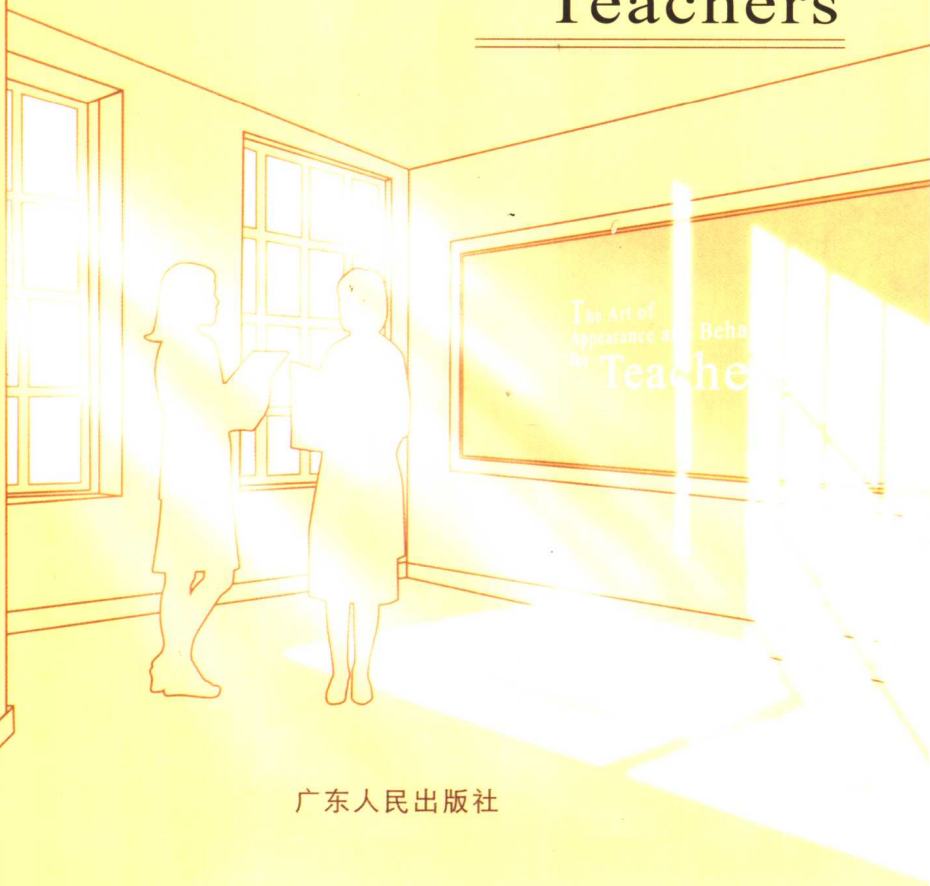


◆ 杨昭宁 ◆ 陈建勇 / 著

教师 仪表行为 艺术

The Art of
Appearance and Behavior
for Teachers



广东人民出版社

教师 仪表行为 艺术

The Art of
Appearance And Behavior
for Teachers

◆ 杨昭宁 ◆ 陈建勇/著

广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

教师仪表行为艺术/ 杨昭宁, 陈建勇著. —广州: 广东人民出版社, 2004. 9

ISBN 7-218-04663-0

I. 教… II. 杨… III. 教师—修养 IV. G451.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 085012 号

责任编辑	钱 进 王 宁
封面设计	设计引力工作室
责任技编	黎碧霞
出版发行	广东人民出版社
印 刷	肇庆市科建印刷有限公司
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/ 32
印 张	8. 875
字 数	220 千
版 次	2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-218-04663-0/G · 1186
定 价	18. 00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印公司联系调换。

目 录

1	引 言
6	第一章 教师仪表行为艺术概论
6	第一节 仪表行为的含义
12	第二节 教师仪表行为的特点与功能
19	第三节 教师仪表行为艺术研究的对象与意义
24	第四节 教师仪表行为修养的原则
28	第二章 教师的着装艺术
28	第一节 五彩缤纷的服装艺术
40	第二节 着装与教师良好形象的建立
50	第三节 教师着装的要求
58	第四节 教师常见服装的穿着
71	第三章 教师的服饰选配艺术
71	第一节 绚丽多彩的服饰
80	第二节 教师服装饰物的选配
95	第三节 教师的首饰佩戴
102	第四章 教师的容貌修饰艺术
103	第一节 容貌修饰概说

