

文藝復興與浪漫主義時期的 女性美

邱思瑋*

由於媒體強力放送瘦身廣告，以及形塑名模般的身材就是「美」，使得許多的女性更加關注於自己的身材與體態。然而時代不同，文化不同，女性美的標準也就不會一成不變。此篇文章將比較文藝復興時期厚實多肉與浪漫主義時期體態瘦弱、臉色蒼白兩種不同美的表現形式。並介紹中西方女性為了美所付出的代價－纏足與束腹內衣，對人體所造成的殘害與影響。最後藉由觀察社會現狀，探討今日女性美的形象與社會上的風氣，幫助學生思考：如何在一片「瘦」身中表現自然與健康美，並建立正確而健康的審美觀。

關鍵詞：文藝復興、浪漫主義、女性美、纏足、束腹

* 台北縣立崇林國中歷史科教師

壹、前言

每個時代對「美」的定義都不相同，一個人的審美觀點常是受到所處環境的影響。以中國古代而言，「環肥燕瘦」這句成語描繪趙飛燕的纖細與楊玉環的豐腴，正好說明了中國女性美的改變。在台灣現在的社會裡，媒體強力的放送瘦身廣告，以及形塑名模般的身材就是「美」，使得許多的女性更加關注於自己的身材與體態，原本不胖的也要更瘦，好像這樣才能跟得上潮流。然而完美身材的標準，似乎在奇想的洪流中隨波逐流。時代不同，文化不同，女性美的標準也就不會一成不變。

文藝復興時期反對中世紀神的權威，以人為中心，重視現實生活的美、自然美和人體美，特別是女性美。而浪漫主義時期卻是嚮往中世紀，因此筆者想藉由國中歷史課介紹文藝復興與浪漫主義的特色外，也能結合現在流行的話題，來探討兩個時期截然不同的女性美。

首先要探討文藝復興與浪漫主義兩個時期女性美的表現。其次探討中西文化對美的表現方式。最後藉由探討今日美女的形象與社會上的風氣，幫助學生思考並建立正確而健康的「自信美」。

教學單元概述	
一	動機 近幾年來，媒體不斷的傳送瘦身減肥的訊息與模特兒身材的圖像，使得「瘦即是美」、「比例勻稱」的女性審美觀，已經成為普世價值。這樣的觀點使很多女性深受其苦，想藉由歷史陳述，表達不同時代的女性美不同，如何建立自信美更為重要。
二	核心 1. 探討文藝復興與浪漫主義兩個時期女性美的表現。 2. 探討中西文化對美的表現方式。

	問題	3. 探討今日美女的形象與社會上的風氣，建立正確而健康的女性審美觀。
三	單元章節	1. 序曲：美的多元性 2. 美的時代意義：文藝復興 vs. 浪漫主義的女性美 3. 美的代價：纏足 vs. 穿束腹內衣 4. 美的進行式：現今美女的形象 5. 終曲：正確、健康的女性審美觀

學生學習目標與成果	
1. 能了解文藝復興與浪漫主義時期產生的時代意義與特色。 2. 能比較文藝復興與浪漫主義時期的女性美。 3. 能說明纏足與穿束腹內衣分別對中西方女性的殘害與影響。 4. 能了解現今社會女性美的標準，及其對現在社會產生的風氣與影響。 5. 能透過討論與分享建立正確而健康的女性審美觀。	
學習活動步驟	
1. 序曲：美的多元性 (1) 藉由圖片欣賞引導學生進入「女性美」的主題。 2. 美的時代意義：文藝復興 vs. 浪漫主義的女性美 (1) 簡述文藝復興與浪漫主義產生的時代背景。 (2) 透過短文的閱讀，比較兩個時期對美的認知不同。並介紹這兩個時期表現美的方法。 (3) 藉由比較兩個時期女性美的不同，說明美的定義並非一成不變，是因時代、環境而有所改變。 3. 美的代價：纏足 vs. 穿束腹內衣 (1) 簡述中國纏足的歷史。 (2) 簡述西方束腹內衣的歷史。 (3) 比較兩種美的形式，並說明對中西女性分別產生的殘害與影響。 4. 美的進行式：現今美女的形象	

