

超值全彩
白金版
29.80

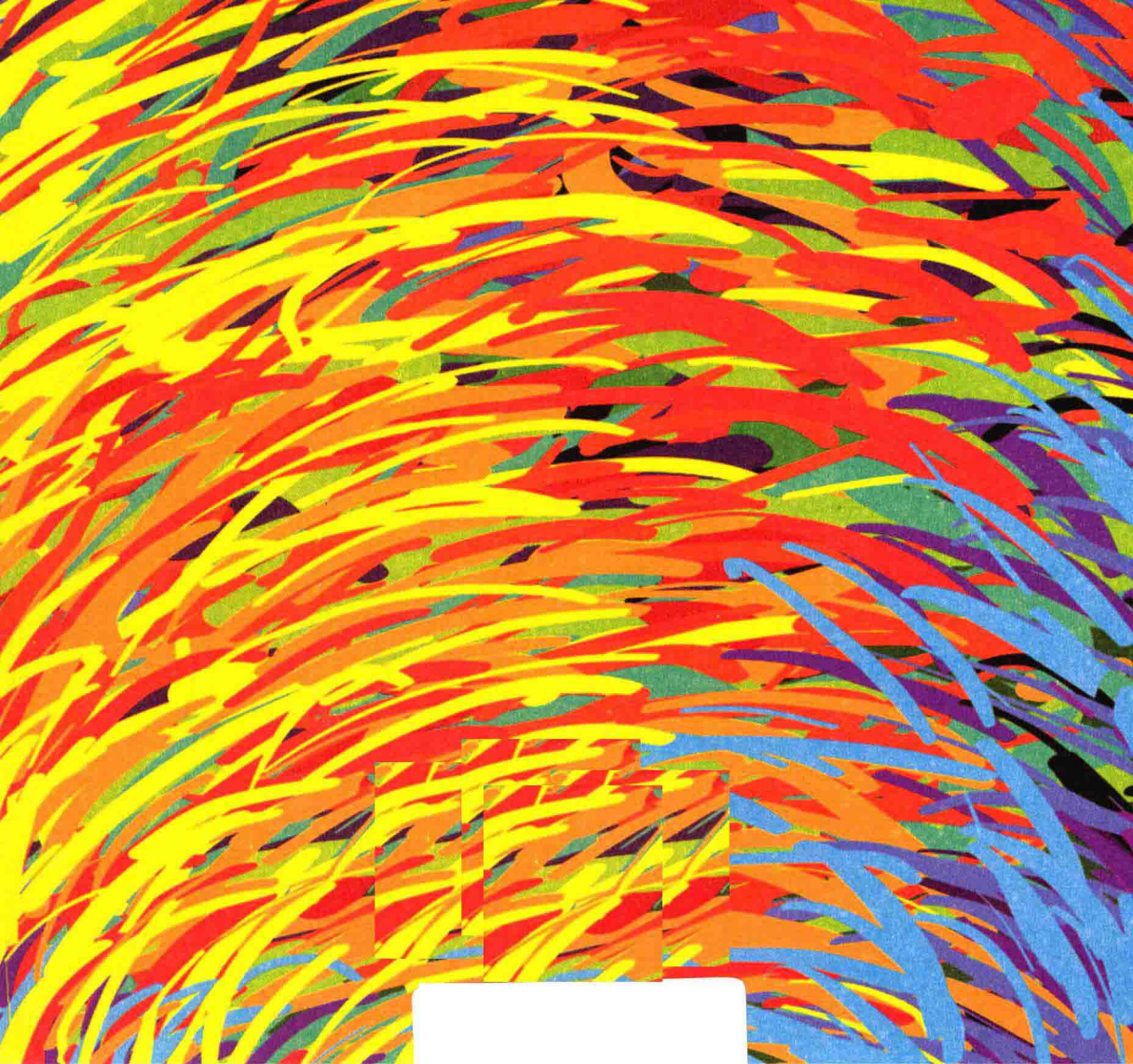
超有用超有趣的 美学大全

朱珂节 编著

看完这一本，你看问题做事情就和别人不一样



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



超有用超有趣的 美学大全

看完这一本，你看问题做事情就和别人不一样

朱珂苇 编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

超有用超有趣的美学大全: 看完这一本, 你看问题做事情就和别人不一样 / 朱珂苇编著. —北京: 北京联合出版公司, 2016.1

ISBN 978-7-5502-6587-5

I. ①超… II. ①朱… III. ①美学—通俗读物 IV. ①B83-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 267267 号

超有用超有趣的美学大全:

