

原来美学 超有用

美学其实很简单 美学其实很实用

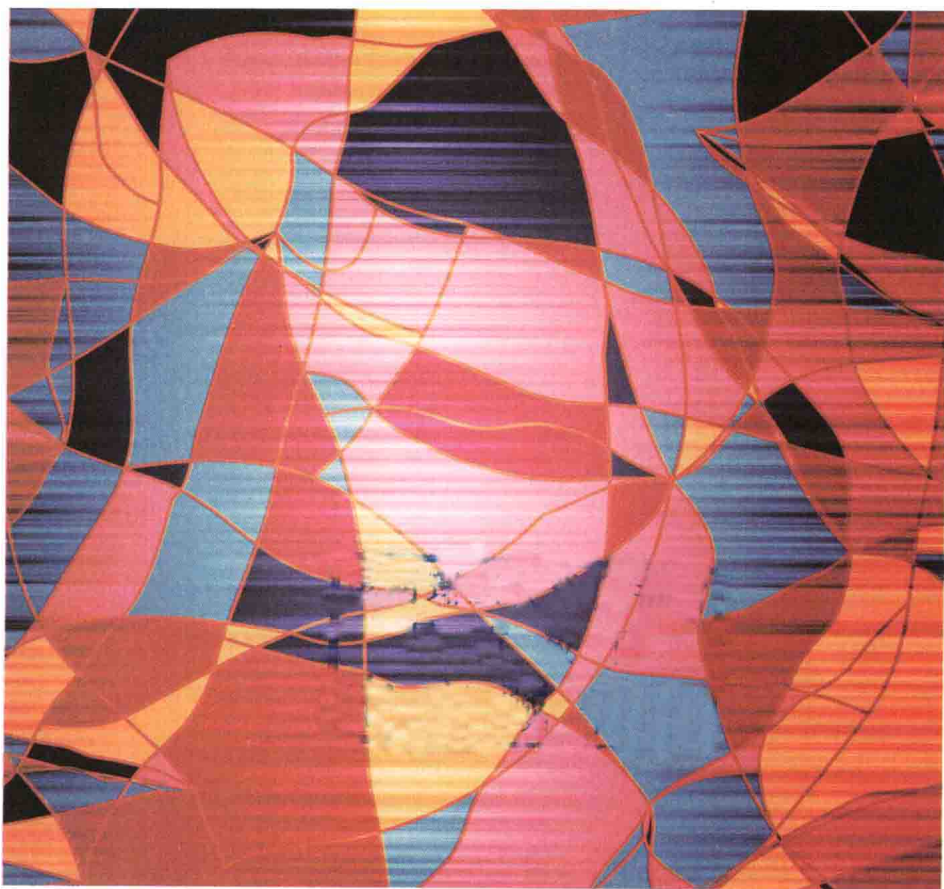
■ 朱珂苇 编著

把高在上的美学知识应用于日常生活

中国华侨出版社

原来美学超有用

朱珂苇 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

原来美学超有用 / 朱珂苇编著. —北京: 中国华侨出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5113-4198-3

I. ①原… II. ①朱… III. ①美学—基本知识 IV. ① B83

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 254950 号

原来美学超有用

编 著: 朱珂苇

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 程

封面设计: 凌 云

版式设计: 李 倩

文字编辑: 杨 君

美术编辑: 杨星月

经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 23.75 字数: 560 千字

印 刷: 北京世纪雨田印刷有限公司

版 次: 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4198-3

定 价: 35.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

Preface

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。

本书分为三大部分，第一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！

第二部分是形象美学应用。我们知道，美学从本质上来讲是人学。如果人们对自己本身不自信，感受不到美，那么对于其他事物的美就更无从谈起了。所以，人的形象美很重要，尤其是女人的形象。生活中总是有大部分人非常在乎自己的形象美，有些人甚至为了拥有一个美的形象而不惜一切代价。尤其是对于那些身材容貌并不完美的女人，能拥有让自己满意的完美形象似乎比登天还难。其实，大家大可不必如此费心，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！

第三部分是生活美学应用。当人们熟悉了美学常识、掌握了美学知识、提高了自身的美感力、拥有了完美的自己之后，接下来就该打理自己的美好生活了。人们的生活无非是衣、食、住、行、玩，解决了穿衣之后，那么就剩下食、住、行、玩四个方面。所以，第三部分将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、提高生活美感受是现代人所迫切渴望的。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 吸收美的能量

