

陆万胜 马增芳\著

YANTAN JUZHI DE SHEJI—XINGWEI MEIYU

山东教育出版社

言谈举止的设计 行为美育

于培杰 许临星\主编



序 言

青少年朋友，当你仰望蔚蓝的天空，连同那变幻万千的五彩云霞；当你俯视碧蓝的大海，连同那忽隐忽现的桅杆白帆；当你聆听贝多芬的交响曲，为乐曲的磅礴气势所震撼；当你观赏达·芬奇的绘画，被画面的绚丽色彩所陶醉，你一定会心潮翻滾，激动不已。你想表达自己的感受，却又找不到恰当的言词，于是情不自禁地喊道：“美啊，太美啦！”

人类的确生活在美的世界之中。

美，在热情地拥抱着我们，默默地熏陶着我们；而我们，也在尽情地享受着美，执著地追求着美。

美的心灵，美的仪表，美的行为，美的语言，美的环境，美的自然，美的艺术，美的科学，离开了这些，人类的生活还有什么意义呢？

美与人类同在！

光华灿烂的青少年时代，美更是不可缺少的生活内容，她像乳汁一样，哺育着青少年在愉悦欢欣的心境中健康活泼地成长。

两千多年前，我国第一位大教育家孔子就十分重视审美

教育。他把诗歌和音乐列为教学内容，以提高弟子（学生）在艺术美方面的修养，他本人也是一位了不起的诗歌鉴赏家和音乐家。在西方的古希腊，儿童从7岁就学习音乐、美术、诗歌和戏剧；稍后，就接受体育教育，学习赛跑、跳跃、角力、掷铁饼、掷铅球等项运动，使少年们练出最结实、最健美的身体。古代人们尚且如此重视美在教育中的作用，拥有高度文明的现代人有什么理由忽略她呢？

徜徉在美的大千世界——了解美的原理，培养美的素质，创造美的生活，领略美的艺术，你将获得无穷的乐趣。

美的领域和整个世界一样浩瀚，似在反衬着人类个体眼界的狭小；美的步履与人类的历史同样漫长，似在映照着人类个体生命的短暂。一个人即使将毕生精力全部用于美的观瞻活动，也无法浅尝美的对象之万一。仅这一点，就足以令人叹息了。

然而，当我们将自己的美学修养提到相当的高度时，就会觉得在同样的时间内能够从客观世界中获取更丰富的审美信息和更深厚的审美意蕴。这岂不是等于在美的领域中扩大了自己的视野，在美的历程中延长了自己的生命吗？“登泰山而小天下”，古人的见解给我们的启迪是深刻的。

要发现美，就得拥有“感受音乐的耳朵，感受形式美的眼睛”（马克思语）。而这，只能来自后天的训练。要达到这个目标，需要攀登无数级阶梯。

青少年朋友们，倘若这套“美育丛书”能成为你登上美的殿堂的阶梯中的一块踏板，那么作者就能品尝到足够的欣慰与荣耀了。

于培杰 许临星

1996年12月

开 篇 语

行为是人们一切行动的统称，当然，行为包括了人们言谈举止等外在动作。

马克思曾谈到人与动物的本质区别，他说，人是“按照美的规律来建造的”，而动物则不然。人的行为往往是有方向、有目标的行动，人们往往赋予行为本身以审美的意义，并由此带来美的成果。美的行为已成为人类本质的一个重要尺度，这就是通常所说的“无规矩不成方圆”。

我们的祖先曾就人们的言谈举止提出过他们的规范要求，如“言必信，行必果”、“言之不文，行之不远”等。今天，作为一名新中国的青少年，也应遵循美的行为规范，如诚实守信、礼貌待人、尊敬师长、举止大方、言语文明等等。只有这样，才符合我们时代的要求。

俄国大文豪高尔基说过：美学就是未来的伦理学。人们的行为是否符合美的原则，首先表现在人的言谈举止中。行为美的内在根源是心灵美，道德越高尚，行为的美就越有特色。

当然，行为美的外在形式也是极为重要的，一个人的言谈举止是他心灵的外化。今天，谁也不否认，优美的风度，优雅的谈吐，潇洒的举止，在人际交往中有时会产生意想不到的社会效果，特别是文明礼貌行为，对于沟通人们之间的感情是十分有效的。

