



青少年美学教育丛书

# 人类自身的魅力

郭哲华 主编

# 目 录

第一章 人是世界上最美的事物.....	1
第二章 中国人的人体审美观 .....	4
第三章 外国人的人体审美观 .....	12
第四章 人的形体美.....	19
第五章 姿态美 .....	55
第六章 内在美 .....	62
第七章 外在美与内在美的关系.....	76
第八章 美的服饰与化妆 .....	98
第九章 人体化妆美.....	118

## 第一章 人是世界上最美的事物

人是社会的核心，社会中的一切活动、一切事物和一切制度都离不开人。每天每时，人们都要进行交谈、交往和交流。

但说到人体，人们往往就想到裸体，想到人体摄影、人体艺术，想到油画中常见到的裸体女人，想到她那妩媚的眼睛，她那含情的神态，她那高耸的双乳，她那凝脂般的肌肤，以及她有那富有弹性的丰满的凸臀，……等等。

是的，这确实是人体，而且还是最直接、最自然、最纯洁、最具体的人体，即裸体，但这只不过是人体存在方式中的一种。除此之外，人体还有多种存在方式，如装饰过的人体，这是我们现实生活中最常见的人体；将人体用某些媒介，如泥土、石头、金属、木料、颜料、胶片、画布等表现出来，创造成千姿百态的人体艺术品，这便是我们平时见到的人体雕塑、人体摄影、人体绘画等；此外，人体的运动形象、舞蹈形象等也是人体的存在方式。

人体是天生的，受之于父母，人是世界上最美的事物，人的身体是自然界最高的杰作，没有一样东西比人体更美。

我们知道，美有多种形式，大至可分为自然美、社会美和艺术美。自然美即存在于自然界中事物的色彩、线条、形状、质地等；社会美即社会关系中的美，所谓社会事物主要指人与人之间的关系，家庭、社会、国家、

民族、人的行为及其所构成的各种社会事件、各种物质生活方式和精神生活方式等；艺术美则是自然美与社会美的反映，包括客观事物的形象和艺术家的主观意识，是主观与客观的有机统一体。

自然美基本上是形式美，是比较单纯的美的形式，如一朵鲜花，我们欣赏它的美就在于它的色彩鲜艳，花瓣娇嫩，形状舒展，……等等；社会美不仅包括事物的形式，而且涉及事物的内容，社会美主要是内容美，因此，它比自然美更为丰富，更为深刻，更为动人。

因此人的美是社会美的核心，是社会美的最高体现。

人的美主要由外在美和内在美组成，外在美又包括形体美和姿态美，内在美则表现在心灵美、气质美和性格美。

人们对人的美学价值的认识首先是从人的外在美即人体美开始的。

早在远古时代，人体就成为审美对象，此后，对人体美的认识在很大程度上体现了人们的审美观念。

至今发现的最早人体造型是奥瑞纳文化阶段（约三万年前）的出土雕像，如出土于列斯比尤格的维纳斯裸体女雕像、出土于捷克的多尔尼·威斯托尼茨的裸体女雕像、维伦多夫的维纳斯圆雕裸女像以及布拉森普的裸体躯干雕像等，这些雕像都夸张地强调了女性性部位的特征：丰满的乳房、臀部和阴阜，这种不成比例的人体结构看似造型的幼稚，其实是体现了当时的审美观念，即揭示了母系社会阶段对母性生命的追求和对人类繁衍生息需求而体现出的生殖崇拜。我国近年出土的被称为世界文化史一大奇迹的红山文化积石冢基地和女神庙遗址（距今五千年）的两尊泥质红陶女裸立像也体现了这

一点：女身体态肥硕，线条流畅，特别是乳房丰满细腻，肉感很强，女性特征一望便知。

随着母系社会的瓦解，人体美的审美观念也随之变更，体现在女性雕像的数量大减，人体造型趋于中性化，讲究比例和结构，性崇拜的特征消失等，逐渐形成了以古希腊为代表的英雄观的人体审美观。古希腊城邦制时代，健美人体成为一切文化中心和一切政治追求的象征。“健全的思想寓于健康的身体”便是典型的古希腊人的人体审美观。乐观、健康、活泼、条理、程序、恬静、清明等成了古希腊人的生活准则，健身锻炼是他们重要的生活内容。孩子们从五岁开始便进行武装表演，练习角斗技术。不仅男子如此，女子也同样受训，这便是古希腊人改造人种和优育的思想体现。在运动场上练习赛跑、跳远、投掷的女子是裸体的，或穿紧身衣裤。古希腊一大批人体雕塑的传世杰作便是那时人体运动普及程度的佐证。从雕塑的人体形象看，男、女模特均是健美而协调匀称的，男性的刚性线条和女性的丰满柔和曲线代表了理性时代的审美眼光，后来的西方文艺复兴时期所追求的也正是这种预示着现代文明的希腊古典精神。