117	第二节 教师的化妆
127	第三节 教师的发型设计
138	第五章 教师的面部表情艺术
139	第一节 丰富的面部表情
145	第二节 教师面部表情的职业要求
157	第三节 教师情感与情绪的调控
169	第四节 教师的微笑
188	第六章 教师的眼神运用艺术
188	第一节 会说话的眼睛
195	第二节 教师眼神的运用
205	第七章 教师的体态变换艺术
206	第一节 教师的局部身体动作
219	第二节 教师的坐、立、行
227	第三节 教师的空间移位
240	第八章 教师的手势运用艺术
240	第一节 手势概说
246	第二节 教师常用手势的分类
251	第三节 教师手势运用应注意的问题
257	第九章 教师的风度培养艺术
257	第一节 风度概说
263	第二节 教师风度的构成及培养
276	参考文献
278	后 记

引 言

半个世纪以前，前苏联著名教育家马卡连柯就曾指出：“我相信高等师范学校里，将来必然要教授关于声调、姿态、运用器官、运用表情等课程，没有这样的训练，我是想象不出来可能进行教师工作的。”然而，即使在中国的今天，对教师仪表行为进行系统探讨的学术著作也并不多见，而在师范教育中由于这方面研究资料的匮乏也无法实施这类课程。

随着信息化社会的到来，作为交流者越来越关注自身的形象在他人心目中的价值感，提升形象价值是现代人成功交流的必然选择。现代教育是由一定理念和规律制约下的活动过程，要适应这种过程，教师必须由表及里地体认作为教师的应为和不为。它制约着教师放弃自我的随意性和任意性，转而以职业道德为尺度来衡量自身的行为，在张扬个性和律己垂范之间加以平衡和调整。这就是教师职业的特殊性，是教师职业的专业化特征。进入21世纪，教师专业化发展的呼声越来越高，社会对教师给予了更高的期待，对教师的整体素质的要求亦逐渐趋于规范化，教师应当更像个教师——其行为应当符合教育情境中的审美规律。

一、教师的仪表行为：完整的教师形象的另一半

在传统的教育行为价值观中，始终把道德、智能、技法的追

求作为教师修养的主要方面，这无疑是正确的。但如果忽视了教师的形象特别是外部形象的塑造，则不能认为其素养是全面的和完整的。片面强调内在修养而忽视外在建设，这或许是传统的教育行为价值观对待师德问题上的一种缺失，而这种缺失同样会造成教育效力的流失。

教师的教育形象是由人们对于教师作为教育者的行为规范和行为模式的角色期待和教师自身的角色实践构合而成的^①。正如西汉学者扬雄所说，“师者，人之模范也”（《法言·学行》）。显然，学生所感知的教师是作为整体图式的教师，是作为生存范式或榜样的教师印象。学生在接受教育时，不仅会把教师的品行和知识作为学习的内容，还会同时把教师的仪表作为审美客体来欣赏。美的仪表对学生的精神有愉悦作用：整洁、朴素、端庄、大方的衣着让学生留下生机勃勃、精神饱满的印象，给学生一份愉悦的精神享受；适当修饰的面容会让教师容光焕发，显示出生命的活力，从而调动学生的学习热情。曾经有这样一件发人深思的事情：某中学每年都由全体学生投票选出几位“最佳仪表”教师，这项评选的本来目的并没有与教学相联系，但几年下来，评选结果总是与教师的教学效果高度相关，那些“最佳仪表”教师，往往也是教学成绩最好的教师。这个故事似乎在印证着一种相悖的观点：不管教师外在形象如何，只要教学效果好，就是学生印象中的好老师。实则不全是这样。许多学生解释，他们端庄整洁，有较好的行为修养，我们喜欢这些老师的形象，他们有感召力，上的课我们也愿意听。显然，学生朴素的认知揭示了教师仪表与教学效果之间互为因果、不可分割的联系。

春秋末晋人子夏曰：“君子三变：望之俨然，即之也温，听

① 阮成武：《专业化视野中教师形象的提升与统整》，载《教育研究》2003年第3期。

其言也厉。”就仪表而言，教师既与常人共同之处，却绝对不能等同于常人。不论是时装，还是旧衣，都要整洁大方，美而不失之于妖，质而不失之于陋。不管是风度翩翩，还是严肃庄重，或者和蔼平易，都应大方、自然、得体，有一副能体现师之美德的仪表，使学生望而俨然为师，油然而生敬重之情，留下深刻印象，并唤起学生的情感倾斜。