在我国老一辈无产阶级革命家中，给我们几代人印象最深刻的，依然是毛泽东主席赴重庆谈判，登上飞机时的挥手之举，周恩来总理同外国友人的谈笑交往。从领袖的举止言谈中，人们领略到了他们的博大胸怀和高尚情操。由此可见，举止言谈事关重大，值得我们每一个人去思索，去揣摩，去按照美的规律来改造我们的行为。

目 录

序言	1
开篇语	1
第一编 行为与行为美	1
一 什么是行为	2
二 行为美的特征	11
三 行为美的意义	22
第二编 语言美	27
一 内容美	28
二 技巧美	35
三 风格美	45
第三编 举止美	59
一 传神的一举一动	59
二 表情美	69
三 仪表举止美	77

第四编 交际美	89
一 交际与交际美	89
二 人际交往的时间控制	97
三 人际交往的环境	101
四 人际交往的距离	109
 第五编 美的行为的培养	 117
一 艺术的陶冶	117
二 行为美的锻造——演讲	126

第一编 行为与行为美

行为美像心灵美一样，属于社会美的一个分支。对人的个体而言，行为构成了人的全部历史，屈原、张衡、祖冲之、岳飞、关汉卿、郑成功、孙中山、聂耳、雷锋等都以感天地、泣鬼神的行为谱写了自身光辉的一生；对社会整体而言，全体成员的行为则构成了社会的状况、风貌、矛盾和发展，先秦的群英蜂起，汉代的壮阔雄放，唐代的繁荣辉煌等，乃是由全社会的行为所创造出来的时代精神和文化风格。

在艺术领域中，行为不但构成了叙事性作品的情节和冲突，而且也活跃在抒情性作品之中。优秀的艺术作品总是对人类美的行为进行热情的讴歌和赞颂，施耐庵在《水浒传》中对梁山农民英雄好汉的反抗行为作了精彩的描绘，列夫·托尔斯泰在《战争与和平》中以明朗的态度肯定了俄国人民抗击拿破仑入侵的正义斗争，巴甫洛娃的舞蹈《天鹅之死》以象征的手法传达出在黑暗的年代里人们对光明的渴望，田汉、聂耳的《义勇军进行曲》则号召国人采取“冒着敌人的炮火，前进”的行动。当然，优秀的艺术作品也批判丑的行为，莫

里哀的《伪君子》、果戈理的《钦差大臣》等都是这样的作品。批判丑的行为，实际上是间接地肯定了美的行为。

— 什么是行为

“行为”一词，在不同的领域中被不同的学科所使用，各学科给“行为”注入了不同的含义。譬如说，物理学研究物质的运动规律，物理学家们将这种物质的运动和变化叫做物质的行为。同样，研究生物结构、功能及发生、发展规律的生物学，也可以叫做研究生物行为的科学。人类学、社会学、伦理学、政治学、法学、经济学、语言学以及自然科学中的医学、生理学等，均以人作为研究对象，它们从不同的层面，用不同的方法对人的活动进行了研究。“行为”似乎可以包括一切物体的变化，一切生物的活动，人的一切有意识的和无意识的活动，以及人的心理活动、语言等。行为几乎成了一个无所不包、极为宽泛的概念。

本书所说的行为，指人类一切实践活动，这就排除了无机物的运动，也排除了人以外的一切有机体的活动。

行为一词有广义与狭义之分。广义的行为也包括语言活动；狭义的行为则是与语言相并列的概念。当我们说“言行一致”时，就将语言从行为中独立出来了。

在本书中，行为一词是广义、狭义并用的。在全书框架上，我们将语言美列为行为美育的内容之一，取用了广义行为概念；在具体章节上，我们又将行为与语言的特点作出比较，取用了狭义行为概念。

（一）行为的本质

明确了行为的基本含义之后，我们再来进一步探讨行为的本质。

首先，行为是一种社会性的活动。行为的社会性是由人的社会性所规定的。人们在改造世界的实践活动中，相互间建立起密切的关系，这种关系贯串在生产、分配、交换、消费等环节之中；随着社会的发展，人际关系也越来越复杂繁多，如政治关系、道德关系、法律关系、家庭关系、亲戚关系、朋友关系、同事关系、同学关系、师生关系等等。马克思指出，人是“一切社会关系的总和”，恩格斯也说，人是“一切动物中最社会化的动物”。