此后，由于禁欲主义盛行，到中世纪便否认了人体美。宗教的虚伪和封建的专断严重地扭曲人性、扼杀人性，于是，现实的人体被看作是通向心灵净化和通向神灵的羁绊。这种变化在中国的人体审美中也很明显，中国文明社会早期的集大成思想家孔子虽强调文武合教，但并未重视人体的价值，他的诸多思想，如“身体发肤受之父母，不敢毁伤”，“文胜质则史，质胜文则野，文质彬彬然后君子”等，虽没有轻视身体训练，但也没有重视身体教育，他的礼教观极大影响了后代身体训练的

观念，士大夫和上层阶级均以修德养性为第一要务，礼教之风使人不敢将肌肤露于衣外，养身健体只是道家长寿、炼丹之事，远没有希腊人崇尚肉体、赞颂人体美的情景。此外，佛教的轻视人体对中国人亦有莫大影响，它认为身体随时可以抛弃，只求精神上的修炼，以便求得正果。

古今中外，人体的审美价值深刻地反映了人体美所涉及的方面都与社会的人的价值观相关。人体美的辩证使人们认识到这样两个事实：首先，“人的身体”通过人的一定活动发生社会变态（社会化）；其次，“人的身体”一旦被纳入社会关系体系，便开始履行一定的社会职能，并为各种形式的人类活动所利用。随着社会的发展，人的运动首先并主要用于影响活动着的人，目的在于改变、保留和更新人的素质（身体、心理及其他），满足人的认识情趣、激发人的愉快情感，唤起人们去交往并为此创造条件等等。

## 第二章 中国人的人体审美观

### （一）纵横谈

中国是世界上四大文明古国之一，有着悠久的民族历史和灿烂的文化传统。

中国人的审美观在世界是独树一帜的。这从中国人的人体审美观中就能很好的体现出来。

秦代以前，对于女性审美基本上是德容并重、灵肉一致的，这与古希腊的审美观如出一辙。但在秦始皇统一六国后，所谓“郑卫之女”的妖冶风格便风靡了这个

时代上流社会的人心。李斯在《上秦王书》中说到“随俗雅化、佳冶窈窕”的赵女，在装饰上就有“宛珠之簪，傅玑之珥，阿缟之衣，锦绣之饰”的复杂花样。这种过于虚浮艳丽的女性审美标准直到两汉时才因为西域艺术的东渐而有所止步。

汉代装饰绘画极为发达，那时的宫廷女性在装饰上多穿“画衣”。史称王昭君有绝世之姿，其真实仪容如何今天虽无从想象，但在那时王公贵族间的私室内已有很多用美女写生形象涂饰的壁画。相传，景帝时的某王公就设有以女性裸体遍绘的私室约人参观炫耀的事，可见那时女性审美观念已经达到了对于“肉体美”的重视阶段。

此后，佛教传入东土，汉民从西域传来的人物画以及驮罗的菩萨像上领略并改进了女性装饰的风格，最著名的如高髻螺发的式样，以及宝冠璎珞等装饰，就完全是效法外国的。

到了魏晋六朝，中国女性审美观念除了承袭秦汉时代的标准外，更进一步在“质”和“量”方面大加改进。这时期所欣赏的女性美，是一种温雅的美或柔婉的美。这时先后有三位画家都以善画美人著称，即陆探微、张僧繇与顾恺之。后人论者说：“张画美人之肉，陆画美人之骨，顾画美人之神”。神即丰神气韵的意思。我们可以从顾恺之流传到今的《女史箴图》上领略到一种格调谐和、飘忽流动的女性神韵之美。我们从敦煌壁画的“天女”的形象上，也可以窥见南北朝时期的女性审美观念是如何发达。

