

上 篇

形体训练篇



第一章 形体概述

名人名言

外貌是天生的，仪表却是后天的，它或者可以同时理解为魅力、风度。

——程乃珊

章前导读

“爱美之心，人皆有之。”这句话从古至今都体现了人们对美的普遍追求。美的旋律、美的色彩、美的形体、美的形象都能给人一种愉悦和美的享受。现代科技日新月异，虽然带动社会不断地发展，但人们在享受进步带来的惊喜的同时，也面临着各种压力，身体形态便是其中之一，采用科学的方法加以训练，可以塑造美的形象，增加人格魅力。

另外，在国际交往过程中，个人代表国家及民族，个人形象的呈现即成为国家形象的重要构成。塑造良好的形象，也是对当今社会时代精神的领会，是做好思想教育工作的灵魂。个人形象、行为表现不得体，不仅影响个人的形象，在国外还会影响国家的形象。本章从多个角度探讨形体、形体美及形体训练等内容，以帮助人们塑造更好的形体，具备较为完美的形象。

学习目标

知识目标：

1. 了解形体及形体美的概念。
2. 了解形体与仪态、形象之间的关系等知识。

能力目标：

1. 结合自身情况，具备自我基本形体训练的能力。
2. 具备设计不同风格的个人形象的基本能力。

素质目标：通过学习和实践，了解和掌握基本的形体美的塑造方法，以提升个人形象，并且认识到塑造良好的个人形象对于集体形象，乃至国家形象的影响。



第一节 形体与形体美

随着人们生活水平的提高,健康的生活和锻炼方式不断受到追捧。大众对形体美的追求也进入一个探索和实践阶段。然而,近几年的研究发现,个别行业、组织追求过度的所谓“形体美”,使普通人对形体美的认识陷入误区。针对这种情况,科学正确地认识形体美也就具有了重要的现实意义。首先,我们需要对形体美的内涵有深入的了解;其次,通过分析影响形体美的因素,我们要纠正对形体美的错误认知,以达到正确认识形体美、追求健康形体美的目的。

一、形体与形体美的内涵

形体,通俗来讲就是指人的身体以及人的形态、形象,可以分为广义和狭义两种。从广义上来讲,形体可以看作人的身体形状和一个人本身具有的体质。狭义的形体指人的身体的五种组织结构,即筋、骨、皮肤、脉、肌肉五部分。形体是人在先天遗传产生变异和后天获得的基础上所表现出来的身体形态上的相对稳定的特征,它是人的表情、姿态和体形等外在形象的总和。

形体美是一个不断变化发展并具有丰富内涵的概念。对于形体美的研究,可以从两个维度展开。从静态维度来说,形体美是人体体形、体态展现出来的一种人格美。从动态维度来说,形体美是人体风度、气度的一种展现方式。从形体美的内涵可以分析出,形体美并不只是静态的体形和体态的美,更重要的是风度、气度的人格美。

综上所述,形体是指人体的外在表现,人体只有在四肢、躯干、头部及头部五官的合理配合下才能显示出姿态美、体态美、线条美和外部形态与内部情感的和谐统一美。形体美是指由人体体形、体态展现出来的人格美,以及由人体风度、气度展现出来的动态美,人体的整体指标(主要指高、矮、胖、瘦等指标)合理和人体各部位之间的比例恰当,形成优美和谐的外观特征。



思政拓展

中国传统文化中女性的形体类



二、影响形体美的因素

(一) 遗传因素

遗传是子代从亲代那里继承下来的形态和机能上相对稳定的特征。遗传为后天的发展创造条件,提供物质基础,但后天环境对形体美的健康发展起着重要的作用。

(二) 环境因素

环境是指生存的条件,包括自然条件、生活条件和工作条件。环境因素对形体美起着



潜移默化的作用。

（三）心理因素

心理因素对形体美也有很大的影响。人的精神状态、气质类型，决定了人的性格，而性格对于心理因素来讲，也占有很重要的地位。形体美是通过形体的表现力来实现的，没有良好的心理素质，也就无法适时地展现形体美的风采。稳定的心理素质是通过平时的训练获得的。因此，练习者在塑造完美形体的同时，还应重视心理素质的训练，以期取得更好的效果。

（四）营养因素

营养是影响形体美的重要因素。一个好的形体不是天生就有的，需要经过后天的训练才能得到。如果人体没有合理、充分的营养，就不能保证其正常的生长发育；人体不能及时地补充营养，也就无法补充由于训练所造成的能量消耗，形体训练的效果也就无从谈起。一个好的形体，必须有科学合理的营养补充，只有在此基础之上的形体训练才能取得良好的效果。

（五）科学的形体训练

科学的形体训练，就是根据一定的科学原理、客观标准，并根据科学规律，选择一些适合自己实际情况的训练内容、手段和方法，长期、系统、有目的、有针对性地进行形体训练，从而达到塑造完美形体的目的。

（六）社会因素

社会因素包括社会体育锻炼的氛围以及社会对形体美标准的要求。由于健身产业以及各类舞蹈培训的迅速发展，目前，社会已开始进入一个良性的锻炼阶段。但当今社会生活节奏加快，使得社会各阶层人士的锻炼时间变少。一方面社会人士有对形体美的要求，另一方面很多人缺少必要的锻炼时间，这一矛盾使得推动形体美标准的评价在社会推广的发展步履维艰。社会对形体美标准的评价也是影响形体美的重要因素。社会对形体美标准的评价主要集中在女性方面，例如要求女性又瘦又高等。这种评价标准只是从静态的维度理解形体美。形体美提倡的是一种健康的塑造形体，而不是扭曲的塑造形体。例如，封建时期的男性以玩赏女性的小脚为癖好，认为小脚女人是一种形体美。这种畸形的偏好并不是对形体美的追求，而是对女性身体的迫害。

社会各界对于形体美的认识应达到一个相对统一的高度，能够更加规范地组织社会各界不同群体的人们进行形体美锻炼。

例如对于学生来讲，一天中一半以上的时间在学校中度过，学校对学生的形体塑造具有一定的责任。学校的影响因素是指学校组织的活动和学校形体课程开设的情况。学校组织的校运会和早操等活动都有利于锻炼学生的形体。校运会能够使学生参与体育锻炼，彰显体育精神，激发学生参加体育锻炼的动机。学校应多组织能够促进学生形体塑造的活动，增强学生的体质，培养学生的体格美。另外，作为体育和美育桥梁的形体课程的开设，能够促进学生培养积极的心态和树立健康美的理念。在开设形体课程时，学校要保障形体课程的开设学时，积极要求教师更新教育理念和教学方法，促进学生美育的发展。



又如社会工作者可以在闲暇的时间了解形体训练的方式和方法。例如,各不同单位的工会组织可以成立专项训练,定期组织一些比赛活动;社区可以针对老年群体搞一些专项训练和比赛等。社会工作者也可以参加形体训练的专业课程,或根据自己的需要参加形体训练活动,增加身体的柔韧性。各个阶段的社会人士可以通过相关产业提供的关于形体训练的产品,充分了解形体美与形体训练。社会各界可以有针对性地开发各个年龄阶段的课程,使每个人都能够参与,从而进一步推进社会形体美塑造的步伐,使其积极健康地向前发展。