第一章 美是一种看不见的竞争力——每天了解一点美感力知识

☆ 为什么有人无法感受蒙娜丽莎的美.....	2
向美心理始于物竞天择.....	2
人与人之间有着美感力差异.....	3
美感知是可以遗传的.....	3
审美倾向离不开后天培养.....	5
☆ 动物也有美感力吗.....	5
动物的美感力来自对外界的感应.....	5
动物的美感力是自我情感的反应.....	7
美学在动物求爱时的运用.....	7
动物生活中的美学.....	7
☆ 人类的美感力来源于什么.....	8
思维的发达促进对美的感受.....	8
人不但能感受美还能创造美.....	10
人类对美的感受社会的影响.....	10
☆ 美感力和人的血型有关吗.....	11
A 型血人的审美倾向.....	11
B 型血人的审美倾向.....	11
O 型血人的审美倾向.....	12
AB 型血人的审美倾向.....	13

☆ 美感和人的星座有关吗.....	13
水瓶座人的审美倾向.....	15
双鱼座人的审美倾向.....	15
金牛座人的审美倾向.....	15
处女座人的审美倾向.....	15
天秤座人的审美倾向.....	15
射手座人的审美倾向.....	15
双子座人的审美倾向.....	16
摩羯座人的审美倾向.....	16
狮子座人的审美倾向.....	16
天蝎座人的审美倾向.....	16
巨蟹座人的审美倾向.....	16
白羊座人的审美倾向.....	16

☆ 美感觉测试之图形.....	16
对图形美感觉的基础测试.....	17
对图形美感觉的生活测试.....	19

☆ 美感觉测试之色彩.....	21
对色彩美感觉的基础测试.....	21
对色彩美感觉的生活测试.....	23

☆ 美感觉测试之空间.....	25
对空间美感觉的基础测试.....	26
对空间美感觉的生活测试.....	28

第二章 学会欣赏公认的美——每天提升一点美的欣赏力

☆ 不了解大众审美就不要提美感觉提升.....	31
依靠大众审美提升自我审美力.....	31
大众审美观注重实用.....	33
大众审美的滞后性.....	33

☆ 站在大众审美的肩膀上进行超越.....	33
抛弃喜新厌旧.....	34
不要盲目攀比.....	34

☆ 是艺术品，还是垃圾.....	36
注意！艺术品是艺术家精神的再造，不是垃圾.....	36
有时候排斥和批判也是美感觉的一种体现.....	38

☆ 学会欣赏经典的艺术，训练自己的眼光.....	39
看戏看门道，审美讲诀窍.....	39
找出能训练眼光的名画更有助于提升美感力.....	39
多了解专家的评论更有助于理解经典艺术.....	39

☆ 时常动手进行艺术创作，让美感力在创作中提升.....	41
针织提升人的审美情趣.....	41
书法能够提升人对美的欣赏能力.....	43
茶艺提升人对美的感悟力.....	43

第三章 擦亮发现美的眼睛——每天提升一点美的发现力

☆ 学会发现身边的美.....	44
美在平常的视觉.....	44
美在美的思考.....	46
美在拥有内在的眼睛.....	46

☆ 升华一下你的审美情趣，多多发现事物的内涵之美.....	47
真正的美在于内涵.....	47
大自然的内涵之美.....	47
人类的内涵之美.....	49

☆ 体谅，发现和创造行为之美的媒介.....	49
雪中送炭、锦上添花的体谅.....	50
赞美他人也是一种体谅.....	50

☆ 联想，让美感力变得更丰富.....	52
联想的是审美中一种常见的心理活动.....	52
联想可以扩大美的范围.....	52
联想可以创造美.....	54

