

大自然心探索形象艺术美学授课第一人

李艾青 著

魅力女人的整体美学管理课——

随·时·随·地——

做女神



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

鹭江出版社

LUJIANG PUBLISHING HOUSE

李艾青 著

魅力女人的整体美学管理课

随
時
隨
地

做
女
神



海峡出版发行集团
THE STRAIT PUBLICATION & DISTRIBUTION GROUP
鹭江出版社

2016年·厦門

图书在版编目 (CIP) 数据

随时随地做女神：魅力女人的整体美学管理课 / 李艾青著. — 厦门：鹭江出版社，2016.3

ISBN 978-7-5459-1097-1

I. ①随… II. ①李… III. ①女性 - 修养 - 通俗读物
IV. ① B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 038481 号

SUISHI SUIDI ZUO NVSHEN : MEILI NVREN DE ZHENGTI MEIXUE GUANLIKE

随时随地做女神：魅力女人的整体美学管理课

李艾青 著

出版发行：海峡出版发行集团

鹭江出版社

地址：厦门市湖明路 22 号

邮政编码：361004

印刷：北京玥实印刷有限公司

地址：北京市顺义区北石槽镇南石槽村

邮政编码：101300

开本：787mm × 1092mm 1/16

印张：10.75

字数：107 千字

版次：2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-5459-1097-1

定价：38.00 元

如有发现印装质量问题请寄承印厂调换

艾青一直走在追寻美的路上，不管是个人形象设计、化妆造型等外表美丽的塑造，还是商务礼仪讲座、心灵疏导等内心气质的凸显，她都想帮每个人描绘她们自己，想让她们感受到世界的美好。

在艾青的文字里，美丽、魅力和生活融合得美妙无比。这本书更是艾青多年生活、工作感悟的精华，对于追寻美好形象的读者能起到非常好的指引作用，我推荐此书。

田 明

国家一级美术师

台北故宫书画院名誉院长

推荐序

人生是美的

人是大自然中充满灵性的动物。自从人类社会诞生以来，尽管面临着严酷的生存压力，但我们人类的祖先依然对世界充满了好奇，发现大自然中许多美丽的事物，甚至有了创造美的冲动。美国学者罗伯特·路威在《文明与野蛮》一书中提及，赤身裸体的野蛮人在身上刺花纹，在嘴唇和耳朵上穿孔塞塞子，在脖颈上、脚骨上套些铜环，弄得累赘不堪。干什么？要漂亮啊。他们费许多光阴去镶嵌彩色的宝石，设计种种图案以修饰他们的陶器，或在靴鞋上绣花，盛肉脯的牛皮袋上画着三角形和正方形，篮子上也有花饰，船头或船尾上显示着精细的螺旋形花纹。有些地方不但实用物件加上装饰，而且有为艺术而创造的艺术，例如西伯利亚的科利亚克人的象牙和木头雕刻，刻成海狮、雪车、力士、鼓手等形象。可见爱美之心，四海相同，古今一辙。由此可见，即使在人类社会的童年时期，我们的祖先就对“美”情有独钟。在文化人类学家的眼里，人类有一股不可抗拒的美化的冲动，这种冲动就是艺术之根。^[1]

[1] 威廉·哈维兰. 文化人类学. 瞿铁鹏, 等译. 上海: 上海社会科学院出版社, 2006: 420.