人的社会关系是在实践活动中建立起来的，这种关系一旦建立，又深刻地影响和规定着人的行为。社会对行为的渗透力已经达到这样的程度，许多表面看来是自然性的活动都染上了社会的色彩。比如，吃饭是一种自然性活动，“但是用刀叉吃熟肉来解除的饥饿不同于用手、指甲和牙齿啃生肉来解除的饥饿”（马克思语）。这两种饮食方式，前者是成熟的、社会化的人类所采用的，后者是茹毛饮血的蒙昧时代的人类所采用的。再如脸红，这是面部血管充血的生理现象，是自然性活动，然而人的脸红总是意味着羞怯、激动之类的心理活动，而这些心理毫无疑问是社会性的，是在人与人之间的社会关系中产生的。又如穿衣，就其来源讲，衣服是出于调节体温的动机而产生的，它只是为了满足御寒防暑的自然性需求，然而人是高度社会化的，衣服在人类生活中不但是美化自我的手段，而且常常是职业、地位、经济状况乃至性格

气质的外在展现。穿衣行为远远不只是自然性活动，而带上了明显的社会印记。

其次，行为是满足需求的手段。《吕氏春秋》中说：“民寒则欲火，暑则欲冰；燥则欲湿，湿则欲燥。”所谓“欲”，就是需求。人类为了满足各种需求，就必须采取与这些需求相对应的行为。正如古希腊哲学家苏格拉底所说：“如果你需要土地给你带来丰盛的果实，你就必须耕耘这块土地；如果你想从羊群获得财富，你就必须好好照管羊群。”可见，需求的内容，规定着行为的内容。

或许有人要问：罗盛教舍身救儿童是出于哪一种需求？的确，在这个事例中，需求与行为之间显得有些遥远，罗盛教有自己的青春、事业和理想，他需要将这些生命价值充分地展现出来，通过行为将人生的旅程构筑得十分美好，然而这一切，却在他跃入冰河那短暂的瞬间全部牺牲掉了。但稍假思考我们就会明确，罗盛教心目中有着更高尚、更伟大的需求，那就是对朝鲜人民的爱的需求，是对国际主义精神的需求，是对共产主义事业的需求，为了这些需求，他放弃了个人的自我需求。

再次，行为是一种有目的、有意识的活动。马克思在谈到人的本质特征的时候指出：“有意识的生活活动直接把人跟动物的生命活动区别开来。”恩格斯也说：“人离开动物愈远，他们对自然界的作用就愈带有经过思考的、有计划的、向着一定的和事先知道的目标前进的特征。”就是说，实践活动的结果，一开始就在行为主体的头脑中形成了，这个“事先知道的目标”也就是我们所常说的“蓝图”，它不但对行为起着指导作用，而且是行为的动力。我们称人是有意识的动物，正

是这个意思。

那么，如何解释不由自主的行为呢？我们走在路上，天突然下雨了，我们随手就把塑料提兜举到头上遮雨，这样做的时候，并没有想什么，难道这也是有意识的活动？

回答是肯定的。请看美国心理学家詹姆斯对这类现象作出的解释：

我们才学走路、骑马、游泳、滑冰、击剑、写字、演戏、唱歌的时候，步步都有不必要的动作和错误的发音使我们中止，反之，到了我们成为好手的时候，不特只须极小的肌肉作用，结果就出来，而且只须有一个单独的立刻的“记号”，就整串连接着出来。会放枪的人看见鸟，他自己还没觉得的时候，已经瞄准，已经放枪了。敌手眼睛一闪，自己手中的长剑一瞬间的压力，就会使击剑人立刻好好躲避而且又回手了。只要对乐谱瞥一眼，钢琴家的指头已经“流出一片瀑布似的琴音了”。并且，我们这样不自主地做出的，不止恰好时候的恰好事情，而且不恰好的事情也是这样，只要这件事情已成了习惯。

这就是说，某种实践活动，当我们初次尝试，对它感到陌生时，我们就会运用较多的思考，调动明显的意识，认真地去操作；而到了我们对这一活动得心应手、高度熟练的时候，意识的支配作用就像是隐退了，出现了不由自主、不假思索的情况。有意识的操作已经转化为习惯性操作，意识好像转化为无意识了。