三、形体美的误区

(一) 观念误区

社会上存在这样一种观念误区:形体美的塑造就是体形的塑造,形体美的塑造针对的人群只是爱美人士。这样的观念是有失偏颇的。形体美的塑造不仅是体形外在美的塑造,更是心灵内在美的塑造。每个人都有追求美的权利,形体美是对健康、协调、骨骼匀称、强壮体魄的追求。另一个关于形体美的误区是:形体美是天生的,没有必要对形体进行塑造。这种天生论是对形体美的一种误导。遗传只是影响形体美的一个方面,并不是唯一的一个方面,美的形体还需要后天不断地努力。先天论用一种静态的观点看待形体美,而没有用一种动态的综合的观点看待形体美。此外,还有一个关于形体美的误区:只以胖瘦作为形体美的标准。不正常的消瘦是一种病态,是不健康的,而形体美是一种适中的曲线美。过分追求消瘦的形体美,是一种扭曲的病态。综上,在日常生活中,大众对形体美的理解有一些误区,作为专业人士有责任宣扬正确、健康的形体美观念,促进人们对形体美的正确领悟。

(二) 训练误区

现有的社会观念对形体美的训练的解读如下:形体美的训练就是做一些有氧运动,例如舞蹈、健美操、瑜伽、芭蕾等。这种训练能够起到培养高雅气质的作用,但是这种单一的训练并没有针对具体的个人情况进行训练。对于一些偏胖的人士,首先不是培养其优雅的气质,而是应该塑造其合理的体形,进行必要的燃脂运动。燃脂运动并不一定都是有氧运动,还要配合肌肉进行有氧和无氧运动相结合。塑造形体美很重要的一点就是针对个人具体情况设置不同的运动,综合各项运动塑造形体美。另外,在学校里,学校课程的设置也会影响学生塑造形体美。和国外相比,我国的形体训练课程开设较晚,形体训练教学并没有形成完整的体系,在形体课程设置上,一些学校以最基本的体育训练的方法对学生进行教学。这种不了解形体课意义,随意设置课程的方式是不可取的。形体课的课程设置要有别于体育训练,突出形体课的特点和作用,为增强学生健康的体魄和提高肌肉的协调性打下良好的基础。

形体训练能使骨骼关节匀称发展,促进血液循环,调节大脑的神经系统等。形体美的训练并不是只针对女性,对男性同样有一定的作用。最近几年,呼声比较高的是将男生培养成“真正的男子汉”。要想培养真正的男子汉,首先需要将男生在体格、体魄上塑造得像男子汉。另外,形体美的训练能够增强男生的意志,培养其健全的人格。这种对男性也有帮助的训练方法,应该得到男性的认可和接纳。



四、形体美的意义

（一）形体美有利于促进健康美

我国古人认为理想的形体美应是“增之一分则太长，减之一分则太短”，即不高不低，不胖不瘦。形体美首先要求体形的匀称和谐，即部分与部分、部分与整体之间比例对称合度，协调适中。人体形态的协调优美，主要体现为骨骼发育正常，身体各部分匀称，如躯体左右对称，四肢长短均衡，具体有一定的标准指数，即身长、体重、坐高的比例，颈围、胸围、腰围、臀围和腿围等的大小。如这些围度和长度的指数符合黄金分割率，这样的身体形态就被认为是美的。

体质健康，健康至美。在形体美中，健是美的基础，美是健的升华和结晶。健能造就强劲的筋骨、发达的肌肉、红润的肤色，充分显示出人的自然美，尤其是形体美。健是人的生命活力、青春朝气的象征，使人的形体“生气灌注”，充分表现出人的动态美。健是各民族形体审美意识的最高追求，古希腊人认为只有健康、强壮的身体才是最美的。因此，体质健康是人的形体美的必要条件，是塑造美的基础，形体美是健康美最基础、最本质的表现。形体美可以带来身体的健康与强壮，带来充沛精力、勃勃生机，因此形体美有利于促进人的健康美。

（二）形体美有利于促进人格美

从形体美的内涵中可以看出，形体美不仅是指体格强壮，而且显示出一种人格美。形体美是一种美感教育，其内在的精神是培养完整的人格。偏胖者进行必要的燃脂运动，塑造健康的体格，其实也是一种意志力的培养。另外，分析学生的不良生活习惯影响学生的体形等问题，是一种积极主动地分析并解决问题的态度。同时，养成健康的生活习惯也是一种养成教育。渗透到生活方方面面的形体美，是一种健康的生活方式、完美人格的展现。形体美的训练过程中，主要是对“站姿”“坐姿”“手势”的训练，这种能够促进个人精神焕发的训练是有助于培养健康的心理素质的。

（三）形体美有利于促进心灵美

形体美是一种美的教育，在美育中，心灵美是美育的最终目的。形体美是一种动态综合的概念，但它的最终目的是促进心灵美的发展。外表的体格美只是形体美的一个维度，另一个维度就是心灵的美。培养学生意志力，锻造学生品格，引导学生养成良好的行为习惯等，都有助于学生形成健康的心灵。

第二节 形体与形体训练

了解了形体与形体美之间的关系之后，我们应该怎样训练才能使自己的形体变得更美呢？本节我们就着重介绍形体训练的内涵、意义和方法，以帮助大家更好地根据自身体



的实际情况来进行有效的训练，从而达到美的标准。

一、形体训练的内涵

形体训练就是以人体科学理论为基础，通过各种身体练习，运用专门的动作方式和方法，从而改变人的原有不良体态，以增进健康、增强体质、塑造体形、训练仪态、陶冶情操为目的的形体素质基本练习。形体训练主要包括形态训练、姿态训练和气质训练。形态训练是指针对人体的各个部位进行的训练。姿态训练是指针对人的站、坐、行等姿势而进行的练习。气质训练是指针对个人外在的精神面貌和内在的文化修养而进行的专门练习。

二、形体训练的意义

（一）形体训练有利于身体各方面组织的匀称和谐发展

处于成长阶段的人，无论是身体还是心理方面的成长发育都很关键，骨骼和肌肉的发育在这个阶段非常重要，要想把握住这个时期塑造更好的形体，就必须进行正确的形体训练。形体训练是采用徒手训练的方式，练习把杆系列动作、姿势和步伐等基本动作，使大肌肉和小肌肉群协调发展。形体训练中的姿势和步伐训练，能够矫正关节的弯曲和扭转程度，增强关节和韧带的弹性。

形体训练是有氧运动和无氧运动相结合，在有氧运动的训练中，形体训练能够调节呼吸功能，加强消化系统功能，加快大脑的反应速度，使大脑中枢的运动区域处于兴奋状态。同时，形体训练有助于降低神经系统的疲劳程度，提高大脑的运行效率。

形体训练和音乐相结合，能使身体处于放松状态，有利于控制人的身体，调动身体的各项机能，调节关节灵活性和柔韧性，增强身体组织的协调性。此外，音乐和动作风格的结合，能使身体的动作节奏和音乐旋律相协调。形体训练和相应的舞蹈相结合时，舞蹈的基本动作，例如手位、脚位、旋转等与形体训练的步伐和基本动作的结合，能够达到形体训练的目的——训练仪态和陶冶情操。