<p>(1)透過觀察社會現狀，了解現代女性美的標準。</p> <p>(2)介紹現今的女性如何形塑自己的身材。</p> <p>(3)分析現代女性美的標準對社會造成的影響。</p>	
5. 終曲：建立正確的女性審美觀	
<p>(1)利用學習單讓學生了解自己的身材現況。</p> <p>(2)讓學生分享自己是否在身材問題上形成困擾，以及解決之道。</p> <p>(3)透過討論與思考，幫助學生建立「正確、健康」的女性美觀點。</p>	
教學時間	
二堂課，共需 90 分鐘。第一節介紹主題內容，第二節與學生討論、分享學習單內容。	
學生必備技能	
<p>1. 已對文藝復興與浪漫主義時期的時代背景有一定程度的了解。</p> <p>2. 已對中國歷史上的女性美與纏足習俗有一定的認識。</p>	
書面教材	<p>1. <u>Tran Ky</u>、<u>Didou-Manent</u>、<u>Hervé Robert</u> 著、宗明譯，《燕瘦環肥—完美身材的歷史》，台北：先覺出版社，2003 年 12 月。</p> <p>2. <u>Dominique Paquet</u> 著、楊啟嵐譯，《鏡子—美的歷史》，台北：時報文化，1999 年 5 月。</p> <p>3. <u>辜振豐</u> 著，《時尚考—流行知識的歷史秘密》，台北：果實文化，2004 年 3 月。</p> <p>4. <u>辜振豐</u> 著，《布魯喬亞—慾望與消費的古典記憶》，台北：果實文化，2003 年 3 月。</p> <p>5. 張淑卿，〈走過不同時代的標準體重與身材〉，《科學發展》，390 期，2005 年 6 月。</p>

貳、時代背景的介紹

一、文藝復興

文藝復興是 14 世紀至 16 世紀在歐洲興起的思想文化運動，

帶來一段科學與藝術革命時期，揭開了現代歐洲歷史的序幕，被認為是中古時代和近代的分界。

普遍認為文藝復興發端於 14 世紀的義大利佛羅倫斯（文藝復興一詞就源於義大利語 *Rinascimento*，意為再生或復興），以後擴展到西歐各國，16 世紀達到鼎盛。西方史學界曾認為它是古希臘、羅馬帝國文化藝術的復興。

在中古時代，基督教教會成為當時封建社會的精神支柱，一切以神為中心，把上帝當成絕對權威，所有一切都得按聖經的教義去做。文藝復興的主要精神—「人文主義」被提出來，就是要摒棄以往「神」的思想及觀念而回歸原始「人」的想法。要求發揮人生的快樂，以樂觀、現世及個人的眼光看待一切，掌握自己的命運，使得人性得到釋放和張揚。在文學、藝術、科學、政治等方面都有很大的成就，是一種「通才式」的教育。

二、浪漫主義

浪漫主義是 18 世紀至 19 世紀中葉在歐洲興起的思想文化運動，主要的分布地區是日耳曼，繼而至全歐洲。

浪漫主義是一種思想態度，其主要特徵為求訴諸於人自身的情感和直覺，反對冷靜或冷酷的理智和既有的制度。浪漫主義的出現是對 17 至 18 世紀啟蒙運動過度強調「理性」、重視思想，而忽略個人內心情感的一種反動。

浪漫主義的主要精神即是出現了一股嚮往回歸自然、迷戀中世紀的風氣，追求個人解放、注重情感、重視個人表達的自由，要突破傳統與法規的藩籬、強調非理性的一面。在文學、藝術、學術、政治等方面都有很大的成就。

參、短文閱讀

一、文藝復興時期

下巴要短而且中間有個凹痕，下端要厚實有肉，看起來像有兩層才好；兩頰要紅潤鮮麗，最好帶個可愛的小酒窩；耳朵形狀最好要圓而短，脖子和胸膛也得端莊圓巧……上述就是女性天真而實在的標準美……¹