人类成为万物之灵，凭的是文化特质，那些特质建立在人类遗传的基础上，赋予人类巨大的力量，而艺术就是其中之一。在人类独特的文化特质中，艺术也许是最高贵的人类发明。^[1] 艺术是人类顶天立地、别开生面的发明，时间是4万年前。人类花了696万年蜕化猿性，终于在4万年前修成正果。^[2] 早期的人类注意到了自然界中存在色料，他们把赭石等色彩颜料涂在身上或周围的物体上。在南非使用地质颜料的证据可以追溯到10万年前。2007年，科学家宣布在摩洛哥东部发现了有齿孔的海洋贝壳项链，他们相信这些项链有8.2万年的历史了。这些装饰物上涂有赭红色，并且是用细绳悬挂起来从而进行穿戴的。在肯尼亚怀莱特发现了约4万年前的鸵鸟蛋壳项链。在我们人类冒险行进到世界各地之前，几千年来从南非到地中海沿岸的男人和妇女们似乎都制作和佩戴过项链。在旧石器时代的高级阶段，大约5万年到1万年前，世界上很多地方出现艺术表现形式。人们不仅开始创作绘画和雕刻作品，而且制作项链、手镯、挂件、念珠和装饰用头饰。通过这些艺术形式男女们象征性地反映他们眼中的世界。无论住在哪里，人们都充分利用当地的资源和手中的机会。比如，壁画主要集中在西班牙北部和法国的东南部，那里有较深的石灰岩溶洞，内部有未受风雨侵蚀的“艺术空间”。相反，在欧洲东部，洞穴遮掩物很少，因此人们

[1] 杰拉德·戴蒙德. 第三种猩猩：人类的身世与未来. 王道还，译. 海口：海南出版社，2004：143.

[2] 杰拉德·戴蒙德. 第三种猩猩：人类的身世与未来. 王道还，译. 海口：海南出版社，2004：175.

制作既小又能移动的雕像。人类甚至开始创作音乐。例如，在亚欧大陆西部考古学家们发现了 30 多个类似笛子的乐器，这些乐器带有指孔，是由中空的长骨制成的，最早的可以追溯至大约 3.7 万年前。^[1]可以说，艺术是人类爱美的本能，溯源远及石器时代。^[2]在农耕时代早期，软金属，如黄金、白银和黄铜等就已经在世界许多地区冶炼了，但是主要用于装饰。^[3]

达尔文在《人类的由来》中说：人和低等动物的感官的组成似乎有这样一个特质，使鲜艳的颜色、某些形态或式样、和谐而有节奏的音声可以提供愉快而被称为美。有可能的是，在漫长的时间过程里，某些鉴赏的能力或许会变得能够遗传。^[4]也许是借助着这种遗传，人类的审美活动一直存在。审美行为就是对美的追求。人们在生活中有大量的审美反应，人们在进行审美活动时，人的感觉器官不断地把得到的印象输向大脑，而得到的印象看来是这些活动的唯一目的。每一种人类文化在审美方面都有这样或那样的表现，所以对审美经验的需要有其全球的重要性。^[5]

美国著名哲学家马斯洛先生指出，人的需要具有层次性：基本需要是生理需要，还有安全需要、归属和爱的需要、自尊

[1] 埃德蒙·柏克三世. 世界史：大时代. 杨彪，等译. 上海：华东师范大学出版社，2012：20-21.

[2] 罗伯特·路威. 文明与野蛮. 吕叔湘. 北京：三联书店，2005：191.

[3] 大卫·克里斯蒂安. 时间地图：大历史导论. 晏可佳，等译. 上海：上海社会科学院出版社，2007：286.

[4] 达尔文. 人类的由来. 潘光丹，等译. 北京：商务印书馆，1997：880.

[5] 德斯蒙德·莫里斯. 人类行为观察. 刘文荣，等译. 深圳：海天出版社，1990：517.

需要、自我实现需要。他还发现，人有审美的需要。马斯洛说：“我们对审美需要的了解比其他需要更少，但是历史、人类美的属性和美学家的证据不允许我们回避这个令人不快（对于科学家来说）的领域。……在某些人身上，确有真正的基本的审美需要。丑会使他们致病（以特殊的方式），身临美的事物会使他们痊愈。他们积极地热望着，只有美才能满足他们的热望。这种现象几乎在所有健康儿童身上都有体现。这种冲动的一些证据发现于所有文化，所有时期，甚至可以追溯到洞穴人时代。”^[1]他发现，从最严格的生物学意义上说，人需要美正如人的饮食需要钙一样，美有助于人变得更健康。他指出对美的需要与人的自我形象有关。那些没有因为美的作用而变得更健康的人是因为受到了自我形象太差的限制。^[2]张竞生先生说，“它（美）对于精神上的创造最能得到最刚毅的美德。惟有美，始能使人格高尚，情感热烈，志愿坚毅与宏大。惟有丑，才是身体虚弱、精神衰颓与人格堕落的主因。一切疲弱衰颓的状态乃是丑的结果，一切刚毅勇敢的德性，才是美的产儿。”^[3]他进而提出了美的人生观，对美在人生中的重要作用有精彩论述。他说：“人生观是什么？我敢说是美的。这个美的人生观，所以高出一切人生观的缘故，在能于丑恶的物质生活上，求出一种美妙有趣的作用；又能于疲弱的精神生活中，得到一个刚毅活泼的心思。……它是一个科学与哲学组合而成的人生观，它是生命