其实，所谓无意识的行为背后，我们总能追寻到意识的身影。当我们把塑料提兜举到头上时，是以我们在以往的时

日里掌握了塑料能防水而且廉价的知识为前提的，在同样的情况下，我们不会把从商店里刚买来的呢料举到头上，因为我们知道它怕水且价格昂贵。看来是无意识的行为，其实与意识有着深刻的内在联系。

（二）行为的分类

从性质上来看，行为可以分成肯定性行为和否定性行为。英国学者边沁说：“任何行动中奔向幸福的趋向我们称为功利性。而其中的背离的倾向则称为为害性。”这里所说的功利性和为害性，就是肯定性行为和否定性行为，亦即善的行为和恶的行为。一切有利于个人全面发展、有利于社会进步繁荣的行为都是善的，反之则是恶的。捐资帮助失学儿童的行为是善的，拐卖妇女儿童的行为则是恶的；半个世纪以前，日本帝国主义侵略中国的行径是恶的，而中国人民顽强抗击日本侵略者的行为则是善的。

判断行为的善恶，当然要考察行为的动机，但更重要的，是看行为的客观效果。关于这一点，毛泽东在《在延安文艺座谈会上的讲话》中论述得十分透彻：

究竟是看动机（主观愿望），还是看效果（社会实践）呢？唯心论者是强调动机否认效果的，机械唯物论者是强调效果否认动机的，我们和这两者相反，我们是辩证唯物主义的动机和效果的统一论者。为大众的动机和被大众欢迎的效果，是分不开的，必须使二者统一起来。为个人的狭隘集团的动机是不好的，有为大众的动机但无被大众欢迎、对大众有害的效果，也是不好的。……社会实践及其效果是

检验主观愿望或动机的标准。

这段话中，毛泽东明确指出“有为大众的动机但无被大众欢迎、对大众有益的效果，也是不好的”，并得出“社会实践及其效果是检验主观愿望或动机的标准”的结论。在这篇讲话中，毛泽东还议论道：“一个人做事只凭动机，不问效果，等于一个医生只顾开药方，病人吃死了多少他是不管的。又如一个党，只顾发宣言，实行不实行是不管的。”可见，客观效果乃是检验行为善恶的最终尺度。

有些行为是能够直接地看出社会效果的，比如张衡发明了浑天仪和地动仪，推动了科学技术的发展，体现了中华民族的高度智慧；包拯秉公无私，执法如山，惩治了邪恶，维护了社会秩序；梁山好汉劫富济贫，给贪官污吏以沉重的打击，使受苦农民扬眉吐气；戚继光抗击倭寇，九战九胜，倭寇闻风丧胆，华夏威风大振。这类行为的积极性效果较为明显，也较容易作出判断。

有些行为的效果就不那么明显。且以清俭品德为例。宋代政治家、文学家范仲淹一生勤俭持家，并以俭约精神教导后代。他的儿子娶亲时，新媳妇乘着华丽的、饰有罗绮帷幔的车子前来。范仲淹得知后，严肃地说：“罗绮岂帷幔之物也？吾家素清俭，安得乱吾家法？敢持至吾家，当火于庭。”有人曾问范仲淹为何如此节俭，他回答说：“惟俭可以助廉。”他自己身体力行，饮食“不择滋味”，每次下朝归家后即脱下朝服，换上粗布短衣，清俭作风贯穿他的一生，“自少至老，自小官至达官，始终如一”。

如何判断范仲淹清俭行为的效果呢？诚然，他自己和他的家庭的清俭为社会节省了一些物质资料，但如果只是这样

理解，其社会效果就显得微乎其微了。范仲淹清俭行为的意义主要在于它的教育意义，当清俭在社会上蔚然成风时，不但可以节省大量的物质财富，而且使人们养成自我克制的美德和奋发向上的意志。这才是真正的社会效果。

许多行为的社会效果是潜在的、隐形的，必须在较长的社会实践中逐渐地显露出来。这些行为作为特定品质的体现，已经被人们所认可，所肯定，并作为观念而固定下来。当社会上出现这类行为时，人们甚至无须等待它的效果出现就迅速地作出判断。比如前面提到的清俭行为，以及由严以律己、秉公无私、诚实正直、见义勇为、宽厚待人、心忧天下、自强自立等品质所导致的有关行为，都会得到公众肯定性的评价。