看完这一本, 你看问题做事情就和别人不一样

编 著 者: 朱珂苇

责任编辑: 夏应鹏

封面设计: 李艾红

责任校对: 黎 娜

美术编辑: 杨玉萍

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京中创彩色印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 645 千字 720 毫米 × 1020 毫米 1/16 28 印张

2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

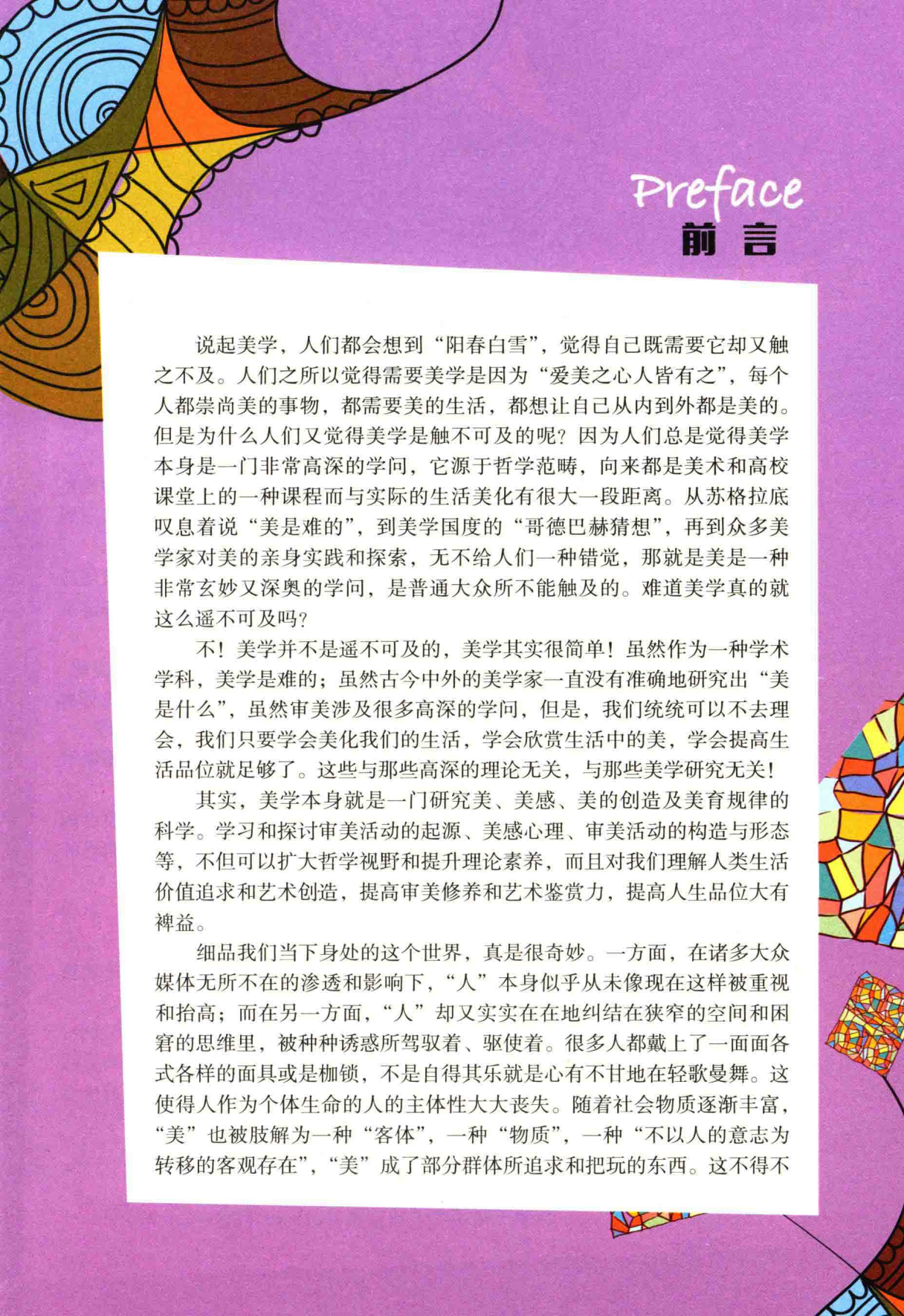
ISBN 978-7-5502-6587-5

定价: 29.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 58815825



Preface

前言

说起美学，人们都会想到“阳春白雪”，觉得自己既需要它却又触之不及。人们之所以觉得需要美学是因为“爱美之心人皆有之”，每个人都崇尚美的事物，都需要美的生活，都想让自己从内到外都是美的。但是为什么人们又觉得美学是触不可及的呢？因为人们总是觉得美学本身是一门非常高深的学问，它源于哲学范畴，向来都是美术和高校课堂上的一种课程而与实际的生活美化有很大一段距离。从苏格拉底叹息着说“美是难的”，到美学国度的“哥德巴赫猜想”，再到众多美学家对美的亲身实践和探索，无不给人们一种错觉，那就是美是一种非常玄妙又深奥的学问，是普通大众所不能触及的。难道美学真的就这么遥不可及吗？

不！美学并不是遥不可及的，美学其实很简单！虽然作为一种学术学科，美学是难的；虽然古今中外的美学家一直没有准确地研究出“美是什么”，虽然审美涉及很多高深的学问，但是，我们统统可以不去理会，我们只要学会美化我们的生活，学会欣赏生活中的美，学会提高生活品位就足够了。这些与那些高深的理论无关，与那些美学研究无关！