（二）形体训练有利于矫正不良体态

有些人，因为受到不良生活习惯和学习习惯的影响，在成长过程中出现了体态上的肥胖、偏瘦，在体形上出现驼背、含胸、X型腿、O型腿等。针对不同个体的不同情况，形体训练可以有不同的方式。

例如对于偏胖者，不仅要合理控制饮食，更需要进行形体的塑造。形体训练可以采取减脂法、有氧运动、负重练习等方法，在适当阶段进行适当的练习。在形体训练初期，采取减脂法，合理、迅速地在身体的某些部位减掉多余脂肪。在形体训练的中期阶段，采取有氧运动，如健美操，塑造健康的体形。在形体训练的最后阶段，采取无氧运动与有氧运动相结合的方式，增加肌肉的负重练习，促进肌肉纤维的生长，使小肌肉群和大肌肉群得到协调发展。

总体而言，对于偏胖者，可运用有氧运动、减脂法和局部锻炼相结合的方法。对于体



态上存在驼背、含胸特征的人，可根据形体舞蹈课进行“走步”“沉肩”“收臀”等练习，将针对上肢和下肢、腰部和背部等的有针对性的练习相结合，矫正不良体态，形成良好的体形和体态。

（三）形体训练有利于促进形体美

形体美包括外在美和内在美。外在美和内在美都可以通过形体训练得以达成。形体训练中的姿态训练、动作训练、把杆练习等都可以促进身体的协调发展。协调的身体发展也是形体美的重要特征。形体训练使得人们懂得美的基本动作、美的仪表仪态，促进人们感受美的能力。正确的形体训练不仅可以矫正不良体态，也能促进正确审美观的形成。形体训练是形成形体美的重要方式，形体美是形体训练的目的。形体训练的影响，也可以从社会、学校和个人三个因素进行分析。从社会方面分析，形体训练能够促进社会形成正确的形体观念，形成形体训练的良好氛围，改变已有的形体训练的误区，形成正确的形体训练的方法。从学校方面分析，学校还需要进一步开发形体课程，完善形体课需要的师资、场地、设备等。从个人方面分析，个体应该积极参与正确的形体训练，敢于正视自身存在的不良体态，开发自身潜能，塑造形体美。

三、形体训练的方法

（一）气息训练

人有正常的呼吸节律，例如说话有句读停顿，唱歌有换气。声音由气息控制，舞蹈的呼吸也同样受肢体语言的支配。在形体训练时，明确了气息的要求，有利于我们改变为动作而动作、为模仿而模仿的被动现象。通常，气息控制的长短直接影响动作的力量，它是动作力量产生的预备。当然，气息也作用于肢体动作的过程，会直接影响舞蹈风格的表现。例如汉族的胶州秧歌，“快起慢推”“小提大放”的动作形成了坚韧、舒展、利落的风格特征。这时气息的形式、时机、节奏等就要求人们随着舞蹈肢体动作进行调节。可以说，气息过程与动作表现过程是时刻联系在一起的。

如何运用气息控制、掌握呼吸与动作的调节规律，自然唤起动作的主动意识，赋予动作生命力呢？我们在训练时，当手臂上举时，要自然吸气，不动时，保持气息；下落时，自然吐气；动作快，气息变化快，动作慢，气息要绵长，力量才会延续。有了呼吸，动作就有了生命力，有了生命力，动作才会有美感。实践证明，这种唤起自我意识的训练结果比单纯模仿学习动作要有内涵。

（二）意念训练

意念就是人的大脑发出的指令。运用意念的目的就是感知自己身体各部位活动后所产生的力的效果，是进行关节与肢体的灵活度训练以及肌肉控制力量训练的基础。在意念训练中，我们就是要充分感知自己身体各部位关节和肌肉运动的规律和运动与力的关系。一方面我们要增加常用关节的训练，如腰、胯、腕、膝等关节的灵活性与协调性训练；另一方面我们要开发一些不敏感的身体部位的训练，如脊椎运动，肌肉的张弛练习，胸胛骨、



肩胛骨、肋胛骨的运动，力量的凝聚与传递练习等。

一般来讲，手、脚部位较为敏感，运动起来阻碍不大。但是身体中的有些部位，如背部、胯部甚至某个部位的肌肉群就似乎不那么敏感了。而舞蹈恰恰离不开这些部位和肌肉的作用。如何展开训练呢？我们可以将动作的运动源放在身体的不敏感部位，如以一个小沙袋为运动源，将它放在身体的某一个部位——胯部、后背或者侧腰上，然后大脑发出运动指令，让小沙袋跟随身体部位的运动而改变位置，从而渐渐体会这些部位所产生的力的作用。当然，我们选择训练的难易程度可根据自身的具体情况决定，但要在训练过程中融合动作的力量性、抒情性、展开性、控制性等因素，全面开发自己的肢体运动能力。

（三）对抗训练

对抗训练的目的就是要产生内在力。我们知道，任何肢体动作的发生都会有个作用力，有力的起源点，而这种“力”“点”相反方向的作用力就是对抗力。有了内在的对抗力的舞蹈动作，才会有生命力、爆发力、延伸力。例如，任何腾空而起的跳跃动作，在起跳的一瞬间，都会有一个向下推地的作用力，这个力的方向与腾空而起的作用力是相反的。又如，古典芭蕾基训中的“蹲”，在“下蹲”到“直立”的过程中就要始终贯穿一种阻碍性的反向作用力，从而使“蹲”的动作过程充满了内涵。如果没有对抗力，那么这个“蹲”只能称作外形躯壳的变化而已。通常，对抗力保持的时间越长，那么动作的延伸幅度就越大，动作的内在爆发力就越明显。我们在训练时，可以认真地体会一下这种对抗力对肢体运动所产生的作用，并且比较一下对抗力的强弱所产生的不同效果。通过这样的训练，我们就会强化自己掌握控制肢体的能力，培养对动作正误的判断力。

总之，我们在选择素材和训练内容时，要综合自身的情况，及时调整或安排有针对性的训练内容，从而在形体训练时逐渐弥补自身的不足。当然，有时我们在训练时出现问题的原因不仅局限于技术范畴，还可能包括自身的自信心、兴趣等心理因素。所以，我们还可以借助专业教师或者其他专业人员从心理、生理、技术等多方面给予我们正确的指导。

第三节 形体与仪态

具有美的形体是获得美的仪态的前提条件和基础。一个人拥有了仪态美，才能在社会交往中展示个人的魅力和修养，本节将给大家介绍仪态和仪态美。

一、仪态的内涵

仪态就是指人们的一举一动所传达出来的内在修养与品质。它包括身体动作是否优雅，处事交流的成熟与否，神情表现得是否自然适宜，等等。通过这一系列的外在行为可以诠释一个人内心所认同的价值观点、修养程度，以及自身学识。具体而言，由于生活的方式不同，生活习性的差异，各个民族所崇尚的思想不同，再加上每个人都生活在大环境下，形成了不同国家、不同民族、不同阶层对仪态有差异性的标准及要求。



