。

目 录

前言	杨 青	1
绪		1
第一章 用身体亲吻大地——热身活动		1
第一节 芭蕾形体服饰		1
一、紧身衣		1
二、舞裙		2
三、裤袜		2
四、护腿		3
五、舞鞋		3
六、发饰		3
七、妆扮		3
八、音乐		3
九、用“舞”之地		4
第二节 自信的生活态度——头部		4
一、头部的动作含义		4
二、头部的九个位置		5
三、头部的运动方式		5
第三节 微笑地面对人生——面部		7
一、常用的六种表情		7
二、面部的微笑		8
第四节 传情的社交神态——眼部		11
一、常用的眼神		11
二、眼睛的视线		12
三、眼睛注视的“落脚点”		13
第五节 端庄的优雅仪态——拉肩		16
一、肩膀的体语		16
二、肩部放松运动		17
第六节 优美的 S 形曲线——下腰		19
第七节 凝聚的精神品格——勾绷脚		21
第八节 敞开的广阔胸怀——开胯		22
第九节 延伸的线条意识——压腿		23
第二章 与天使心灵对话——直立塑形		26

第一节 婀娜多姿的手臂——七个手位	27
一、解读“僵硬”的症状：七个手位	28
二、手势：翻手为云，覆手为雨	29
三、手臂：心手相应、能言善辩	31
四、手语：身体的第二张嘴	33
第二节 让身体更加直立——五个脚位	36
一、解读“直立”的症状：五个脚位	36
二、站姿：“交叉”与“打开”	38
三、走姿：“外八”与“内八”	40
四、脚语：踢踏律动的乐趣	41
第三节 身体泄露的秘密——舞蹈姿势	43
一、典范的身姿	43
二、美丽的阿拉贝斯克	47
三、高雅的阿蒂丢	50
第三章 跟把杆跳“双人”舞——扶把训练	54
第一节 感受气息——蹲	55
一、半蹲——Demi-plié	55
二、全蹲——Grand-plié	59
第二节 亲昵泥土——擦地	63
一、擦地——一位 Battement tendu	63
二、擦地——五位 Battement tendu	65
三、动作发展	67
第三节 抚摸皮肤——划圈	68
一、划圈——Demi rond de jambe en dehors（向外划 1/4 圈）	69
二、划圈——Demi rond de jambe en dedans（向内划 1/4 圈）	69
三、划圈——Grand rond de jambe en dehors（向外划 1/2 圈）	71
四、划圈——Grand rond de jambe en dedans（向内划 1/2 圈）	71
五、动作发展	73
第四节 撞击空气——小踢腿	74
一、小踢腿——一位 Battement tendu jete	74
二、动作发展	76
第六节 沉浸时间——单腿蹲	77
一、单腿蹲——Battement Fondu	78
二、动作发展	80
第六节 闪动火花——小弹腿	81
一、小弹腿——Battement frappe	81
二、动作发展	83
第七节 优雅大气——抬腿	83

一、慢抬腿——Battement relevé lent	83
第八节 彰显自我——大踢腿	87
一、大踢腿——Grand battement jete	87
第四章 随音符翩翩起舞——素质练习	90
第一节 快乐的精灵舞者——小跳	91
一、Pas sauté (帕·索泰)	91
二、Changement de pied (尚日芒·德·皮耶)	95
三、Pas échappé (帕·埃夏佩)	96
四、Pas assemble (帕·阿桑布莱)	99
五、Pas jeté (帕·热泰)	100
第二节 轻盈的人间仙子——舞步	101
一、Pas balancé (帕·巴朗塞)	101
二、Pas de basque (帕·德·巴斯克)	103
三、Pas de chat (帕·德·夏)	104
四、Pas couru (帕·库溜)	106
五、Pas chassé (帕·夏塞)	106
第三节 自信的时尚公主——呼吸	108
一、肺尖呼吸	108
二、胸式侧面呼吸	108
三、横隔式的腹部呼吸	109
第四节 精灵们的窃窃私语——足尖	109
一、足尖鞋的诞生	109
二、足尖鞋的发展	110
三、立足塑形	111
第五章 炼优雅艺术气质——舞蹈鉴赏	120
第一节 走进芭蕾的精神世界	121
一、“胡桃夹子”的精灵童话	121
二、“灰姑娘”的水晶鞋之恋	122
三、“天鹅湖”畔的触摸	123
四、杂技芭蕾《天鹅湖》——技艺的突围	125
五、《生命之舞》的心灵弥撒	127
六、《春之祭》的百年绽放	128
第二节 舞出芭蕾的身体文化	132
一、开、绷、直、立审美原则	132
二、人人皆为“平等”	133
三、人与神的对话	134
四、“十字架”精神	135