其实，美学本身就是一门研究美、美感、美的创造及美育规律的科学。学习和探讨审美活动的起源、美感心理、审美活动的构造与形态等，不但可以扩大哲学视野和提升理论素养，而且对我们理解人类生活价值追求和艺术创造，提高审美修养和艺术鉴赏力，提高人生品位大有裨益。

细品我们当下身处的这个世界，真是很奇妙。一方面，在诸多大众媒体无所不在的渗透和影响下，“人”本身似乎从未像现在这样被重视和抬高；而在另一方面，“人”却又实实在在地纠结在狭窄的空间和困窘的思维里，被种种诱惑所驾驭着、驱使着。很多人都戴上了一面面各式各样的面具或是枷锁，不是自得其乐就是心有不甘地在轻歌曼舞。这使得人作为个体生命的人的主体性大大丧失。随着社会物质逐渐丰富，“美”也被肢解为一种“客体”，一种“物质”，一种“不以人的意志为转移的客观存在”，“美”成了部分群体所追求和把玩的东西。这不得不



让人为那些所谓的“主义”和“理论”感到悲哀。不过，随着社会文化的转型，人性解放成为当代人所崇尚的潮流。所以近些年，美的观念开始从部分群体转向个体，美学也开始从课堂走向生活，越来越多的普通人在崇拜现代科技创造滚滚财富的同时，也开始意识到去追寻理性与物质之外的永恒。从这可以看出，人的主体性开始回归。有人通过这些现象总结说：美学的本质其实是人学。而只有从“人”的视角去研究美，美学才富有生命力、创造力和无穷的魅力。

本书将大众所触不可及的深奥美学与人们的生活实际相结合，从大众的视角来阐述美学的相关知识，让人们能够轻松地掌握美学知识并能将美学知识运用到生活当中，指导人们去提高自身的美感力并不断美化自己的生活。

本书分为五大部分，第一部分结合了一些人们所熟知的生活案例，用通俗易懂的语言对每一个美学常识进行了深入浅出的解答，让读者在非常轻松的阅读氛围中把握开启美学之门的钥匙。

第二部分是美学基础，展示了美的世界所需要的最基本构成元素——点线、色彩、空间、声音。人们生存的世界基本上都是由这几种元素所组成的，只有掌握了这些基本元素的美学原理，才能更好地体会到生活中的美、创造生活的美。

