



身心灵魔力书系——品格丛书

生活中不缺乏美，而是缺少发现的眼睛

美感

# 窗含西岭 千秋雪

杂 著 / 卷

中国出版集团  
现代出版社



身心灵魔力书系——品格丛书

生活中不缺乏美，而是缺少发现的眼睛

美感

# 窗含西岭千秋雪

梁燕琴

中国出版集团  
现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

美感:窗含西岭千秋雪 / 栾燕著. —北京:现代出版社, 2014. 2

(身心灵魔力书系)

ISBN 978 - 7 - 5143 - 1981 - 1

I. ①美… II. ①栾… III. ①散文集 - 中国 - 当代  
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 022271 号

---

作 者 栾 燕  
责任编辑 王敬一  
出版发行 现代出版社  
通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号  
邮政编码 100011  
电 话 010 - 64267325 64245264(传真)  
网 址 www. 1980xd. com  
电子邮箱 xiandai@ cnpite. com. cn  
印 刷 三河市恒升印装有限公司  
开 本 700mm × 1000mm 1/16  
印 张 13  
版 次 2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978 - 7 - 5143 - 1981 - 1  
定 价 27.80 元

---

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

# P 前言

## REFACE

---

为什么当今时代的青少年拥有幸福的生活却依然感到不幸福、不快乐？怎样才能彻底摆脱日复一日的身心疲惫？怎样才能活得更真实快乐？

许多人一踏上社会就希望一鸣惊人，名利双收地拥有一切。这样急功近利，不注重人生的积累，是难于起飞的；相反，能不辞辛苦地为自己拓展好助跑的跑道，从而争取优势不断发挥，才能逐渐使事业有所发展。那么给生命一个助跑的过程吧，这样，我们的人生就可以飞得更高。

一个人的成长、成熟、成功，其实是一个不断进行积累的循序渐进的过程，人的身上要拥有无穷大的潜力，主要靠平时的积累。助跑的过程其实就是让自己的潜力得到极致发挥的一种措施，就是为了让自己的跑得更快，跳得更高，跳得更远。可以说助跑的过程是一个漫长的过程，但没有这个过程是不可能最终获得成功的！我们每天都在积累，我们每天都在助跑，因为我们的心中有一个目标！

越是在喧嚣和困惑的环境中无所适从，我们越觉得快乐和宁静是何等的难能可贵！其实“心安处即自由乡”，善于调节内心是一种拯救自我的能力。当人们能够对自我有清醒认识，对他人能宽容友善，对生活无限热爱的时候，一个拥有强大的心灵力量的你将会更加自信而乐观地面对现实，面向未来。

本丛书将唤起青少年心底的觉察和智慧，给那些浮躁的心清凉解毒，



# 美感——窗含西岭千秋雪

进而帮助青少年创造身心健康的生活,来解除心理问题这一越来越成为影响青少年健康和正常学习、生活、社交的主要障碍。本丛书从心理问题的普遍性着手,分别描述了性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面容易出现的一些心理问题,并提出了具体实用的应对策略,以帮助青少年朋友科学调适身心,实现心理自助。



[Faint, illegible text, likely bleed-through from the reverse side of the page.]

# C 目 录


## ONTENTS

### 第一章 人生之美

- 人生是美丽的风景 ◎ 3
- 善于发现美 ◎ 5
- 生命每天都是新的 ◎ 7
- 大美有大爱 ◎ 9
- 留份美丽给自己 ◎ 11
- 有一种美需静静品味 ◎ 13
- 绝对的完美是一个误区 ◎ 15
- 简洁尽显生活之美 ◎ 17
- 一切都在路上 ◎ 19
- 距离可让不完美变成完美 ◎ 21
- 美丽的微笑与爱心 ◎ 24

### 第二章 人性之美

- 美与丑的深刻感悟 ◎ 29
- 拥有微笑的人生 ◎ 31
- 独处是一种真实的美丽 ◎ 35



## 美感——窗含西岭千秋雪

- 忧伤也是一种美 ◎ 37
- 孤独是一种宁静的美丽 ◎ 39
- 快乐最美丽的底线是知足 ◎ 41
- 爱读书的女人最美丽 ◎ 43
- 成熟,最美的沉淀 ◎ 46
- 有一种美叫克制 ◎ 48
- 等待是一种美 ◎ 50
- 优雅的谈吐像音乐 ◎ 51
- 属于你的独特气质 ◎ 53

### 第三章 守候一份美丽心情

- 生活处处是美 ◎ 57
- 美丽心情是人间至美 ◎ 59
- 人生没有等出来的精彩 ◎ 63
- 人最美在气质 ◎ 65
- 从容的人生最美丽 ◎ 67
- 平凡的日子最美 ◎ 69
- 心灵美才是真的美 ◎ 70
- 欣赏使人变美 ◎ 72
- 感悟人间真善美 ◎ 73