仪态礼仪体现了人们在社会交往中，相互之间应具有的友善、得体的气度和风范。在交往中要把握好尺度，态度亲切，称呼得当，穿着得体，坐如钟，立如松，则感情必易于沟通，交往气氛自然融洽，利于达成共识。也因此，人类社会更加和谐，人们彼此之间更有感情，生活更加色彩斑斓。反之，不得体的仪态则有可能导致摩擦发生，阻碍人们之间的相互理解与沟通。

二、仪态美的内涵

仪态美涵盖了仪容、仪表、姿态三个方面，这三方面虽然都在强调人的外在，但是它们的侧重角度是不尽相同的。仪容具体指的是一个人的长相，即本身所具有的容貌。仪表则是指一个人外在的综合表现，服饰搭配、举止端庄、形体匀称、风度翩翩等都在一定程度上展示着仪表。姿态具体是指一个人所表现出来的行为举止，仪容和姿态都是仪表的有机组成。因此，仪态美不仅要求服饰搭配得体、举止大方端庄、形体匀称协调、姿态优雅自然，还要求内在的修养和学识。因学识渊博而自然而然表现出来的谈吐不凡，是集形体美、容貌美、修饰美于一体的内在和外在综合美。一个人若对仪态美倾心追求，就不仅要遵循美的规律改造自身的外在形式，还要不断提高自身的内在修养。

三、形体美与仪态美的区别与联系

从二者的定义来看，形体美是仪态美的一部分，而且是基础的部分，没有形体为基础的仪态，就像没有经济的支撑，空谈精神的伟大一样。当然，仪态美不是仅有形体美，还要有容貌美以及在这两者之上通过适当的修饰而塑造的修饰美。容貌美是人在与人相处时获得第一印象的底牌，好的容貌能够给人很舒适的感觉；形体美则是给美丽的容貌加了取胜的砝码，在多数情况下只有两者俱在才能收到良好的效果；修饰美则是对容貌美与形体美的强化，使美的效果更加明显。

姿态体现一个人素养的高低，它是身体在空间状态下呈现出来的姿势、状态优雅与否的体现，如果说静态美表现为形象和体形，那么动态美就是表现一个人的举止动作是否优雅，只有静态美的视觉加上动态美的印象，才是一个人的仪态美的完整体现。试想，假如一个人仅仅有华丽的装饰，或者有出水芙蓉般的容貌，再或者有黄金比例的身材，但如果没有内在涵养做支撑，这样的仪态美就不是完整的，给人的印象是遗憾的。

综上所述，在追求仪态美的过程中一定要避免陷入误区，一方面谨记遵循美的规律完善自我，使自己有良好的外在基础，在此之上还要时刻注意增加自身综合修养，使外在美与内在美相得益彰，这才是最为自然的状态。

四、女性如何保持仪态美

对于生活中的每一个人，尤其是对于女性来说，爱美是天性，有许多女性常常把美看作是打扮，浓妆艳抹。这是美，但不是美的全部。我们经常可以看到一些女孩，尽管打扮时髦，但站没有站相，坐没有坐相，走也没有走姿，表情过于严肃，很难说是美的，至多



是美有其表，而少有其质。

女性如何才能在生活中保持仪态美呢？站，怎样才有样子呢？正确的站立姿势不仅给人阳光、有朝气的感觉，也有益于自身的身心健康。正确的站姿应该是站如松，两腿挺直，也可稍稍岔开，身体微微前倾，面带微笑，两臂自然下垂（见插页图 1-1），也可两手相握叠放于腹前（见插页图 1-2）。行走时，尽量给人身轻体快的感觉，这样显得干练利落，慢吞吞地走路显得缺少年轻人应有的活力。在行走中，切记要使自己昂首挺胸，不能歪头或者步伐太大。尤其是穿高跟鞋的时候，千万不可八字脚走路。平时走路，足尖要先落地，脚要比头部走在前，回头视物，切忌脚先转动，臀部耸起更是不雅。谈到坐，谁不会呢？但是我们常常看到一些女孩子坐姿不雅观，东倒西歪，不仅让人感到不舒服，自身也容易疲惫。坐，要身体正直，肌肉不要紧张，放松即可。特别是工作节奏比较快的女性朋友们，恐怕要放松也很不习惯，表现在站和坐上，都显示出紧张，这不仅不美观，而且妨碍身体健康。那么，我们在紧张的工作之余，利用休闲的时间，按照正确的方法练习一下，就可以使身体各个关节部位得到放松，从而达到美的效果。

如果我们整天面部紧绷，不仅影响仪态的美感，也会影响自身的身心健康。例如，一个人时常皱眉，没有笑容，那是很难令人产生亲近感的。虽然一个人难免有忧伤和失意的时候，但有许多人是由于不注意才养成了愁云满面的习惯。因此，经常保持心情愉快，处世乐观，可塑造仪态美。心情是影响仪态美的一个重要的内在因素。

第四节 形体与形象

每个人都是一个独立的、具有个性特征的个体，根据自身不同的性格、气质类型，所适合的形象也不同。同时形象也受年龄、工作、场合、环境等因素的制约，把握好这些才能更好地做到内外兼修，成为人生赢家。

一、形象的内涵

形象指的是人们运用各个感觉器官，把自己对某种事物、某个人所呈现的整体进行加工，从而产生的印象。我们这里所讲述的形象更偏重于心理学上讲述的概念，简而言之，形象不单独指事物、事态本身，还指事物、事态本身所呈现出的给人的整体视觉印象。这里就存在主观成分，不同的人对不同的事物有不同的看法与观点，相同的人对不同事物有不同观点，不同的人对相同事物有不同观点。因而，对形象认识是否正确或者认同，不仅仅取决于客观事物、人物本身，还往往受人们意识和价值观的左右，人们的主观能动性无形当中就会对判断产生潜意识的影响。

二、各种形象风格的塑造

在现实生活中，存在各种各样形象类型的人，在这里我们将介绍八种类型，以供大家参考。



（一）戏剧型风格者

对于戏剧型风格的人来说，他们不同于职业人士，他们不需要穿严肃大方的服饰。这种风格的人可以试着搭配色彩比较亮丽的服饰，给人以视觉冲击力，反而让人觉得这样的色彩在他们身上很得体，给人如沐春风的感觉。

（二）前卫型风格者

前卫型风格的人追求标新立异，让自己紧跟时代的潮流，适合搭配时髦的服饰，或者搭配比较流行略显夸张的服饰，或者搭配极具艺术气息的服饰显示自己的个性，再加上时髦的发型可以与之辉映。如若经济条件允许，可以搭配抢眼的首饰进行修饰，也可进行自己特有的创意搭配。

（三）少年型风格者

少年型风格的人总是让人感觉有朝气、有活力，时刻都在向社会传递着正能量。但是如果是一个领导者，穿得比较随意就会失去庄重感，穿得严肃了又会显得老气，这时就可以尝试一下格子套装或者条纹式套装，也可以在里面穿套头线衫与外套搭配，这样既不失庄重也显得亲切。

（四）自然型风格者

“出淤泥而不染”，这是对自然型风格者最恰当的描述，这种类型的人可以尝试简单的服饰，不适合奢华亮丽的服饰，衣服上可以有些比较素的小碎花，但是切记花式不要繁杂。有心者还可化个淡妆，这样就显得清新脱俗，给人心旷神怡之感。