芭蕾术语附录·····	137
参考文献·····	139
后 记·····	141

第一章 用身体亲吻大地——热身活动



埃德加·德加油画《舞蹈课》^①

第一节 芭蕾形体服饰

一、紧身衣

芭蕾女演员的训练服饰基本上都是专门设计的舞蹈服装,以紧身衣为主,类似于三角泳衣。上身有长袖与短袖的区别,还有高领和低领的区别,当然亦有低背式、背部镂空式、吊带式、V字领式、圆领式等多种款型。材质上主要以棉氨纶偏多,富有一定的弹性,可以展示女舞者的美丽身姿。紧身衣和紧身裤袜是在练功房里最常用的服饰,贴身舒展的衣裤搭配会让舞者时刻紧收肌肤,保持着青春的动感活力。

对于芭蕾的形体训练而言,舞服可以随着时尚和流行的发展趋势而变化式样和款型,也可以随着心理年龄和社会身份来选择色调和色系,更可以根据所处环境与身份角色来搭配类型和风格。但总的来说,芭蕾形体训练的舞服主要依据着装得体、切实有用、舒适放松为目的。舞者偶尔腰间搭配一条薄纱材料制作的透明围腰短裙,一方面有利于身体四肢的舒展和运动,另一方面又显得动作飘逸和轻盈。

^① 埃德加·德加油画《舞蹈课》:画布,油彩;纵85厘米,横75厘米;作于1873-1876年;藏于法国巴黎奥赛美术馆。德加表现的芭蕾舞场景的作品甚多,为他赢得了“舞蹈女演员画家”的称誉,这件作品被认为是德加“把印象派画家的绘画生长在写实主义的土壤之中”的最典型画作。

1. 舞服样式:

长袖与短袖

高领与低领

低背与背部镂空式

吊带、V字领、圆领式

舞蹈服饰的颜色有一定的区别,一般少儿初学者都是粉色妆扮,显得比较稚嫩。随着年龄的增长以及水平的提高,颜色逐渐由浅色向深色过渡,代表芭蕾水平逐渐趋向成熟。但这仅仅是在提示学习者的程度,也可根据个人喜好选择舞服的颜色。

2. 舞服色板:

粉色代表豆蔻年华



紫色代表花季少女



白色代表纯情恋爱少女



深色代表成长中的女人



黑色代表成熟女性



二、舞裙

1. 长裙

长裙是浪漫主义芭蕾的一大特征,其代表性剧目有《仙女》等。

长裙是由多层纱构成的透明薄纱舞裙,几乎到脚踝附近,成吊钟型。颜色以白色调为主,有白色、淡色、淡紫色等,分无袖和灯笼袖。长裙是紧身胸衣与波浪似的白色薄纱裙相匹配的,一般舞者跳舞时裙纱上下摆动,显得灵动而飘逸,给人一种视觉朦胧感。长裙使舞蹈服饰更向轻薄化发展,正是由于服饰的便捷和轻便带来了舞蹈肢体的灵活轻盈。跳舞者会有天使般的感觉。长裙的服饰变革造就了芭蕾舞精灵们的轻盈逸动、优雅高贵的气质品格,使它成为浪漫主义芭蕾不可或缺的艺术标志物之一,与足尖鞋并传为永恒的佳话。