第三部分是如何吸收美的能量。人们只有通过提升自己的美感力才能不断吸收美的能量，才能更好地美化自己的生活并享受生活中的美！

第四部分是形象美学应用。想要把自己变美很简单，只要你正确了解自己的形体，正视自己的缺陷，通过正确的穿衣化妆术来装扮自己，并不断提升自己的内在修为，你终会塑造出一个完美的自己！

第五部分是生活美学应用，为大家展示如何吃得美、住得美、行得美、玩得美。这里的“行”不是行走和移动，而是人们在工作、消费等行为。人们只有完善了自己的衣、食、住、行、玩，才能真正地享受到生活的美，才能获得无限的美感！

通过这样一番了解，是不是觉得美学并没有那么深奥难懂了呢？现代社会，人们的生活节奏都很快，竞争的激烈使人们的生活美感大大下降，如何提高生活幸福指数、提高生活美感度是现代迫切渴望的。希望本书能够为大家美好生活的建设提供一条新思路，更希望大家能够通过本书拥有美好的生活！

目录 Contents

第一篇 开启美学之门

第一章 每天学点美学基本原理

别跟我说你懂美——美之众说纷纭.....	2
西方视野中的美	2
中国学者视野中的美	3
阿喀琉斯的脚踵	5
你能从美学中学到什么	5
不懂美学，你就不能解释这一切	5
学习美学能帮助你成为审美的人	7
学习美学能够让人获得自我的提升	7
“我见青山多妩媚，料青山见我应如是”——自然美	8
青山的妩媚就是自然美	9
自然美的魅力来源于自然物的形式美和人文性格	9
自然美是人类美感最好的源泉	11
从“将相和”你看到了什么——社会美	11
将相和体现了一种社会美	12
人是社会美的中心，是美的最高形态	12
人类生产劳动的美是最重要的社会美	14
《第九交响曲》为什么会引起人们狂热的骚动——艺术美	14
《第九交响曲》带给了人们强烈的艺术美感	15
艺术美对于大众往往具有勾魂摄魄的作用	15
《第九交响曲》虽美但不能复制人们的真正情感	17

美·美=美?——整体美.....17

一个整体是否单纯决定着它的美感.....18

一个整体是否和谐决定着它的美感.....18

为什么有些人五官分开很漂亮，但组合在一起却不美呢——美的秩序.....19

整齐一律与错杂变化.....19

匀称与均衡.....20

节奏与韵律.....20

调和与对比.....22

第二章 每天学点审美基本原理

植物学家和诗人谁在审美——审美活动.....23

审美是一种不带实用功利目的的情感活动.....23

与外物构成审美关系的活动就是审美.....24

没有审美态度的审美就不是审美.....24

人们为什么要审美——审美需要.....26

看山看水实畅神.....26

爱美之心人皆有之.....27

审美需要是社会文明的标志.....28

为什么距离能够产生美——审美距离.....28

审美距离是一种审美的力度.....29

正确把握审美距离才能获得美感.....31

充分利用距离去发现和捕捉美.....31

为何“人间万象模糊好”——朦胧美.....31

朦胧往往能带给人一种意境之美.....32

朦胧美来自于人的审美错觉.....34

人类情感的逻辑、心理的法则原本就是朦胧的.....34

“不著一字”如何“尽得风流”——含蓄美.....35

含蓄往往能给人带来意味深长的美.....35

崇尚含蓄和含蓄美，是中国人的民族性格和魅力.....36

为什么断臂的维纳斯被认为是美的——缺陷美	38
残缺美只是人们心里追求“完美”的一种表现	38
缺陷、残缺给人真实感、亲切感	38
缺陷美的存在是一种对人生存在的见证	39
俞伯牙为什么摔琴不奏——审美主客体的互动	41
美不自美，因人而彰	41
美是审美主客体互动的产物	43