☆ 理解，让美感力有章可循.....	55
理解是迈向审美的第一步.....	55
提高自己的理解力.....	55

第四章 让美成为一种本能——每天提升一点美的表现力

☆ 经常地谈论艺术.....	58
谈论艺术有助于提升自我美感力.....	58

正确谈论艺术才能提升美感力.....	60
☆ 随时把美的感受表达出来.....	60
把美说出来.....	62
随时存储看到的美.....	62
☆ 善于与他人分享美的感觉.....	63
分享美可以释放自我情感.....	63
分享美的感觉可以提升美感力.....	63
☆ 忠于自己的内心.....	65
审美是个人的事儿.....	65
审美不同缘于个人心理.....	66
审美要忠于内心.....	66
☆ 只要能享受美感即可.....	68
寻找属于自己的兴趣.....	68
美感力是决定兴趣的重要因素.....	70
☆ 与志同道合的人为伍更能享受美感.....	70
与志同道合的人为伍能享受美感.....	71
寻找志同道合的人.....	71
☆ 整洁是拥有美感的第一步.....	73
现代艺术家都爱“邈邈”.....	73
艺术家“邈邈”是气质，常人“邈邈”是真邈邈.....	75
☆ 画龙点睛的神奇.....	75
添加的力量.....	76
添加要与风格相配.....	76
☆ 组合：平凡+平凡=美.....	78
平凡事物中蕴含着美.....	78
平凡事物的相互组合增进美.....	80
☆ 旧物改造：化腐朽为神奇的乐趣之美.....	80
旧物改造的美.....	81
旧物改造过程中充满情趣美.....	81
旧物改造可以提高美的创造力.....	83

☆ 让自己不再平凡.....	93
修炼外在美.....	83
修炼内在美.....	84
内外兼修才能不平凡.....	84

第五章 让美感力更上一层楼——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.....	87
在写实和抽象之间徘徊的西方绘画.....	87
具有留白情趣的中国绘画.....	89
☆ 瞬间的静态与永恒的凝固——雕塑艺术鉴赏.....	90
雕塑是静态凝固的舞蹈艺术.....	90
雕塑是创作者情感的宣泄.....	91
☆ 生活需要一点诗意——诗词艺术鉴赏.....	91
诗词的音乐美.....	92
诗词的意境美.....	92
☆ 不确定的艺术，流动的时间——音乐艺术鉴赏.....	94
音乐是流动的旋律.....	95
真善美是音乐的灵魂.....	95
☆ 身与灵的最美结合——舞蹈艺术鉴赏.....	96
舞蹈的天性是自由.....	96
虚拟象征是舞蹈的灵魂.....	98
风靡世界的舞蹈形式.....	98
☆ 综合艺术美的享受之旅——戏剧艺术鉴赏.....	99
悲壮是一种美.....	99
嘲笑之后的隐痛.....	101
☆ 让心灵休息的美丽殿堂——园林艺术鉴赏.....	101
园林是不是一定要对称.....	102
山水亭榭的诗意.....	102
花鸟虫鱼的动态人生.....	104
☆ 笔架墨韵中的性格与情操——书法艺术鉴赏.....	104
西方国家也有书法.....	104

书法也讲究布白.....	105
笔势如情丝.....	105
☆ 不只是纯粹的记录——摄影艺术鉴赏.....	106
善于制造“意外”的摄影艺术.....	106
摄影不只是纯粹的记录.....	108
☆ 不感兴趣，大可置之不理——概念艺术鉴赏.....	109
概念艺术是荒诞还是创意.....	109
不感兴趣，就把它束之高阁.....	109

第二篇 塑造完美自己

第一章 风格，谁说了算——每天学点形体美知识

☆ 为什么衣服有尺码和款式之分.....	112
脸形.....	112
体型.....	113
量感分析的意义.....	113
☆ 自我测试：了解自己的脸形.....	114
脸部的轮廓测试.....	114
脸部的量感测试.....	115
测试结果对比.....	116
☆ 自我测试：了解自己的体型.....	116
身体的轮廓.....	116
身体的量感.....	117
测试结果对比.....	118
☆ 为什么穿流行色的衣服反而不好看.....	119
春季型人.....	119
夏季型人.....	120
秋季型人.....	120
冬季型人.....	121
☆ 为什么喜欢的风格却不适合自己.....	122
款式风格的八大类型.....	122
八大款式风格的特点.....	122
自我风格测试.....	124

☆ 为什么还是穿不出美感.....	125
适合夸张戏剧型人的服饰装扮.....	125
适合性感浪漫型人的服饰装扮.....	126
适合正统古典型人的服饰装扮.....	126
适合潇洒自然型人的服饰装扮.....	126
适合温婉优雅型人的服饰装扮.....	127
适合个性前卫型人的服饰装扮.....	127
适合英俊少年型人的服饰装扮.....	128
适合可爱少女型人的服饰装扮.....	128