胸膛渾厚白皙，雙乳既大又圓又夠堅實，這樣女人走起來胸前才有波瀾起伏之感；另外兩條胳膊必須多脂多肉，手部要夠嫩白，不能太過修長，手掌不能太窄，而且不能現出癆瘵青筋之類；還有腳要小巧，但是不能乾扁，而得渾圓可愛，走路講究輕盈。²

二、浪漫主義時期

她們最好動不動就昏倒，顯露疲態，體型最好瘦得弱不禁風，臉色蒼白，還要時常抱怨偏頭痛、心悸、打寒顫、又要經常哀聲嘆氣，淚眼婆娑，表情憂鬱。³

有個女人來到他們面前，他的身軀高大、威嚴、臉色有點蒼白，有些不可親近。……他的雙眸如此動人卻又如此憔悴。

¹ 讓·利埃博，《人體的美化與裝扮》，轉引自 Tran Ky、Didou-Manent、Hervé Robert 著、宗明譯，《燕瘦環肥—完美身材的歷史》（台北：先覺出版社，2003），頁 152。

² 讓·利埃博，《人體的美化與裝扮》，轉引自 Tran Ky、Didou-Manent、Hervé Robert 著、宗明譯，《燕瘦環肥—完美身材的歷史》，頁 152。

³ 轉引自 Tran Ky、Didou-Manent、Hervé Robert 著、宗明譯，《燕瘦環肥—完美身材的歷史》，頁 203。

悴，……。在堅挺的乳峰下方佩了一條相當寬的胸帶，將胸腰部位結實束紮起來，……。⁴

她像個垂死的人蒼白無力，還有面色鉛灰或面頰凹陷是一種時尚，因為這種面容表現出高貴不凡的藝術氣質。為減肥，婦女只喝醋，只吃檸檬；為了黑眼圈，晚上看書看的很晚。⁵

✦試從這兩個時期所節錄的短文，分享你對文藝復興與浪漫主義時期產生的美女形象。

肆、纏足的歷史

一、發展歷史

源於五代，宋代始具規模，元明以來大盛。辛亥革命成功後，孫中山明文禁止纏足。所謂「纏足」，就是把女子的腳用布帛纏繞，讓它變得又尖又小。大概從四、五歲開始，纏到七、八歲就大功告成。主要原因一是為了迎合在父權社會支配下，男性認為女性要有「三寸金蓮」才美麗。

二、相關配飾

除了各式弓鞋，還有腿帶、藕覆、靴墊、金蓮小襪、裹腳布等，以及纏足椅、洗腳盆、纏足便器等。

三、導致現象

女子為了求「美好」身段而不顧健康，導致腳變形，行動受

⁴ 莫希斯·傑內瓦，《羅勒菜》，轉引自 Tran Ky、Didou-Manent、Hervé Robert 著、宗明譯，《燕瘦環肥—完美身材的歷史》，頁 203。

⁵ 奧柏，《神經質女性之保健》，轉引自 Dominique Paquet 著、楊啟嵐譯，《鏡子—美的歷史》（台北：時報文化，1999），頁 64-65。

限，對婦女而言，簡直就是「小腳一雙，眼淚一缸」。

伍、束腹內衣的歷史

一、發展歷史

從 16 世紀英國伊麗莎白女王時代就一直有婦女穿著，而在十九世紀維多利亞女王時代大為流行。這時期西方女性身材的典範是「八寸細腰」。1895 年新藝術運動，強調 S 形曲線，功用在於集中胸部加強乳溝，並創造男人能用雙手掌握的腰身。主要原因一是為了迎合在父權社會支配下，男性認為女性要具備沙漏式身材(hour-glass figure)才漂亮。

