



普通高等教育“十二五”规划教材

艺术、审美 与修养

YISHU SHENMEI YU XIUYANG

◎ 乔闻钟 编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

普通高等教育“十二五”规划教材

艺术、审美与修养

乔闻钟 编著



机械工业出版社

本书分为上篇与下篇两大部分。上篇共 3 章, 主要从理论上阐述文学艺术、音乐艺术以及其他艺术形式对一个人的审美意识形成的意义与作用, 旨在让同学们知道, 艺术作品为什么能够影响人的心灵并塑造人? 艺术作品是怎样影响人的心灵并塑造人的?

下篇共 6 章, 主要阐述影响我们学习、工作、生活与人生幸福的艺术的做事做人的方式与方法。这些内容体现了“艺术”的实用性和日常生活中“艺术”的可操作性, 在实用与长期实践的过程中, 它们将更容易影响个人的内涵、气质与修养。

本书适用于本科及高职高专院校各类专业教学用书, 也可作为自学参考用书。

图书在版编目 (CIP) 数据

艺术、审美与修养/乔闻钟编著. —北京: 机械工业出版社, 2013. 3

普通高等教育“十二五”规划教材

ISBN 978-7-111-41427-8

I. ①艺… II. ①乔… III. ①艺术美学—高等学校—教材 IV. ①J01

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 025478 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 王玉鑫 责任编辑: 孙晶晶

封面设计: 张 静 责任印制: 张 楠

北京富生印刷厂印刷

2013 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

169mm×239mm·13.25 印张·200 千字

标准书号: ISBN 978 - 7 - 111 - 41427- 8

定价 22.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心: (010)88361066

教材网: <http://www.cmpedu.com>

销售一部: (010)68326294

机工官网: <http://www.cmpbook.com>

销售二部: (010)88379649

机工官博: <http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线: (010)88379203

封面无防伪标均为盗版

前 言

中共中央、国务院在 1999 年颁发的《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出，实施素质教育就是全面贯彻党的教育方针，以提高国民素质为根本宗旨，以培养学生的创新精神和实践能力为重点，造就有理想、有道德、有文化、有纪律的德智体美全面发展的社会主义事业建设者和接班人。

温家宝总理严肃告诫：“一个国家，如果没有国民素质的提高和道德的力量，绝不可能成为一个真正强大的国家、一个受人尊敬的国家。”

许多高等教育专家和大学校长都强调以品德为本的素质教育，认为教书育人的根本目的是帮助学生学会做高尚的人，干扎实的事，成创新之才。蔡元培在《教育独立议》中指出：“教育是帮助被教育的人，给他能发展自己的能力，完成他的人格，于人类文化上尽一分子的责任。”杨福家强调，大学素质教育应当致力于促进学生的思维能力平衡发展，使学生具备开放的全面视野。不仅要让学生在专业上非常好，而且要具备全面的知识和修养，才会成为优秀人才。郑南宁说，大学被称之为社会的精神高地，它理应成为指引社会发展和人类前进的灯塔。这需要大学的从业者恪守大学的德性良知，捍卫大学的尊严；也需要从大学走出的学生，成为有品德、有涵养、具有领袖素养和民族责任感的国家栋梁之才。张杰认为，大学本质，可以简言为“求真、创新、育人、引领”。大学把一群极具创新思维的教师和一群极具创新潜质的学生汇聚在一起，让他们互相激发，互相学习，并且在这个过程中，让学生拥有终身受益的智慧和创造力。大学正是在对求学者的教育和训练中完成知识与文化的传承，知识与文化又在师生间的“教学相长”中得到提升。在大学学到的，最重要的，是一种影响你们以及你们周围的人做人做事态度的追求纯洁、高尚和卓越的精神。这种精神虽然不会迅速给你们带来财富和名声，却是个人，甚至国家健康发展，走向成功的基石。纪宝成指

出：教育从来不只是知识和技能的问题，而是关系到人的精神格局。素质是知识、能力和社会责任感的统一，因此素质教育和人格养成必然贯穿于教育的全过程。

联合国教育发展委员会在 20 世纪 70 年代就曾提出：未来的学校必须把教育的对象变成自己教育自己的主体，受教育的人必须成为教育他自己的人；别人的教育必须成为这个人自己的教育。

学生素质的提高，关键是引导学生学会在学习和实践中自己教育自己，有所作为，有所创新。而高校的现实素质教育有两个方面可改进，一方面是品德教育教学内容太“规范”，多说教，要结合学生思想实际的灵活性和心灵碰撞活力，使学生心悦诚服；另一方面是素质类课程的主体目标要整体设计，以增强对学生自己教育自己和人生航向把握的引导实效。