第二章 你也可以有张明星脸——每天学点化妆造型知识

☆ 为什么化妆品没有让自己变美呢.....	129
春季型人.....	129
夏季型人.....	130
秋季型人.....	130
冬季型人.....	130
☆ 为什么人们都喜欢瓜子脸.....	131
脸形的审美标准.....	131
瓜子脸因比例和谐而美.....	133
☆ 脸形有缺陷可以改变吗.....	133
巧用发型打造完美脸形.....	133
巧用眉形修饰脸形.....	134
巧用化妆术修饰不完美的脸.....	135
☆ 为什么妆容以立体为美.....	135
脸部立体感关键之光影.....	135
脸部立体感关键之颜色.....	136
☆ 为什么中国人以杏仁眼和丹凤眼为美.....	137
眼睛的审美标准.....	137
杏仁眼和丹凤眼之美.....	138
眼无神亦无美.....	138
☆ 问题眼形也可以变完美吗.....	140
问题眼形一：内双的眼睛.....	140
问题眼形二：下垂的眼睛.....	140
问题眼形三：大小眼.....	141

问题眼形四：双眼之间间距过紧.....	141
问题眼型五：双眼间距过长.....	142
☆ 不动手术也可以“换掉”不漂亮的鼻子吗.....	142
中国人鼻子的审美标准.....	142
问题鼻形的完美修饰.....	143
☆ 为什么女人要拥有的第一件化妆品应当是口红.....	144
嘴唇的审美标准.....	145
完美嘴唇的打造.....	145
问题唇形的完美修饰.....	146
☆ 妆容必须要与服装搭配吗.....	147
服装与妆容相配才能产生协调的美感.....	147
特别的服装需要特别的妆容.....	147

第三章 识对形体穿对衣——每天学点扬长避短的着装知识

☆ 世上真有完美的体形吗.....	150
完美体形只是一个传说.....	150
那 5% 的人也并非拥有完美体形.....	151
三分长相七分装扮.....	151
☆ 相信眼睛是个错吗.....	152
人们的视觉也会犯错.....	152
利用视错穿衣，越错越美丽.....	152
☆ 横条和竖条到底哪种更显瘦.....	154
横条显胖？物极必反.....	154
竖条显瘦？没那么简单.....	154
☆ 显瘦和显高能同时兼得吗.....	155
不对称的款式让身材瞬间显高显瘦.....	155
斜线款式的服装让身材显高显瘦.....	156
外短内长的搭配让身材显瘦显高.....	156
精纺面料的服装更显瘦显高.....	157
下摆不高的裙子更显瘦显高.....	157
☆ 黑色真的显瘦吗.....	157
色彩形象亮点打造显高显瘦的效果.....	158

色彩的上下呼应能够打造显瘦显高的效果	158
☆ 欧洲人为什么发明低开领的晚礼服	159
脖子长度的自我测量	160
短颈变长的穿着建议	160
长颈变短的穿着建议	161
☆ “垫肩热”卷土重来意味着什么	161
肩部体征的自我测量	162
肩部线条的完美修饰	162
☆ 胸部越丰满越好吗	163
胸部类型的自我认定	164
平胸变丰满的穿衣术	164
掩饰大胸的穿衣术	165
☆ 为什么夏天是有人欢喜有人忧的季节	165
手臂线条的完美打造	166
双腿线条的完美打造	167
☆ 为什么低腰裤和露脐装能够风行	167
腰部体形的自我认定	168
腰部线条的完美打造	168
克服完美腰线大敌——大肚腩	169

第四章 你也能像明星一样耀眼——每天学点内在修炼知识

☆ 谁都可以像明星一样光芒四射吗	170
魅力是需要技巧的	170
服装不能成为魅力的代言，表情才是主角	171
自信也是一种美	171
☆ 为什么同样的衣服穿在自己身上就不如穿在明星身上美	173
明星不仅具有美的外形，更具美的气势	173
明星具有驾驭服装的气质	175
☆ 生来就不美就没有美的资格了吗	175
你可以生来不美，但不可以忽略内在的潜质	175
让优雅的仪态为你的容貌增色	176
好德如好色——用美的德性为你的容貌添彩	178