### 第四章 恢复美感的本能

- 完美之爱 ◎ 77
- 通向性灵的美 ◎ 79
- 恢复我们的审美能力 ◎ 81
- 在简单中发现质感的变化 ◎ 82
- 清洁是美感的初级阶段 ◎ 84

物质的构成之美感 ◎ 86

功能的美感价值 ◎ 89

## 第五章 构成之美

关系排得好就是美的组合 ◎ 95

主从关系的美感手法 ◎ 96

“秤”式组合与画面均衡 ◎ 98

室内墙面构成 ◎ 99

后现代感性挂帅 ◎ 101

## 第六章 爱美的初级阶段

成为爱美之人 ◎ 105

用美感教育提升竞争力 ◎ 106

从自然之美的体验中寻找 ◎ 107

欣赏一朵花的几何秩序之美 ◎ 108

大自然设计的奥秘 ◎ 110

强化追求美的信念 ◎ 111

## 第七章 秩序与美感

自触觉到视觉的转移 ◎ 115

重质感而丧失对质感世界的认识 ◎ 117

地板人行道的质感 ◎ 120

从“减”与“简” ◎ 122

尊重多样性 ◎ 125

掌握相似而非相同 ◎ 126

韵律为美感所必要 ◎ 128



把握和谐和原则 ◎ 130

## 第八章 比例之美

古典美来自人体 ◎ 133

静态观看舒适的黄金矩形 ◎ 135

从建筑欣赏开始体会比例之美 ◎ 136

以欣赏抽象画为进阶 ◎ 138

## 第九章 彩色心情

色彩世界 ◎ 143

对比的色彩观 ◎ 147

色彩调和的要义 ◎ 149

颜色对心理的神奇作用 ◎ 151

智慧的色彩 ◎ 153

空白也是一种色彩 ◎ 156

让色彩替你说话 ◎ 157

选对色彩穿出好心情 ◎ 161

让色彩在秀发间跳跃 ◎ 163

## 第十章 培养音感

极具潜力的音乐治疗 ◎ 167

音乐能引导出 $\alpha$ 脑波 ◎ 170

为你疗伤的灵魂恋人 ◎ 172

音乐的作用 ◎ 174

音乐是女人心灵的伴侣 ◎ 177

触及微妙的大自然 ◎ 179

用“心”聆听 ◎ 181

## 第十一章 让人生更精彩

诚实大美 ◎ 185

思想美才是人生之大美 ◎ 187

人生一世只在修“心” ◎ 189

淡之美 ◎ 191

欣赏是最美的甘霖 ◎ 194

走过的地方就是风景 ◎ 196



# 第一章 人生之美



有三种简单然而无比强烈的激情左右了我的一生：对爱的渴望，对知识的探索和对人类苦难的难以忍受的怜悯。这些激情像飓风，无处不在、反复无常地吹拂着我，吹过深重的苦海，濒于绝境。

——罗素

幸福不是享了多少乐，而是摆脱了多少痛苦。

——叔本华

美是奇异的。它是艺术家从世界的喧嚣和他自身灵魂的磨难中铸造出来的。

——毛姆



## 人生是美丽的风景

每一个人都有自己的人生理想。人的一生之中有许许多多的故事，因为有了这些故事才显示了我们人生的精彩。人生是美丽的、多姿多彩的，我们都在为自己的人生而奋斗着，并为一个自己认为的伟大目标而奋斗、而快乐。

世上的人，不管男女，还是老幼，不管一介布衣，还是达官显贵，恐怕没有谁不想拥有没有烦恼、没有问题、没有挫折的理想人生。倘若真如此的话，人世间也就缺少了千差万别、多姿多彩的形态，那将是一幅多么凄惨的画面啊！有人说：“理想是理想，未必能实现。”我认为理想必能实现，不能实现的是幻想。没有理想的人生是茫然的，他找不到自己的奋斗目标，从而迷失在人生汪洋的大海中。

我们的生命自打跨入人世间，就注定了我们的不平凡和不容易。经历了五彩缤纷的童年，从那时起，在我们纯真的心灵就憧憬着人生的理想，虽然无知的我们感到很茫然，但从此我们就会在这种环境之下勇敢地生活下去。让我们试想一下，当你步入人生末年，打开你的回忆录时，你才会发现自己走过来的路是多么曲折。你也许会对自己年轻时的勇敢与智慧感到自豪，也可能对自己的愚昧和无知而感到可笑。也许因自己终生碌碌无为，没有为自己的梦想而奋斗过而悲哀。有人认为人生是一条宽敞、平坦的大道，其实不然，它是一条铺满荆棘，充满坎坷、挫折与艰苦的崎岖山路。只有我们不断努力、奋斗，那么，人生广阔的前途才会展现在我们面前。我曾经看过这样一句话：理想是舵，信心是帆，勤奋是桨，成功是岸。

有曲折才有雄壮，有起伏才有波澜。握紧你理想的舵，信心的帆，

勤奋的桨，总有一天能驶到成功的岸边。是的，在海上，遇到狂风暴雨是不可避免的，你只要与狂风暴雨做斗争，你就会驶到岸边那全新的世界……理想，每个人都有，但是要实现靠的是努力和追求，人生是美丽的风景，欣赏风景的不仅仅是别人，还有你自己！