（五）古典型风格者

追求古典美的人往往具有深厚的文化底蕴、高贵的气质，因此在选择服饰方面要讲求做工精美，质地优良，可以选择典雅的礼服，也可以选择高雅脱俗的旗袍，还可以尝试飘逸的连衣裙、华贵的皮草等。

（六）优雅型风格者

优雅型风格的人可以尝试选择面料柔软和以曲线裁剪做工的衣服，衣襟、边缘等细节上搭配精致的修饰物，也可以选择带有褶皱的大衣。优雅型女士适合内穿飘逸的裙子，外搭柔软的羊绒开衫。浅色系是优雅型风格者的首选，可以充分彰显这一类型风格者独有的魅力。

（七）浪漫型风格者

充满浪漫气息的人，在选择服饰时一定要谨慎，这种类型的风格者适宜选择礼服或者长裙，或玲珑有致、剪裁比较精致的套装，这样可以凸显华美。以曲线裁剪为主带有风情的服饰、表现曲线美的修身装都是浪漫型风格者明智的选择，这些服饰的衬托会让原本妩媚的身姿显得更加风情万种。在色彩方面，象征高贵典雅的紫色、充满神秘气息的黑色、

具有雍容华贵气息的金色都是这类人的首选。另外，曲线形的服装上也可以有代表浪漫的柔美印花，如比较清新淡雅的荷叶、素而有韵味的梅花。

（八）少女型风格者

少女型风格的人，为了彰显其如少女般的清纯、可爱，在选择着装方面，可以选择比较可爱的小碎花，显得有少女气息，也可以选择带有蝴蝶结的外衣、带有可爱清新花边的A字裙，还可以选择浅色蕾丝系列的衣服。少女型风格的人要认清自己的定位，这样在与人际交往过程中会让人觉得自己的着装与自己的性格是相符的。

三、形体与形象的关系

日常生活中，上述各种形象类型的人就在我们的身边，当然其中不乏典型的风格者，一眼就可以识别出来，但绝大多数人是一两种类型的混合者，并不单纯地只有一种风格特征。那么我们的风格是根据什么标准来确定的呢？形体与形象之间又有什么样的关系呢？首先形体是一个人呈现出何种风格的基础，这是主体无法改变的现实，也就是说，一个比较丰满的人应该根据自身的条件选择宽松休闲的衣服，一个身材比较苗条的人，应该凸显自身的曲线美，穿着比较修身的衣服以显示出自己的身材优势。而衣物的穿着又极大地影响着一个人的风格类型。当然，一个人的风格类型还受其价值观念、同辈群体、家庭教育等因素的影响，但是形体本身的基础因素是不可忽略的。



学习与思考

一、问答题

1. 什么是形体？什么是形体美？
2. 形体美与仪态美有何联系？
3. 不同风格类型的人应该怎样塑造自己的形象？

二、论述题

结合中国传统文化的传承和发展，试论述中国女性古代形体美和现代形体美的差别。

三、实践题

结合自身情况选择合适的形体训练方法，制订形体训练计划，为塑造自我完美形象打下基础。

第二章 形体美

名人名言

人的完满的美，表现在外表典雅与内心的高尚，仪表的质朴与心灵的优美一致上。

——苏霍姆林斯基

章前导读

美是人类文明的象征。追求形体美是人类永恒的目标，在任何民族中，没有比形体的美更能让人富有感官享受了。作为现代人不仅需要有丰富的内涵，还要懂得雕琢自己的生命，修炼自身魅力，让人生变得更加充盈和美好，从而在家庭、职场、社交中游刃有余，魅力十足。健康匀称的体形、得体的衣着装扮、优雅迷人的举止仪态会帮助你立于不败之地。让我们从认识 and 发现自身的美开始吧！

学习目标

知识目标：了解形体美的基础和条件；了解形体美的标准。

能力目标：能够根据形体形态评价方法对自己的形体形态做出初步评价，明确自己形体形象的改善方向。

素质目标：建立正确的健康观、审美观，培养自强、自信的性格，树立民族自信心。

第一节 形体美的基础和条件

形体美有人的形体美和物的形体美之分，物的形体美纯属外表之美，而人的形体美是外在与灵魂的结合之美。形体美不仅仅是外在的美，真正的形体美是身体与精神的结合美，而精神之美又包含了善良、智慧、自信、宽容等品质，因此形体美不但包含了体形之美、姿态之美、动作之美，还要充分展现精神之内在美。

形体美亦可以说是“人体美”，人体美是指人体作为审美对象所具有的美。狭义的人体美多侧重于人的自然属性，主要指人的形体、容貌，注重的是人的形态学特征。广义的人体美应是外在美与内在美的有机统一，只有这样，人体美才是真正的美。

车尔尼雪夫斯基说：“人是世界上最美的物类。”

近代人文主义者认为：“人是社会的核心，是自然界的根本所在，人的美是社会美的核心。”

人类的形体美是自然美的最高形态，社会美渗透着人的作用，人体美又是社会形态中最丰富、最动人的美，是社会美的最高体现。人体美是自然美和社会美的和谐统一。

一、健康是形体美的基础

人体之所以美，是因为人体符合美的规律，而健康是人体美的首要条件。起初，从生物学观点看，人体各器官、系统发育良好，功能正常，体质健壮，精力充沛就是健康。随着社会文明与科技水平的发展和进步，人类对健康的认识也逐步全面和深化。1948年，世界卫生组织（WHO）提出：“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是身体、心理和社会适应性方面的完美状态”的三维健康观。1978年，世界卫生组织在《阿拉木图宣言》中重申这一定义，并指出“达到尽可能高的健康水平是世界范围内一项最重要的社会性目标，而其实现，则要求卫生部门及其他多种社会及经济部门的行动”。1989年，世界卫生组织对健康做出新的定义，即“健康不仅仅是没有疾病，而是包括躯体健康、心理健康、社会适应性和道德健康”。

正确的认识健康，才能为自己设定正确的努力方向，通过系统、科学的学习与锻炼，而达到真正的健康之美。

二、协调匀称的比例是形体美的必备条件

人体的比例是人体各个器官间和各个部位间的对比关系。例如眼睛和面部之间的比例关系，头部和身体的比例关系，躯干和四肢的比例关系，胸围与腰围、臀围的比例关系，上下身的比例关系等。人体存在很多这种比例关系，美学观点有如面部的“三庭五眼”，它阐明了人体面部纵向和横向的比例关系。在传统的中国画法里，关于头身比例关系有“立七、坐五、盘三半”的说法，就是说人站着身高为七个头高，坐着从头到脚底应为五个头高，盘腿而坐应为三个半头高。而这也接近西方审美的黄金分割的比例关系。

三、线条美是形体美的最直接的构成和呈现

人体线条美包括轮廓线和活动动态线。人体线条由直线和曲线组成，无论是静态的站、坐、蹲、卧，还是动态的身姿变化，都是以偏直线为中轴，在求得稳定的基础上，与曲线发生种种关系。直线偏于沉着、冷静、硬朗、正统、力量等，就像在冷漠中的抒情，有夜空般的浩瀚，也有高山样的逶迤；曲线偏于热情、圆润、柔美、活泼、优雅等，有太阳的热烈，也有月亮的皎洁。