西南科技大学城市学院是一所年轻的、稳健发展的民办高校，它的办学思想明确：质量第一，特色争先，本领过硬，诚信实干；教育教学质量和学生的素质与自学能力是学校生存、发展与水平提升的生命线。因此，学校在 2009 年就明确提出改革素质教育课程体系的设想，并根据学院人才培养目标、学生对德育改革的期盼，组织资深教授团队对大学生综合素质教育进行课程体系与内容结构的整体设计，全课程以理想、信念、文化品德修养与思维训练和能力提升为基本目的，让大学生素质教育和人格养成贯穿于大学四年教育全过程。为此，学校成立了大学生素质教育改革领导小组和结构合理的教学团队，以保证这一教育教学改革的顺利进行。

学习胡锦涛在庆祝清华大学建校 100 周年大会上的讲话精神后，我们又进一步优化了教学大纲，把大学生综合素质教育课程名称确定为“大学生人格修养与人生航向”，以主题鲜明的系列讲座的方式实施教学。并在授课实践基础上编著了讲义。

“大学生人格修养与人生航向”是一门探索性的新课。课程按年级分为四个主题模块：一年级的主题模块为“人生兵法与人格修养”；二年级为“中华文化与民族精神”；三年级为“艺术、审美与修养”；四年级为“创业能力与范例论坛”，均为特色性的系列专题讲座。

本课程的基本建设与教育目标是,让学生具备良好的审美意识并具有相应的修养,便可使学生的心里的美,并拥有关于审美对象的审美思想、审美意识,进而进行审美观照、审美欣赏。通过学习,让学生明白:人生的意义在于因美的客观存在而产生对美的追求;人生的价值是因为本身的美得到认可而得到实现;人生的使命在于不断地创造美。

“大学生人格修养与人生航向”课程各模块的具体章节内容可按实际情况作灵活调整。但主讲教师授课时,要把握好各模块主题和总体目标,内容深度和广度要适度,注重思维、观念引导和分析、解决问题能力的训练,帮助同学拓展视野,启迪智慧。在教育方法上注意教师讲授与学生阅读、思考相结合,积极提升实际效果。因此,本书仅为教学参考材料,并分年级印发。讲授过程中,要求安排适当学时,由助教老师针对前面三个模块中具有代表性的问题和学生状况分析,分别组织学生进行专题座谈、讨论。

本课程重在引导性学习,不要求平时作业,但要求学生每学期以开卷考试方式完成相关主题的 1500~2000 字论文或课外作业。课程学习的考核,每学期一次,由教研室组织,以开卷考试或课外作业、平时表现、上课状况三个方面的情況作结构评分,构成学生每学期的考核成绩和学分。

希望本课程在素质教育教学思想、课程层次结构、内容体系和教学方式的探索等方面,能够为高等教育素质教育改革起到抛砖引玉的效果。

西南科技大学城市学院
大学生素质教育改革领导小组

2012 年 3 月

目 录

前言

导 论	1
一、学习的目的和意义	1
二、概念与释义	3
三、艺术审美的基本特征	5
四、具有审美意识，才能进行审美发现	7
五、用审美意识来观照世界，审美对象无处不在	9
六、具备了审美意识，就能自由地进行审美体验	11
思考题	14

上 篇

第一章 文学艺术与审美	15
一、审美的要义及其实现的条件	15
二、文学审美活动的特点	18
三、文学所具有的审美意识形态性	21
四、创造性阅读与理解赋予作品艺术生命与价值	24
五、对文学作品的接受实现对读者的熏陶	26
六、作品赏析《再别康桥》	34
思考题	39
第二章 音乐艺术的鉴赏与审美	40
一、音乐欣赏的特点	41
二、学会欣赏	42
三、从欣赏到鉴赏，最终实现审美体验	44
四、音乐欣赏的审美升华	49
五、如何欣赏歌曲	50
六、纯音乐作品赏析	53

思考题	58
第三章 艺术作品的欣赏与审美	59
一、“艺术作品”必备的内涵	59
二、艺术作品的审美功能	65
三、艺术作品对情操的陶冶	67
四、如何欣赏艺术作品	70
思考题	72