二、相關材質

從鐵到木製的胸衣；隨著紡織技術的發展，有鯨魚骨、鋼絲、藤條等。

三、導致現象

產生各種疾病：主要是呼吸困難、食慾不振、消化不良、手腳冰冷。⁶

◆讀完上面有關纏足與束腹內衣的內容，請問：

1. 就你所知，歷史上或現在社會上還有那些使身材或身段更美的方式，也會對身體造成不良影響？

Ans：

⁶ 辜振豐著，《布魯喬亞—慾望與消費的古典記憶》（台北：果實文化，2003），頁 44-46。

2. 中西方這兩種展現美的方式，都對身體造成不少傷害。如果是你，你會為了使身材更美好而做什麼努力？

Ans :

陸、圖片欣賞



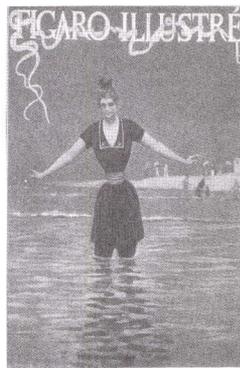
1. 上圖引自《鏡子—美的歷史》，頁 48



2. 上圖引自《時尚考—流行知識的歷史秘密》，頁 39



3. 上圖引自《鏡子—美的歷史》，頁 45



4. 上圖引自《布魯喬亞—慾望與消費的古典記憶》，頁 45



5. 上圖引自《鏡子—美的歷史》，頁 66



6. 上圖引自《鏡子—美的歷史》，頁 67

◆看完上面六張圖片，請問：

1. 從 1~6 號的圖片中，選一張圖片分享你的看法。
2. 從 1~6 號的圖片中，你可以選出 哪些是文藝復興時期的？
()
哪些是浪漫主義時期的？
()

柒、課後活動學習單

一、你具有標準身材嗎？

【*作業目的一讓學生關心自己的體重，並透過數字的呈現，了解目前的現狀，以做適當的調整】

5.被取笑的原因有那些？	<input type="checkbox"/> 太胖 <input type="checkbox"/> 太瘦 <input type="checkbox"/> 太高 <input type="checkbox"/> 太矮 <input type="checkbox"/> 胸部太小 <input type="checkbox"/> 胸部太大 <input type="checkbox"/> 頭太大 <input type="checkbox"/> 其他（請說明：_____）
6.你如何面對這些被取笑的情況？	<input type="checkbox"/> 一笑置之 <input type="checkbox"/> 出言反擊 <input type="checkbox"/> 默默流淚傷心 <input type="checkbox"/> 想辦法改善身材 <input type="checkbox"/> 其他（請說明：_____）
7.你通常運用哪些方式使身材更美、更健康？	<input type="checkbox"/> 食物 <input type="checkbox"/> 藥物 <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 美容、保養 <input type="checkbox"/> 醫學治療 <input type="checkbox"/> 其他（請說明：_____）

三、我是小小社會觀察家

【*作業目的—讓學生透過觀察社會現象，了解現今的審美觀，使學生反思，這樣的審美標準會產生怎樣的社會風氣，又會帶來如何的影響。】

A.若是經常看電視或報章雜誌，你會發現：現在社會上認定的「標準美女」具備怎樣的形象，請舉出你觀察到的五個條件：

(1)當美女的條件： 1、 2、 3、 4、 5、	(2)你認為那個名人， 最符合你所列條件的形象： (_____)
--	--

B.對於社會上認定的「標準美女」的準則，請問：

(1)你認為社會上「標準美女」的準則，會帶來怎樣的社會風氣？【請用 50 字做評論】

Ans (1) :

(2) 你覺得大家可能會用什麼方法達成上述「標準美女」的形象？【列舉三種方式，並加以說明】

Ans (2) :

①

②

③

四、我也能成為廣告界新星

【*作業目的—利用動手圖畫的方式，使學生更具體的表達內在的想法，表現個人的創作能力。】

近幾年來，媒體不斷的傳送瘦身減肥的訊息與削瘦身材的圖像，使得「瘦即是美」、「比例勻稱」的女性審美觀，已經成為普世價值。許多女性的薪水，就此掉進瘦身公司的口袋裏，這就是崇拜潮流的結果。有時候損失的不只是金錢，還可能影響健康。在面對制式、時尚的審美觀時，我們更不應該喪失自我與自