一切都在你是否具有愿意改变的心.....	178
☆ 如何让自己成为一件艺术品.....	179
想成为“艺术品”就要有自己迷人的个性.....	179
美人就要拘点小节.....	179
不要邋遢，女人.....	180
☆ 如何从好看到惊艳.....	181
永远做一个时尚达人.....	181
用心地领悟生活.....	182
☆ 穿衣打扮是为了什么.....	182
穿衣打扮是为了更好地享受生活.....	182
正确对待穿衣打扮才能让生活更美好.....	184

第五章 完美形象是“搭”出来的——每天学点搭配知识

☆ 混搭为什么成为一种流行时尚.....	185
混搭能让一件衣服有无限可能.....	185
混搭让女人因百变而美丽.....	187
☆ 为什么你的穿着会给人留下刻板的印象.....	188
从基础装开始，让每天都从容.....	188
找身材相似的明星做穿衣偶像.....	190
从T台上开发自己的着装风格.....	190
☆ 混搭有标准吗.....	191
混搭没有标准，舒服就好.....	191
混搭不是乱搭.....	192
☆ 平价的物品也能搭配出时尚感吗.....	192
时尚与金钱无关.....	193
只要有颗时尚的心，普通的衣服也能很时尚.....	194
☆ 便宜和贵的服饰可以混搭在一起吗.....	194
搭配胜过品牌.....	194
有时候奢侈品只是配角.....	195
☆ 为什么要选择正品服装.....	196
正品是品质的保证，也是女人品位的保证.....	196

女人的精致源于识别品质的慧眼.....	198
☆ 你的饰品和你的个人形象一致吗.....	198
遵循配饰的色彩搭配原则选择配饰.....	199
不同肤色季型的人的配饰选择.....	199
☆ 看一个女人所戴的,就能洞悉她的内心世界吗.....	201
不让首饰降低你的品质.....	202
让鞋子充分反映你的着装水准.....	202
充分发挥包包的画龙点睛作用.....	204
女人的成功一定要有香味.....	204
☆ 品位是着装的终极目标吗.....	205
个性 + 艺术 = 品位.....	205
知己知衣方能品位晋升.....	207

第六章 百变“美”人的潇洒生活——每天学点不同场合的装扮知识

☆ 如何打破入职新人的“老三套”.....	208
职业套装不是唯一选择.....	208
“黑白灰”不见得让你显得更老成.....	209
整体搭配清新、亲切即可.....	211
☆ 如何打造高品位的知性美.....	211
在正装和便服之间.....	213
获得领导信赖的自信与专业.....	213
调研工作中的时尚达人.....	213
☆ 如何打扮提高职场竞争的成功指数.....	214
穿出高强度会议上的自信满满.....	214
竞标大会上的果敢.....	214
会见重要客户时的专业精神.....	216
☆ 如何在觥筹交错之间展现无限魅力.....	216
商务晚宴中的优雅.....	217
同事聚餐中的亲和力.....	217
庆功宴中的精致严谨.....	217
婚宴中的第二焦点.....	219
☆ 如何成为联谊派对中的人气之星.....	219
联谊会上的焦点“美”人.....	219

狂欢派对上的妩媚闪亮.....	220
☆ 如何提升爱情成功指数.....	222
相亲与约会：自然得体是不二法则.....	222
拜见长辈：要尽展温柔可人.....	224
☆ 如何“装”出休闲度假时自然畅快.....	224
亲近大自然的小清新.....	225
午后时光的舒适小资.....	225
宅人的闲散品位.....	225

第三篇 打理美感生活

第一章 不仅仅是嘴巴的事——每天学点饮食美学

☆ 饮食仅仅是嘴巴的事吗.....	228
饮食有“三特性，十美”.....	228
美食美不美，需过四重关.....	230
☆ 为什么餐厅里的菜比家中的菜更好看.....	231
餐厅里的菜更讲究质美.....	231
餐厅里的菜更讲究触美.....	231
餐厅里的菜更讲究色美.....	231
餐厅里的菜更讲究形美.....	233
餐厅里的菜更讲究器美.....	233
☆ 是什么改变了人们对美食的期望值.....	233
美食也有光环效应.....	234
好听的菜名也在作怪.....	234
☆ 从《摩登时代》想到了什么.....	236
有品位地去吃.....	236
身心合一、欢乐进餐.....	238
讲究慢食的艺术.....	238
☆ 为什么生活中的美好回忆大多与吃有关.....	239
气味有助于人的记忆.....	239
人生经历加深气味的记忆.....	239
初尝之感，伴随一生.....	241