

生活美學指導

SHENGHUO

SHENGHUOMEIXUE

SHENGHUOMEIXUEZHIDAO

生活美学指导

高 晔 主 编



内蒙古人民出版社

一九八八·呼和浩特

顾问 马白 耶拉

主编 高晔

作者 杨桐 何宝森 卞祖善 胡尔岩

张剑平 刘仲蓉 王卫星 房箴

钟晓婷 李尔箴 任一权 高琴

李朝阳

书名题字 耶拉

责任编辑 黄爱民

美术编辑 李晓锐

生活美学指导

SHENG HUO MEI XUE ZHI DAO

高晔 主编

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街82号)

内蒙古新华书店经销 土默特左旗印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 12.875 字数: 275千 插页: 2

1988年12月第一版 1990年6月第1次印刷

印数: 1—1425册

ISBN 7-204-00574-0/G·51 定价: 4.85元

◀ 达·芬奇 蒙娜丽莎



▼ 达·芬奇 最后的晚餐





◀ 库尔佩 矿工

柯勒惠支 ▶

织工的行列





列宾 伏尔加纤夫 ▲

普拉斯托夫 ►

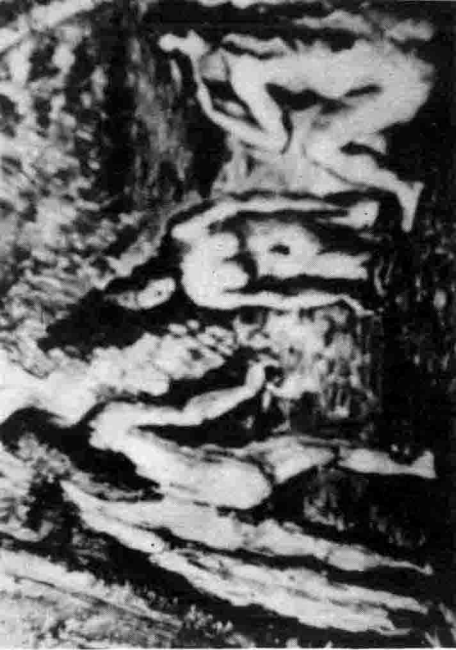
法西斯飞机过去了



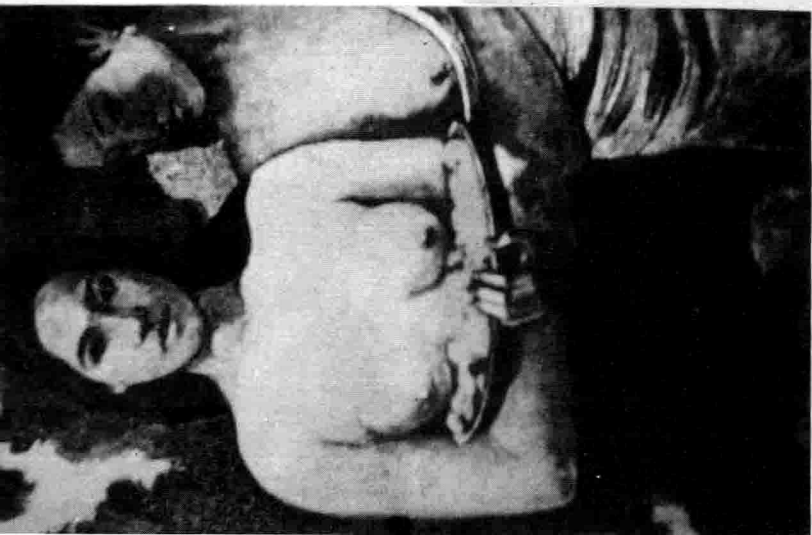
毕加索

格尼基卡 ▼

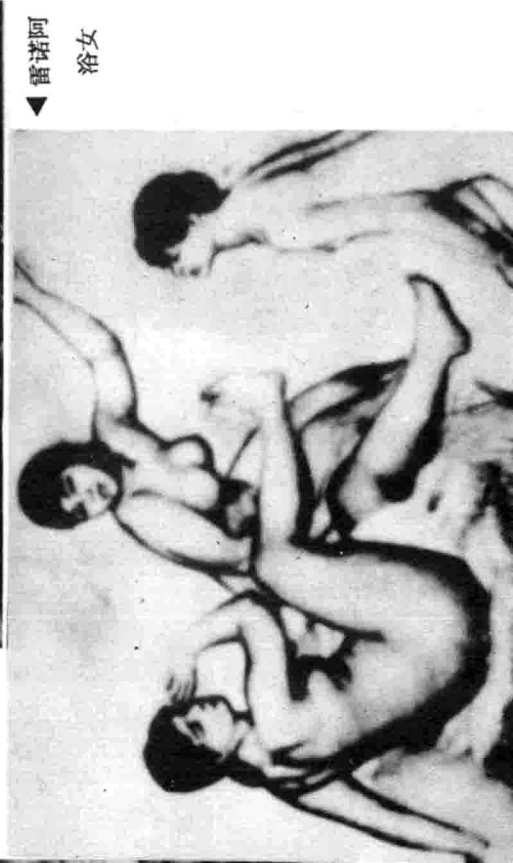




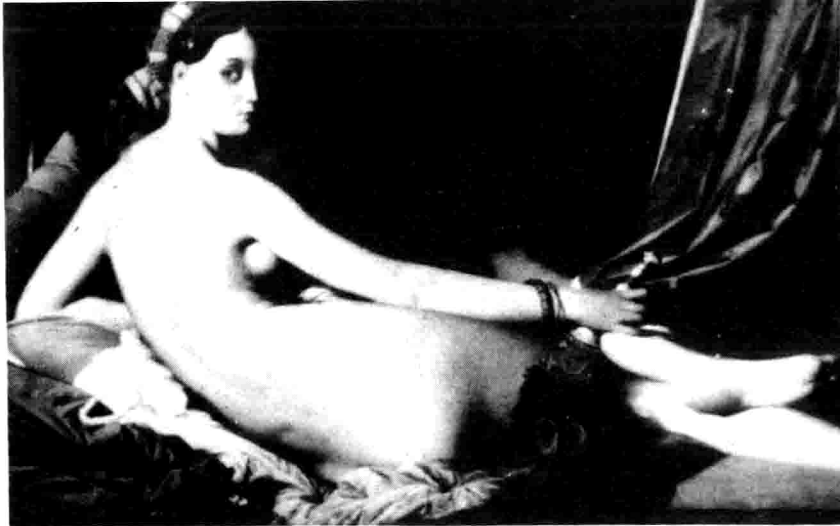
▲ 塞尚 浴女



▲ 高更 捧红果的少女



▲ 雷诺阿 浴女



▲ 安格尔 土耳其宫女

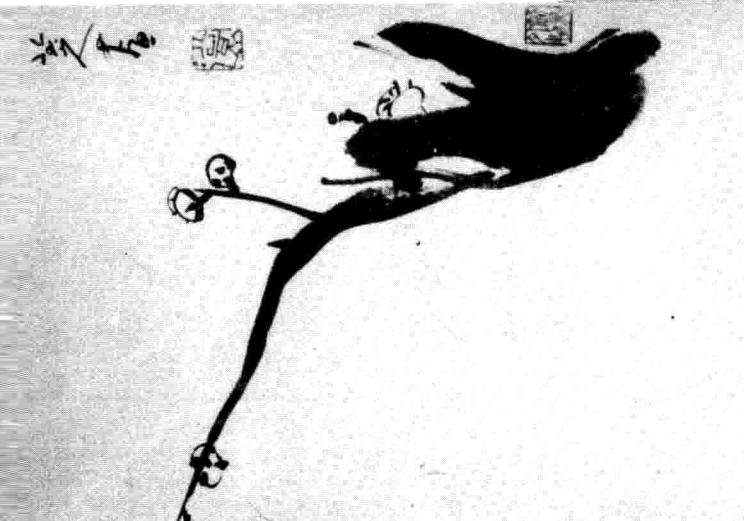
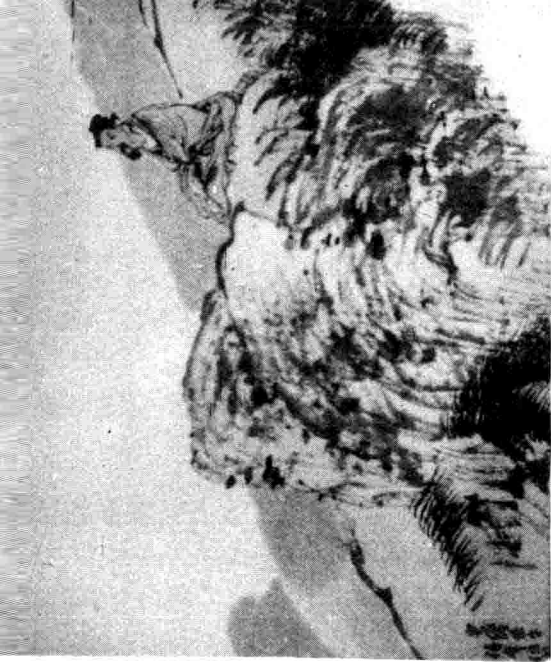