信。演藝圈中如杜詩梅、鍾欣凌等人，對自己豐腴的胖身材一點也沒有自卑，反而走出自己的一條演藝之路。請你利用一張 A4 大小的紙，創作一份「自然就是美」、「健康就是美」的廣告 DM。

【可採各種形式，如畫成四格漫畫、海報或其他，需要有文字配合，若要上色最好用色鉛筆。】

柒、課後活動學習單的結果

配合本單元所做的課後活動，以有任教的九年級班級為主，約 185 人，已繳交作業者 170 人。得出的結果如下：

◆你通常運用哪些方式使自己身體更美、更健康？

方式	所佔比例 (%)
運動	40.30
睡眠充足	34.20
食補	9.00
美容、保養	7.80
藥補	3.75
其他（如：多喝水、多吃蔬菜、少吃油膩）	2.80
Spa	1.25
醫學治療	0.90

◆說明：

以學生的觀點來看，「運動」、「睡眠充足」都是較常使用、也不需要花錢的方式。可見，在升學壓力下，學生的體力大不如前，睡眠時間也減少很多。

◆ 透過電視或報章雜誌等媒體，你認為現在社會上認定的「標準美女」是怎樣的形象？

形象	所佔比例 (%)
身材高挑 (腿修長)	20.5
身材苗條 (要瘦)	14.0
臉蛋漂亮	9.6
皮膚白	9.0
身材比例佳	8.5
有氣質	7.8
笑容甜美	5.0
胸部大	4.5
細腰	4.0
眼睛大 (水汪汪)	4.0
長髮飄逸	3.5
瓜子臉	3.2
聲音甜美	2.4
身材性感	1.0
牙齒潔白	1.0
手纖細	1.0
鼻子挺	1.0

◆說明：

以上是學生在作業中有提到，根據學生觀察得出來的現在美女形象，看來受到媒體的影響很大，似乎「高、瘦、漂亮」=「美女」。

◆你認為那個名人可以符合上述的形象？

名人	身分	所佔比例 (%)
林志玲	名模	69.6
侯佩岑	名主播、主持人	3.1
蔡淑臻	名模	3.1
陳思璇	名模	3.1
蔡依林	偶像歌手	2.5

王心凌	偶像歌手	2.5
楊丞琳	偶像歌手	2.5
蕭薔	多重角色	1.9
許慧欣	偶像歌手	1.2
大 S	名主持人	1.2
許瑋倫	新生代戲劇偶像	1.2
其他人	(如：林熙蕾、姚采穎、孫云云……)	8.1

◆說明：

從學生所寫的名人中，被媒體封為「第一名模」的林志玲，果然一枝獨秀，以遙遙領先的比例，勇奪「現代標準美女獎」。而其他前幾名的美女也多是名模的身分。

結論

這份教案設計在國三上學期課程快結束前實施，學生對於歷史課本沒有教的課外內容，又能跟流行趨勢相結合的話題，都頗感興趣。對於中國古代以纏足來展現女性美而造成身體的殘害，感到震驚；看到西方以束復內衣而形成的女性細腰，更是不可思議。不論是透過短文閱讀或是圖片欣賞，都帶給學生不同女性美的感受力。

有關於課後活動學習單的實施，在作業中明顯的看出學生受到電視媒體影響之深。在他們的心目中，名模、名主持人或是偶像藝人都是模仿的對象，也因此如第一名模林志玲「高、瘦、漂亮」的條件＝現代「美女」。在分享的過程中，也舉演藝圈中一些身材較豐腴的藝人作例子，告訴他們胖身材不需要自卑，仍能走出屬於自己一條頗具風格的演藝之路。大部分學生也認為：「只要勇敢表現自己、肯定自己、活出自己的特色」就是一種自

信美，但他們還是會在同儕的比較下，在意自己的身材，因為他人的言論批評而傷心難過。筆者認為學生在知與行的表現上是有落差的，因此如何在社會一片「瘦」身的話題中，表現自然與健康美成為很重要的功課。