[1] 马斯洛. 动机与人格. 许金声, 等译. 北京: 华夏出版社, 1987: 59.

[2] 马斯洛. 马斯洛人本哲学. 成明, 编译. 北京: 九州出版社, 2003: 64-65.

[3] 张竞生. 张竞生文集: 上卷. 广州: 广州出版社, 1998: 33.

所需要的一种有规则，有目的，与创造的人生观。”^[1]他主张，以美的人生观为目的而组织成一切物质为美化的作用，则物质至此对于精神上的发展始有充分的裨益。以美的人生观去创造的精神，可以美化生活，然后我人一切生活上才有无穷尽的兴趣：“一方面，美是人造的，只要我人以美为标准去创造，则随时，随地，随事，随物，均可得到美的实现。凡真能求美之人，即在目前，即在自身，即一切家常日用的物品，以致一举一动之微，都能得到美趣。并且，凡能领略人造美的人，自然能扩张这个美趣，去领略那无穷大和变化不尽的自然美。”^[2]

中国的历史悠久，我们的民族也是爱美的民族。历史上的中国人是有审美能力的。林语堂先生说：“因为中国人总是愉快，总是高兴，总是韵味无穷而敏慧，大多数人仍是保持他们的和蔼和兴致……。这是很天然的，因为风韵是跟遗传性以俱来的。人们的爱美心理，不是受书本的教导，而是受社会行为之熏陶，因为他们生长于这个风韵雅致的社会里。”^[3]我们的国民爱美，讲究生活的艺术，在日常生活中注意以美的形象示人，也在衣食住行的普通生活中发现美。普通人在吃喝玩乐、山水楼阁、琴棋书画、鸟兽虫鱼的寻常岁月中都可以发现美的情趣。而让自己成为雅致美丽的人，更是他们所关心的事情。在言谈举止、一颦一笑中展现优雅；在穿衣打扮、色彩搭配中体现优美；在喧嚣浮华、忙忙碌碌中让心灵宁静，追求真善美，在我们这个现

[1] 张竞生. 张竞生文集：上卷. 广州：广州出版社，1998：28.

[2] 张竞生. 张竞生文集：上卷. 广州：广州出版社，1998：31.

[3] 林语堂. 吾国与吾民. 长春：时代文艺出版社，2004：300.

代社会中更是弥足珍贵。中国古人在如何让自己显得更美方面，有许多心得体会，历史上有很多和“爱美”有关的故事。无名氏曾经在谈论美人和首饰衣裳时说：“饰不可过，亦不可缺。浓妆淡抹，惟取适宜耳。首饰不过一朱一翠，一金一玉，疏疏散散，便有画意。如一色金银，簪钗行列，倒插满头，何异卖花草标。服饰亦有时宜。春服宜倩，夏服宜爽，秋服宜雅，冬服宜艳。见客宜庄服，远行宜淡服，花下宜素服，对雪宜丽服。吴绫蜀锦，生绡白苎，皆须宽衣阔带，大袖广襟，使有儒者气象。然此谓词人韵士妇式耳。若贫家女，典尽嫁时衣，岂堪求备哉？钗荆裙布，自须雅致。”^[1]由此可见，仅仅有爱美之心还不够，还要有让自己美丽的具体做法，否则也就容易犯“东施效颦”的错误。《庄子·天运》：“故西施病心而瞋其里，其里之丑人见而美之，归亦捧心而瞋其里。其里之富人见之，坚闭门而不出；贫人见之，挈妻子而去之走。”西施是古代越国的美女，她因为心口疼痛而皱着眉头在邻里间行走。邻里的一个丑女人东施看见了，认为西施皱着眉头很美，回去后也在邻里间捂着胸口皱着眉头走路。邻里的有钱人看见了，紧闭家门而不出；贫穷的人看见了，带着妻子儿女远远地跑开了。那个丑女人只知道西施皱着眉头好看，却不知道人家皱着眉头好看的原因。东施有爱美之心，这是无可厚非的。但她没有找到适合自己的方法。中国历史上还有一个“买椟还珠”的成语故事，在我看来也和人们爱美有关。故事是这样的：春秋时期，楚国有一个珠