第三章 每天学点审美感觉原理

为什么有人无法感受蒙娜丽莎的美	44
向美心理始于物竞天择	44
人与人之间有着美感力差异	45
美感认知是可以遗传的	45
审美倾向离不开后天培养	47
“柳暗花明又一村”缘何成为千古佳句——审美心理和美感	47
“柳暗花明又一村”是一种审美心理的表达	48
美感是由美的事物引发的一种精神上的愉悦	50
孔子缘何三月不知肉味——美感愉悦性	50
美感能使身心愉悦	51
美感的愉悦性可以冲淡愁情、减轻病痛	51
如何区分“杨柳岸晓风残月”和“大江东去”——优美感和崇高感	53
优美感是一种温柔的喜悦	54
崇高是一种艰难的美	54
为什么人们既喜欢看喜剧又喜欢看悲剧——悲剧感和喜剧感	56
悲剧能带给人们心灵的震撼	57
喜剧是以令人发笑的形式给人以美感	58
悲剧比喜剧更深刻	58
金黄程亮的宝剑与铜锈斑斑的宝剑到底谁美——美感与快感	60
快感始终仅仅满足人们感官上的愉悦需要	60
美感主要表现为情感上的愉悦和精神上的净化	61

美感 VS 快感	61
----------------	----

为何“以林泉之心临之则价高，以骄侈之目临之则价低”

——美感的功利性与非功利性	63
---------------------	----

真正的美感不具功利	63
-----------------	----

独乐乐，不如与人乐乐	64
------------------	----

美感一方面排斥功利，另一方面又联系着功利	64
----------------------------	----

焦大会爱上林妹妹吗——美感的共同性与差异性	66
-----------------------------	----

佳人不同体，美人不同面，而皆悦于目	66
-------------------------	----

一千个读者有一千个哈姆雷特	68
---------------------	----

第四章 每天学点审美感知原理

白居易为何“渐恐耳聋兼眼暗”——审美感官	69
----------------------------	----

没有审美感官，再美的东西也无法进入人的大脑	69
-----------------------------	----

人类 85% 以上的审美感觉是依靠视听感官得到的	70
--------------------------------	----

人们还有一双感受美的“内在眼睛”	70
------------------------	----

其他的审美感官是否可有可无呢	72
----------------------	----

为何“蛙声十里出山泉”——审美直觉	73
-------------------------	----

人能感受事物的美首先来源于直觉	73
-----------------------	----

审美直觉是非理性的，也是一见钟情的	73
-------------------------	----

为何情人眼中出西施——审美错觉	75
-----------------------	----

言有尽而意无穷	75
---------------	----

没有审美错觉，审美就会失去一道优美的风景线	76
-----------------------------	----

“明月松间照，清泉石上流”的过人之处是什么——审美知觉	78
-----------------------------------	----

诗人对自然景物的描述是一种审美知觉	78
-------------------------	----

审美知觉让人进一步加深对美的印象	78
------------------------	----

四面楚歌为何能乱军心——审美表象	80
------------------------	----

四面楚歌引起了士兵对亲人的联想	80
-----------------------	----

审美表象是艺术家审美创造的基础之一	82
-------------------------	----

“风摇翠竹”缘何“疑是故人来”——审美幻觉	82
-----------------------------	----

炽热专注的情感状态容易产生审美幻觉	83
-------------------------	----

审美幻觉是一种不真实的审美知觉	83
审美幻觉往往能引发人们的审美统觉	83
为何罗丹要砍去巴尔扎克雕像的双手——审美注意	85
巴尔扎克雕像的手分散了审美主体的审美注意	85
审美注意常常在于反常、新奇、对比性的事物	86
绘画如何能表现“香”——审美通感	87
青年画匠运用了通感的手法	87
审美通感使人产生更加丰富和强烈的美感	87

第二篇 走进美学世界

第一章 每天学点点线知识

点线是人类最简单的叙述方式吗	90
点线是形式美最基本的要素	90
点线是艺术美的主要构成基础	91
为什么“嫩绿枝头红一点”能给人美感	93
点具有鲜明的形式美特征	93
点具有装饰美的作用	95
拍照时摄影师为什么总要人们尽量靠近	95
点在不同范围内的距离感不同	96
人与人之间的交际距离可以看出他们的关系	98
线条为什么可以用来表达情绪	98
线条本身也有情绪	99
人们往往会对流畅有规律的线条产生好感	99
人们往往凭借经验对线条做出情绪反应	101
人们为何更喜欢有曲线感的女性	101
曲线具有变化和运动之美	102
曲线具有阴柔之美	102