▲ 柯勒惠支 面包

▼ 蒙克 呐喊



任伯年
人物册页



▲ 八大山人 梅花图

▲ 吴昌硕 神仙福寿

齐白石 枇杷 ▶

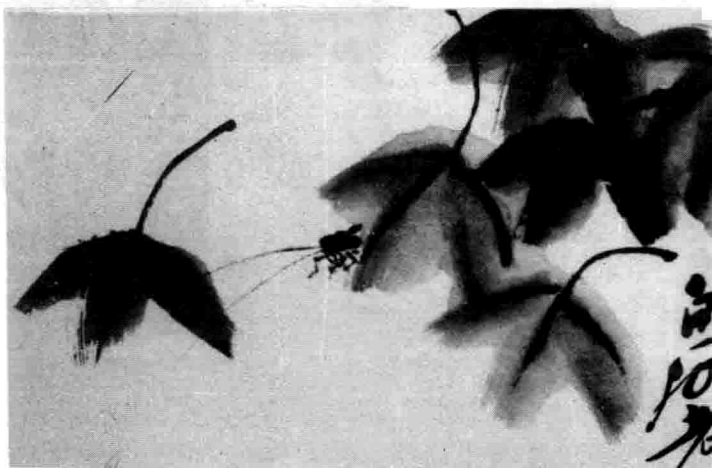


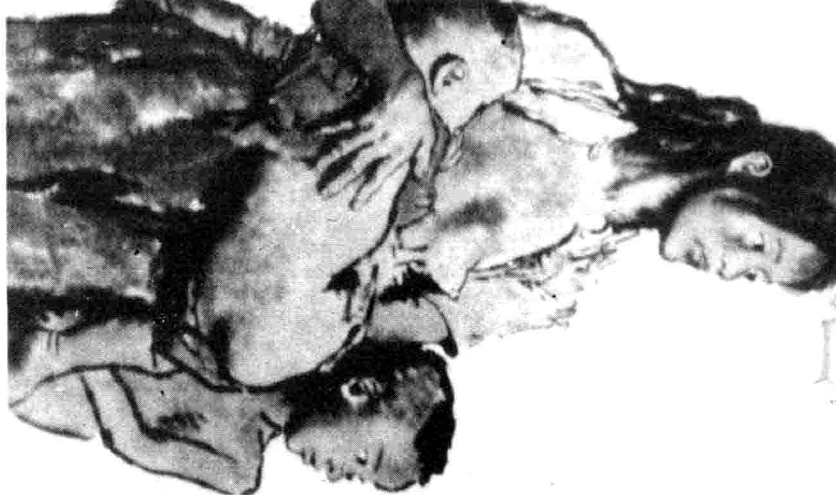
◀ 齐白石 蟹



神手看君
白石

齐白石 蝉 ▶





▲ 蒋兆和 街头
▼ 徐悲鸿 晨曲



▲ 林凤眠 双维



前 言

以往的美学研究比较注重历史积累的思想材料，忽视生活中的现实材料，社会生活中的实际问题更难登美学研究的殿堂。很可能，生活的材料常表现为肤浅的现象，难以提炼更深刻的事物本质。

可是，不能忽略，正是普遍的、大量存在的生活材料最常见地表现了人的意志和价值追求，描述着人类理想的发展轨迹。从生活实践出发分析身边出现的美，再去指导人们更好地生活，这是很有意义的一件事。即使这有可能被某些人不屑一顾，即使这种努力被视作“雕虫小技”，能受到多数人的欢迎，仅此一点也足以令人兴奋了。

谁也不会否认对美、审美的理论考察是非常重要的。只有逐步深化美学理论研究，才能区分谬误与真理，在许多问题上划清唯物主义与唯心主义界限。

对实际生活的考察和理论研究并不悖谬，相反会增强理论探讨的深刻性和实在性，减少空泛与虚假。美学应以人为研究对象，“而人们的存在就是他们的实际生活过程”。马克思的重要观点不知为什么总被人们所疏忽。有人以理论研究的“高雅”来排斥对实际问题的探讨，这种“避免粗俗的行为方式”并不包含多少真理性。

生活美是广泛丰富的。它与每个人息息相关，人体、服