教师每天都要接触学生，是学生最直接、最具影响力的模仿对象，包括仪表行为在内的教师形象是一种巨大的教育力量。现代学习理论和教学理论告诉我们，最有效的学习过程并不是“被告知”，而是更多的参与和体验。课堂的话语体系正在发生着深刻的变革，教师的角色也正在由“讲述人”转向“导师”。在这种变革之中，教师的作用不是减弱了，而是要求更高了。教师应当呈现出一种更加完整和更加全面的素质，从外部和内部树立良好的自我形象，以适应学生更加多样化的学习需求。

教师的仪表行为是教师形象不可或缺的重要组成部分，是教师素养中表现内在素质、对内在素质作重要补充的另一半。

二、仪表行为艺术是一门涉及多学科、多领域的综合性艺术

作为艺术的仪表行为，它与多个学科有广泛联系，尤其与美学、教育学、行为科学关系密切。

美学原则对于教师的行为美具有一般适应性。教师对仪表行为按照美学规律加以修饰、装扮，不仅有利于自身自然美资源的发掘，而且也能够体现出其社会化的一面。它反映了教师健康、适应的一面，并能够为学生带来愉悦感。现代课堂里如果再出现“辜鸿铭式”的反潮流仪表先生，人们不再会认为那是一种个性张扬的需要，而更可能认为是人格偏常的表现。教师应当掌握美的规律，懂得审美，学会展示美，并充分利用美的穿透力来达到

教育目的。

当然，教师作为专业教育者，他所采纳的审美标准首先应当满足教育教学的需要，符合教育学规律。教育过程是极其复杂的和情境化的，当我们按照美的标准要求教师要“仪表堂堂，腰杆挺直”时，苏霍姆林斯基却说教师要“蹲下来”和孩子讲话。这就是教育的特殊要求。丢开老师的架子，“蹲下来”以平视的目光、对等的语言与孩子沟通，把自己视为孩子们的朋友，用宽容和理解去设身处地为孩子着想，把师生关系看作是一种平等互助的关系，将师生间的距离拉近，这是教育对美的特殊要求。

时下，不少人以富为荣，甚至唯富是荣，于是，老师被改称“老板”，反映了一种扭曲的社会心态。这种偏颇的价值观，在某些教师的仪表行为上也有所折射。如把自己装扮得富丽堂皇、油头粉面，一副“大款”派头，刻意远离那副“教书匠行头”。按照教育学规律，教师的仪表形态应是庄重、亲切、从容的，任何轻佻、油滑、过分的打扮或不修边幅都不符合教育的要求。作为教师，一经进入课堂，或读或讲，或写或做，就要干净利落，欣然潇洒，教态从容，体现出自信和胸有成竹，要让学生有一种安全感、自豪感、自信心。在教学过程中，应表现出慈祥、恬静、雍容、庄重、洒脱，展示出豪放、爽利、聪颖、敏捷的教师形象，举手投足都应恰到好处。学生需要教师引领着走向全面的健康发展，包括以仪表行为影响形成的健康的社会心态，教师应当按照教育的期待和要求塑造自身的行为美。

三、教师的行为修养是内在美和外在美的和谐统一

人的美的表现包括自然形体美、气质修养美、仪表风度美和人格情操美等四个部分。“圣人以身体之”（《淮南子》）。所谓为人师表，就是要求教师从内到外，由表及里，进行全面修养，成

为学生学习的范例。

学生对教师形象美的感知过程，是由外在美到达内在美。学生对教师形象美的评价和鉴赏，是内在美和外在美的和谐统一。外在美以自然条件为基础，以服饰加以装点，由仪表来体现，其中蕴涵着内在美。内在美由道德、学识构成，由教学活动来展示，由外在美来体现。二者有相对的独立性，但就整体来说是统一的。一位学生在描写他对一位教师的印象时写道，入学时并没有什么特殊的印象。后来这位教师在教学活动中所展示的学识和才能强烈地吸引了他，在班主任工作中所展示的道德力量深深地感染了他。在照毕业相时，大家把老师扶在正中的座位上，忽然觉得他的形象是世界上最美好的——对每一个学生都是严如高山，爱如大海。这就是由内在美和外在美统一而构成的教师形象美，也就是教师的人格情操美。它无时无刻不在以潜移默化的形式叩击着学生的心灵，影响着学生的情绪，感染着学生的精神面貌。