下 篇

第四章 艺术地说话成就自己的事业	73
一、艺术说话的重要性	73
二、不惧怕语言交流	76
三、善于提出问题	79
四、讲究说话的技巧	80
五、学习艺术地运用声音	87
六、与不同的人说不同的话	89
七、学会即兴演讲	91
八、学习做活动的主持人	93
九、语言交流的润滑剂	94
思考题	95
第五章 与人相处的艺术对人生的影响	96
一、培养与人相处的品质和能力	96
二、在日常生活中学会与不同的人交往	101
三、谨慎选择朋友	108
四、正确看待与对待恋爱	110
五、日常处世“八戒”	113
思考题	114
第六章 社交礼仪与修养	115
一、“礼”的概念	116
二、“礼”的特点	116
三、日常礼仪行为修养	119

四、个人礼仪之仪表、仪容、仪态	124
五、课堂礼仪	129
六、办公室接待礼仪	132
七、商务礼仪	136
八、做客的礼仪	139
思考题	141
第七章 衣着反映个人的审美能力与修养	142
一、衣着打扮的原则	142
二、服装色彩的基本性质与含义	145
三、服装的配色艺术	147
四、学会服装搭配，提升形象指数	148
五、女性公务员面试着装	158
思考题	159
第八章 求职的技巧与艺术	160
一、自荐书撰写的艺术	160
二、求职的面试技巧	169
三、需要准备的常见问题	176
四、面试礼仪	178
五、面试中，要善于观察	183
思考题	185
第九章 生活的艺术塑造人生的幸福	186
一、自然界中包含着“艺术生活”的全部	187
二、懂得改变、适应、包容与放弃	189
三、生活的艺术在于低头做事，昂首做人	192
四、生活的艺术在于控制自己的物质欲望	194
五、生活中充满着艺术与智慧	196
思考题	201
参考文献	202

导 论

生活的意义在于审美，而审美的意义在于更好地学习、工作与生活。

自 21 世纪初，社会对人才的要求已不仅仅停留在专业、技能的层面，更强调的是个人从内到外的综合素养。审美既是对世界的一种认识，又是对世界观和价值观的把握。在审美体验中，人生与人生的意义成为同一个问题并获得解答，从而促进人的心理素质、个体心灵的全方位优化。本书主要围绕如何通过对文学、艺术的认知，以及生活中在面对具体的人和事时，需要如何对待与处理的方式、方法等，通过对这些问题的学习形成自己的良好性格特点、行为模式，良好的气质以及较好的个人修养。与此同时，通过这样的过程获得内心世界的丰富与完善，从而获得社会所需“人才”的软实力——内涵发展。

一、学习的目的和意义

一个人的才能分为显性素养和隐性素养两个部分。显性素养是指所拥有的知识、行为和技能，仅占全部才能的 12.5%，这些可以通过各种学历证书、职业资格证书来证明，通过学习、培训获得。而 87.5% 的隐性素养则是指这个人的综合素质。这部分综合素质是通过日积月累的个人心性锻炼、陶冶与塑造而形成的独特的个人修养。修养是指一个人适应社会需要，在思想、道德、知识、技能等方面形成一定的素质，并达到一定水平所进行的长期学习和实践活动。而审美则是指培育个人修养，培养创造性思维的途径，是人类认识世界的一种特殊形式。作为现代社会的知识青年以及专门人才，只有具备了相应的审美意识与能力，才能与社会的需求相符合、相适应，才能在竞争激烈的人才市场中脱颖而出。

审美是超越现实的体验方式，也即是审美把握了生存意义。审美把握不仅仅是意识的、自觉性的把握，而是全身心的、非自觉的体悟。审美不仅仅是好听、好看的享乐，而是比感性享受更深刻的生存体验，是对存在意义的体悟。我们在审美活动中，除了感到身心的愉悦以外，还会有大彻大悟，似乎对世界、对人生有了一种新的理解、新的思考，也许这种理解、思考并不那么明确，但它却打开了一扇心灵的窗子，让真理之光照亮自己的心路。人生的真谛、人生的价值在审美活动中被掌握，存在的意义便获得了显现的可能。

审美，即“领会事物或艺术品的美”。领会，既是智慧的参与，更需要情感的体验和主动地探究。所谓审美修养是指个体依据一定时代、社会的审美理想，自觉进行的自我心性锻炼、陶冶、塑造和提高等系列活
动，以及通过这些活动所达到的个体审美能力和审美境界。审美修养是非常珍贵的心理品质。良好的审美修养其实质是高尚审美人格的建构。