2. TUTU 裙

Tutu 裙是古典芭蕾中最具代表性的舞裙,在舞剧《天鹅湖》中被推向了一个形象的顶峰,但凡后人描绘“芭蕾”两个字的时候,都会把舞者想象成穿着 Tutu 裙与足尖鞋起舞的形象,可见它深入人心的印象。

Tutu 裙是由特殊的硬纱材质制成,为了显示女子的优雅和雍容华贵,一般由六层以上的薄纱打褶重叠而成,同时又向四周伸展支撑。一般 Tutu 裙都会有相应的上衣直接相连,裙身极短由腰部撑开,便于观众欣赏到舞者修长挺拔的腿型和她们曼妙柔美的腿部动作。裙子是短款的,长度不超过膝盖,有纯白色的舞衣,如古典芭蕾《天鹅湖》中白天鹅的舞服;也有全黑或鲜红色的,如《天鹅湖》三幕中黑天鹅的舞服。练习用的 Tutu 裙,一般可以是一件单独的舞裙,在没有上衣搭配的情况下可以直接与练功服相配。

3. 薄纱短裙

薄纱短裙与长裙基本一致,只是有长短的区分而已,更适合舞者练习用。

三、裤袜

裤袜是女性专业舞蹈训练时必备的用品之一,其目的是为了展现自己腿部线条的修长与

挺拔,同时更深层面的优势在于能够帮助腿部肌肉的收紧。裤袜通常选择尼龙材质,同时加入天鹅绒的成分,这样会改善尼龙的弹性和透气不足的问题,增强裤袜的透气与吸汗性能。同时裤袜可以在舞者休息间隙起到较好的绒裤保温的作用,避免身体过快冷却而出现僵直现象。

四、护腿

对于芭蕾形体训练的人来说,一套完整的练功装备必须包括舞蹈紧身衣以及裤袜和一双帆布舞鞋,同时还需要配备一对护腿。护腿可以帮助舞者迅速达到热身的目的,恰如身体肌肉运动的“保温瓶”。当肌肉活络伸展时,才可以把它们脱掉。一般护腿都是用毛线编织,常用在训练间隙休息或等待上场时使用。特别是秋冬季节来临的时候,护腿保暖才可以更有效地避免身体抽筋、扭伤、冷却、僵硬的问题。

五、舞鞋

舞鞋是用柔软的薄皮革或帆布制成,大小尺寸须以较紧地包住脚为宜。足尖鞋也是芭蕾舞女演员的主要舞鞋,在舞蹈时擅长表现特殊技巧,是由玛丽·塔里奥妮在《仙女》中的表演所确立的。在早期芭蕾时代舞蹈演员都穿有跟的舞鞋,直到19世纪浪漫主义时期舞剧中大多是仙女、精灵等主要角色,为了表现女性轻盈的感觉才发明了足尖鞋。到现在为止,足尖鞋已经有两百多年的历史。舞鞋的鞋带也像芭蕾舞一样富有诗意,两条绸带在脚腕上系成一个“十字扣”,宛如一只蝴蝶在翩翩起舞,又恰似一个摆动红绸的舞人在跳“飞天”。

舞鞋颜色:

粉色	◆◆◆◆◆
白色	☆☆☆☆☆
黑色	○○○○○
肉色	▲▲▲▲▲

六、发饰

发饰是舞者塑身前的主要头饰部分。训练者常常把她们的头发在脑后扎成一个髻,用发网将头发固定起来,不宜于头发松动和脱散,同时显示头部和脖子线条的修长,给人一种挺拔向上的感觉。

七、妆扮

舞者一般不化妆为宜,这样让脸部的肌肤可以自然地呼吸到清新的空气;也可化淡妆,要选择防水性较好的化妆品,因为训练时有可能要流汗。如果不化底妆的话,也可以直接用浓密度的睫毛膏和口红。如果有幸参加节庆演出时,则要化符合华丽舞服的舞台妆。芭蕾训练除了要达到塑身美体的功能之外,还可以将您的美丽容颜保持下去。