唐朝时的女性审美观念，在婉丽温雅之外，平添了丰满及坚实的趣味。因为中国古代人物多半具有写实的

风格，所以，我们可以从唐代画家的作品上，看出那一时代女性审美观念的正确趋向。周笔下的美女，多半是风姿柔美、体态丰月叟、彩色美丽、衣裳劲简；张萱的仕女也多半是曲眉丰颊、肥肌秀骨，在线条色调上均极富崇高的肉体感觉。这两位画师的作品，无疑已经充分反映了唐代女性审美观念，因为那时的上流社会均以健肥为女性审美标准，唐玄宗极宠爱的杨贵妃，她的体态颇为丰肥，可说是那一时代的女性典型美。

中国女性审美观念，以唐代的格调最美、理想最高。以后，历经五代十国及宋、元、明、清各代，在历史上进入了近世的范围，女性审美观也就慢慢走了下坡，而且宋朝以后的缠足之风流行，女性审美观念从此深深地陷入了病态美的深渊而不能自拔。在《红楼梦》这本小说里，基本上集合了女性病态美的大成，此一错误观念深植人心，已到了无法形容的程度。

近世中国女性审美观念由纤弱而流入病态，在历史上已是不争的事实。宋代崇理尚文，儒家对于女性的防范远远超过了男性。加之在社会风气上，宋朝除了开国以后的短暂时期外，民族精神始终萎靡而欠振作，女性的审美观念也趋向虚弱柔媚。

元代以异族入主中国，社会风气虽不能不感受若干外来的影响，终虽国祚浅短，情形混乱，对于女性审美的观念尚未能形成任何特定的标准。

明代由于中西文化的合璧虽较有进步，但在女性审美的观念上，除了在服制上多少有所改变外，实际上仍视女性为玩物，所以在根本的观念上并无多大异于前人之处。

清代以满族入主中国，除了承袭汉民族重男轻女的

积习外，养奴蓄妾之风大盛，女性在这一时期更被视为男性的附庸，女性的审美更是走向病态美。

从清末直到今日，因为女权的日渐抬头，以及天下一家的外来影响，一切传统的违反人群进化的错误观点，显然都已发生了基本上的动摇，此时受西洋文化影响，审美观念有洋化倾向，谈到美人，首先要看三围，着重隆胸、细腰、肥臀。

## （二）标准美女

汉唐以前欣赏美女，比较深刻的有宋玉和曹子建两人，宋玉的《高唐赋》、《神女赋》以及《登徒子好色赋》；曹子建的《洛神赋》，都非常细腻动人，流传到现在，还是传诵不绝，有着浓厚的浪漫色彩。

他们描写女子美丽的体态栩栩如生，恰到好处。如宋玉的《登徒子好色赋》，一共写了三个女子，即邻家之女、登徒子之妻和郊外采桑之女。对于每一个女子的面貌，描写得都非常细腻，或明写，或暗写，都写得非常生动。

古人所写女子的美，一般都很抽象，相对来说，曹子建的《洛神赋》所写的美人，稍微比较具体，他说：

其形也翩若惊鸿，婉若游龙，荣曜秋菊，华茂春松。仿佛兮若轻云之蔽月，飘飘兮若流风之回雪……稼纤得中，修短合度，肩若削成，腰如约素，延颈秀项，皓质呈露，芳泽无如，铅华弗御，云髻峨峨，修眉联娟，丹唇外朗，皓齿内鲜，明眸善睐，靥辅承欢……披罗衣之璀璨兮，珥瑶碧之华琚，戴金翠之首饰，缀明珠以耀躯，践远游之文履，曳雾绡之轻裾……

这种以物来对比的写法，当然要比宋玉所说的“增一分则太长，减一分则太短，着粉则太白，施朱则太赤”

和“毛嫱障袂，不足程式；西施掩面，比之无色”一味抽象的描写要高明的多。

女性的仪容，即仪表与容貌，这在女性是属于静态美的一面。魏晋以前的女性审美观念，在仪容上一直是以明眸、皓齿、修眉、朱唇、削肩、细腰，以及高的云髻、白的皮肤为美，而且崇素质、薄铅华，也就是以天生丽质为贵，并不重视粉白黛绿的矫揉造作的人工修饰。