概而言之，本书从教师的仪表行为入手对教师的行为美进行探讨，试图通过理论的分析 and 事例的说明，引导人们消除传统的教育行为价值观，帮助教师选择符合审美规律的行为模式，从而有助于塑造良好的社会形象。

“桃李不言，下自成蹊”。教师应当在传授知识给学生的同时，也把美带给学生。

第一章

教师仪表行为艺术概论

◆ 第一节 仪表行为的含义

仪表指人的外表。谈到某人的仪表如何，人们脑海中便浮现出他的音容笑貌、言谈举止、气质风度。可以说，仪表体现着一个人的外在形象，是由形体、容貌、服饰、表情、姿态和动作等等所组成的整体。仪表的某些物质属性（如形体、容貌）是不以人的意志为转移的，具有不可塑性（美容、整容手术除外）。然而，仪表的许多因素经后天的努力是可以改变的，经过精心的修饰，仪表的某些缺陷是可以弥补的。如：个头儿矮的人知道穿一双高跟鞋来弥补身材的不足；相貌平平的人，着一身得体的服装，并适当进行容貌修饰，仍能给人留下美好印象。尤其是一个人的举止风度，经后天的学习训练，就会使人感到其气度不凡。

我们把这种在一定思想支配下的有意识地修饰和调整仪表并使之符合一定的审美标准的活动称为仪表行为。

行为是人类所特有的活动，是受人的意识、意志支配的。马克思主义伦理学认为，人的行为是人所特有的能动表现。马克思说：“有意识的生命活动把人同动物的生命活动直接区别开来。”

他还说，人们的活动是“自由的自觉的活动”。^① 仪表行为作为人类活动的一种，也必然是有意识的、自觉的和能动的，并且是伴随着人类的产生而出现、伴随着社会的发展而变化的。

早在原始社会，我们的祖先为了生存发展的需要，在有声语言还很不发达的情况下，就有意识地利用眼神、面部表情、手势、姿态动作以及人际距离来作为信息交流的手段。他们已知道用树叶、兽皮遮蔽身体。为了显示自己的才干和勇敢，他们将猎物的齿、角插在耳朵或鼻子上，从而演变成今天的耳环与耳坠。随着生产力的发展，原始人也产生了爱美之心，于是将五彩的蚌壳、石子、兽牙串起来套于颈上，这便是原始的项链。所有这一切均可视为最初的仪表行为。

随着社会的发展，人类进入文明时代，仪表行为的自觉性和能动性也逐步增强。在人类文明社会的早期——奴隶社会，奴隶和平民虽然唯奴隶主阶级的意志是从，但在古代典籍中仍能找到他们有意识修饰仪表的佐证。《诗经·卫风·硕人》中，用“巧笑倩兮，美目盼兮”描写了美人庄姜的形象，她那一颦一笑、眉目传情的神态跃然纸上。再如《诗经·庸风·相鼠》中说：

相鼠有皮，人而无仪。

人而无仪，不死何为！

相鼠有齿，人而无止。

人而无止，不死何矣！

相鼠有体，人而无礼。

人而无礼，胡不遄死！

其仪表行为和道德教育的意识之强烈可见一斑。

① 《马克思恩格斯全集》第42卷，人民出版社1979年版，第96页。

人的本质是一定社会关系的总和,因而人的行为也总是在一定的社会关系中发生的。仪表行为也不例外。在长达两千多年的封建社会里,人们的仪表行为自始至终笼罩着浓重的封建伦理道德色彩,可谓瑕瑜互见。中国历来被视为礼义之邦,特别注重人的道德修养。儒家提倡的“仁义”治天下,首要的就是修身。修身的主要内容是“德”,最终目的是达到“至仁”,而其手段则是内省和对诗、礼、乐的学习。通过内省和对诗、礼、乐的学习,人就可以克服那些粗野而有害的品性,使欲望得到节制,行为得到控制,肉体和精神的发展得到平衡,也即达到“和”。“和”乃为“仁”的本质。如果一切都是和谐的、井然有序的,那么,社会生活可保平安无事,个人生活可保安康,使生命本身充满生机和欢乐。对于道德教育的这种节制个人欲望以求得全体和谐的作用,荀子作了透彻的说明:“凡用血气、志意、知虑,由礼则治通,不由礼则勃乱提慢。饮食、衣服、居处、动静,由礼则和节,不由礼则触陷生疾。容貌、态度、进退、趋行,由礼则雅,不由礼则夷固僻违,庸众而野。故人无礼则不生,事无礼则不成,国家无礼则不宁。”在这种道德意识支配下,人们的仪表行为处处以礼为度,时时以礼为仪。由于封建社会自给自足的自然经济和等级森严的宗法主义的社会制度以及以儒家学说为中心的意识形态的制约,人们的仪表行为也出现了一些畸形、病态。楚灵王时代的“细腰宫”、古代妇女的“三寸金莲”便是这种病态仪表行为的缩影。