[1] 严昌. 历代文化名人笔下的衣食住行. 海口：南方出版社，1999：6.

宝商人，到齐国去兜售珠宝。为了让珠宝易于销售，特地用名贵的木料制作了美观而精致的珠宝盒子，盒子还散发出一种美妙的香味，他把珠宝装在盒子里面出售。有一个郑国人，看见装珠宝的盒子精致美观，购买之后却将珠宝退还给了珠宝商人而带走了珠宝盒。这个郑国人应是一个善于发现美也很会审美的人，所以才做出了在别人看来“买椟还珠”这样的傻事。这类因为爱美、痴迷于美而带有荒诞色彩的故事，在人类历史上应当还有不少。法国作家莫泊桑的名著《项链》的故事即是其中之一。《项链》讲述的是这样一个故事：小公务员的妻子玛蒂尔德为参加一次晚会，向朋友借了一串美丽的钻石项链，来炫耀自己的美丽。在部长家的晚会上，玛蒂尔德以她超群的风姿出尽了风头，其虚荣心得到了充分的满足。不料，项链在回家途中不慎丢失。她只得借钱买了新项链还给朋友。为了偿还债务，她为别人打短工，夫妇俩度过了10年节衣缩食的生活。在这艰难的积攒过程中，玛蒂尔德的手变得粗糙了，容颜也衰老了。后来，她偶然得知了她丢失的那条项链不过是一条价格低廉的人造钻石项链，而她赔偿的却是一挂真钻石项链。命运似乎和玛蒂尔德开了一个玩笑。不过，从另一个角度来看，如果人类没有这种强烈的爱美之心，那我们的生活该是多么的单调、枯燥、乏味，读者也看不到类似于“东施效颦”“买椟还珠”和《项链》这样的故事了。可以说，人类的爱美之心丰富了我们的生活，也丰富了我们的文化。

人类社会是由男性与女性组成的，女性占了其中的约一半

人口。而女性美则是大自然赐予人类的一份最珍贵的礼物。人类社会因为有了女性之美，才更加绚丽多彩，才有了动人的爱情故事。英国杰出的动物学家德斯蒙德·莫里斯在《裸女》一书的前言中说：“在人类进化的过程中，女性的身体结构经历了近乎戏剧性的改变，比男性的改变多得多，她去除了其他灵长类雌性的许多娇柔的特质，现在，每一具现代女性的外形之内，包裹着的是那样一种非凡的、独特的生命。每个女人都有一副美丽的躯体——说它美丽，因为它是数百万年的进化所达成的完美的结晶，是这个星球上最值得关注的生命体，处处流露出精美和雅致。尽管如此，在某些时候，在某些地方，人类社会往往还是会千方百计地打扮女性的身体，其中有些方法是令人愉悦的，而有些方法却极其痛苦，但所有这些手段都有同一个目的，那就是让女性的身体看起来比实际的形态更加漂亮。”^[1]德国学者施特拉茨在对世界各民族女性人体美的比较中，反复强调世界各民族因其民族文化的差异而显现不同的美，由此与世界丰富多彩的自然美保持一致。他还指出，女性美也将伴随人类不同民族、文明的交流、交往而走向融合，进而创造出新的类型的美。他进而指出，人类是自然之子，人种的产生、交融、发展既是自然规律的要求，也是人类自身发展的要求，人体美是自然美的表现形式之一，人的身体特别是女性身体的美是人类文化艺术表现的永恒主题。施特拉茨在其著作《世界女性人