饰、环境，风度、心灵、气质、行为、姿态、交际，人们追求着美，创造着美，美化自身，美化着世界。从这中间采摘美的花朵，编织成册，献给读者，正是本书的出发点。人们对美的爱好、追求是多种多样、千变万化的。区区几十万字是难尽人意的。但是，作者们的努力应该肯定，书中许多有益的启示会送给读者欢欣和喜悦，这对于一本普通的书就足够了。

这本书在内容的编排上，对生活美感受、体验、认识的总结归纳方面有不少新颖之处。作者努力沟通与读者的心理联系、情感联系，阅读本书的读者会感受到这个特点的。

愿美学之花开得更盛，愿生活变得更美。美学真能在生活中起着指导作用时，人们是不会忘记这本书所带来的精神效益和社会效益的。

耶 拉

目 录

前言

第一编 美学知识

美就在您的身边..... (3)

什么是美 (3) 人是审美主体, 又是审美对象 (4)
您身边有着千姿百态的美 (6) 研究美, 是为了懂得怎样去
审美 (8)

美感与快感..... (10)

什么是美感 (10) 爱欲与美感 (13) 性感与美感 (15)

现代人的审美心理 (一) (19)

追求时髦是美吗 (19) 妙不可言的心境 (23) 一见倾心
的道理何在 (26) 真有人认为自己丑吗 (29)

现代人的审美心理 (二) (31)

感知是审美的窗口 (31) 联想是审美活动的桥梁 (34)

想象是审美创作之母 (36) 情感是审美的通行证 (39)

生活与真善美..... (42)

真善美小议 (42) 情真意切 (45) 服饰打扮与真善美
(47)

人能美若天仙吗..... (50)

生活的主人是创造美的能工巧匠 (50) 人比天仙

更美 (52)