近代资本主义工业的发展,摧毁了封建时代的禁忌、习俗的基础,使仪表行为从封建伦理道德的重重包围中解放出来。我国自五四运动开始,人们的仪表行为也逐渐成熟起来。

仪表行为是在一定的思想情操支配下的活动。人类对于仪表行为的追求伴随着社会文明的进步而不断变化发展,体现出文化差异性和民族差异性。

原始人的仪表行为,就其性质而言,主要是一种功利性的活

动。仪表行为的目的在于共同谋取维持其生存的生活资料，或共同对付凶猛的野兽和外族的侵扰。人类进入文明社会，尤其是现代人的仪表行为则具有更丰富的文化内涵和审美意义。高贵华丽的服饰，充满暗示和热情的眼神，变化多端的表情，漂亮的手势，端庄的坐姿，轻盈的步态……所有这一切，都是原始人所不曾具有的。

“人们的观念、观点和概念，一句话，人们的意识，随着人们的生活条件、人们的社会关系、人们的社会存在的改变而改变”^①。现代人之所以具有如此丰富的仪表行为，其主要原因是现代社会的分工越来越细，人们彼此的交往越来越频繁。由于社会分工的不同，社会形成了不同的职业集团，不同的职业集团具有不同的职业习惯与特征，甚至在思想方法、审美情趣等方面，也都有了近似或相通之处。这样，处于相同职业集团的人们在仪表行为上就会以近似的标准加以规范，形成自己的仪表行为特色。工人的仪表行为中凝聚着坚强与力量，农民的仪表行为中透露出淳朴与慈祥，军人的仪表行为中显示出威武与勇猛，法官的仪表行为中隐含着庄重与威严，教师的仪表行为中充溢着睿智与真诚，演员的仪表行为中宣泄着华美与馨香，“白领女性”（office lady）的仪表行为中展现出开朗与洒脱，“公关小姐”的仪表行为中荡漾着春风与谦和……

仪表行为受思想情操的支配还表现在不同的民族习俗差异上。诚然，由于人类有着相同的生理机制和比较一致的心理特征，仪表行为具有共同性。然而，由于受种族、地域、历史、文化、风俗等影响，人们的仪表行为也存在很大差异。欧美典型的“哥特”式建筑昭示着西方人豁达和富于冒险的性格，在仪表行

^① 《马克思、恩格斯、列宁、斯大林论文艺》，人民文学出版社 1989 年版，第 77 页。

为上他们也往往显得奔放、开明而潇洒；亚洲颇具代表性的“斗拱飞檐”式的建筑则蕴涵着东方人的严谨和智慧，在仪表行为上他们也常常显得细腻、严谨、含蓄而典雅。《博览群书》杂志1986年第7期刊登了一篇题为《神奇的日本人》的文章，就谈到了这种差异：

他们总是对人微笑相迎，而且含蓄，委婉到从不愿断然对人说一个“不”字。为了保住面子或避免公开对抗，日本人常常拐弯抹角，含糊其辞，他们不注重语言交流，而注重通过五脏六腑使心照不宣的活动以达到不言自明，对此有一个专门的词汇来形容它，叫做“腹艺”。如果是在一场贸易谈判中，美国人会觉得日本人不得要领，谨小慎微，不仅不能开诚相见，而且大有欺骗的味道。相反，日本人会觉得美国人咄咄逼人，过分生硬。

这种因民族习俗不同而导致的仪表行为差异，即使在同一个国家也同样存在。我国地域广阔，是由56个民族组成的大家庭。北国与南疆、沿海与内陆、城市与农村、汉民族与少数民族，人们在衣着打扮、言谈举止等方面都有各自的特色。