直线偏于阳刚，代表男性的硬朗美，高大、宽广、粗犷而上窄下宽的线条比例显示着男性的力量与性感；曲线偏于柔美，预示着女性善良、温柔、包容的天性，三维的比例、腰胯的曲线、修长优美的颈部和肩部线条构成了女性特有的美。



四、健康美好的体态是形体美的核心

体态是指人体的姿态，身体的姿势、形态，包括站、坐、卧、行以及日常交往中所设计的静态和动态的各种身体形态变化。有人高大挺拔、有人瘦小驼背、有人肚圆背厚、有人婀娜多姿，千姿百态，有庸有美，这都是对身体形态的描述。简而言之，体态就是身体的整体位置排列所呈现出来的状态。英国哲学家培根说：“在美的方面，相貌的美高于色泽的美，而秀雅合适的动作美又高于相貌美。”体态是形成各种静态和动态变化的根本，所以优美的体态是姿势美、动作美与形体美的核心。

可以设想，即使你体形适中，各部位比例和谐完美，但是长期含胸驼背、走路外八字或内扣、松胯斜肩、坐时弓腰低头，这种状态美从何来？此外，体态与健康也存在紧密的联系，早在1938年，国外专家迪利尔就指出：“良好的体态不仅仅是身体的外部表现，它还与个人健康和身体功能有着一定联系，不良体态可能是病痛促成的因素。”研究表明：长期的不良姿势会造成骨骼变形，改变肌肉的走向，从而引起体态的种种变化。例如长时间弓腰低头的坐姿，会造成骨盆后倾，臀肌松弛无力、大腿后侧肌肉弹性减弱、过紧，从而形成腰臀位曲线变直，小腹突出，胸含背厚；习惯低头和头部前伸也会造成颈椎的健康问题；长期内八字的走姿会造成小腿肌肉外翻，形成两小腿间缝隙过大，就是我们平时常说的“腿不直”；等等。这些常见的不良姿势和姿态不仅严重影响了个人的形体美观，还会造成健康隐患。所以，认识人体体态构成，修正良好体态，并学会正确体态的训练方法，不仅能够塑造形体美，而且能够促进健康。

五、仪态美是形体美的精华，是内在美的外在表现

仪态是指人或事物的姿势、举止和动作。不同国家、不同民族、不同的社会历史背景，对不同的阶层、不同群体的仪态都有不同的标准或要求。中国古代礼仪要求“站如松，坐如钟，行如风，卧如弓”，这是古人对于人良好行为姿态的一种标准。仪态，在这里我们也可以理解为人们通过学礼、懂礼、讲礼、行礼在日常生活交往中所呈现的各种姿态与行为表现。

人的美感，是由内而外统一协调产生的。有位老师说，人之形体美，美在人之形体、美在人之形态、美在人之形象、美在人之行为。如果说形体美能够使人外表更美，那么良好的仪态与修养不仅可以修炼个人内在美，亦可以弥补外在美的不足，用内涵精神价值表现自己的特质，使其增强自信心，树立正确的审美观。仪态美是内在美的外在表现，是提升个人整体形象美的行为条件。

六、整体的和谐美是形体美的目标体现

整体的和谐美构成人体美重要的一环。人体的整体和谐来自均衡、对称、协调等形式美因素。人体的整体美是由多个局部构成的。一张小脸配上很大的鼻子就失去了面部的和谐美，大眼睛虽然好看，但是如果你的脸型小巧，下巴纤细，那么小小的眼睛、精致的口

鼻配在一起,也会让人感觉舒服自然;人体双臂与肩同高向两侧张开,两中指间的长度应等于或稍大于自己的身高,如果明显小于身高,就会感觉此人手臂短于常人,通常下肢也会稍短于正常值,即使你的五官比、头身比都较好,但失去整体和谐美,还是有些美中不足的。这些都是整体和谐在形体美中的重要性。当我们先天不是那么完美时,可以通过形体与仪态训练、服饰、发型、化妆等修饰方法,来改善人体整体的和谐关系,最终不断完善形体美、靠近塑造形体美的目标。

第二节 形体形态的评价指标

对于人体的各项形体形态评价指标,每个人可以通过改善营养结构、形体练习以及各种科学系统的锻炼而达成。这是因为人体具有不同程度的可塑性,经过系统的锻炼,骨骼、关节、肌肉和韧带可以发生一定的适应性的形变,特别是肌肉的变化,会较大地改善人们的外部形态。

一、形体评价指标

(一) 身高

身高是反映人体骨骼的发育状况和人体纵向发育水平的重要指标,其主要通过标准身高指数来表示,计算公式为

$$\text{标准身高指数} = \text{身高(厘米)} - \text{体重(千克)}$$

男子标准身高指数为 109,女子标准身高指数为 104。一般来说,高于此指数,说明发育良好;低于此指数,说明发育较差。

(二) 体重

体重是反映人体横向生长及围度、宽度、厚度与重量的整体指标,其主要通过标准体重来表示。国际上常用的标准体重计算方法有以下两种。

方法一:

$$\text{标准体重(千克,男)} = [\text{身高(厘米)} - 100] \times 0.9$$

$$\text{标准体重(千克,女)} = [\text{身高(厘米)} - 100] \times 0.9 - 2.5$$

方法二:

$$\text{标准体重(千克,女)} = \text{身高(厘米)} - 105$$

$$\text{标准体重(千克,男)} = \text{身高(厘米)} - 100$$

(三) 上下身比例

男子以股骨大转子为中心,上下身长相等;女子以肚脐为界,上下身比例为 5:8。

(1) 男女两臂侧平举时两手中指间的长度等于身高。

(2) 肩宽是反映人体体形特点的横向发育水平的重要指标。男女肩的宽度,约等于 1/4



身高。

（3）男女大腿长等于 1/4 身高。

（4）胸围是胸廓的最大围度，可以表示胸廓大小和肌肉发育状况，是人体宽度和厚度最有代表性的指标。男子胸围约等于 1/2 身高+5 厘米；女子胸围是身高的 53.4%。

（5）男子腰围约比胸围小 18 厘米；女子腰围不大于 1/2 身高。

（6）男子臀围约等于胸围（是身高的 50.6%）；女子臀围比胸围大 1~2 厘米（是身高的 54.5%）。

（7）男子大腿围约小于胸围 22 厘米；女子大腿围约小于腰围 8~10 厘米。

（8）男子小腿围约小于大腿围 18 厘米；女子小腿围约小于大腿围 18~20 厘米。

（9）男子脚腕围约小于小腿围 12 厘米，上臂围约等于 1/2 大腿围，前臂围约小于小腿围 5 厘米，颈围约小于小腿围。

二、形态评价指标

（一）BMI

BMI（body mass index），即身高体重指数，也叫身体质量指数，是衡量人体胖瘦程度以及是否健康的重要指标。BMI 最早是由比利时的 Lambert Adolphe Jacques Quetelet 提出的。它的定义如下。