[1] 德斯蒙德·莫里斯：《裸女：女性身体的美丽与哀愁》，施棣，译，北京：新星出版社，2006：1-2。

体美》中说：“美貌女子无论赤身裸体还是经过化妆都同样显得完美无缺。她们还以各种方法充分显示自己的美。因此，除女性的自然魅力外，还必须考虑到她们的穿戴。衣服对于丑陋女子来说是一种安慰，对于漂亮女子来说则是受欢迎的装饰品。从纯自然科学的观点来看，理想的女性美只有在活着的女子身上才能体现出来。这些女子集其所属民族的所有优点于一身。”^[1]女性自己对美的理解、她们的审美观在形塑美、阐释美的过程中，发挥着更为重要的作用。施特拉茨指出：“女子的审美观比男子的更为重要。她们尽可能显示自己身体的优点，并用首饰和华丽的服装突出其自然美。女子总是努力美化自己。她们试图人为地夸张自己认为的特征，模仿甚至装出其他人美的特征。……从巴西东部印第安女子的唇栓、德拉维达女子的鼻环，直至中国女子的畸形小脚以及欧洲的女士们勒紧的腰身，都反映了颇为稀奇古怪的审美观。……撇开这些陋习不谈，对女子的身体进行装饰和打扮是一项属于自然科学和美学范围的重要任务。”^[2]而环境、历史文化和社会发展所处的阶段也都在很大程度上影响了人们尤其是女性的审美观。德斯蒙德·莫里斯说：“不同环境、不同历史文化的人们，在审美观上通常会有明显的差异，甚至在人类社会的不同历史阶段，对美丽的诉求也不尽相同。有喜欢苗条纤细的，也有喜欢肥硕敦实的；有以平胸为

[1] 施特拉茨. 世界女性人体美：上卷. 萧杨，编译. 北京：现代出版社，2002：11.

[2] 施特拉茨. 世界女性人体美：上卷. 萧杨，编译. 北京：现代出版社，2002：12.



美的，也有追求丰满乳房的；有喜欢明眸皓齿的，却也有非得把好端端一口牙挫得犬牙交错的；有蓄起飘逸长发的，可也有崇尚剃光头的……。即使是在现代的文明社会，美丽与时尚的潮流也总是让人难以把握，时尚流行变化无常，今天的流行趋势没准会自相矛盾。”^[1]

在中国传统社会，人们尤其是女性的审美观逐渐形成了具有中华民族特色的内容。施特拉茨指出：“世界上没有一个民族像中国人及与其相邻的民族那样主要靠艳丽的色彩和装饰艺术来显示自己的优势，由于彩色画派的影响，他们的形象大都是着衣的。”^[2]中国女性在历史上的审美智慧是人类文化中的宝贵财富。但也不可否认，在中国传统社会专制体制下，漫长的农业社会中，女性地位较为低下，女性遭受男性的奴役，被视为是男性的财产和附庸，在美丽的幌子下遭受身心的摧残。墨子在其著作《墨子·兼爱中》云：“昔者楚灵王好士细腰，故灵王之臣皆以一饭为节，胁息然后带，扶墙然后起。比期年，朝有黧黑之色。”这就是“楚王好细腰，宫中多饿死”的由来，可见春秋战国时期的楚国在楚灵王统治下人们是以苗条为美。而唐代唐玄宗钟情杨贵妃，则以肥胖为美。韩非在其著作《韩非子》中还讲述了一个“齐桓公好服紫”的故事：齐桓公好服紫，一国尽服紫。当是时也，五素不得一紫。桓公患之，谓管仲曰：

[1] 德斯蒙德·莫里斯·裸女：女性身体的美丽与哀愁·施棣译·北京：新星出版社，2006：2.

[2] 施特拉茨·世界女性人体美：上卷·萧杨，编译·北京：现代出版社，2002：13.