仪表行为是符合一定审美标准的活动。体现在特定的个体身上，作为外在美的仪表美与作为内在美的个性美，既是和谐统一的，又具有相对独立性。

爱美之心，人皆有之。在不断的实践活动中，人们通过对自然、社会和自身的认识和改造，在满足了直接的生存需要的同时，进而形成和发展了他们的各种精神需要。社会实践活动使人们从自然、社会和自身的约束和桎梏中解放出来，逐渐获得了全面发展。人们不再以其物质生活为满足，同时还需要情感的慰藉、思想的沟通和风姿的展现。这便产生了符合一定审美标准的仪表行为。

然而，仪表行为所反映的这种“审美意识的客观标准不是绝

对的、永恒不变的。它随着社会实践的历史发展，而且有时代的、民族的、阶级的特点。或者说，审美意识的客观标准，要为不同时代、不同民族、不同阶级的社会实践的具体历史内容所规定和制约”^①。原始社会人们的仪表行为主要以是否有利于生存为审美标准，封建社会人们的仪表行为则主要以是否符合封建伦理道德为审美标准。诸如前文提及的“细腰宫”、“三寸金莲”之类，在我们现代人看来，那是典型的病态仪表行为。可是，生活在那个时代的人，又有谁不认为这种行为是美的呢？从流传下来的敦煌壁画和麦积山塑像中，我们可以看出北魏人的秀骨清相和唐宋人的丰满肥腴。这也同样说明仪表行为的审美标准随着时代的不同而改变。

“人也按照美的规律来建造”。^② 人类发展到高度文明的今天，无论是形体观念、衣着打扮，还是容貌姿态、举止表情等仪表行为的审美标准都发生了巨大的变化。这种变化集中体现在现代人的仪表行为致力于外在美与内在美的和谐统一。人的外在美即我们通常说的仪表美，它是仪表行为所产生的结果，是在一定的内在的思想道德文化素养的基础上，在较长时间的社会生活中逐渐形成的，主要通过人的神态表情、言谈举止、容貌姿态和穿着打扮等反映出来。气质风度是外在美的最高层次与体现。内在美亦即我们通常说的心灵美，它是人的一切美感中最本质的东西，是一定的思想道德情操及文化素养的最好体现。它通过人的外在言谈举止、仪容笑貌透露出来，是外在美的本质与灵魂。一般来说，一定的内在的品质与行为活动也表现与透露着一定的内在的品质与情操，即外在美与内在美二者是和谐统一的。

① 王朝闻主编：《美学概论》，人民出版社1981年版，第86页。

② 《马克思、恩格斯、列宁、斯大林论文艺》，人民文学出版社1989年版，第11页。

但是，由于人的因素的复杂性，内在美与外在美之间往往要受到自身审美价值和某些其他因素的影响、干扰与制约，使二者有时又具有不一致性。有的人内在的思想道德境界与品质素养很高，也具有良好的文化知识素养，甚至在这些方面积淀深厚，造诣颇深，但他们却并不一定都表现出具有良好的仪表行为水准与风貌。据说大科学家爱因斯坦就是这样。他的头发常常蓬乱得像一团草，衣服肥得像条面口袋，领子高低不平，邋里邋遢。有一次，比利时国王邀请他去做客，派小汽车到车站去接他。司机在车站到处找也没有找到他，只好回来报告说：“爱因斯坦教授没有来。”可是半小时后，爱因斯坦身披沾满灰尘的破雨衣，穿着一双旧皮鞋自己走来了。还有鲁迅先生笔下的藤野先生，寒酸得竟被人误认为“扒手”，与爱氏相比有过之无不及。我们说，他们这种疏于外表的行为，主要是埋头所醉心的事业、无暇旁顾所致。有些人正好与此相反，虽然衣着考究，仪表堂堂，风度翩翩，器宇不凡，很有些正人君子味道，却是道德败坏，知识贫乏，思想庸俗，品格低下，空有一副漂亮的外表，追求的是低级趣味的东西。可见，外在美虽然受到内在美的规定与制约，但其自身有时也具有一定的相对独立性，并非完全都能为内在美所规定，也并非都能准确地反映、揭示出内在的品质情操。认为只要有了良好的内在品格素养与高尚的思想情操就一定会产生与之相适应的良好仪表行为的看法是片面的，同样，认为凡是有了良好的仪表风度就一定会有与之相适应的内在美的依托的观点也是不完全切合实际的。

◆ 第二节 教师仪表行为的特点与功能

一、教师仪表行为的含义

所谓教师仪表行为是指教师在其职业道德的支配下，自觉地