人之所以需要审美，是因为世界上存在着许多的东西需要我们去取舍，找到适合我们需要的那部分，即美的事物。德国 18 世纪著名诗人、哲学家、历史学家和剧作家席勒认为，“要把感性的人变为理性的人，唯一的途径是首先让他们成为审美的人。”人的智慧从客观上决定了我们对美好事物的追求。动物只是本能的适应这个世界，而人则可以通过自己的智慧发现世界上存在的许多美的东西，丰富自己的物质生活和精神家园，以达到愉悦自己的目的。

人之所以审美，除了愉悦自己之外，在很大程度上也是因为要完善自己。通过一代又一代人对世界的评判，不断进化，便形成了对事物的更为完善的看法。在当今社会，通过对美好事物的欣赏，尤其是对友情、亲情、爱情的审美，不断为生活在钢筋水泥的城市中的人们提供心灵的慰藉，满足人们因为追求物质享受而同时产生的心灵空虚。所以，当“审美”进入我们的生活，这种活动将润物无声地美化着我们的心灵，重塑我们认为还有很多缺憾的人生。到那时你会发现，丰富的生活其本身是我们更加在意人生存在的价值和使命。而对于全人类而言则正如马克思所说：“社会的进步就是人类对美的追求的结晶。”

在现代这个被高度物质化的社会，学会审美对于我们的人生有着决

定性的意义。学会审美就意味着学会了如何去发现美的事物，学会了如何有意义地生活，学会了如何带给世界什么，而不是一味的索取。在我们短短的人生中，只有懂得了以审美的眼光看待世界，让个体的人生不再低俗而无趣，才不会迷茫失措地生活下去。

本书的内容是“艺术、审美与修养”。我们知道，文学属于艺术领域，是语言的艺术，或者说是美的艺术。在所有的艺术门类中，文学广泛参与人们的生活、学习与工作，离我们最近；而音乐中的情感表现形式承担着传达与交流社会成员情感体验的职能，各种形式的音乐也广泛渗透于人们的生活，让人们通过松弛的审美享受来积蓄精神的素养和活力，因此本书特别将文学艺术与音乐艺术的审美作了重点阐述。

其实，在中外文学理论史上，文学的最初含义不是“语言艺术”或“美的艺术”，而是泛指广义的文化；而“艺术”则更是一个宽泛的概念，它不仅指日常生活中为满足人们主观与情感需求的各种艺术作品与各种娱乐方式，还有比现实更有典型性的社会意识形态，包括文学、绘画、雕塑、建筑、音乐、舞蹈、戏剧、电影和曲艺等，还包括富有创造性的看待事物、处理事物的方式与方法。

二、概念与释义

为了方便后续的学习，这里首先介绍一些相关的概念。

1. 美学

美学是指从人对现实的审美关系出发，以艺术作为主要对象，研究美、丑、崇高等审美范畴和人的审美意识、美感经验，以及美的创造、发展及其规律的科学。美学是以对美的本质及其意义的研究为主题的学科。美学是哲学的一个分支。

2. 审美意识

审美意识也叫审美思想，是对审美对象的认识或反映。审美意识来自审美经验，在审美实践、审美欣赏过程中不断充实、发展和完善。

3. 审美感觉

审美感觉是整体性的感觉。在日常生活中，人用五官感觉事物的感

性特征。在审美经验中，人们不仅外部感觉参与活动，还激起了身体内部的感觉，当人的全部感觉发生整体活动时，这种感应就是审美感觉。

4. 美学与文艺学

美学与文艺学有着共同的研究对象，即文学艺术。但美学相对于文艺学而言，更带有一般性，它探讨文学艺术的本源，为后者提供理论范式和思维方式。而文艺学则更多地关注具体的文学艺术经验和现象，它可以为美学研究提供丰富的经验材料。

5. 美学与哲学

在与美学相关的学科中，美学与哲学的关系最为密切。美学本身就是一门哲学性质的学科。这是因为美学的基本问题就是一个哲学思辨性质的问题。

6. 美学与心理学

在人们的审美活动中总是伴随着各种心理活动——情感、愉悦、想象等。在某种意义上，我们甚至可以说，美的发生离不开人的心理因素的参与。因而美学与心理学密切相关。

7. 优美

优美是指审美主体在观赏具有审美价值的客观对象时，主客体之间所呈现出来的和谐一致的美，优美作为美的一般形态，以和谐、协调、一致、均衡和统一为特点。其本质属性是和谐，在外在形式上，它呈现为柔媚、优雅、纤巧、秀丽、飘逸、安宁和淡雅的美。