$W = \text{体重（千克）}$

$H = \text{身高（米）}$

$BMI = W \div H^2$

身体质量指数（BMI）标准如表 2-1 所示。

表 2-1 身体质量指数（BMI）标准

体 重	男 生	女 生
体重不足	< 17.0	< 16.4
过轻	17.1~19.9	16.4~19.9
正常	20.0~25.0	20.0~25.0
理想体重	21.9~22.4	21.3~22.1
过重	25.1~27.8	25.1~27.3
肥胖	> 27.8	> 27.3

BMI 原来的设计是一个用于公众健康研究的统计工具，通过把个体的身高及体重换算成 BMI 值，再与大众群体平均值对比，找出其与发病率是否线性相关。

BMI 只考虑了体重，没有把体脂计算在内，所以一个 BMI 指数超重的人，实际上可能并非肥胖。例如，一名健美运动员，由于体重有很大比例的肌肉，他的 BMI 指数可能会超过 30，而体脂却可能只有 10%。

（二）BFP

BFP（body fat percentage），即体脂肪率，简称体脂率，是指身体脂肪含量占总体重的

百分比。它最初用于评估动物，例如评估饲养家畜的品质。近些年它开始应用于人体。BFP的计算公式为

$$\text{BFP}(\%) = 1.2 \times \text{BMI} + 0.23 \times \text{年龄} - 5.4 - 10.8 \times G$$

其中 G 为性别，男性 G=1，女性 G=0。

具有相等 BMI 的男性和女性，前者体脂含量比后者低 10%。

即使体重仍维持在相同的水平，随着年龄的增长，其体脂百分比也会有所增长。

人体内的脂肪可以人为地分为两部分：必需部分和储备部分。必需部分是维持身体新陈代谢所必需的最少脂肪量，高出该部分的即是储备部分。成年男性的必需脂肪量占体重的 2%~5%，女性为 10%~13%。一般认为男性 BFP 大于 25%，女性 BFP 大于 33%是可确定为肥胖的标准。

男性正常 BFP 为 10%~20%，女性为 17%~30%。此为成年男女标准值，女性超过 50 岁，男性超过 55 岁，每增加 5 岁，体脂百分比标准值上调 2%~3%。

测量 BFP 具有一定的难度。其中最准确的方法是排水法，可同时测量出被测对象全身浸泡在水下时的体重（即静水体重）和全身体积。

此外，还有仅限于研究用的测量体脂的其他方法，比如 CT 扫描、MRI（核磁共振成像）以及双能 X 线吸收法。



知识拓展

体脂率的自我检测



（三）ABSI

ABSI（a body shape index），即体形指数。这是一个身体参量，它于 2012 年由纽约市立大学的研究人员提出。ABSI 实际上是把 BMI 和腹部脂肪结合起来得到的综合参量。发明者分别比较研究了英、美两国的 14 100 人，发现 ABSI 能比 BMI 更成功地预测出身体指标与过早死亡之间的关系。因为提出至今时间尚短，ABSI 的价值还需要大量后续的研究才能确定。

（四）WHR

WHR（waist-to-hip ratio），即腰臀比，是指腰围和臀围的比值，是判断中心性肥胖的重要指标。女性得数在 0.85 以下，男性得数在 0.9 以下，就说明在健康范围内。WHR 是描述脂肪类型的指标，高者多为向心性脂肪分布，低者多为全身性脂肪分布。这是预测一个人是否肥胖及是否面临患心脏病风险的较佳方法，比当今普遍使用的测量体重指数的方法要准确很多。健康指数无论男女，臀围明显大于腰围者，不仅体型优美，而且健康指数高；而腰围明显大于臀围者，不仅体态臃肿，而且健康指数低。如果 WHR 过高，钙就容易在血管里堆积，使人体患动脉硬化的风险增大。胖人还容易早衰，死亡率较同龄的正常人高出 25%~50%。对于女性来说，胸围、臀围较大，肩部较宽，大腿较粗而腰腹较细者，是最理想的体型，而且健康状况良好。对于大多数人来说，体重的降低也意味着 WHR 的下降，患心脏疾病的风险也随之降低。



研究发现，WHR 对心血管病、糖尿病和乳腺癌都有预测作用。WHR 超过 0.9 的被调查者与低于 0.9 的被调查者相比，其发生高血压和高血脂的危险性显著升高，并伴随体重的增加而递增。绝经前女性的 WHR 越高则发生乳腺癌的危险越大，而且如果女性超重或肥胖则发病危险系数更高。研究人员强调，运动是减少脂肪的最佳方法，同时还可以锻炼下肢肌肉，而单纯的节食并不能有效地改变 WHR。



知识拓展

体态形成的六大因素



第三节 形体美的标准

美是什么？不同的时代、不同的人都会根据自己的阅历、学识、理解、喜好等建立不同的美的标准。对美的解读可以从各个角度审视，譬如艺术美、和谐美、视觉美、环境美、心灵美、生命之美等。虽然不同的领域有不同的审美角度，但只要是以为人为研究对象的审美活动，都离不开外在美和内在美。

一、美的含义

每一个时代、每一种文化、每一个民族，都在以不同的方式谈论美、追求美、评判美。古往今来，无数圣贤从不同角度言说了美的本质。孔子说“里仁为美”，柏拉图说“美在理念”，现代学者克罗齐说“美就是表现”，但这些都未能尽表“美”的内涵。为回答“美是什么”这一问题，近代中国学界也先后形成了四种观点：主观派、客观派、主客观派、客观社会派。他们或从哲学角度，或从艺术角度，或从伦理角度，或用思辨方法，或用实证方法，试图揭开这个谜底。但迄今为止，尚不能得出公认的论断。的确，美的标准定义很难确定，因为“美”太深厚广博。讲到欣赏古典文学名著《红楼梦》，鲁迅先生的话说得真切、明白：“经学家看见《易》，道学家看见淫，才子看见缠绵，革命家看见排满，流言家看见宫闱秘事。”美的本质是存在的，但又无法言说，特别是不能给出定义，正所谓“道可道，非常道；名可名，非常名”。

美的本质无法以正名的形式获取，它只能是在具体的时代、具体的文化中，以具体的形式逐渐显现出来。由此，美成为人类永恒的追求。而且，人们在不同历史时代背景下对美的不同方式的言说和解读的过程，其意义就远远超过答案本身。

为适应社会发展和相应职业、岗位的需求，人们在专业知识、技能、沟通等方面不断提高的同时，对于个人形象的要求也越来越高。

形体美是指在社会评价体系的基础上对一个人的体形、体态、仪态、气质等做出的综合评价。它是社会审美标准的一种体现。由于形体美是以人为审美对象，具体而言，形体美就是人的身体曲线美，是指人的躯体线条结合人的情感和品质，通过形象、姿态诉诸欣赏者的一种美。美包括形体美、姿态美、动作美和精神美。

二、形体美的标准

(一) 黄金分割率

黄金分割率的最基本的公式，是将 1 分割为 0.618 和 0.382，它们有如下特点。

$$1/0.618 \approx 1.618$$

$$(1-0.618)/0.618 \approx 0.618$$

$$0.618 \times 1.618 \approx 1$$

$$1.618/1 \approx 1/0.618$$

黄金分割是一种数学上的比例关系，具有严格的比例性、艺术性、和谐性，蕴藏着丰富的美学价值，应用时一般取 0.618。

令人惊讶的是，人体自身也和 0.618 密切相关。对人体解剖很有研究的意大利画家达·芬奇发现，人的肚脐位于身长的 0.618 处。科学家还发现，当外界环境温度为人体温度的 0.618 时，人会感到最舒服。