从层次上来看，人类的需求有物质的和精神的两大层次，与此相对应的也就有两大层次的行为，即物质方面的生产、消费和精神方面的生产、消费，前者是基础层次的行为，后者是高级层次的行为。恩格斯说：“人们首先必须吃、喝、住、穿，然后才能从事政治、科学、艺术、宗教等等。”

行为层次还可以作更细致的划分。美国学者马斯洛将人的需求分为五个层次：生理需求、安全需求、归属和爱的需求、尊重需求、自我实现的需求。为了满足这些需求，就必定采取与之相对应的五个层次的行为：为了满足生理需求，人们采取耕田、打井、造屋、纺织等行为；为了满足安全需求，人们砌围墙、筑城堡、制定有关法律等；为了满足归属和爱的需求，人们尽量处理好人际关系，给别人爱，接受别人的爱，并参加某种社会团体等；为了实现尊重需求，人们培养自己的智慧能力，树立自己的人格形象等；最后，为了达到

自我实现，亦即完成个人志愿和理想，人们付出艰苦的劳动和长期的努力。马斯洛的偏颇在于过分夸大了自我实现的地位。我们认为，只有将个人的自我实现与社会的进步、发展统一起来，所产生的一系列行为才具有积极的意义。

关于行为的层次，我国现代美学家、教育家蔡元培的一段论述是值得注意的：

行为之中，以一己的卫生而免死、趋利而避害者为最为普通；此种行为，仅仅普通的知识，就可以指导了。进一步的，以众人的生及众人的利为目的，而一己的生与利即托于其中。此种行为，一方面由于知识上的计较，知道众人皆死而一己不能独生，众人皆害而一己不能独利。又一方面，则亦受感情的推动，不忍独生以坐视众人的死，不忍专利以坐视众人的害。更进一步，于必要时，愿舍一己的利以去众人的害，把人我的分别，一己生死利害的关系，统统忘掉了。

蔡元培按道德境界把人的行为划分为由低到高三个层次：第一层次是求生求利的行为，这是普通人共有的行为；第二层次是与众人共生共利的行为，这其中已经具有了道德的内容，是可贵的行为；第三层次是舍己为人的行为，是最高层次的，蔡元培称之为“伟大而高尚的行为”。

从效果上来看，可以分为成功的行为和失败的行为。衡量行为的成败，要看它是否实现了相应的需求。实现了需求的行为是成功的，未实现需求的行为是失败的。明代有个叫王古的人，在一把椅子上装了47支火箭，人坐在椅子上，两手各拿一只大风筝，他想利用火箭的力量升空，然后操纵风

筝平安着陆，结果失败了；过了5个世纪，美国科学家莱特兄弟在进行了多次试验后，终于发明了以内燃机作动力的飞机，在空中飞行了59秒，飞行距离达852英尺，他们成功了。在社会斗争中，某一社会力量的胜利总是伴随着对立的社会力量的失败。比如鸦片战争，它是以英国侵略者的胜利和清政府的失败而告终的。

这里需要谈一下行为的成败与善恶的关系。

从具体的、直接的角度来看，行为的成败与善恶无关，也就是说，成功的行为不一定是善的，失败的行为不一定是恶的。在中日甲午海战中，北洋水师失败了，日本侵略者胜利了，但邓世昌及其将士的反侵略行为是英勇而壮烈的，是善的，日本侵略者则是恶的。在有些情况下，矛盾的双方可以都是善的，比如体育竞赛；在有些情况下，矛盾双方可能都是丑的，比如鸦片战争，英国侵略者当然是恶的，但清政府因其腐败而丧权辱国，是可鄙可耻的，因而也是恶的。

然而，从宏观的、内在的角度来看，行为的成败与善恶之间却存在着某种必然性的联系。我们会发现，善的行为不管经历多少挫折与失败，最终总会取得成功。“失败是成功之母”正是这个意思。王古失败了，但探索人类飞上天空的手段这一行为却在继续，而且终于在莱特兄弟那里获得了成功；邓世昌失败了，但中国人民捍卫祖国领土和主权、打击侵略者的行为却一日也没有停止，而且以新中国的诞生宣告了这一斗争的胜利。反之，恶的行为虽然可能称雄一时，最终却逃脱不了失败的命运。比如，希特勒曾经几乎吞并了整个欧洲，却仍在世界人民面前惨败了。“多行不义，必自毙。”聪明的古代人早就看到了这一点。