圆形为何备受人们欢迎 104

圆形的物体可以运动 104

圆象征着平等 105

圆是简单而又坚固的形状 105

倾斜的物体为什么不能给人安全感 107

人类的视知觉是判断事物倾斜与否的主要依据 107

倾斜能够通过形成破坏重力平衡的张力制造动感 108

现代技术可以让倾斜的建筑具有稳定的平衡感 108

第二章 每天学点色彩知识

没有色彩的世界会是什么样 110

色彩给世界带来生机 110

色彩通过心理暗示改变了我们的生活 111

色彩仅仅是太阳的彩衣那么简单吗 113

色彩的真实来源 113

色彩的分类 114

色彩的冷暖感 114

色彩能唤起人们不同的情感 116

为什么人们冬天爱穿深色的衣服 117

浅色的物体不容易吸收热能 117

反射率高的颜色具有安全性 119

深颜色比浅颜色更重吗 119

深色会更重缘于它的色彩量 119

最重的颜色是黑色 120

颜色重量的实际运用 120

色彩可以用来减肥吗 122

单一的颜色能破坏食欲 122

餐具的色彩也很重要 123

紫色能控制食量 123

衣着的色彩可用来进行视觉减肥 123

为什么商店里的衣服要比拿回家的衣服色彩鲜艳	125
颜色的变化受光线的影响	125
颜色的变化也会受环境的影响	126
生活中怎样搭配色彩才好看	128
最为简单的明度搭配法	128
两种颜色的搭配法	129
三种颜色搭配法	129
多种颜色的搭配法	129
颜色也有个性吗	131
色彩和个性相关	132
不同颜色和性格	132
第三章 每天学点空间知识	
为什么人和很多动物都长两只眼睛	135
双眼能带来立体感	135
双眼让我们更好地感知维度空间	137
如何让二维的画表现出三维的效果	138
空气透视使得画面立体	138
光影让画面立体	140
透视也是一种方法	140
为什么有人说孩子天生就是立体派画家	141
追求世界本真的立体主义画派	141
孩子的画与立体画派的画异曲同工	141
孩子的画法是最为真实的空间表现法	143
为什么城市建设需要雕塑	143
雕塑最富空间感	144
雕像富于变化的美感	144
城市雕塑是城市文化的名片	144
现代建筑为什么被称为城市的雕塑	146
现代建筑的变革使其更具形式美	146
现代建筑材料为建筑的形式美提供支持	147

现代建筑奇迹成为城市炫耀的资本	147
为什么《天鹅湖》的舞蹈演员要在独特的灯光下表演	149
光能制造空间感并美化空间	149
光能制造出时空感	150
光能细化事物的空间感并美化事物的形象	150
为什么陌生人太过接近会令人产生不安	152
人类是一种非接触性动物	152
人类也有动物一样的领地性	152
有趣的空间选择规律	154

第四章 每天学点声音知识

为什么说声音是女人的第二张脸	155
声音里的情感能动人	155
声音中的技巧能吸引人	156
音乐是声音美的典范	156
声音可以用来表达情绪吗	158
每个人都会通过声音表达自己的情感并去感染他人	158
学会通过声音表现你的正面	160
声音可以画出美丽的画吗	160
声音的直接模仿	161
声音具有暗示和象征的作用	161
声音有颜色	162
为什么有人能听懂音乐有人却不能	164
有人具备非音乐的耳朵	164
有人具备音乐的耳朵	165
为什么一听声音就能知道电话那头的人是谁	167
声音具有辨识度	167
辨识度和好听与否	169
为什么有的音乐让人喜悦有的音乐让人感伤	169
音乐对人的情绪有很大影响	170