八、音乐

音乐给了我们更多动作的理由,旋律给了我们更多情感的因素。一首悠扬的旋律,一段流动的舞步,一袭飘逸的轻纱,仿佛让最动听的声音与最美丽的动作给人带来一种“天作之合”的艺术体验。音乐超脱地非现实地表现,带来的是梦境般的精神享受,充沛舞蹈的审美感知,塑

身芭蕾对此展开了一种不可言喻的身体满足和生命探求。

九、用“舞”之地

宽敞的排练厅、一副把杆、一面落地镜、一块舒适的毛绒毯、一束阳光投射进明亮的窗户，这可能就是芭蕾舞者们一直梦想着的“人间天堂”。不论是宏大的国际舞台，还是权威的高等学府，不论是遐迩闻名的芭蕾剧场，还是知名的舞蹈家摇篮，不论是幼稚的少年宫里，还是成人的群艺馆中，心有多大，舞台就有多大！一块方寸之地，或许是练功房的一个角落，或许是钢琴旁的一个犄角旮旯，或许是运动场上的一个区域，或许是会议休息室里的一个局域，都可以创造一个生命的奇迹，换你一个自我，还你一片青春。一寸方地就可以实现你绽放芭蕾的美丽。

第二节 自信的生活态度——头部

头部是人的始端，一直被认为是最重要的部位，意味着生命本体的存在。奥尼安斯认为：“在某种意义上头就是人”^①，通过人的头部动作可以判断一个人的尊严、地位、身份以及品性，还可以了解一个人的情绪状态和生活态度等。据研究表明，自我触摸行为有50%以上集中在头部，人类触摸头部的动作多达650种。^②头部具有神圣意义，是人体的“司令部”以及心灵的“指挥中心”。作为人体最重要、最显著的部位，头部的细微动作传递出一种潜在的信息码，隐射出人的内部精神状态，是心理活动的反映。

中国文化中关于头部的描述有很多，比如：昂头天外、昂首阔步、改头换面、虎头虎脑、埋头顾影、没头没脑等都是形容头部状态的成语；其中比喻外形条件的成语有，高头大马、方面大耳、平头正脸、肥头大耳、蓬头垢面、劈头盖脑、蓬头历齿、鼠目獐头、油头粉面、披头散发；描述身体动作的词语有点头哈腰、点头会意、点头咂嘴、抱头痛哭、摇头晃脑、搔首弄姿、缩头缩脑、摇头摆尾、摇头叹息、迎头痛击；着重心理描述的词语有垂头塞耳、垂头丧气、鬼头鬼脑、滑头滑脑、倔头强脑、傲头傲脑、兔头麀脑；还有表现积极精神状态的词语有昂首阔步、昂头挺胸、独占鳌头、虎头燕额；以及表现消极精神状态的词汇有呆头呆脑、低头搭脑、油头滑脑、昏头昏脑等。

一、头部的动作含义

头部的基本动作都隐含了各种不同的意义，哪怕是一个细微的变化都能折射人的内心思想，洞察人的性格特征。

抬头显示一种中立态度，在人际交往的过程中往往会一直保持这个姿势并伴随轻轻地点头而得到互相的认可。抬头是有意交流的动作姿态，属于积极的方面。

仰头显示一种自尊自信或者自负自傲的生活态度，两者的区别就在于头部昂起和下巴翘起的幅度。随着头部的后仰和喉部的突出，人的心态也发生了变化，从积极正面的自强自尊到负面的自我清高，再从自高自大到自以为是、自命不凡，体现出傲慢无礼、目中无人的强势态度。过于

① [美]安德鲁·斯特拉桑. 身体思想[M]. 沈阳: 春风文艺出版社, 1999: 62.

② 盛乐. 身体语言密码大全集[M]. 北京: 新世界出版社, 2012: 15.