姿态在女性审美观念中同仪容美或静态美恰恰相反，是一种动作美。这种美的感受因为是动的，所以比仪容或静态美较难刻画，尽管如此，中国古代文学家还是留下了许多描写女性静态美的优美诗篇，曹子建的《洛神赋》所写宓妃的姿态最足以代表东方人对于女性姿态美的看法：

神光离合，乍阴乍阳。竦轻躯以鹤立，若将飞而未翔。践椒涂之郁烈，步蘅薄而流芳。……体迅飞凫，飘忽若神，凌波微步，罗袜生尘。动无常则，若危若安，进止难期，若往若还。转盼流精，光润玉颜，含辞未吐，气若如兰。华容婀娜，令我忘餐。

视、听、言、笑乃至行、住、坐、卧的四体动作之间，消极方面应该有分寸，有含蓄，既不失之笨拙，又铁陷于粗陋；积极方面应该表现雍容华贵、大方稳重的高尚风度，使人不但可亲，而且可敬。这才是最合乎东方女性美的典范。

任何时代的女性的姿态美，除了深受那一时代风俗习惯及礼貌等的影响外，也和仪容美一样，应该是发之自然，切忌有意矫揉造作。否则就成了东施效颦，越学越丑了。

美貌有赖于化妆或装饰，人类受了爱美欲望的驱使，

往往利用服饰的点缀，去增加身体上的美观。人类装饰的嗜好，当然无分男女，但对于女性来说似更觉重要。女性如在装饰上得体，可以大大增加她的仪容美与姿态美。杜甫《丈八沟纳凉诗》云：“越女红裙湿，燕姬翠黛愁”，这越女及燕姬之美就完全是靠红裙及翠黛显示出来的。古诗《陌上桑》形容胡姬之美：“长裙连理带广袖合欢襦，头上蓝田玉，耳后大秦珠”，这与另一首《陌上桑》形容罗敷之美：“头上倭坠髻，耳中明月珠，湘绮为下裙，紫绮为上襦”都是形容装饰之美，由此可知，中国古代从很早以前就已经有了珠玉装饰头面及两耳的习惯，此风相沿迄今仍无什么大的变化。

### （三）情操观

在中国传统的女性审美观念中，有必要大书特书的一件事，就是对于女性人格品性的重视。所谓品性美又称为情操美，也就是一个人内在的人格美，这种美曾被德国的艺术评论家席勒称为“美的精灵”，是一种至极调和、至极优美的精神境界。一个人必须先有这种内在的美的精灵，然后外在形式的美才能得到和谐，得到充实，否则徒有外在形式而无内在美的精灵，日子久了，那外在的形式美也就必日渐萎缩而归于消灭。这种内在与形式得到调和一致的美，在西洋画家所画的圣母中常有动人的表现。

中国人对于女性内在美的重视，即对于女性情操美，自古便不断的主张。在文学方面，凡是可供诗人吟咏的对象的历史的女性，多半是由她的人格品格性之美而推其外表仪容姿态之美的。

古人称具有情操美的女性为淑女，而“淑女”一词，也就成为古代美女的代名词。淑女必备淑女之德，而淑

女之德主要有四条：即纯洁、幽闲、贞固和温惠。

所谓纯洁，是说女子在心理与行为上的真纯与清白。这不仅是对妇女，对任何一个人来说也都是立身的基本条件。古人认为一个女子的立心与立身，修德与修容，有构成一体的纯洁。所以，曹大家在《立身章》中说：“凡为女子，先学立身，立身之法惟务清贞，清则贞洁，贞则身荣”，蔡邕在《女训》中也说：“心犹首面也，是以甚致饰焉，面一旦不修，则尘垢秽之；心一旦不思善，则邪恶入之……故揽照拭面，则思其心之洁也；傅脂则思其心之和也；加粉则思其心之鲜也；泽发则思其心之润也；用栉则思其心之理也；立髻则思其心之正也；撮鬓则思其心之整也”，由此可见，纯洁对于一个女子来说是多么重要的。

幽闲是代表一种安祥宁静的美德，也可说是心理上调和之美。大凡在心理上不能取得调和的，必表现为轻浮急躁，不仅与妇女温和的天性相违，而且会影响形体美，给人一种粗俗的感觉。朱熹认为“幽闲贞静，最好女子家，只是精神不露，意态深沉，第一美德也”。这种精神不露、意态深沉的美德，可以表现出无穷的含蓄之美。