从自然角度看，优美是人与自然的和谐统一。

从社会角度看，优美是人与社会的和谐统一。

8. 美感的心理要素

美感的心理要素是指感觉和知觉、联想和想象、情绪和心境、理解和通感。

9. 审美想象的本质和意义

审美想象是指在审美活动过程中，审美主体不是消极地直接观察对象，而是积极地调动和改造由于审美客体的刺激再现出来的过去记忆中

的表象，从而丰富和完善审美对象，或创造出新对象的过程。

其意义在于：

1) 把以往的审美经验带进当下的审美知觉中来，或充实、丰富它，或削弱、抑制它。

2) 它根据把握表象的具体多样性，由牵引理性把握它的统一性使审美经验成为一种由非确定性趋势向确定性趋势的领悟。

3) 审美想象受审美欲望、情感的激发和推动，同时，又为审美欲望、情感提供媒介，使审美欲望、内在情感得到形式的处理和剪裁，从而得以清晰、扩展和抒发。

10. 对人自身的审美造型

每个人都希望自己美一些，漂亮一点，总是自觉或不自觉地利用自己关于自己的审美思想、审美意识来改变自己、塑造自己。从而改变自己的面貌和形态，使其获得一些与过去全然不同的感觉。

当我们有了对美的追求，自身的价值因为个人自身某方面的美得到认可时，内心世界的丰富与强大也会改变本来的面貌。正如他们说：

“你要时时把自己想象成有才干、待人诚恳、有益于社会的、高尚的人，而这种思想，必然时时刻刻改变你，使你的人格逐渐接近这种典型。”

——哈佛大学心理学家威廉斯

“美与丑，并不在于一个人的本来面貌如何，而在于他是如何看待自己的。”

“如果一个人自以为是美的，他真的就会变美，如果他心里总是嘀咕自己一定是个丑八怪，他果真就会变成尖嘴猴腮，目瞪口呆，生出一脸傻相。”

——（前苏联）索洛维契克《谈自信》

三、艺术审美的基本特征

人，不仅是作为生物意义的物质生命存在，同时也是精神的生命存在。人不仅需要丰富的物质生活，也需要以精神的方式来满足自身生命需要与心灵追求。而艺术从它产生的那一天起，就与人类的心灵世界、精神生活

紧密联系在一起。无论是艺术的审美创造还是审美接受，都是使人的情感得以寄托、精神需要得以满足。同时，人类也在自己的生命过程中执著地追求着艺术，并在艺术活动中实现着审美价值的独特创造与享受。

艺术的审美价值作为一种精神价值，通过物化的形式体现了人与世界的审美联系，其中不仅包括艺术家创造性活动的价值，也包括艺术对人的审美塑造价值。概括地说，艺术审美价值的基本特征，主要体现在情感创造和超越现实两方面。

1. 艺术具有情感创造性

艺术存在的具体方式是艺术作品，而艺术作品是由艺术家创造的，是艺术家审美经验与思想情感活动的产物。因此艺术的审美接受也必须通过接受主体渗透着情感的活动才能得以实现。中外艺术史都表明，艺术不仅源自生活，更重要的，它同艺术创造主体和接受主体的审美体验、思想情感有着直接联系。任何一件真正的艺术品，无不包含着一定的情感倾向和审美追求。所以，每当人们提起一部伟大的艺术作品时，马上就会想到作者的名字及其创作背景。例如，《红楼梦》离不开曹雪芹“字字都是血，十年辛苦不寻常”的人生阅历和独特感悟；贝多芬《命运交响曲》那简短的主题节奏——三个短音后面一个长音，既来自音乐家生活中回忆的内涵，又意味着“命运之神”在敲门，那是音乐家将自身情感物化在音乐形象中的结果。因此，尽管艺术创造总是离不开一定的社会生活氛围，但创作主体不同的个人情感经历、价值取向和人格特点，却又决定了艺术表达的不同方式与趣味，决定了艺术作品的特殊审美风貌。面对一片自然风景，柯罗（法国 1796—1875）笔下流露出抒情的轻柔与宁静，米勒（法国 1814—1875）的风景画呈现了劳动的凝重与艰辛，梵高（荷兰 1853—1890）的作品则充满了生命活力的赞歌。一句话，古今中外千姿百态的艺术作品，无不凝聚着艺术主体对生活和世界的独特审美体验与审美情感，是人类情感创造的结果。