古希腊帕特农神庙由于高和宽的比是 0.618，成了举世闻名的完美建筑。建筑师发现，按这样的比例设计殿堂，殿堂将更加雄伟、壮丽；设计别墅，别墅将更加舒适、美丽。连一扇门窗设计为黄金矩形都会显得更加协调和令人赏心悦目。

高雅的艺术殿堂里，自然也留下了黄金分割率的足迹。画家发现，按 0.618:1 来设计腿长与身高的比例，画出的人体身材最优美。而现实中的女性，腰身以下的长度平均只占身高的 0.58，因此古希腊维纳斯女神像及太阳神阿波罗的形象都通过故意延长双腿，使之与身高的比值为 0.618，从而创造艺术美。

希腊古城雅典有一座用大理石砌成的神庙，神庙大殿中央的女神像是用象牙和黄金雕成的。女神的体态轻柔优美，引人入胜。专家研究发现，她的身体从脚跟到肚脐间的距离与整个身高的比值恰好是 0.618。

(二) 均衡的比例与整体的和谐美

普列汉诺夫说过：“绝对的美的标准是不存在的，并且也不可能存在。”这是因为，在人类历史发展过程中，形体美的标准是不断变化的，即使是同一时代的人，由于民族特点、种族差异、地理环境、审美习惯、受教育背景、受教育程度等方面的不同，标准也不尽相同。所以，只能根据现代人对人体美的研究，提出相对稳定的评价标准。

1. 躯干骨骼发育正常

脊柱正视垂直，侧看曲度正常。骨骼的异常将直接影响到身体的外观。一些人平时不注意自己的姿势，久而久之会改变脊柱的弯曲度，以致成年后身体形态随之改变。

2. 四肢长而直，关节不显得粗大而突出

长期习惯或保持某些特定的姿势，会缓慢地影响形体外观。

3. 头顶隆起，五官端正

在体育运动中，一些要突出表现形体美的项目，教练员宁愿挑选头部稍小的苗子进行



训练。头顶微微隆起，构成的圆弧与全身的线条保持流畅和谐，与端正的五官显得协调。如果两个身材差不多的运动员经过一段时间的训练，肌肉同样发达，给人的印象却是头部较小的运动员肌肉更强壮些。

4. 两肩平正而对称，男宽女圆

男子的肩膀宽阔，可以显示其阳刚之气；女子的肩膀圆润，可以突出其曲线美。

5. 胸廓饱满

有宽大而隆起的胸部，人才显得健壮结实，富有活力。一个男子如果把胸大肌和背阔肌锻炼得匀称而发达，他的躯干就会呈现V形而显得挺拔有力。而女性丰满的胸部才能充分显示出身体的优美曲线，表现女性特有的魅力。

6. 腰部细而结实

可以通过体育锻炼来消除沉积在腰腹部的多余脂肪，自然呈现圆柱形的腰部。

7. 腹部平坦

健美的身材要求腹部结实平坦，突出或下垂的腹部是不美观的。

8. 臀部圆翘，球形上收

如果两个骨骼比例一样的人站在一起，那么臀部圆翘将显得腿更长，重心更高，比例更完美。我们应通过体育锻炼收紧臀部肌肉，有助于形体美的形成。

9. 腿修长而线条柔和

腿部的肌肉群比较多，其功能也比较多，所以腿部显得灵活、有力。小腿修长，腓肠肌突出流畅，与大腿比例协调，是形体美的表现。

10. 踝细、足弓高

踝关节相对细小，会显得灵活；足弓高，行走时步伐富有弹性。这些对形体美的构成及表现也具有重要意义。

（三）普通成年男子形体美标准

男性以刚健挺拔的线条为美，身体比例匀称、均衡发展，具有“倒三角”的外形，丰满的胸部，结实隆起的肌肉，有力的四肢，线条清晰的腹肌，饱满而上翘的臀部，修长的下肢。挺拔而端正的体态除了受姿势的影响，也离不开身体基本骨骼的良好发育。男性的体脂率比女性低，所以整体展现均衡、协调，强壮而结实的体型特点。

普通成年男子形体美标准如表2-2所示。

表2-2 普通成年男子形体美标准

身高/厘米	体重/千克	胸围/厘米		上臂屈/ 厘米	颈围/ 厘米	小腿围/ 厘米	大腿围/ 厘米	腰围/厘米
		常态	深吸气					
153~155	50	94	97	32			48	65
155~157	52	94	98	32			49	65
157~160	54	95	99	33			50	66
160~163	56	97	101	33			51	66

续表

身高/厘米	体重/千克	胸围/厘米		上臂屈/厘米	颈围/厘米	小腿围/厘米	大腿围/厘米	腰围/厘米
		常态	深吸气					
163~166	58	98	102	34			51	68
166~169	61	99	103	34			52	69
169~171	63	100	104	35			52	69
171~174	65	100	105	36			53	70
174~176	67	102	107	36			54	71
176~180	70	103	108	36			55	72
180~182	72	103	109	36			55	73
182~184	75	104	110	37			56	74

(四) 普通成年女子形体美标准

女子体形的健美主要在于三围，即胸围、腰围和臀围。丰满而挺拔的胸部是构成女性曲线美的主要标志之一。乳房应丰满而富有弹性，并有适度发达的胸肌作为依托，从而构成胸部优美的曲线。过分肥大松弛或过分干瘪的乳房都会影响女性的体形健美。结实平坦的腹部和稍微纤细、苗条的腰部是女性曲线美的又一标志。腰腹周围过多堆积皮下脂肪，无疑会使人显得臃肿。丰满而适中的臀部构成女子形体的又一优美曲线。臀部过分肥大同样会显得臃肿，有损于体形健美；而过于瘦小的臀部则表现不出体形的曲线。修长而有力的四肢也是女子形体美不可缺少的一部分。腿部应略长于躯干，这样可使身体显得修长而苗条；腿部既不能粗胖，也不能瘦长，而应有结实的肌肉，这样才能显出腿部优美的曲线。因此，健美的体形首要的是各部位比例匀称协调。普通成年女子形体美标准如表 2-3 所示。

表 2-3 普通成年女子形体美标准

身高/厘米	体重/千克	吸气后胸围/厘米	腰围/厘米	臀围/厘米
154~155	47.5	88	58	88
155~158	48.5	88	58	88
158~160	50	89	59	89
161~163	51.5	89	59	89
163~166	53	90	60	90
166~169	54.5	90	60	90
169~171	56	92	61	92
171~174	58	92	61	92
174~176	60	94	64	94
176~180	61.5	98	66	96



学习与思考

一、问答题

1. BMI 指数是如何计算的？它反映的是一种什么关系？



2. WHR 的健康范围是多少？测量该指标有什么意义？

二、论述题

试论述健康是形体美的基础。

三、实践题

试动手测量自身的各项形体数据并定期记录锻炼前后的变化。