## 景风而丽美景与人

### 魔力悄悄话

我们常说：“人生短暂，我们要过一个充实而有意义的人生。”有意义的人生就是用自己毕生的心血去实现那心中最美好、最远大的梦——理想。

## 善于发现美

记得有位哲人说过这样一句话：对于我们的眼睛不是缺少美，而是缺少发现。在现实生活中总是会有许多人抱怨社会的丑陋，抱怨穿行于社会中的人们的丑陋等。

其实，这些人的这种想法是过于偏激了！在社会中还是存在许多的美的，就是因为人们不去发现，只是一味地通过表面现象下结论。有个故事是这样的：一天，美和丑相约一起去海边游泳，美穿的是美丽的外衣，而丑穿的则是丑陋的外衣。二人游完泳后，丑先上的岸，随便拾起一件外衣就穿上了，随后美也上了岸穿上了外衣，二人就回家了。但回到家中才发现衣服穿错了，此时丑发现自己很美，而美发现自己很丑。这个故事说明美和丑有时只需要一件外衣就可以改变，关键是自己没有发现。

生活中就是如此。当一个脸上有疤痕的女孩走到你的身边，第一反应就是怎么有这么丑的人。其实当你细心打量你会发现，她的笑容很灿烂，看起来很美，当你和她相处一段时间，你又会发现她有颗很善良的心。当你走在一块荒芜的田地里，田里堆满了垃圾，并且臭气熏天，苍蝇乱飞。此时你感觉到的除了恶心应该不会还有其他的感受了，你会很扫兴地想尽快离开这里，但当你停下焦急的脚步时，你会发现旁边有郁郁葱葱的小草正在茁壮地生长，还有含苞待放的花朵迎着阳光显得格外娇艳欲滴。这些美就存在在丑陋中间，关键是要靠我们的眼睛去发现，这就要求我们要多留心，多观察，善于从丑陋的背后去发现美丽。

2007年10月2日世界夏季特奥会在上海隆重开幕。这是一群特殊的人在一起为了自己的运动梦想而奋斗。他们都是一些有着特殊身体的人，

他们都是有缺陷的人。假设从外表去看的话，他们也许给人的第一印象是丑，但当他们站在运动场上的一刹那，你会发现他们是最美的，他们是世界上最可爱的人。

随着科技的进步，人们的思想素质的提高，人们的审美观也有所改变。一些抽象的东西人们也可以去发现它的美，这就是进步，是人们善于发现美的进步。人们给予断臂的维纳丝的是崇敬，美更是体现得淋漓尽致。凡·高画了一生的画，到死后人们才发现他的画美的一面，从而使凡·高的画成了无价之宝。如果人们善于去发现美，就不至于出现这种历史的遗憾。在我们的周围美就像影子一样和我们形影不离，只是我们没有去注意，没有细心去发现。

美与丑其实有时就是一步之遥，美中有丑，丑中有美，这就要求我们去善于发现，当我们用眼睛去细心品味丑中之美时，你会发现这也是一种幸福，从身边去发现那些被人们摒弃的丑，把那美的一面带到自己的心灵世界，让自己的心灵在美中得到净化。

### 魔力悄悄话

眼睛是心灵的窗户。用美去敲开这扇窗，让心情变得更舒畅，让我们用心去发现生活中点滴的美以及那些被遗忘的美。



## 生命每天都是新的

看杨澜采访中国第一女太空人刘洋，印象最深刻的是刘洋说的那句话：当她离开地球从太空中望向地球时，才第一次感受到为什么叫地球母亲。她说，生活在地球母亲的怀抱中，像吃喝拉撒睡这样的小事也是幸福的；能够脚踏实地地走在路上，都是一种巨大的幸福。

也许有人会说，我们每天都是在吃喝拉撒睡中，每天都要走路，这些让人习以为常甚至感到琐碎和单调的日常生活，怎么会是一种幸福呢？

无独有偶，一行禅师曾经说过，人能够行走在地面上是最大的奇迹，是比世界上任何魔术都神奇的奇迹。在太空中行走算不上什么奇迹，人能够在地面上自由地行走才是真正的奇迹。这与刘洋的感受不谋而合。

我们每一天所度过的看似重复的日子其实都是新的，都是不一样的一天。

百岁老人杨绛表达过类似的感受：“年轻时曾和费孝通讨论爱因斯坦的相对论，不懂。有一天忽然明白了，时间跑，地球在转，即使同样的地点也没有一天是完全相同的。现在我也这样，感觉每一天都是新的，每天看叶子的变化，听鸟的啼鸣，都不一样。树上的叶子，叶叶不同。花开花落，草木枯荣，日日不同。我们每天的生活也没有一天完全相同，总有出人意料的事发生。”

我们当然知道地球每时每刻都在旋转和运动中，但是成为一种切身的体验却很难，只因为地球实在太大大。

有一个大型杂技：一个人在一个旋转的大球上不停地奔跑，以免掉下去，看得人有点心惊胆战。这种情形其实和我们人类在地球上行走是一样的。