贞固是一种操守，操守其实是思想行为上的一种信念与坚定。妇女天性比较柔顺，如果没有坚定的意志与操守，很容易影响到立身与立德。所以，古人特别重视妇女的节操。这种贞固的观念本来是一种美德，但是后来发展成为一种禁锢女性思想的缰绳，“贞女烈妇”被大肆宣扬，严重地损害了女性的身心健康。如倡导的什么“一女不随二夫”其实是对女性的一种歧视。这也告诉我们在评价中国的审美观念时也要注意“取其精华，去

其糟粕”。

温是敦厚，惠是仁慈。幽闲贞静为处世之道，温和慈惠为存心之本。因此，一个具有全德的淑女，她的性情该是天真而纯洁，态度是幽闲而贞静，思想与操守坚定，而心地是温和慈祥而富有仁爱的精神。

形体美是一个人的外在美，情操美是一个人无形的内在美。形体美是一种形而下的美，情操美是一种形而上的美。形而下的美是有形之美，而形而上的美常为非形之美。太偏重形体美的人，很容易导致色相而走入低俗，惟有情操之美，不仅使人格升华，并能移风易俗，所以，我国古代社会特别重视强调女子的情操德性之美。

因此，理想中的一个美女，尤其一个代表东方典型的美女，除具备似《洛神赋》中的形体美外，还要谈吐温文，品格高洁，幽闲恬静、天真无邪，更须具备一种雍容大雅、仪态万千的风度。

人不仅是上帝的杰作，也是文化的熏陶，见识修养也是不可缺少的。读书、社交经验、良师益友的潜移默化，使女性有一种“文化美”。文化陶冶若加在天生丽质上，更有着神奇的效果。

中国文化对审美原有独特的眼光，中国应该有属于自己的各种艺术品，包括美人。西洋美术家自古以来斤斤在尺短寸长间求美，规定出美的公式是臂长的几尺，乳高几寸，在中国人看来并不算高明。中国人强调的美，在世界上独树一帜，正是对世界的一种贡献。

### 第三章 外国人的人体审美观

每个人审美的标准，都会因性格、年龄、职业、嗜好、体质、思想及教养等诸方面的因素而大不相同，不同国家、不同民族和不同的人种差别就更大了。前面我们对中国人的人体审美观念作了介绍，下面让我们再来看看外国人的人体审美观，这将为我们对人体美的欣赏有一个更加全面和更加深刻的理解。

#### （一）美丽算术计分法

女人的形态美可以说是自有人类以来，就被人所重视。

英国著名的模特儿雕刻家潘金教授认为，一个女人的美不仅要看她的姿容面部轮廓，还要看她的皮肤组织、牙齿、头发、健康、态度和姿态等。他用算术计分的方法制造出一张《女人的美丽算术表》，来为女人的美丽外表打分，按照他的评分标准：体格 20 分；眼睛 5 分；牙齿 5 分；口唇 5 分；头发 5 分；皮肤 10 分；手部 5 分；足部 10 分；耳朵 5 分；站立姿势 5 分；坐着姿势 2 分；行动姿势 3 分；声音 5 分；服装 5 分；健康 10 分。这十五项共计 100 分，就等于女人所有的美总和。每一部分都有很详细的加减得分情况，最后将各部分所得分的总和加起来就是一个女人的美丽分值。按这个标准，一般的女人能得 70 分以上就算是不不错的了。

十八世纪，法国艺术大师普南登，根据自己欣赏女性人体美的经验，列出了 30 条女人必要的条件：

一定要白嫩的地方：皮肤、双手和牙齿；

- 一定要漆黑的地方：眸子、睫毛和双眉；
- 一定要鲜红的地方：嘴唇、脸颊和指甲；
- 一定要修长的地方：身材、头发和四肢；
- 一定要短小的地方：牙齿、耳朵和腰部；
- 一定要广阔的地方：胸部、额头和眉间；
- 一定要狭小的地方：嘴巴、腰肢和脚踝；
- 一定要丰满的地方：大腿、臀部和手臂；
- 一定要细小的地方：颈子、鼻子和手指；
- 一定要小巧的地方：乳头、鼻孔和脑袋。