“寡人好服紫，紫贵甚，一国百姓好服紫不已，寡人奈何？”管仲曰：“君欲止之，何不试勿衣紫也？谓左右曰：‘吾甚恶紫之臭。’”于是左右适有衣紫而进者，公必曰：“少却！吾恶紫臭。”其人曰：“诺！”于是日，郎中莫衣紫；其明日，国中莫衣紫；三日，境内莫衣紫也。齐桓公因为自己喜欢穿紫色的衣服，导致整个齐国都城的人都穿紫色的衣服。这导致紫色的布价格居高不下。对此，齐桓公十分忧虑。还是管仲给他出了个好主意，让他告诉臣下自己讨厌紫色衣服的气味，拒绝穿紫色衣服，才改变了齐国百姓都穿紫色衣服的状况。这说明普通民众存在着审美误区，盲目崇尚权威人物的审美趋向，从而背离了真正的审美原则。而明清以来我国女性普遍盛行缠足陋习，以畸形小脚“三寸金莲”为美，则不仅仅是审美情趣的畸形问题了，还是严重摧残女性身心的恶习，应予彻底否定。

如何在全球化的时代让每个女性朋友过上更加幸福、更加美丽的生活，是每个人都应该思考的问题。“美是经过此世的突破，是对此世的决定论的摆脱。对自然界中美的理解不是被动的反映，而是要求人的创造行为。……美不可能属于决定的世界；美是对决定的摆脱，是自由的呼吸。”^[1]因此，美意味着在继承的基础上，吸收西方现代社会的优秀文化，创造出属于每个人的美。不必讳言，在中国现代化的过程中，社会上不仅存在着信仰缺失、价值观混乱的乱象，伴随着改革大潮汹涌而来的

[1] 别尔加耶夫. 美是自由的呼吸. 方珊, 等选编. 济南: 山东友谊出版社. 2005: 70.



沉渣泛起、泥沙俱下，导致社会上不少人美丑不分，甚至以丑为美。这不仅表现在外表衣着修饰上，更多的表现在人们的行为上，诸如崇尚金钱、偏狭自私、损人利己、以邻为壑、不宽容、不友好等，在扭曲了自己心灵的同时，也让社会变得浮华而丑陋。当然，在全球化的今天，在社会急剧转型的时刻，每个有爱美之心的女子，也难免有困惑与怀疑。即使从最具体的衣着打扮到言谈举止的优雅，也需要不断学习。

为了让新时代的女性朋友更加漂亮、更加美丽，活出自我的美丽，李艾青女士以自己十余年的妆容形象管理为基础，把这些年的领悟用文字的方式呈献给爱她、支持她的广大读者。李老师作为我国大自然探索形象艺术美学授课第一人、搭配美学管理系统创始人、研蔓形象管理中心技术总监，在专业领域可以说是权威，她又是国家认证的二级心理咨询师，这些专业背景让她更懂得如何通过情绪的调节来帮助人们提升外在的美丽和自身的气质。可以说这是一本让你同时拥有美丽形象和美好心灵的书，作者十余年形象美学身心灵综合管理成长的经历告诉大家，美好的形象不仅仅是美丽，它需要对自己的肯定和欣赏，需要善良而宁静的内心。作者用自己的亲身体会，阐释了什么是女性真正的美，怎样才能让自己变得更美，以及女性朋友在外表靓丽的基础上，还要追求性格的美丽、气质的优雅，要有内心的纯真和善良。这才是现代社会真正美丽的女子，里里外外都体现着美的神韵。每个人都有自己对美的理解，都有追求美的权利。相信读者在读了这本书之后，会对美有更深刻

的理解，也会让自己活得更美丽。我相信，当我们社会上每个女子都活得精彩、活得美丽的时候，当每个女子都善良优雅的时候，当每个女子都张扬自己的个性、与人为善的时候，我们的社会会变得更加美好。

是为序。

孙洪升

中央财经大学经济学院教授、历史学博士

哈佛大学费正清中国研究中心访问学者

推荐序

xxi