第二编 美的生活

- 人体是世界的数字..... (57)
- 人体比例与体形 (57) 身姿美 (61) 脸容美 (64)
- 维纳斯美在哪里..... (70)
- 女神雕像美表现了人之美 (70) 人体美与性 (72)
- 心灵美..... (77)
- 品德美与人格美 (77) 理想美(79) 宽容美(81) 豁达之美 (83) 协同美 (84)
- 人的风度美、气质美与行为美..... (88)
- 什么是风度美 (88) 怎样培养风度美 (90) 美能弥合仪表与气质的反差 (93) 行为美 (94)
- 现代女性美..... (98)
- 女性审美标准 (98) 女性面容美 (100) 女性形体曲线美 (104) 优美的个性是女性的保护神 (108)
- 男子汉该怎样塑造自己的形象 (111)
- 男人和女人一样爱美 (111) 男性的身体形象 (112) 男性的智能形象 (114) 男性的情感形象 (115) 男性的社会现象 (117)
- 生活中的交际美学 (118)
- 审美在人与人之间 (118) 真诚是交际美学最基本原则 (120) 人际交往中的行为方式美 (121) 讲究分寸是一种美(123)交往中要注意不断测试自己,美化自身 (127)
- 言谈美 (129)
- 生活需要言谈美 (129) 言谈情理美 (130) 言谈譬喻美

(131) 言谈朴素美(132)言谈雄辩美(132)言谈婉转美(133)	
爱情美·····	(134)
爱情——人类永恒之美(134)爱情的纯情美(136)爱情力量美(140)爱情道德美(142)	
服饰及化妆艺术·····	(146)
服饰文化与服饰化妆艺术(146)灵魂与外壳(148)三分长相七分打扮(151)服饰美化的两个要素(158)服饰美化的具体语汇(160)服装的分类(169)服饰的廓形线(170)服装款式小集(173)更领风骚——女性化妆艺术(173)时令与化妆(180)美目盼兮——眼睛的化妆(181)眉目传情——眉的修饰(184)丰润的樱桃——唇的化妆(186)鼻梁,脸上的脊梁(189)如何画面颊妆(191)发型与美容(194)云想衣裳花想容(199)	
室内环境艺术·····	(200)
室内美化(200)绚丽、奇彩的室间(212)绿色的情——室内绿化(215)无声的诗——盆景艺术(217)立体的画——插花艺术(219)	
漂亮的装璜是商品的无声推销员·····	(227)
商品包装与装潢(227)大笔一挥的魅力(231)商品鉴赏在性别上的差异(232)商品装饰的属性(233)广告与广告艺术(237)	
人离不开大自然的乐园·····	(241)
大自然是一册读不尽的天书(241)怎样欣赏自然美(242)把自然美留在身边(244)	
色彩会把生活装点得更美好·····	(250)

色彩是生活美的基本要素 (247)	人的色彩心理 (250)
流行色与色彩个性 (254)	
愿您生活得更美好.....	(257)
和谐美与您常在 (257)	愿生活富有节奏美、韵律美 (259)
均衡美在生活中的运用 (262)	

第三编 美的欣赏

文学欣赏.....	(269)
语言艺术的基本特点(269)	为什么人们爱读小说 (273)
通俗小说“俗气”吗 (275)	怎样欣赏当代小说 (278)
生活不能没有诗 (285)	生活与散文艺术
欣赏散文本是我们得心应手的事 (292)	值得欣赏阅读的当代散文 (294)
文学的“轻骑兵” (297)	
绘画艺术欣赏.....	(301)
引子 (301)	画为心曲，贵有知音 (302)
绘画语言，视的信息 (307)	
音乐艺术欣赏.....	(313)
音乐艺术的特征 (313)	音乐的灵魂 (314)
音乐的动力 (315)	音乐的织体 (316)
无标题音乐与标题音乐 (317)	严肃音乐与通俗音乐 (318)
体裁与曲式 (320)	中国近代音乐概述 (321)
西欧音乐流派简介 (324)	音乐与生活 (330)
漫话戏剧欣赏.....	(330)
戏剧美的起源 (330)	剧场艺术的观赏 (332)
剧作家的艺术趣味 (335)	世界三大戏剧体系 (342)
舞蹈欣赏指导.....	(346)