这十项共 30 条，每条都按 3·3 分计算，打分标准也有详细的说明，如能得到 70 分以上的女人就算达标了。

阿位伯人则把凡具有同等性质的美的部分，列之为四，依照他们的意识，认为一个女子要说到美，一定要有：

- 四件黑的东西：头发、眉毛、睫毛和瞳孔；
- 四件白的东西：皮肤、眼白、牙齿和腿；
- 四件红的东西：舌头、嘴唇、牙龈和面颊；
- 四件圆的东西：头、颈、前臂、足踝；
- 四件长的东西：背、指、后臂、腿；
- 四件阔的东西：额、眼、腰、臀；
- 四件狭的东西：眉、鼻、唇、指；
- 四件有肉的东西：面颊、大腿、背和小腿；
- 四件小的东西：耳、胸、手和脚。

这种评价人体美的方法总的说来是十分抽象的，包含有很多的主观因素，不同的人会有不同的标准，因此，只能对一个人的美做一般性地描绘。

## （二）人体几何学

达尔西根据自己的研究经验，画出了到现今仍被奉为金科玉律的人体几何学。

几何图形中，最基本、最美丽的图案是圆形、正方形和正三角形。根据达尔西的理论，愈是标准身材，具有完美空间美的女人，愈能和美丽的几何图案相吻合。按照他的理论，一个理想的美丽的女人，必须同时在身体上表现出以下三种几何图案：

正方形：双脚合拢并立，身体挺直，两手分别向左右方平伸，从左手中指尖端到右手中指尖端的长度，应该与从头顶到脚底的长度相等，也就是说两手臂长度与身高相等。在左手中指尖端、右手中指尖端、头顶和脚底四个顶点，分别画垂直线，应该正好可以构成一个四边相等的正方形。因此，全身正好内接于这个正方形，这也是自古即有名的人体均衡的法则。

正三角形：和上述的姿势一样，由左手中指尖端、右手中指尖端和两个脚掌并拢的中间位置，把这三个点连起来，会成为一个三边相等的倒立的正三角形。一个女人的身体如能如此，那么她的身体已达到均衡而完美的状态。

圆形：两只手臂向上举，两脚张开站立，左右手中指尖端和左右脚掌底部，处于正圆形的圆周上，这时，圆心的位置正好在肚脐。

女人的姿态如果和这三个法则的距离很远，就表示她的空间美的魅力很薄弱。

肚脐的位置关系女性美甚大，因此，许多研究人体美学的专家都在设法寻找如何用简单的方法确定肚脐在人体中恰到好处的位置。

### （三）理想的人体比例

从美学和机体功能的角度看，什么样的人体比例最为合适呢？这个问题一直为美学家、人类学家、运动学家所关注，但至今还没有得到很好在阐明。

古埃及人认为，人体高度为足长的六倍，后来用人手的中指作为长度单位，认为人体最佳的身高是中指的19倍；古希腊人提出的观点则又与古埃及不同，他们认为女性最美的身高是手掌宽度的19倍。

此后，古希腊和罗马的雕塑家们为此作出了艰辛的努力，波力克利塔、费雪和李西普先后提出了完美人体的新标准。波力克利塔提出的理想人体比例是：身高是脸长的十倍，是头长的八倍；罗马建筑师维特鲁维阿则提出了“正方形”的人体比例标准，即人体高度等于双臂侧平举的长度。

在古希腊众多的人体比例的理想模式中，影响至深、流传最广的当推哲学家和数学家毕达哥斯提出的黄金分割律，其比值为0.618，它是以人体比例美最佳形象世代相传，至今仍为人们津津乐道。

此后，达·芬奇、米开朗基罗等画家又提出了自己的人体美的理想标准，并用这些标准创造了无数艺术形象。

我们平时所说的八头身美女，是两千多年前古罗马时代的审美专家提出来的。达尔西把美女身高定为头长的八倍，称为八头身美人，他的理由是因为古罗马时代遗留下来的许多艺术作品，美女的身高都是头长的八倍。

乳头位在K2和K3的中偏下方是最理想的位置。

模特儿身高170厘米，SB（肩宽）为40厘米，TB（腰围）为24厘米，HB（臀围）为33厘米，BA（乳头距离）为20厘米。