爱听音乐的人往往容易受音乐影响	172
为什么有人能够拥有甜美的嗓音，而有人则五音不全	172
原来五音不全是种病	172
好的嗓音一靠天生二靠培养	174

第三篇 吸收美的能量

第一章 每天提升一点美的欣赏力

不了解大众审美就不要提美感力提升	176
依靠大众审美提升自我审美力	176
大众审美观注重实用	178
大众审美的滞后性	178
站在大众审美的肩膀上进行超越	178
抛弃喜新厌旧的天性	179
不要盲目攀比	181
是艺术品，还是垃圾	181
注意！艺术品是艺术家精神的再造，不是垃圾	182
有时候排斥和批判也是美感力的一种体现	182
学会欣赏经典的艺术，训练自己的眼光	184
看戏看门道，审美讲诀窍	184
找出能训练眼光的名画更有助于提升美感力	186
多了解专家的评论更有助于理解经典艺术	186
美感力测试之图形	187
对图形美感力的基础测试	187
对图形美感力的生活测试	189
美感力测试之色彩	192
对色彩美感力的基础测试	192
对色彩美感力的生活测试	194

美感力测试之空间	197
对空间美感力的基础测试	197
对空间美感力的生活测试	200

第二章 每天提升一点美的发现力

学会发现身边的美	203
----------------	-----

美在平常的视觉	203
美在美的思考	204
美在拥有内在的眼睛	204

升华一下你的审美情趣，多多发现事物的内涵之美	206
------------------------------	-----

真正的美在于内涵	206
大自然的内涵之美	207
人类的内涵之美	207

体谅，发现和创造行为之美的媒介	209
-----------------------	-----

雪中送炭、锦上添花的体谅	209
赞美他人也是一种体谅	210

联想，让美感力变得更丰富	212
--------------------	-----

联想是审美中一种常见的心理活动	212
联想可以扩大美的范围	212
联想可以创造美	214

理解，让美感力有章可循	214
-------------------	-----

理解是迈向审美的第一步	215
提高自己的理解力	215

只要能享受美感即可	217
-----------------	-----

寻找属于自己的兴趣	217
美感力是决定兴趣的重要因素	218

与志同道合的人为伍更能享受美感	220
-----------------------	-----

与志同道合的人为伍能享受美感	220
寻找志同道合的人	222

第三章 每天提升一点美的表现力

经常地谈论艺术	223
谈论艺术有助于提升自我美感力	223
正确谈论艺术才能提升美感力	225
随时把美的感受表达出来	225
把美说出来	226
随时存储看到的美	226
善于与他人分享美的感觉	228
分享美可以释放自我情感	228
分享美的感觉可以提升美感力	230
忠于自己的内心	231
审美是个人的事儿	231
审美不同缘于个人心理	232
审美要忠于内心	232
整洁是拥有美感的第一步	234
现代艺术家都爱“邋遢”	234
艺术家“邋遢”是气质，常人“邋遢”是真邋遢	236
画龙点睛的神奇	236
添加的力量	237
添加要与风格相配	237
组合：平凡 + 平凡 = 美	239
平凡事物中蕴含着美	239
平凡事物的相互组合增进美	240

第四章 每天提升一点美的鉴赏力

具体形象还是完全抽象——绘画艺术鉴赏	242
在写实和抽象之间徘徊的西方绘画	242
具有留白情趣的中国绘画	243
瞬间的静态与永恒的凝固——雕塑艺术鉴赏	245
雕塑是静态凝固的舞蹈艺术	245

雕塑是创作者情感的宣泄.....	246
不确定的艺术，流动的时间——音乐艺术鉴赏	247
音乐是流动的旋律.....	247
真善美是音乐的灵魂.....	248
身与灵的最美结合——舞蹈艺术鉴赏	249
舞蹈的天性是自由.....	250
虚拟象征是舞蹈的灵魂	250
风靡世界的舞蹈形式.....	252
综合艺术美的享受之旅——戏剧艺术鉴赏	252
悲壮是一种美.....	253
嘲笑之后的隐痛	253
笔架墨韵中的性格与情操——书法艺术鉴赏	255
书法也讲究布白	255
笔势如情丝	256
西方国家也有书法.....	257
不止是纯粹的记录——摄影艺术鉴赏	257
善于制造“意外”的摄影艺术	258
摄影不止是纯粹的记录	258

第四篇 塑造完美自己

第一章 每天学点形体美知识

为什么衣服有尺码和款式之分	262
脸型	262
体型	263
量感分析的意义	264
自我测试：了解自己的脸型.....	264
脸部的轮廓测试	264