2. 艺术具有超越性

艺术的这种超越性一方面体现为艺术对现实的超越，即艺术的根本目的在于通过审美方式把握和感悟人生，使人的自由生命本性在超越现

实的层面获得充分肯定。人的本性是要求自由的，但在特定现实中，人的生命自由又总是相对的和有条件的。只有在艺术世界中，人才能体验到现实世界里无法体验到的生命自由。在艺术中，人虽然没有直接的物质功利要求，却洋溢着精神的享受——自由的愉悦，人的情感由此得到释放和满足。人们发现，越是在现实生活中缺少或难以实现的，人们就越想在艺术世界里寻求并获取。敦煌壁画描绘了非现实的极乐世界景象，希腊神话述说着英雄的业绩与神明的故事；日常生活里缺少见义勇为的行动，影视剧中却有大智大勇、舍生忘死的英雄……艺术使人作为自由生命所具有的内在本性得到肯定。艺术的世界成为寄托人的生命理想的世界、超越人的现实存在的世界。正因为艺术有着这样的特质，所以人在艺术活动中能够充分、细腻地体验自身的情感和想象，达到心理和谐的自由境界。

艺术审美的超越性还体现在对未来的期待与指向上，即艺术启示了人生发展的积极方向。艺术作品中既有人类对自身历史的追忆，有对如今生活的揭示，还有对未来的畅想。艺术用形象表达着生活的本质和规律，让人从中体悟到自身生活的价值，从而以其不断的觉悟而开拓着新的生命境界。如果艺术世界是自由和谐美好的，那么，当人从艺术返回现实，就会更加深刻地发现现实的缺陷与有限性，就将会因为不满足于现实而去要求创造一个更加合乎人的自由生命本性的现实——非现实的或超越现实的艺术审美，转变为人的改变现实的动机和积极行动。

除此之外，生活中还存在着一种能够继续发展的艺术，它同样也发源于当代人的感情。然而它不仅与时代交相辉映，共鸣回响，而且还具有催人醒悟、预示未来的力量。其影响是深远和广泛的。

四、具有审美意识，才能进行审美发现

人对客观世界的认识、发现，有一个由“眼”到“心”的过程，然后形成关于客观世界的思想或意识。人的思想或意识是人进行认识、发现的主观前提或心理基础。

例如，面对一朵花，如果之前我们心里没有关于“花”的概念与形态，即没有关于花的思想或意识，就会对这朵花视而不见。相反，我们如果心里有花，即拥有关于花的各种形态与认知，就能将“这”朵花与

“那些”花进行比较。于是面对“这”朵花，就会有所发现，有所感受，有所省察，有新的认知。

因此，只有那些我们心里有的客观事物，即我们具有了关于它的思想或客观形态，我们才能认识它们、发现它们，从而它们对我们的心灵而言才能有所感召、有所启悟，才能发生作用、产生影响，也就是说，才有价值，才有意义。因此，要使自己拥有良好的“审美素养”，建议大家从以下几个方面入手：

1. 在日常学习与生活中为自己输入各种美的信息

作为大学生，可以在了解一些审美的常识、理论的前提下，结合自己审美体验和鉴赏美的经验，来阅读中外名著，欣赏音乐、书法美术作品，观看电影与电视，参加各种学生艺术活动等，为自己的大脑、认知输入各种美的信息，并主动对生活中存在的各种“美”表示关注。如果我们平时除了学习一点专业知识，对其他的都不涉足，脑子里面没有各种各样的“美”的储备，你即便是遇见了美，也会视而不见。广读博览，关注生活中的各种现象，就可能获得、储存各种美的信息，丰富自己的内心世界。

2. 在接受信息的过程中进入审美状态

审美过程实际上就是主体对客体的接受过程。例如，一部小说，如果无人阅读就只是一本印着铅字的书；一件雕塑，如果无人观赏就只是一块石头或青铜。事实上，艺术作品的存在和物质的存在不同之处，就在于它作为审美对象，总是在诉诸人的感官并引起相应审美经验的时候才感知它的存在。任何有生命力的艺术作品，既离不开主体的审美创造，也离不开欣赏者（接受主体）的审美接受；艺术作品的审美价值只有经由审美接受的过程才能最终体现出来。因此，同审美创造一样，审美接受也是艺术存在的基本条件。

由于“审美”需要通过自己的感知、认知进行取舍，所以一些别人觉得不美的东西，通过个人的认识与理解对于自己可能那就是“美”。因此，个人在接受各种存在“美”的信息时，一方面体验着客体提供的愉快感，一方面会与自己的想象、情感和理解进行和谐的融合（也即是把自己融入想象的角色中），于是成为一种审美享受，与此同时也培养